

Primer Domingo de Cuaresma  
22 de febrero del 2026

# FE EN LA CASA

## 1er Domingo de Cuaresma

**Primera Lectura:** Génesis 2, 7-9; 3, 1-7  
**Salmo Resp:** Salmo 50, 3-4. 5-6a. 12-13. 14 y 17  
**Segunda Lectura:** Romanos 5, 12-19  
**Evangelio:** Mateo 4, 1-11

[¡Las lecturas completas se pueden encontrar aquí!](#)

## 1. ESCUCHAR

Toma tu Biblia y busca la cita del Evangelio de hoy. ¿No tienes Biblia? ¡No te preocupes! Puedes encontrar el texto del evangelio haciendo clic [AQUÍ](#).

*(Hoja de Reflexión del Evangelio del Obispo O'Connell. Español en la segunda página.)*

Como alternativa, puedes ver un video con la proclamación del Evangelio adecuado para personas adultas haciendo clic [AQUÍ](#). *(YouTube, canal Alfonso De Alvaro, 4:01 min)*

Los niños y niñas pequeños pueden ver un video adaptado a su edad haciendo clic [AQUÍ](#). *(YouTube, canal Saddleback Kids, 2:37 min)*

## 2. CONVERSAR

*Hoy comienza la Cuaresma y estamos invitados a seguir a Jesús mientras realiza nuestra salvación desde el desierto hasta el Calvario.*

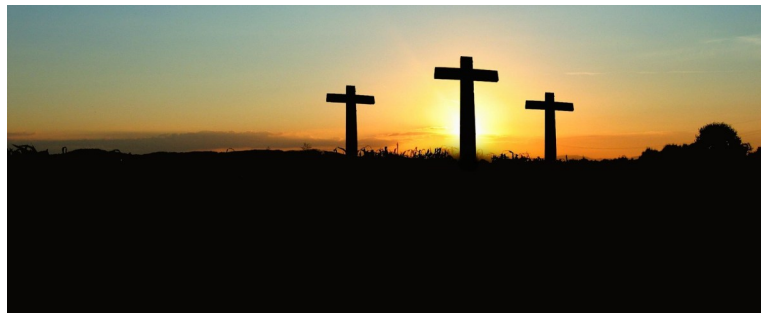
**¿Qué es la Cuaresma?** La Cuaresma marca un periodo de seis semanas en nuestro calendario litúrgico, comenzando con el Miércoles de Ceniza y concluyendo con la Vigilia Pascual el Sábado Santo.

**¿Por qué es importante la Cuaresma?** Durante los cuarenta días de Cuaresma (excluyendo los domingos), recordamos el ayuno de Jesús en el desierto, tal y como se menciona en el Evangelio de hoy. La Cuaresma es un tiempo de ayuno, autorreflexión, arrepentimiento y preparación para la alegre celebración de la muerte y resurrección de Jesús en Pascua.

**¿Cómo puedo vivir como verdadero discípulo esta Cuaresma?** Procura pasar más tiempo con el Señor en oración leyendo las Sagradas Escrituras, sirviendo a tus hermanos y hermanas dando limosnas o ayudándoles de otras maneras, y practicando el autocontrol a través de la disciplina del ayuno y

la abstinencia. La Cuaresma nos llama a una verdadera conversión interior de nuestro corazón mientras buscamos seguir la voluntad de Cristo de forma más intencional. Puedes meditar en tu propio bautismo y visitar la pila bautismal de tu iglesia con frecuencia durante la Cuaresma, para recordar cómo estás llamado/a a morir ante el pecado y el mal, y vivir una nueva vida en Cristo.

Puedes hacer clic [aquí](#) para acceder recursos adicionales que puedes usar durante la temporada de Cuaresma.



## 3. ORAR

Prepara un espacio sencillo de oración en tu casa con una Biblia, una vela (si es posible) y un crucifijo. Puedes añadir una imagen de Cristo crucificado, como la que se encuentra [aquí](#). *(Puedes descargar e imprimir la imagen.)*

Una vez todos están reunidos, enciende la vela e invita a tu familia o amigos a mirar la luz de la vela y pensar en qué les gustaría enfocarse en esta Cuaresma. *(Puedes elegir poner música instrumental o estar en silencio un par de minutos.)*

A continuación, recen juntos usando esta oración:

*Padre celestial, concédenos la sabiduría para volvernos a Ti durante la Cuaresma. Cuando no tengamos las respuestas que necesitamos, y cuando el camino parezca incierto, ayúdanos a guardar silencio y permite que Tu Palabra y Tu Espíritu nos revelen el camino. Cuando estemos rodeados de actividades frenéticas e innecesarias, ayúdanos a mantener la calma y susurra en nuestro corazón la seguridad de Tu presencia. Ayúdanos a hacer una pausa al comienzo de esta Cuaresma para dar la bienvenida a tu presencia en la Palabra de Dios tal como escuchamos hoy (o escucharemos hoy), y a hacer espacio para la transformación a la que quieres llevarnos. Lo pedimos en el nombre de Jesús. Amén.*



Comparte con nosotros en redes sociales como usas este recurso Fe en la Casa. Usa el hashtag #LACatholicsBelieve y haz tag a @LACatholics.

**Archdiocese of Los Angeles**

**Office of Religious Education**

ore@la-archdiocese.org; [www.lacatholics.org/religious-education](http://www.lacatholics.org/religious-education)