


DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
3 SEMANA DE PREPARACIÓN	4 	5	FEBRERO 14 Miércoles de Ceniza	15	16	17
18 SEMANA DE DESPERDICIOS	19	20	21	22	23	24
25 SEMANA DE LA COMIDA	26	27	28	MARZO 1	2	3
4 SEMANA DE LA ENERGÍA	5	6	7	8	9	10
11 SEMANA DEL AGUA	12	13	14	15	16	17
18 SEMANA DE CONTENCIÓN	19	20	21	22	23	24

Comprométete Durante la Cuaresma, nos comprometemos a vivir justamente. Reza con personas de todo el mundo: Creador, dame fortaleza para vivir en armonía con tu creación.

Conecta El tiempo de Cuaresma es un momento para meditar acerca del sacrificio de Jesús. Reza con personas de todo el mundo: Creador, permíteme escuchar el clamor de quienes sufren por mi estilo de vida.

Lamenta Al comenzar el tiempo de Cuaresma, reflexiona sobre el gran lamento de la creación y de quienes la comparten, reza con personas de todo el mundo: Creador, abre mi corazón al dolor de tu creación.

Reza el desprecio de comida. Compra solo lo necesario, come o brinda toda la comida que compres.

Toma responsabilidad. Haz una lista de los desperdicios que botaste hoy, identifica cuáles puedes dejar de usar en tu día a día.

Usa tu propia agua embotellada. Botellas y otras vajillas de plástico no se descompondrá en menos de mil años. Comprométete a usar tu propia vajilla fuera de casa.

Nutre la naturaleza de tu jardín. Evita el uso de químicos y fertilizantes naturales, los cuales generan un daño al suelo y al agua. En su lugar, puedes usar mantillo, compost y estiércol como fertilizadores y utilizar métodos naturales para eliminar las plagas.

Recicla. El reciclaje reduce la contaminación masiva de los océanos. Recicla vidrio, plástico, papel y aluminio es posible en muchas áreas. Si no existen instalaciones de reciclaje en tu área, comunícate con las autoridades municipales para proporcionarlas.

Desaste del plástico. Lleva una pequeña bolsa en tu bolsillo o cartera para compras inesperadas, además no olvides llevar tu funda de tela al supermercado.

Pon la basura en su lugar. Cuando tengas basura o desperdicios, deposítalos correctamente en su lugar. Si estas en un área que no tenga basureros, guarda la basura en una bolsa o en tu bolsillo hasta que encuentres un basurero.

Ten compasión. Toda la creación de Dios merece respeto. Consume carne, huevos y productos lácteos cultivados de forma ética y sostenible.

Orgánico. Compra productos cultivados orgánicamente, que se producen sin pesticidas y fertilizantes dañinos.

Instala Led's. Aumentar la eficiencia de energía es el primer paso para una buena administración de nuestros recursos. Reemplaza las bombillas de luz dañadas por bombillas Led.

Consume lo local y nativo. Los alimentos que se cultivan en tu sector se producirán en temporada, siguiendo los ritmos de la creación. Los alimentos nativos preservan la red de vida, estos alimentos también benefician a los agricultores de menor escala.

Convierte en abono a los desperdicio de comida. El desperdicio de alimentos es una gran parte de la basura en los botaderos, donde se pudre y crea metano, lo cual es un gas potente de efecto invernadero. Haz abono en casa y en tu parroquia para fortalecer el suelo y reducir este gas de efecto invernadero.

Como menos carne. Nuestra tradición incluye un día semanal sin comer carne. Retoma esta tradición para proteger a la Tierra de las emisiones masivas de gases de efecto invernadero y la deforestación causada por el ganado comercial.

Mira más allá de tu factura de luz. La manera en la cual se genera energía en tu localidad tendrá consecuencias en el futuro. Averigua cómo es producida la energía en tu región

Usa renovables. Comprométete a adquirir algún equipo de luz solar en 2018. Podría ser una lámpara de sol, un cargador solar para tu teléfono o paneles solares para tu casa o parroquia.

Ahorra. Ni la abundancia de energía ni de combustible debe considerarse como algo garantizado, con figura a grandes electrodomésticos como refrigeradoras o calentadores en la potencia más baja y apaga todo lo que no estés usando.

Toma duchas más cortas. Mide el tiempo que te demoras al bañarte, ponte el objetivo de reducir ese tiempo y usa una alarma para lograrlo.

Celebra lo nuevo. Para las vacaciones de Pascua, planifica una excursión en la naturaleza para alegrarte con la creación en lugar de impulsar el consumo.

Escoge un medio de transporte limpio. Además de contribuir al cambio climático, el uso de gasolina y diesel genera contaminación del aire. Comparte el auto, utiliza transporte público, camina o anda en bicicleta cada vez que sea posible.

Ajusta tu termostato. Aire acondicionado y calentadores usan mucha energía, ajústalo a la potencia más baja posible como muestra de solidaridad a nuestros hermanos y hermanas alrededor del mundo.

Lava los platos sabiamente. Vuelve a usar el agua en un fregadero con tapón para limpiar los alimentos sueltos.

Mira la perspectiva. 4 de 10 personas en el mundo carecen de suficiente suministro de agua, que equivale a 50 litros por persona al día. Mira tu factura del agua y evalúa cómo tu uso se compara con el de las demás personas de todo el mundo

Reusa el agua de la ducha para el inodoro. Usa un balde para guardar el agua de tu ducha y luego reúsala en el inodoro.

Reduce el desperdicio de comida. Toda la creación de Dios merece respeto. Consume carne, huevos y productos lácteos cultivados de forma ética y sostenible.

Captura tu alegría en la creación. Comienza un diario o un proyecto semanal de fotografía para reflexionar sobre cómo la creación fortalece tu espíritu, cómo lo ves cambiar y cómo lo protegerás.

Reduce el flujo de agua. La mayoría de los grifos y duchas permiten que pase mucha más cantidad de agua por la tubería de lo que realmente se necesita. Instala accesorios de bajo flujo para limitar el uso de agua sin generar incomodidades.

Practica agroecología en el uso de agua. Riega tu jardín en la noche o a la madrugada, cuando el agua se evapora menos. Usa una manguera de goteo en lugar de una de boquilla grande, instala un paisaje que se adapte a la lluvia natural en tu área

Ayuda a otros a conectarse. Contacta a tu pastor para organizar una caminata o meditación con tu parroquia en la naturaleza.

Canta. Las canciones que alaban la bondad de la creación pueden ayudarte a conectarte con el creado. Canta una canción sobre la creación con tu parroquia o familia.

Comprométete al cuidado de la creación. Comprométete a rezar, actuar y abogar por la creación. Aprende más en [ViveLaudatosi.org](http://ViveLaudatosi.org)

Reduce el flujo de agua. La mayoría de los grifos y duchas permiten que pase mucha más cantidad de agua por la tubería de lo que realmente se necesita. Instala accesorios de bajo flujo para limitar el uso de agua sin generar incomodidades.

Comprométete al cuidado de la creación. Comprométete a rezar, actuar y abogar por la creación. Aprende más en [ViveLaudatosi.org](http://ViveLaudatosi.org)