

CUARESMA 2026 UTO

ACTIVIDADES DE GRATITUD

Cada semana te invitamos a dar gracias y retribuir a diferentes áreas de tu vida como disciplina cuaresmal y una forma de dar la bienvenida a la Pascua.

FEBRERO 18-21

NATURALEZA

GRATITUD:

Esta semana, fíjate y agradece todos los signos de la primavera que puedas encontrar, toma fotos o haz una lista de todos ellos. Esté atento a las aves, a las plantas y a los insectos. ¿Cuáles son tus formas favoritas de saber que se acerca la primavera?

FEBRERO 22-28

RECIPROCIDAD:

La semana pasada nos dimos cuenta y dimos gracias por la primavera. Esta semana vamos a ayudar a la primavera. Pruebe uno (o todos) de estos proyectos para retribuir a la naturaleza:

1. haz un comedero para pajaritos
2. para los pájaros que regresan
3. limpie un jardín o un parque para que esté listo para usar
4. plante flores para dar la bienvenida a la primavera

MARZO 1-7

FAMILIA

GRATITUD:

Mostremos gratitud a las personas con las que vivimos esta semana. Asegúrese de fijarse en y agradecer a cada miembro de su familia, especialmente por las formas cotidianas en que lo cuidan o mejoran su vida. Trate de agradecerle a cada persona al menos una vez al día por algo que generalmente no le agradece por hacer/ser.

MARZO 8-14

RECIPROCIDAD:

La semana pasada pasamos mucho tiempo agradeciendo a las personas con las que vivimos por las cosas que hacen, pero que a veces pasamos por alto. Esta semana, tu reto es hacer algo bueno por ellos que no esperen. Haga sus quehaceres sin que se lo pidan, ofrézcase a ayudar con una tarea, muestre amabilidad y amor a las personas con las que vive de maneras inesperadas.

MARZO 15-21

COMUNIDAD

GRATITUD:

La comunidad puede significar muchas cosas diferentes - puede referirse a las personas que viven en nuestro vecindario, a las personas que trabajan o asisten a la escuela con nosotros, o puede referirse a la ciudad donde vivimos. Cada día de esta semana, elija una comunidad diferente de la que forme parte y escriba lo que agradece de esa comunidad, desde las personas que la integran hasta las cosas que haces como parte de ella.

MARZO 22-28

RECIPROCIDAD:

La semana pasada analizamos las comunidades de las que formamos parte. Esta semana les vamos a retribuir. Decida cómo puedes retribuir a una o más de estas comunidades. ¿Puedes donar peluches amados gentilmente y ropa, plantar flores en la escuela o invitar a tu iglesia a organizar una colecta de alimentos? ¿Cómo puedes tener un impacto positivo en sus comunidades?

MARZO 29-ABRIL 4

SEMANA SANTA

GRATITUD:

Durante la Semana Santa, viajamos junto a Jesús desde el Domingo de Ramos hasta Pascua. Esta semana, queremos invitarte a dar gracias por tu fe. Pídale a alguien que comparta la historia de su bautismo con usted, descubra por qué tener fe es importante para los miembros de su familia y comparta su historia bíblica favorita.

PASCUA

RECIPROCIDAD:

Pascua es una época muy emocionante, con canastas de Pascua, búsqueda de huevos y celebraciones. Hoy, mientras disfruta de todas las formas divertidas en que su comunidad celebra la Pascua, vea si hay alguna forma en que pueda contribuir a la diversión. ¿Puedes asegurarte de que los niños más pequeños obtengan huevos en la búsqueda de huevos? ¿Puedes hacer una tarjeta especial de Pascua para alguien? ¿Cómo puedes hacer que la Pascua sea especial para otra persona?



CUARESMA 2026

Una Época de Gratitude y Reciprocidad



Nuestros materiales de Cuaresma 2026

Nuestros materiales están inspirados en el libro *Los frutos del Guillomo: Abundancia y reciprocidad en el mundo natural* de Robin Wall Kimmerer. Este libro analiza cómo funciona el mundo natural a través de una economía regalada, ya que las plantas, los animales, el suelo, etc. comparten lo que tienen para el bien común. Cuando la Junta Directiva y el Personal de la UTO leyeron este libro, resonamos con los temas porque también son la base del ministerio de la UTO. La UTO se creó para apoyar el trabajo que carecía de fondos al alentar a los episcopales a dar gracias por los dones en sus vidas y luego "pagarlos" a través de la UTO. Nuestra fe nos enseña que la gracia es un regalo dado gratuitamente por Dios y que el regalo es tan grande que queremos responder dándolo a los demás. Esto es lo que significa ser parte de una economía de regalos cuando damos gracias y devolvemos lo que entendemos que son bendiciones. Durante la Cuaresma, estamos invitados a asumir algo que profundizará nuestra fe, que es lo que estos materiales pretenden ayudar a hacer. En su interior encontrarás un calendario (que también lo puedes recibir como mensaje de texto diario registrándote a través del código QR anterior) con un mensaje de reflexión, acción o conexión basado en la creencia de que "todo florecimiento es mutuo" y que cuando somos bendecidos, bendecimos a los demás. Cada semana, reflexionaremos sobre un aspecto de gratitud y reciprocidad para ayudar a profundizar (o comenzar) su disciplina espiritual personal de gratitud. En la página siguiente, encontrarás nuestro calendario diario para aquellos que desean un desafío cada día de Cuaresma. En la parte superior, encontrarás el tema del día (por ejemplo, oraciones para el domingo, gratitud para el jueves) y luego el tema de la semana a la izquierda. Estos materiales están diseñados como una invitación a participar en la economía del regalo, es decir, a darse cuenta, agradecer y luego retribuir. Cada día ofrece una reflexión o actividad simple para guiarlo a través del proceso de los lugares y relaciones en su vida. Si esto se siente como mucho o si tiene hijos, hemos creado una versión más simple en la parte posterior, donde se pasa una semana agradeciendo y la semana siguiente, retribuyendo. Siéntase libre de usar cualquiera o ambos. Como siempre, estamos agradecidos de estar en el viaje con ustedes esta Cuaresma, y asegúrese de compartir con nosotros cómo le va, en las redes sociales o por correo electrónico.

GRUPO DEL LIBRO CUARESMA

La UTO está ofreciendo un club de lectura de 5 sesiones, en inglés, sobre el libro *Los frutos del Guillomo: Abundancia y Reciprocidad en el Mundo Natural* por Robin Wall Kimmerer, que es la inspiración para nuestros materiales cuaresmales de este año. El Club de Lectura se reúne, semanalmente, los martes en mediodía. Utilice el código QR a la derecha para aprender más y registrarse.



GRATITUD & CUARESMA

Las disciplinas cuaresmales tienen la intención de ayudarnos a acercarnos a Dios y a nuestra fe; a veces renunciamos a algo o asumimos algo. La UTO nos alienta a adoptar una práctica espiritual de gratitud, en la que damos gracias y devolvemos como muestra de nuestra gratitud. Practicar la gratitud profundiza nuestro aprecio por la obra de Dios en el mundo que nos rodea, lo que hace que sea un gran hábito comprometernos durante la Cuaresma.

APOYE EL TRABAJO DE LA UTO

Si estás agradecido por estos recursos gratuitos de Cuaresma, considere hacer una donación para apoyar el trabajo continuo de la UTO. El 100% de todas las donaciones enviadas a la UTO se entregan el año siguiente a través de nuestro proceso de subvenciones para apoyar proyectos misioneros y ministeriales innovadores en todo el mundo. Utilice el código QR a la derecha para obtener más información.



TEMA SEMANAL	DOMINGO ORACIONES	LUNES ATENCIONES	MARTES COMPARTIR	MIÉRCOLES RESPETO	JUEVES AGRADECIMIENTO	VIERNES RECIPROCIDAD	SÁBADO CUIDADO PERSONAL
<div>CUARESMA 2026</div> <div>Gratitud y reciprocidad</div>			Tema semanal: Dando la bienvenida a la Cuaresma La Cuaresma es una invitación a reducir el ritmo, a estar presentes y a crecer en la fe. Esta semana, nos tomaremos un tiempo para fijar nuestras intenciones para la Cuaresma.	Cada semana, dedicaremos los miércoles a reflexionar sobre el respeto, o sobre cómo protegemos lo que amamos y nos importa. Hoy, al entrar en Cuaresma, ¿de qué manera quieres proteger tu tiempo y tus compromisos cuaresmales este año?	Cada semana, dedicaremos los jueves a dar gracias por el tema sobre el que reflexionamos durante la semana. Hoy te invitamos a considerar y dar gracias por la temporada de Cuaresma, por la oportunidad de crecer en la fe durante los próximos 40 días.	Los viernes consideraremos cómo podemos retribuir como forma de decir 'gracias' por las bendiciones que hemos recibido en nuestra área de enfoque durante la semana. Considere cómo puedes contribuir / ser voluntario para las ofrendas de Cuaresma en su comunidad.	Los sábados darán una aviso en forma de retribuirse a si mismo o recargar su batería. Hoy, haz algo bueno por ti mismo que hayas estado posponiendo. Puede ser tan simple como irse a la cama temprano o tan emocionante como probar algo nuevo.
Hogar Esta semana vamos a reflexionar sobre el lugar al que llamamos hogar: cómo nos bendice y cómo le devolvemos lo que nos da.	22 Querido Dios, te damos gracias por el lugar al que llamamos hogar, por el refugio que nos brinda, por el espacio para relajarnos, recargar energías y reconectarnos a que nos ofrece, y por todos los regalos, retos y espacios que nos proporciona. Amén.	23 Los lunes, te invitamos a prestar atención al tema de la semana. ¿De qué maneras estás agradecido por tu hogar? ¿Qué te aporta, qué aportas tú a él? Anota tus pensamientos sobre tu hogar, toma fotos o simplemente reflexiona sobre ellos.	24 Los martes pensamos en formas de compartir con los demás la abundancia que tenemos. Esta semana nos centramos en nuestro hogar. ¿Hay alguna forma de compartir nuestro hogar, desde organizar una reunión hasta instalar un comedero para pajaritos? ¿Qué nueva forma se te ocurre de compartir tu hogar?	25 Hoy estamos pensando en cómo mostramos respeto por nuestro hogar. Desde limpiarlo o decorarlo, hasta hacer reparaciones básicas, a menudo cuidamos nuestro espacio. Para mostrar respeto por nuestro hogar, dedique hoy algo de tiempo a abordar o planear un proyecto que haya estado pensando hacer en casa.	26 Hoy te invitamos a dar gracias por tu hogar. Da gracias por lo que te ofrece, por lo que significa para ti y por todos los buenos recuerdos que contiene.	27 Hoy estamos pensando en las formas en que nuestro hogar nos ha bendecido y en cómo puede bendecir a otros. Puede ser algo tan sencillo como invitar a alguien a celebrar la Pascua, crear una pequeña biblioteca gratuita o participar en un evento de defensa de las personas sin hogar.	28 A veces, nuestros hogares se vuelven utilitarios y pierden su carácter de refugio. Hoy te invitamos a renovar un espacio que te ofrezca descanso... crea un rincón de lectura, un área para trabajar en manualidades, proyectos artísticos o, simplemente, haz tu cama de una manera elegante que te llene de alegría.
Familia La semana pasada dimos gracias por nuestro hogar, esta semana damos gracias por las personas que lo llenan de vida. Daremos gracias por las personas y las mascotas que aportan energía y alegría a nuestro espacio todos los días o de vez en cuando, cuando nos visitan.	1 Querido Dios, te damos gracias por nuestra familia, nuestras mascotas y nuestros amigos, que son como familia para nosotros. Gracias por la empatía, el amor y la alegría que nos brindan. Que podamos cuidarlos con un amor tan grande como el tuyo, hoy y siempre. Amén.	2 Hoy te invitamos a prestar atención a todas las personas (y mascotas) que forman parte de tu familia, ya sea porque viven contigo o porque te quieren. ¿Qué es lo que nos une y nos hace felices? ¿De qué manera nos demuestran amor y cariño los unos a los otros?	3 Hoy, piensa en cómo compartes con tu familia, mascotas y amigos. ¿De qué maneras te entregas a ellos y de qué maneras ellos contribuyen a tu vida y felicidad? ¿De qué maneras recibes y das desde la abundancia?	4 El respeto es una forma de demostrar amor a los demás. Hoy te invitamos a reflexionar (y debatir) sobre cómo das y recibes respeto de tus seres queridos.	5 Hoy te invitamos a dar gracias por tu familia (sea cual sea tu definición de familia). Escribe una nota de agradecimiento a alguien a quien quieres, envía un mensaje de texto de agradecimiento o haz algo amable e inesperado por un miembro de tu familia.	6 Hoy te invitamos a pensar en formas en las que puedes retribuir a tu familia. Quizás preparar una comida especial, ofrecerte a hacer una tarea que no sueles hacer, planear una actividad en la que puedas conectar con tus seres queridos o, simplemente, compartir con ellos tu gratitud hacia ellos.	7 Hoy queremos que encuentres una forma de cuidando para que puedas seguir cuidando a tus seres queridos. Esto puede significar pedir ayuda o un descanso si eres cuidador, o puede significar animar a un ser querido a tomarse un descanso haciendo algo divertido juntos.
Barrio Hay una canción para niños que presenta a las personas de su vecindario, y un himno que señala que los santos de Dios están a nuestro alrededor. Esta semana nos centramos en nuestros vecinos, conocidos y desconocidos.	8 Querido Dios, oramos por nuestros vecinos, conocidos y desconocidos. Por aquellos que están necesitados, aquellos que pasan desapercibidos y aquellos que forman parte de nuestra comunidad solidaria. Sigue guiándonos para que nos cuidemos unos a otros, para que seamos signos de tu amor y para que veamos que todo florecimiento es mutuo. Amén.	9 Hoy te invitamos a que te fijes en todas las personas que son tus vecinos, desde las que viven a tu alrededor hasta las que forman tu barrio y tu comunidad. ¿De qué manera puede mejorar tu comunidad? ¿De qué manera podrían necesitar tu apoyo?	10 Piensa en formas en las que puedes compartir con tus vecinos. ¿Hay alguien que necesite ayuda para preparar su jardín para la primavera? ¿Puedes organizar una búsqueda de huevos en el vecindario porque hay muchos niños? ¿Cómo puedes compartir tus dones con tus vecinos?	11 Hoy queremos animarte a que encuentres una forma de mostrar respeto por la zona en la que vives. Quizás limpiar la zona del buzón si vives en un departamento, o recoger la basura cuando pasees por el vecindario.	12 Los jueves damos gracias, y hoy queremos animarte a que encuentres una forma de dar las gracias a tus vecinos. Quizás puedas llevarle algo horneado a un vecino que no conozcas bien y presentarte. Si un vecino te ayuda, escríbele una nota de agradecimiento.	13 Hoy te invitamos a pensar en formas en las que puedes contribuir a tu vecindario. ¿Hay algún parque en el que puedas organizar una jornada de limpieza o plantar flores? ¿Hay algún elemento peligroso que puedas comunicar a la autoridad competente para que lo repare?	14 Los vecindarios son de todas las formas y tamaños, pero muchos de nosotros elegimos el nuestro porque nos gusta algo de la zona. Tómate tu tiempo hoy para disfrutar de tu parte favorita del vecindario.
Comunidad Las comunidades son de todo tipo y tamaño. Esta semana, damos gracias por la ciudad en la que vivimos. Puede que amemos nuestra ciudad o que tengamos una relación de amor-odio con ella, pero, independientemente de ello, siempre podemos apoyarla y darle las gracias.	15 Querido Dios, te doy gracias por mi comunidad. Por las cosas que amo y por las formas en que necesitamos Tu presencia para ayudarnos a mejorar, que las personas de esta comunidad se unan para ayudar a los necesitados a divertirse juntos y dar gracias por este lugar al que llamamos hogar. Amén.	16 Hoy, fíjate en todo lo bueno que pasa en tu comunidad. ¿Cómo se cuidan las personas entre si? ¿Qué cosas hacen que tu ciudad sea única? ¿De qué manera tu comunidad se muestra y difunde el bien en el mundo?	17 Compartir es una forma de darnos cuenta de la abundancia que hay en nuestras vidas y de asegurarnos de que todos tengan lo suficiente. ¿Puedes donar artículos a un refugio o compartir tus dones haciendo trabajo voluntario? ¿Qué puedes compartir con los demás para fortalecer tu comunidad?	18 Hoy queremos animarte a que encuentres una forma de mostrar respeto a la comunidad en la que vives. Comparte lo que más te gusta de tu ciudad en las redes sociales, escribe una carta a tus autoridades locales dándoles las gracias o encuentra una forma de retribuirles como muestra de respeto.	19 Hoy damos gracias por nuestra comunidad y las personas que la integran. Asegúrate de dar las gracias a quienes te rodean cuando salgas y considera hacer una lista de todas las cosas que más te gustan de tu ciudad y por las que puedes dar gracias hoy.	20 Piensa hoy en cómo podrías contribuir a tu comunidad. ¿Hay alguna organización comunitaria a la que te interese apoyar? ¿Puedes organizar o participar en una jornada de limpieza comunitaria? ¿Dónde puedes conectar la abundancia con la necesidad?	21 A menudo no nos tomamos el tiempo para disfrutar de las cosas de nuestra comunidad a menos que venga alguien de afuera. Hoy te invitamos a hacer turismo. Ve a divertirte haciendo las cosas que hacen que tu ciudad sea especial.
Naturaleza La naturaleza es un lugar ideal para ver cómo todo está conectado. Desde la forma en que una planta muere y se convierte en abono para que crezca algo nuevo, hasta cómo algunas semillas germinan solo cuando son consumidas, la naturaleza depende de la colaboración.	22 Querido Dios, hoy te doy gracias por la creación, por la forma en que nos invita a ver cuán ricamente bendecidos estamos y las formas en que podemos bendecir a los demás. Gracias por la complejidad y simplicidad de la naturaleza y por recordarnos que cuando cuidamos la naturaleza, te cuidamos a ti. Amén.	23 Presta atención a la naturaleza hoy. Busca señales de la primavera, de nueva vida y de renovación a tu alrededor. Observa tus plantas del interior y piensa en el papel que desempeñan en tu hogar y en tu vida. Fíjate en los pajaritos, los insectos, y otros animales con los que te encuentres hoy.	24 Compartir con la naturaleza puede parecer algo extraño, pero independientemente de dónde vivamos, formamos parte del entorno que nos rodea. Piensa en las formas en que compartes tu vida con la naturaleza, desde las plantas del interior hasta el uso de la composta. ¿Cómo dedicas tiempo a cuidar la naturaleza que te rodea?	25 Mostrar respeto por la naturaleza puede ser más fácil durante el fin de semana, pero podemos respetarla defendiéndola, además de cuidándola personalmente. Hoy escribe una carta a tus representantes sobre tu lugar favorito en la naturaleza y por qué debe protegerse y cuidarse.	26 Hoy damos gracias por la naturaleza. Piensa y da gracias por todos tus lugares favoritos al aire libre, desde los que visitas constantemente hasta aquellos a los que sueñas con ir. Dedica un rato a compartir con un amigo tus lugares favoritos en la naturaleza.	27 Piensa hoy en cómo podrías contribuir a tu comunidad. ¿Hay alguna organización comunitaria a la que te interese apoyar? ¿Puedes organizar o participar en una jornada de limpieza comunitaria? ¿Dónde puedes conectar la abundancia con la necesidad?	28 Shinrin-yoku, o baño del bosque, es la práctica japonesa de sumergirse en la naturaleza. La ciencia demuestra que estar plenamente presente en la naturaleza puede mejorar la salud física y mental. Hoy, encuentra tiempo para probar el baño del bosque.
Amigos Esta semana comienza la Semana Santa, un tiempo lleno de historias sobre cómo Jesús estaba con sus amigos, y un recordatorio de lo importante que es la amistad para nuestra salud mental y física.	29 Querido Dios, gracias por mis amigos y por la forma en que bendicen mi vida. Gracias por crear a la humanidad a Tu imagen, para que cuando encontremos el consuelo de los amigos, también conozcamos Tu consuelo. Gracias por amarnos y por que nuestros amigos nos apoyen en este viaje. Amén.	30 Observa y piensa en tus amigos, desde los confidentes de confianza hasta alguien nuevo con quien esperas poder entablar amistad. Piensa en todas las formas en que tus amigos enriquecen tu vida y en las formas en que tú enriqueces la suya.	31 Tómate tiempo hoy para compartir con un amigo. Puede ser una taza de té y un momento muy necesario para conectar, un meme divertido para hacerles saber que estás pensando en ellos o unas palabras de agradecimiento por su compañía. Encuentra formas de compartir y conectar con tus amigos hoy.	1 Abril Hoy tenemos una divertida conexión entre el Día de los Inocentes y la oportunidad de reflexionar sobre cómo mostrar respeto a nuestros amigos. El respeto tiene que ver con la confianza, así que te animamos a que confíes en que conoces lo suficiente a tu amigo como para divertirte o dejar pasar esta festividad.	2 Da gracias por tus amigos y asegúrate de hacerles saber que les estás agradecido. Envíales un mensaje de texto, publica tu agradecimiento en las redes sociales, o haz un regalo en su honor.	3 Parte de lo que hace que los amigos sean tan importantes es saber que estarán ahí para nosotros cuando los necesitemos y que nosotros también estaremos ahí para ellos. Si puedes, ponte en contacto hoy con tus amigos que lo necesiten, pero si no puedes, busca el apoyo de uno de ellos.	4 Hemos llegado al final de la Cuaresma. Mañana llega con la promesa de la resurrección y una nueva vida. Reflexiona sobre tu camino cuaresmal, ¿qué nuevos hábitos o enfoques te llevarás contigo? ¿De qué maneras continuarás dando gracias y atribuyendo al mundo que te rodea?