



# 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.

NATURALEZA

FEBRERO 18-21

### GRATITUD:

Esta semana, fíjate y agradece todos los signos de la primavera que puedes 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?

FAMILIA

MARZO 1-7

### 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.

COMUNIDAD

MARZO 15-21

### 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 hace como parte de ella.

SEMANA SANTA

MARZO 29-ABRIL 4

### 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.

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 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 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?

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 Gratitud 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 CUARESMAL

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.



