

— Programa de Cuaresma —

Miércoles de Ceniza, 14 de febrero

Día de Ayuno y Abstinencia (una comida completa, dos comidas pequeñas, sin comer carne)
Las cenizas se van a distribuir durante las Misas (después del sermón)

Mañana	Tarde
6:30 AM	5:30 PM (Español)
9:00 AM	7:00 PM
10:45 AM (Colegio Aquinas)	8:30 PM (Español)

Días de Ayuno y Abstinencia durante la Cuaresma

- Todos los viernes de la Cuaresma son días de abstinencia, no hay que comer carne.
- Tanto el Miércoles de Cenizas como el Viernes Santo son días de abstinencia y ayuno.
- Las Reglas de ayuno dicen que únicamente se puede comer **una** comida completa ese día. Dos comidas pequeñas “**lo suficiente para mantenerse fuerte**”, están permitidas, pero las dos no deben ser una comida completa. Comiendo entre comidas rompe el ayuno, pero se puede tomar agua. Las reglas de ayuno son obligatorias para Católicos entre las edades de 18 a 59, teniendo en cuenta su estado de salud.
- La regla de abstinencia (nada de carne) es para **TODOS** los Católicos de 14 años en adelante. (Acuérdense que la abstinencia continúa más allá de los 59. Por lo tanto, personas de 70, 80 ó de 90 años tienen la obligación de abstenerse de comer carne en esos días, si su salud se lo permite.)

Misas entre Semana y Confesiones Durante la Cuaresma

Además de nuestras Misas entre Semana, vamos a tener otra, en español, el lunes a las 7:30 PM.

Además de las confesiones regulares de lunes y viernes a las 6:30 PM y el martes y jueves a las 8:30 AM, habrá confesiones el martes y jueves a las 6:00 AM y el miércoles a las 6:30 PM. El Miércoles de Cenizas no habrá confesiones.

Estaciones de la Cruz – Los Viernes

6:30 PM – Inglés
7:45 PM – Español

Sopa de los viernes

Todas las tardes, empezando el 16 de febrero hasta el 23 de marzo, estaremos ofreciendo comida sin carne en el gimnasio a las 5:30 PM.

