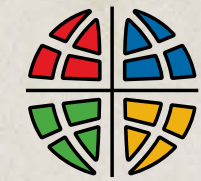




# Calendario de Cuaresma 2026

Todas las referencias de recursos  
se pueden encontrar en  
[ELCA.org/WHLent](https://elca.org/WHLent)



ELCA World Hunger

FEBRERO

18  
MIÉRCOLES  
DE CENIZA

Dios bondadoso, por tu amor y misericordia, soplaste aliento de vida sobre el polvo, y nos creaste para servirte y servir a nuestro prójimo. Impulsa nuestras oraciones y actos de bondad, y danos fuerzas para enfrentar nuestra mortalidad con confianza en la misericordia de tu Hijo, Jesucristo.  
**Escúchanos, oh Dios.  
Grande es tu misericordia.**

19

Jueves



Hoy sería un buen día para que fijes la meta de tu donación de Cuaresma a ELCA World Hunger. Escríbela y consúltala a lo largo de la temporada.

20

Viernes

“El ayuno que yo he escogido. ¿no es más romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura? No es acaso el ayuno compartir tu pan con el hambriento y dar refugio a los pobres sin techo, vestir al desnudo y no dar la espalda a los tuyos?” (Isaías 58:6-7)

21

Sábado

“Cuando enfrentes mil problemas te parece que jamás terminarán. No encuentras la solución y sufres por aquello que nunca pasará. Y por eso: Mira, mira, debes mirar atrás y verás que en tu camino el Señor siempre está” (“Mira, mira”, LLC 544).

22

PRIMER  
DOMINGO DE  
CUARESMA

Lee y  
reflexiona  
sobre  
Mateo 4:1-11

23

Lunes

“Que te invoquen todos los fieles en momentos que puedas ser hallado; caudalosas aguas podrán desbordarse, pero no los alcanzarán. Tú eres mi refugio; tú me protegerás del peligro y me rodearás con cánticos de liberación” (Salmo 32:6-7).

24

Martes

Dios de provisión y abundancia, nos bendices y dices que somos tuyos. Ayúdanos a compartir tu abundante amor con las personas oprimidas, con hambre y sin hogar. Abre nuestros corazones y máanos a las necesidades de los demás.  
**Escúchanos, oh Dios.  
Grande es tu misericordia.**

25

Miércoles

Alrededor del mundo, hasta 720 millones de personas tienen hambre, y cada una de ellas tiene una historia que contar. **Puedes causar un impacto significativo en la vida de alguien con una donación de \$2 al día.** Durante la temporada, considera separar esa cantidad para donarla a ELCA World Hunger.

26

Jueves

Tus donaciones a ELCA World Hunger han ayudado a Ibu Dewi a liberar todo el potencial de su terreo en las Islas Mentawi de Indonesia. Un programa de formación en agricultura orgánica, patrocinado por donantes como tú, le enseñó nuevas técnicas que la ayudaron a producir cosechas más saludables y sostenibles. Inspirada por esa generosidad, Ibu comparte sus dones con otros miembros de su comunidad, y les enseña técnicas de agricultura orgánica. “El ver cómo mi granja se transformaba con métodos orgánicos me dio esperanza”, dijo. Ahora la mayor recompensa es enseñar a otros y ver cómo prosperan sus granjas.”  
**Lee la historia en [ELCA.org/WHLent](https://elca.org/WHLent).**



27

Viernes

Oh Dios, nuestro líder y guía, en las aguas del bautismo nos das un nuevo nacimiento para que vivamos como tus hijos. Fortalece nuestra fe en tus promesas, para que por tu Espíritu podamos exaltar tu vida a todo el mundo por medio de tu hijo, Jesucristo, nuestro Salvador y Señor.

28

Sábado

“Vendrá una nueva luz sobre la tierra; a luz de la justicia y la verdad. Vendrá el Libertador de las naciones, vendrá la libertad. Esperamos en las sombras la radiante claridad. Nuestros pasos en la noche van buscando la verdad; pero al fin un nuevo día comienza a alborear. Vendrá la libertad” (“Vendrá una nueva luz”, LLC 278).

MARZO

1

SEGUNDO  
DOMINGO DE  
CUARESMA

Lee y  
reflexiona  
sobre  
Juan 3:1-17.

2

Lunes

“Tan grande amor no amor no habrá Lunes que aquel que Dios mostró por mí. Yo su camino deseché e indiferente me mostré. Yo le ofendí, pero él me amó: su mano me tendió. Tan grande amor no habrá que aquel que Dios mostró por mí. Siendo Señor, él se humilló; de agosto trono descendió. Forma de hombre él tomó y así me rescató” (“Tan grande amor no habrá”, LLC 434).

3

Martes

El centro comunitario Sola Community Peace Center en Los Angeles, socio de ELCA World Hunger, ofrece programas que ayudan a las personas — especialmente a niños — a enfrentar el estrés de las dificultades económicas. También ofrece recursos para aliviar la inseguridad alimentaria. Hace unos años, con el respaldo de donantes como tú, el centro comenzó a dar plantas de vegetales y de hierbas, y hasta unos cuantos árboles frutales a miembros de la comunidad, invitándolos a cultivar su propia comida en casa. “Es más que solo comida”, dice la directora del programa Susan Stouffer. “Es esperanza”.



4

Miércoles

Dios compasivo, por la abundancia de tu creación nos has sostenido con alimento para comer. Por la sabiduría de tu corazón nos has dado tiempo para descansar. Ayúdanos a ser buenos administradores de tu generosidad.  
**Escúchanos, oh Dios.  
Grande es tu misericordia.**

5

Jueves

“Tiende tu mano al que sufre hambre. Tiende tu mano al que está en dolor. Tiende tu mano al que está destruido, a un solitario, con amor. Tiende tu mano y da paz y amor. Haz un hogar al desamparado; lleva la cruz al mundo en tinieblas, tiende tu mano con la fe puesta en Dios” (“Tiende tu mano”, HB 306).

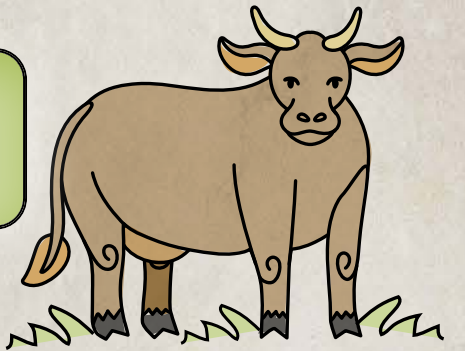
6

Viernes

“A las montañas levanto mis ojos; ¿de dónde ha de venir mi ayuda? Mi ayuda proviene del Señor, que hizo el cielo y la tierra”. (Salmo 12:1-2)

7

Sábado



Una vaca puede producir unos cuantos galones de leche todos los días. Con el regalo de una vaca (500 dólares), una familia puede iniciar un pequeño negocio, vendiendo leche, queso, yogur, mantequilla y más. Con alimentos, fondos y fertilizantes, el regalo de una vaca lo tiene todo. Visita [goodgifts.elca.org](https://goodgifts.elca.org) para esta donación y muchas más.

8

TERCER  
DOMINGO DE  
CUARESMA

Lee y  
reflexiona  
sobre  
Juan 4:5-42.

9

Lunes

“En este mundo por doquier habrá gente que llora y sin consolar. Sea que ayudemos o que alimentemos, somos del Señor” (“Pues si vivimos”, LLC 462).

10

Martes

“Porque, si cuando éramos enemigos de Dios, fuimos reconciliados con él mediante la muerte de su Hijo, ¡con cuánta más razón, habiendo sido reconciliados, seremos salvados por su vida! Y no solo eso, sino que también nos regocijamos en Dios por nuestro Señor Jesucristo, pues gracias a él ya hemos recibido la reconciliación” (Romanos 5:10-11).

11

Miércoles

A Una mujer podría tener el sueño y las habilidades para iniciar su propio pequeño negocio, pero con pocos ahorros o acceso a crédito, podría ser muy difícil comenzar. **Una donación de \$125 puede financiar un micropréstamo**, que podría ser justo lo que una mujer necesita para iniciar su negocio, crear una fuente estable de ingresos, y ayudar a su familia a superar la pobreza.



12

Jueves

“En Cristo, mi vida encontré su sostén. En Cristo, consuelo encontré mi dolor. Jesús, transformó mi tristeza en vigor. Cristo es mi esperanza y mi redención” (“En Cristo, mi vida”, LLC 563).

13

Viernes

Dios encarnado, en tu mesa hemos probado la bondad de Jesús. Con nuestros corazones abiertos a tu promesa, empoderanos para escuchar las necesidades de nuestro prójimo y tocar el mundo con tu amor.  
**Escúchanos, oh Dios.  
Grande es tu misericordia.**

14

Sábado

Ritu Rishidev, estudiante de 18 años de Nepal, es miembro de la comunidad Dalit, uno de los grupos étnicos más marginados del país. Tu apoyo le permite empoderarse para defender sus derechos y luchar por justicia para su comunidad. Las donaciones a ELCA World Hunger le han permitido a Ritu ir a capacitaciones donde ha aprendido sobre las leyes de derechos nacionales e internacionales, incluyendo las que protegen los derechos de las mujeres y los niños. “Adondequiera que vaya en el futuro”, dice, “estoy comprometida a trabajar por mi comunidad”. Tu generosidad ha ayudado a Ritu, —y a otros activistas emergentes— a encontrar su voz. Lee la historia completa en [ELCA.org/WHLent](https://elca.org/WHLent).





# Calendario de Cuaresma 2026

MARZO

15

CUARTO DOMINGO DE CUARESMA

Lee y reflexiona sobre Juan 9:1-41.

16

Lunes

"Bendice, Señor, nuestro pan, y da pan a los que tienen hambre, y hambre de justicia a los que tienen pan. Bendice, Señor, nuestro pan" ("Bendice, Señor, nuestro pan", ACS 1056).

17

Martes

"Aun si voy por valles tenebrosos, no temeré ningún, mal porque tú estás a mi lado; tu vara y tu bastón me reconfortan. Dispones ante mí un banquete en presencia de mis enemigos. Has ungido con aceite mi cabeza; has llenado mi copa a rebosar. Seguro estoy de que la bondad y el amor me seguirán todos los días de mi vida; y en la casa del Señor habitaré para siempre" (Salmo 23:4-6).

18

Miércoles

"Aun si voy por palabra generative brotó el agua que sostiene nuestra vida diaria. Desde lo más profundo de tu corazón, manan las aguas vivas que sostienen nuestra fe, Cuando tenemos sed de esperanza, acudimos al pozo de tu espíritu.

19

Jueves



"Nos reuniremos en el río cuyas aguas argentinas, nacen puras cristalinas bajo el trono del Señor. ¡Oh! Si, nos congregaremos en cénica hermosísima ribera del río de la vida verdadera que nace del trono de Dios. En los márgenes del río que frecuentan serafines, que embellecen querubines, da la dicha eterna Dios" ("Nos veremos en el río", HimnosCristianos.com).

20

Viernes

Tu generosidad garantiza que el personal y los estudiantes tengan agua potable en su escuela en **Zimbabwe**. La escuela está ubicada en una comunidad que depende de los embalses de agua de lluvia para beber y cultivar. Cuando aparecieron grietas en el embalse que usa la escuela, la comunidad se unió para repararlo con el apoyo de ELCA World Hunger. La comunidad también amplió el embalse el embalse y construyó un muro de presa para garantizar que la escuela tenga abundante agua. Ahora los estudiantes tienen suficiente para beber, y están utilizando el agua para regar el huerto de la escuela y aprender a cultivar vegetales.



21

Sábado

La falta de acceso a agua potable es uno de los mayores retos para superar la pobreza. Con la **donación de una participación en el proyecto de agua potable (\$250)**, puedes darla a una comunidad el poder de generar cambios. Un simple pozo de agua, tanque de captación u otro abastecimiento de agua podría dar acceso a agua limpia y potable a unas 500 familias.



22

QUINTO DOMINGO DE CUARESMA

Lee y reflexiona sobre Juan 11:1-45.

En este **Día Mundial del Agua**, reserva tiempo para orar por el prójimo, cercano y lejano, que confronta la escasez de agua y la injusticia hídrica, y da gracias por los líderes locales cuyos esfuerzos incansables inspiran esperanza.



23

Lunes

Dios, tú eres la fuerza viviente de gracia. Nos llamas a unirnos a las buenas batallas por justicia y paz. Danos sabiduría para escoger nuestras batallas con prudencia, y fortalécenos con el testimonio de todos los santos. **Escúchanos, oh Dios. Grande es tu misericordia.**

24

Martes

Hace poco más de un año, Christine (nombre cambiado por privacidad), se estaba quedando en un refugio para mujeres en el norte rural de **Wisconsin**. Su vida comenzó a cambiar cuando se involucró con el Programa Welcome Home, que es sostenido con tus donaciones a ELCA World Hunger. Dado que la inseguridad habitacional y alimentaria están muy relacionadas, el programa aborda ambos aspectos. Con la ayuda de la trabajadora de su caso del programa Welcome Home, Christine encontró un lugar donde vivir con su hija; y un vale para una despensa de víveres y un supermercado que le quedan cerca la ayudaron a llenar su refrigerador y los gabinetes de su cocina. Con tu generosidad estás apoyando a tu vecino que tienes al lado y que enfrenta hambre y pobreza en este mundo.



25

Miércoles

"Por cuanto el Señor y Dios me ayuda, no seré humillado. Por eso endurecí mi rostro como el pedernal y no seré avergonzado. Cercano está el que me justifica; ¿quién entonces contendrá conmigo? ¡Compárezcamos juntos!" (Isaías 50:7-8).

26

Jueves

**Tus donaciones importan** — en Estados Unidos, Indonesia, Zimbabue y otros países de todo el mundo. Obtén más información en **ELCA.org/Hunger**. ¡Gracias!



27

Viernes

"Cuando el pobre nada tiene y aun reparte, cuando alguien pasa sed y agua nos da, cuando el débil a su hermano fortalece: Va Dios mismo en nuestro mismo caminar" ("Cuando el pobre", LLC 508).

28

Sábado

Mantente involucrado con ELCA Advocacy y durante todo el año suscribiéndote a Advocacy Action Alerts en **ELCA.org/advocacy/signup**.



## SEMANA SANTA

29

DOMINGOS DE RAMOS

Lee y reflexiona Mateo 26:14 - 27:66.

30

Lunes

En la noche que Jesús fue traicionado, él nos dio un nuevo mandamiento: que nos amemos unos a otros como él nos ama. Santo Dios, fuente de todo amor, escribe este mandamiento en nuestros corazones y danos la voluntad de servir a otros como él lo hizo. En el nombre de tu Hijo, Jesucristo, nuestro Salvador y Señor, que vive y reina contigo y el Espíritu Santo, un solo Dios, ahora y por siempre. Amén.

31

Martes

"Acerquémonos, pues, a Dios con corazón sincero y con la plena seguridad que da la fe, interiormente purificados de una conciencia culpable y los cuerpos lavados con agua pura. Mantengamos firme la esperanza que profesamos, porque fiel es el que hizo la promesa. Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y las buenas obras. No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacer algunos, sino animémonos unos a otros, y con mator razón ahora que vemos que el día se acerca" (Hebreos 10:22-25).

ABRIL

1

Miércoles

"Tú sacias todo corazón con trigo del mejor. El pan de vida danos hoy. Ven, Cristo Salvador. Hoy damos gracias al cantar. Sin interés te entregas tú, ejemplo de hermandad. Sirvamos todos con virtud en paz y caridad" ("Tú sacias todo corazón", Hymnary.org 761).



2

Jueves



Reúne todo lo que has recogido a lo largo de tu jornada de Cuaresma y suma tu donación total a ELCA World Hunger. Haz tus donaciones en línea en **ELCA.org/WHLent** o lleva tus aportes a tu congregación. Gracias por trabajar de manera creativa y valiente por un mundo justo donde todos tengan alimento.

3

Viernes

Oh Dios, tú eres el creador del mundo, el libertador de tu pueblo, y la sabiduría de la tierra. Por la resurrección de tu Hijo, libranos de nuestros temores, restáuranos a tu imagen y enciéndenos con tu luz por medio de Jesucristo, nuestro Salvador y Señor. **Escúchanos, oh Dios. Grande es tu misericordia.**

4

Sábado

"Cerca de tu cruz, Jesús ¡oh preciosa fuente! Libertad y sanidad fluyen del Calvario. En la cruz mi buen pastor siempre me acompaña. Por su amor me guiará a fuentes de aguas" ("Cerca de tu cruz, Jesús", Lyricstranslate.com).

5 DOMINGO DE PASCUA

¡Cristo ha resucitado! ¡Aleluya!

Lee, reflexiona y regójate en Mateo 28:1-10.



Todos los recursos mencionados se pueden encontrar en **ELCA.org/WHLent**

