

LSM

CALENDARIO DE CUARESMA

2025

Conversión del Corazón por la Tierra



**MOVIMIENTO
LAUDATO SI'**
Católicos por Nuestra Casa Común



Plataforma de Acción
LAUDATO SI'



¿POR QUÉ LA ECO-CONVERSIÓN EN CUARESMA?

La Cuaresma es un tiempo especial para la reflexión y la acción a través de la oración, el ayuno y la limosna, en el que celebramos la memoria de nuestro Señor Jesucristo en su pasión, muerte y resurrección. Sabemos que la Creación también aguarda con ansiedad la redención (cf. Rm 8: 19-23), por lo que la Cuaresma puede ser cada año una oportunidad para que los católicos de todo el mundo profundicen en su fe en que Jesucristo es el redentor de todo el cosmos, de todas las criaturas, de toda la creación. Este año, de manera especial, al celebrar el Año del Jubileo, los 10 años de Laudato Si' y del Movimiento Laudato Si' (MLS) , y los 800 años del Cántico de las Criaturas, la Cuaresma puede prepararnos para vivir este año en la fe y de forma fructífera. Invitamos a todos los católicos a abrazar este tiempo especial de Cuaresma reflexionando sobre cómo podemos cuidar nuestra Tierra, haciendo pequeños cambios en nuestras acciones diarias y reconectando con la creación a través de pasos significativos hacia la sanación y la sostenibilidad. Las acciones diarias propuestas en este calendario giran en torno a los tres pilares del MLS: la conversión ecológica, la sostenibilidad y la denuncia profética, y han sido desarrolladas en colaboración con la Plataforma de Acción Laudato Si'.

Conversión ecológica



La oración es la acción que fundamenta espiritualmente nuestras vidas. El pilar del MLS de la conversión ecológica pretende fomentar un cambio de corazón de los fieles católicos y motivar una mayor implicación por nuestra casa común, consagrando el cuidado de la creación como una prioridad católica. El Calendario de Cuaresma vincula el espíritu contemplativo del tiempo de Cuaresma con la necesidad de una conversión ecológica a través del arrepentimiento, la reflexión y la reconciliación. Elaborado con urgencia como personas de fe y ciudadanos del mundo, este calendario es una fusión única de compromiso espiritual y profético.

Sostenibilidad plena



La sostenibilidad está en el corazón de la misión del MLS, ya que refleja el compromiso de cuidar nuestra casa común y garantizar la justicia para las generaciones futuras. Ayuda a la comunidad católica a predicar con el ejemplo adoptando el paradigma «Menos es más» y tratando de reducir nuestra huella a cero, en respuesta a la urgencia de las crisis climática y ecológica. Esta visión se alinea profundamente con el espíritu de la Cuaresma, un tiempo de reflexión, conversión y sacrificio, en el que estamos llamados a vivir con sencillez, a ayunar de los excesos y a renovar nuestra relación con Dios, con el prójimo y con la creación. Al transformar nuestros corazones, trabajemos también para transformar la Tierra, haciendo de ella un lugar que refleje la justicia, la paz y la sanación que Cristo ha prometido para toda la creación. Al abrazar la sostenibilidad, convertimos las prácticas cuaresmales en hábitos duraderos que fomentan la conversión ecológica y un mundo más justo y armonioso.

Denuncia profética



Como parte de la misión del MLS, la denuncia profética es una llamada a la acción y una parte central de cómo movilizamos a la Iglesia para alzar una voz profética por la justicia climática y ecológica. La Cuaresma es un tiempo para reflexionar, arrepentirse y actuar. Como peregrinos de la esperanza, actuamos reclamando políticas audaces para cumplir el objetivo del Acuerdo de París de limitar el calentamiento global a 1,5 °C e impedir el colapso de la biodiversidad, y brindamos esperanza caminando en solidaridad con las comunidades marginadas que más sufren la crisis climática, a pesar de ser las que menos han contribuido a la misma.

Que esta Cuaresma sea un camino de concienciación profunda y acción significativa. Utiliza este calendario para guiar tu reflexión y tus acciones a lo largo de las semanas de Cuaresma hasta la celebración de la Pascua. Que el Espíritu Creador nos guíe mientras abrazamos este tiempo con intención, esperanza y un compromiso renovado para dar vida a *Laudato Si'*.

CALENDARIO DE CUARESMA 2025

CONVERSIÓN DEL CORAZÓN POR LA TIERRA

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES
Marzo 5 Miércoles de Ceniza 	Marzo 6 	Marzo 7  Memoria de las santas Perpetua y Felicidad, mártires	Marzo 8 	Marzo 9  I Domingo de Cuaresma	Marzo 10 	Marzo 11 
Marzo 12 	Marzo 13 	Marzo 14 	Marzo 15 	Marzo 16  II Domingo de Cuaresma	Marzo 17 	Marzo 18 
Marzo 19  Solemnidad de San José, esposo de la Bienaventurada Virgen María	Marzo 20 	Marzo 21 	Marzo 22 	Marzo 23  III Domingo de Cuaresma	Marzo 24 	Marzo 25 
Marzo 26 	Marzo 27 	Marzo 28  24 horas para el Señor	Marzo 29 	Marzo 30  IV Domingo de Cuaresma	Marzo 31 	Abril 1 
Abril 2 	Abril 3 	Abril 4 	Abril 5 	Abril 6  V Domingo de Cuaresma	Abril 7 	Abril 8 
Abril 9 	Abril 10 	Abril 11 	Abril 12 	Abril 13  Domingo de Ramos en la Pasión del Señor	Abril 14  Lunes Santo	Abril 15  Martes Santo
Abril 16  Miércoles Santo	Abril 17  Jueves Santo	Abril 18  Viernes Santo	Abril 19  Sábado Santo	Abril 20  Domenica di Pasqua		

CALENDARIO DE CUARESMA ²⁰²⁵

CONVERSIÓN DEL CORAZÓN POR LA TIERRA

Marzo

Miércoles

Marzo 5

Miércoles de Ceniza



Limosna: Piensa críticamente en la vida que quieres vivir y lo que quieres dar a nuestra comunidad y luego considera hacer una donación para que se haga realidad. [Enlace a la página de donaciones.](#)

Jueves

Marzo 6



Transcurre el día sin quejarte y, en su lugar, escribe o comparte una historia o testimonio positivo sobre la fe, el cuidado de la creación y la resiliencia.

Viernes

Marzo 7

Memoria de las santas Perpetua y Felicidad, mártires



Lee las noticias para escuchar y rezar con el clamor de la tierra y de los pobres.

Sábado

Marzo 8



Averigua cómo puedes ayudar a grupos locales que trabajan para proporcionar educación a colectivos frecuentemente desatendidos (como niñas y mujeres, inmigrantes y personas que viven en la pobreza).

Marzo

Domingo

Marzo 9

I Domingo de Cuaresma



Reza al aire libre con la creación.

Lunes

Marzo 10



Averigua si tu banco está alimentando la crisis climática.
Si es así, comprométete a cambiar a un banco ético y háznoslo saber.

Martes

Marzo 11



Habla con los ancianos para conocer la historia de los retos de la comunidad y las prácticas colectivas que han ayudado a superarlos (como la oración compartida, la organización comunitaria, los huertos comunitarios, etc.).

Miércoles

Marzo 12



Limosna: Haz un donativo para ayudar a nuestra red de más de 140 países a disponer de las herramientas y recursos que necesitan para proteger nuestro planeta. [Enlace a la página de donaciones.](#)

Jueves

Marzo 13



Comparte este calendario en redes sociales para inspirar a otros en su camino hacia la conversión ecológica.

Viernes

Marzo 14



Rezar el Vía Crucis Ecológico que se encuentra en el [Libro de Oraciones del MLS.](#)

Sábado

Marzo 15



Consulta con tu parroquia, diócesis o comunidad si puedes incluir un mensaje de Laudato Si' en su próximo boletín.

Domingo

Marzo 16

II Domingo de Cuaresma



Celebra el don de la creación dando un paseo con un ser querido.

Lunes

Marzo 17



¿Ha desinvertido tu diócesis o congregación religiosa en empresas de combustibles fósiles? Infórmate y escribe a los responsables políticos. [Infórmate](#) y escribe a los responsables políticos.

Martes

Marzo 18



Realiza una auditoría de la comunidad para identificar los problemas causados por el fracaso de los sistemas sociales (como el hambre, la falta de vivienda, la falta de empleo) y quiénes pueden ser los más vulnerables (como los inmigrantes, los niños, los trabajadores, las comunidades indígenas, etc.).

Miércoles

Marzo 19



Solemnidad de San José, esposo de la Bienaventurada Virgen María

Limosna: Considera la posibilidad de hacer un donativo para apoyar a toda la creación y especialmente a los pobres y desfavorecidos, que son los más perjudicados por la crisis climática. [Enlace a la página de donaciones.](#)

Jueves

Marzo 20



Sustituye 30 minutos diarios de consumo de los medios seculares por un podcast espiritual, la lectura de las Escrituras o ver [La Carta](#).

Viernes

Marzo 21



Reza el [Examen Ecológico](#).

Sábado

Marzo 22



Planta un árbol autóctono.

Domingo

Marzo 23
III Domingo de Cuaresma



Reza al aire libre con la creación usando la Coronilla Laudato Si' en el Libro de Oraciones del MLS.

Lunes

Marzo 24



Únete a una campaña local para acabar con la expansión de los combustibles fósiles.

Martes

Marzo 25

Infórmate sobre los Pueblos Indígenas de tu país y cómo luchan por conservar los derechos sobre sus tierras y aguas.

Miércoles

Marzo 26

Limosna: Dona para honrar la tierra indígena en la que vivimos y los derechos de los Pueblos Indígenas. [Enlace a la página de donaciones.](#)

Jueves

Marzo 27

Escribe cada día una nota manuscrita, un correo electrónico o un mensaje a alguien de tu comunidad, dándole las gracias u ofreciendo una oración por él/ella.

Viernes

Marzo 28
24 horas para el Señor

Lee las noticias internacionales para escuchar el clamor de la tierra y de los pobres.

Sábado

Marzo 29

Compra a minoristas que utilicen materiales reciclados en la producción de sus productos.

Domingo

Marzo 30
IV Domingo de Cuaresma

Reza al aire libre con la creación visitando un lugar nuevo.

Lunes

Marzo 31

Solicita a tu diócesis o congregación religiosa que se una a los cientos de instituciones religiosas que [apoyan el Tratado de No Proliferación de Combustibles Fósiles](#)

Abril

Martes

Abril 1



Reduce el desperdicio de alimentos (pre y post consumo).

Miércoles

Abril 2



Limosna: Compra sólo lo que necesites y dona el dinero que te hubieras gastado [Enlace a la página de donaciones.](#)

Jueves

Abril 3



Escribe y envía un mensaje de ánimo (por correo electrónico, SMS o redes sociales) a alguien que lo necesite.

Viernes

Abril 4



Reza el Vía Crucis Ecológico que se encuentra en el [Libro de Oraciones del MLS.](#)

Sábado

Abril 5



Explora cómo hacer la transición de una dieta basada en carne a una basada en plantas en la medida de lo posible. Si ya vives a base de plantas, comparte una receta especial con un ser querido.

Domingo

Abril 6

Fifth Sunday of Lent



Reza al aire libre con la creación mediante el Cántico de las criaturas de San Francisco.

Lunes

Abril 7



Conviértete en Animador/a Laudato Si': Infórmate e inscríbete en el [programa de Animadores Laudato Si'](#), que comienza este abril.

Abril

Martes

Abril 8



Vea cómo puede eliminar el uso de plástico desechable y poliestireno.

Miércoles

Abril 9



Limosna: Dona en memoria de los millones de animales que mueren por culpa del plástico y el poliestireno. [Enlace a la página de donaciones.](#)

Jueves

Abril 10



Prepara una lista de reproducción de Cuaresma con música de alabanza, himnos o canciones de reflexión, para prepararte para los próximos días.

Viernes

Abril 11



Reza el [Examen Ecológico](#).

Sábado

Abril 12



Crea oportunidades para que los miembros de la comunidad aprendan sobre la ecología local organizando una limpieza comunitaria.

Domingo

Abril 13



Domingo de Ramos en la Pasión del Señor

Reza al aire libre con la creación.

Lunes

Abril 14
Lunes Santo



Lee más sobre la labor de los activistas [que se oponen al nocivo oleoducto de África Oriental \(EACOP\)](#)

Martes

Abril 15
Martes Santo



Protege a los polinizadores (como pájaros, murciélagos, abejas y mariposas).

Abril

Miércoles

Abril 16

Miércoles Santo



Limosna: Dona para proteger a nuestros amigos más pequeños que proporcionan sus dulces sonidos, su belleza y mucho más al mundo. [Enlace a la página de donaciones.](#)

Jueves

Abril 17

Jueves Santo



Participa en la celebración del Jueves Santo y contempla el don de la Hermana Agua.

Viernes

Abril 18

Viernes Santo



Lee las noticias internacionales para escuchar el clamor de la tierra y de los pobres.

Sábado

Abril 19

Sábado Santo



Participa en la vigilia del Sábado Santo con tu comunidad local y contempla el don del Hermano Fuego.

Domingo

Abril 20

Domingo de Pascua



Cristo ha resucitado, ¡aleluya! ¡Alabado sea el Señor!
Que la alegría de la Pascua y nuestra fe en la resurrección
renueven nuestro espíritu misionero y reaviven la llama de nuestro
compromiso con el cuidado de la creación.

Este tiempo de Cuaresma ha preparado nuestros corazones para
parecernos más a Cristo, convirtiéndonos en guardianes de la
Tierra que Él ha redimido.

Durante este nuevo tiempo de Pascua que comienza ahora, te
invitamos a celebrar la resurrección de Cristo emprendiendo
acciones audaces de conversión ecológica, sostenibilidad y
denuncia profética, abrazando la esperanza de la renovación.

Avancemos en este año de Jubileo y celebraciones dando
testimonio de la vocación cristiana de cuidar nuestra casa común.
¡Laudato Si'!

CONEXIÓN CON LA COMUNIDAD

Este año, este calendario ha sido especialmente elaborado gracias al trabajo de Alonso de Llanes, Responsable del Programa de Proyectos Especiales; James Buchanan, Responsable de la Campaña de Financiación Climática; Suzana Moreira, Responsable del Programa de Conversión Ecológica; Susana Salguero, Directora de Comunicación; Christina Leño, Directora Asociada; Marco Vargas, Diseñador Gráfico; así como a nuestro equipo de traductores de todo el mundo.

Si quieres participar en el Movimiento Laudato Si', o si ya estás poniendo en marcha iniciativas en tu comunidad, nos encantaría saber de ti.

Mantente al tanto de las celebraciones especiales que tendrán lugar este año a través del [sitio web de Brindando Esperanza](#), y considera la posibilidad de inscribirte en el [programa de Animadores Laudato Si'](#), unirte a un [Círculo Laudato Si'](#), o seguirnos en redes sociales:

Social Media Icons: [Facebook](#), [Instagram](#), [X](#), [YouTube](#)