

Calendario de Cuaresma 2026: "Mujer, vuelve al Corazón"



Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1: Volver al corazón			Feb 18 (Ceniza): Realiza un examen de conciencia profundo.	Feb 19: Ora 10 min en silencio sin celular.	Feb 20: Pide perdón a alguien (aunque sea por mensaje).	Feb 21: Ayuna de críticas durante todo el día.	Feb 22: Lee el Salmo 51 y medítalo.
Semana 2: Sanar relaciones	Feb 23: Ofrece un pequeño sacrificio por tu familia.	Feb 24: Ve hoy a Misa o haz comunión espiritual.	Feb 25: Reza por alguien con quien tengas dificultad.	Feb 26: Llama a un amigo en un momento difícil.	Feb 27: Evita quejarte durante todo el día.	Feb 28: Bendice tu casa con agua bendita.	Mar 01: Practica la escucha activa.
Semana 3: Mujer de esperanza	Mar 02: Haz una obra de misericordia concreta.	Mar 03: Perdóname a ti misma por algo que cargas.	Mar 04: Escribe 5 bendiciones que Dios te ha dado.	Mar 05: Sonríe conscientemente a quienes te rodean.	Mar 06: Dona algo que no necesites.	Mar 07: Ofrece tu trabajo diario como oración.	Mar 08: Lee el Evangelio y compártelo en redes.
Semana 4: Caridad que transforma	Mar 09: Ayuna de redes sociales por 12 horas.	Mar 10: Reza el Rosario por las mujeres que sufren.	Mar 11: Haz un acto de generosidad en secreto.	Mar 12: Visita o llama a una persona mayor.	Mar 13: Prepara una comida con amor para tu familia.	Mar 14: Ayuna de impaciencia.	Mar 15: Escribe una carta de gratitud.
Semana 5: Renovación interior	Mar 16: Acude al Sacramento de la Reconciliación.	Mar 17: Agradece a Dios por tu historia.	Mar 18: Levántate 20 min antes para orar.	Mar 19: Lee sobre la vida de una santa mujer.	Mar 20: Practica la humildad en algo concreto.	Mar 21: Ayuda sin esperar reconocimiento.	Mar 22: Ora por el Papa y la Iglesia.
Semana 6: Hacia la Pasión	Mar 23: Haz un pequeño plan de cambio personal.	Mar 24: Repite: "Señor, transforma mi corazón".	Mar 25: Medita sobre el "Sí" de María (La Anunciación).	Mar 26: Realiza una visita al Santísimo.	Mar 27: Ayuna palabras hirientes.	Mar 28: Prepara tu corazón para la Semana Santa.	Mar 29 (Ramos): Recibe a Jesús con alegría.
Semana Santa: Amar al extremo	Mar 30: Ofrece tu cansancio por alguien.	Mar 31: Guarda silencio interior (menos ruido).	Abr 01: Revisa tu fidelidad en lo pequeño.	Abr 02: Agradece el don de la Eucaristía.	Abr 03: Ayuna y ora ante La Cruz con el Vía Crucis.	Abr 04: Vive el silencio y la esperanza.	Abr 05 (Pascua): Celebra y vístete de alegría.