



TIEMPO DE CUARESMA

— 2026 —

INTENCIONES DIARIAS PARA
NIÑOS Y ADULTOS



MÉXICO
GUADALUPANO
a Jesús por María

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 1
SEMANA I

"POLVO ERES Y EN POLVO TE CONVERTIRAS"



PROPÓSITO PARA
NIÑOS

*EVITARÉ COMER
DULCES Y FRITURAS*



PROPÓSITO PARA
ADULTOS

*AYUNO Y ABSTINENCIA

REZARÉ UN MISTERIO
EN HONOR A LA VIRGEN
DE DOLORES*

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 2
SEMANA I

**"SI ALGUNO QUIERE VENIR EN POS DE MÍ,
NIÉGUESE A SÍ MISMO, TOME SU CRUZ Y SÍGAME"**



PROPÓSITO PARA NIÑOS

***PEDIRÉ A MIS PADRES
O SUPERIORES, ME
ASIGNEN UN TAREA
ESPECIAL EN CASA Y LA
OFRECERÉ A JESÚS
SACRAMENTADO***



PROPÓSITO PARA ADULTOS

***HARÉ UN FAVOR ESPECIAL
A UN SER CERCANO
(ESPOSOS, PADRES, JEFES
DE TRABAJO)***

***OFRECERÉ 3 AVESMARIAS
EN LA MAÑANA Y NOCHE
EN REPARACIÓN POR LOS
PECADOS DEL MUNDO***

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 3
SEMANA I

**"LÁVAME A FONDO DE MI CULPA, Y DE MI
PECADO PURIFÍCAME"**



**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

**NO VERÉ TELEVISIÓN,
NI NAVEGARÉ EN
INTERNET**

**REZAR UN MISTERIO A
LA VIRGEN DOLOROSA**



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

AYUNO Y ABSTIENCIA

**USAR INTERNET Y EL
CELULAR SÓLO PARA
CUESTIONES LABORALES**

**REZARÉ EL SANTO
VIACRUCIS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 4
SEMANA I

"NO HE VENIDO A LLAMAR A CONVERSIÓN A JUSTOS, SINO A PECADORES"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**LIMPIAR MI CUARTO,
GUARDAR MI ROPA**

**DECIR 3 VECES ANTES
DE LA COMIDA:
"SANGRE PRECIOSA DE
CRISTO, MANANTIAL DE
MISERICORDIA, ROGAD
POR NOSOSTROS"**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**EVITARÉ BEBIDAS
ENDULZADAS, PROCURARÉ
TOMAR AGUA NATURAL**

**15 MIN DE LECTURA
ESPIRITUAL DE
CUARESMA
(PUEDE SER MEDITAR
SOBRE LAS ESTACIONES
DEL SANTO VIACRUCIS)**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 5
SEMANA II

"EL TIEMPO SE HA CUMPLIDO Y EL REINO DE DIOS ESTÁ CERCA; CONVERTÍOS Y CREED EN LA BUENA NUEVA"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**ASISTIR A MISA,
CONFESARTE Y
COMULGAR**

**EVITARÉ LOS
VIDEOJUEGOS EN
CONSOLAS, TABLETAS
O COMPUTADORA**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**ASISTIR A MISA,
CONFESARTE Y
COMULGAR**

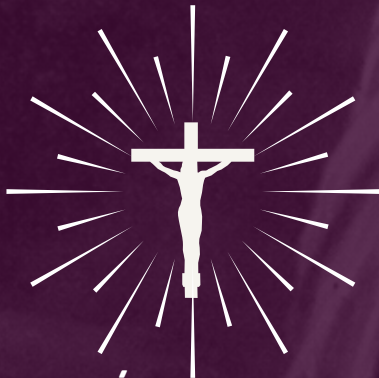
**LEER (EN FAMILIA SI ES
POSIBLE) LA VIDA DE UN
SANTO QUE SEA EJEMPLO
DE SACRIFICIO Y
MORTIFICACIÓN**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 6
SEMANA II

"QUE POR SU SANTA CRUZ REDIMISTE AL MUNDO Y A
MI PECADOR, AMÉN"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**REPASAR LAS
ESTACIONES DEL SANTO
VIACRUCIS ANTES DE
DORMIR ASISTIDO POR
UNA PERSONAS MAYOR**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**EVITAR REDES
SOCIALES, Y
PROGRAMAS DE TV DE
ENTRETENIMIENTO**

**REZAR 3 AVESMARIAS A
LA VIRGEN DOLOROSA**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 7
SEMANA II

"SEÑOR PEQUÉ, TEN MISERICORDIA DE MI, PECAMOS Y NOS PESA
EL HABERTE OFENDIDO, TEN MISERICORDIA DE NOSOTROS"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**REZAR 3 AVESMARIAS
ANTES DE LA COMIDA**

**EXAMEN DE CONCIENCIA
SOBRE EL CUMPLIMIENTO
DE LOS PROPOSITOS
HASTA EL DÍA DE HOY**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**TOMAR SOLAMENTE
AGUA NATURAL**

**EXAMEN DE CONCIENCIA
SOBRE EL CUMPLIMIENTO
DE LOS PROPOSITOS
HASTA EL DÍA DE HOY**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 8
SEMANA II

"ENTONCES SE FORMÓ UNA NUBE QUE LES CUBRÍO CON SU SOMBRA, Y VINO UNA VOZ DESDE LA NUBE: «ESTE ES MI HIJO AMADO, ESCUCHADLE.»"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**LAVAR LOS PLATOS SUCIOS
DESPÚES DE LAS COMIDAS**

ORACIÓN:

**COMUNIÓN ESPIRITUAL
ANTES DE DORMIR**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**HACER AL MENOS UNA DE
LAS 7 OBRAS DE
MISERICORDIA Y OFRECERLA
A JESUS SACRAMENTADO**

ORACIÓN:

**REZAR EL ÁNGELUS A LAS
12:00PM Y 6:00PM, AGREGAR
JACULATORIA AL FINAL
"TE ADORAMOS OH CRISTO Y
BENDECIMOS, QUE POR TU
SANTA CRUZ REDIMISTE AL
MUNDO Y A MI PECADOR,
AMÉN"**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 9
SEMANA II

"AYÚDANOS, DIOS DE NUESTRA SALVACIÓN, POR AMOR DE LA GLORIA DE TU NOMBRE; LÍBRANOS, BORRA NUESTROS PECADOS, POR CAUSA DE TU NOMBRE"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**NO COMERÉ DULCES, NI
POSTRES DESPUÉS DE LA
COMIDA**

ORACIÓN:

**PENSARÉ Y REZARÉ EL
PRIMER MISTERIO
DOLOROSO
"LA ORACIÓN EN EL
HUERTO DE GETSEMAN"**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**HARÉ ALGUNA TAREA EN
CASA QUE REGULARMENTE
NO ME GUSTA HACER Y LA
OFRECERÉ A NUESTROS
SEÑOR JESUCRISTO**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**-HACER LECTURA ESPIRITUAL
SOBRE LA PASIÓN DE CRISTO
POR 15MIN
-3 AVESMARIAS ANTES DE LAS
COMIDAS**

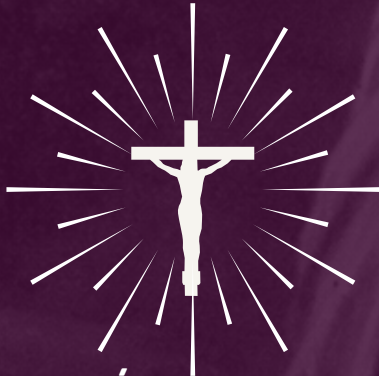


TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 10
SEMANA II

"SEÑOR PEQUÉ, TEN MISERICORDIA DE MÍ, PECAMOS Y NOS PESA
DE TODO CORAZÓN EL HABERTE OFENDIDO, TEN MISERICORDIA
DE NOSOTROS"

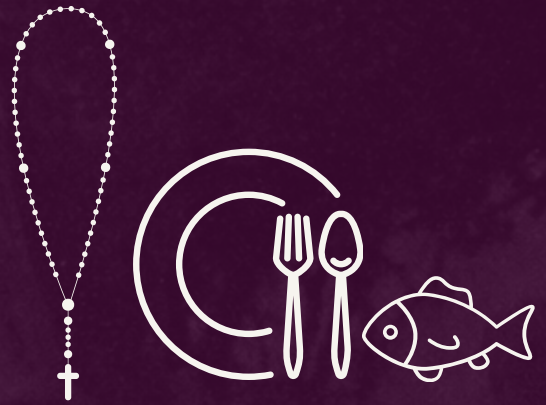


**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

**NO COMERÉ ENTRE
COMIDAS**

ORACIÓN:

REZAR EL SANTO VIACRUCIS



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

AYUNO Y ABSTINENCIA

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS DE RODILLAS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 11
SEMANA II

"VÁLGAME LA SANGRE PRECIOSA DE CRISTO A LA QUE EL SEÑOR
POR NOSOTROS DERRAMÓ"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**NO JUGARÉ EN LA
COMPUTADORA, TABLET,
CELULAR O CONSOLA Y NO
ESCUCHARÉ MÚSICA**

ORACIÓN:

**REZAR EL ANGELUS A LAS
12:00PM Y 6:00PM**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**NO COMER DULCES NI
BOTANAS**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**-REZAR UN MISTERIO A LA
HORA DE LAS COMIDAS Y
OFRECERLO A LA VIRGEN
DOLOROSA
-PREPARAR EXAMEN DE
CONCIENCIA PARA
CONFESIÓN EL DOMINGO**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 12
SEMANA III

"ENTONCES SE FORMÓ UNA NUBE QUE LES CUBRIÓ CON SU SOMBRA, Y VINO UNA VOZ DESDE LA NUBE: «ESTE ES MI HIJO AMADO, ESCUCHADLE.»"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**ASISTIR A LA SANTA
MISA, CONFESARME Y
COMULGAR**

ORACIÓN:

**REZAR "ALMA DE CRISTO"
ANTES DE DORMIR.**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**ASISTIR A LA SANTA
MISA, CONFESARME Y
COMULGAR**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**MEDITAR POR 15 MIN
SOBRE LA INGRATITUD DE
LOS HOMBRES A SU
CREADOR Y REDENTOR**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 13
SEMANA III

"NO JUZGUÉIS Y NO SÉREIS JUZGADOS, NO CONDENÉIS Y NO
SERÉIS CONDENADOS; PERDONAD Y SERÉIS PERDONADOS"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**LAVAR LOS TRASTES DE
MI FAMILIA A LA HORA
DE LA COMIDA**

ORACIÓN:

**UN PADRE NUESTRO, AVE
MARÍA Y GLORIA AL PADRE
CADA HORA AL DÍA**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**SERÉ PACIENTE Y
OFRECERÉ LAS MOLESTIAS
QUE TENGA EN EL DÍA A
DIOS NUESTRO SEÑOR**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**REZAR EL SANTO
ROSARIO A LA VIRGEN
DOLOROSA**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 14
SEMANA III

"EL QUE SE ENSALCE, SERÁ HUMILLADO; Y EL QUE SE HUMILLE,
SERÁ ENSALZADO"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**ESCRIBIRÉ UN
PENSAMIENTO DE MEDIA
CUARTILLA DANDO
GRACIAS A DIOS POR
HABER ENTREGADO SU
VIDA POR MÍ, UN POBRE
PECADOR**

ORACIÓN:

**REZAR EL 5TO MISTERIO
DOLOROSO ANTES DE
DORMIR**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**TOMAR AGUA NATURAL EN
LA COMIDA**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

- MEDITARÉ SOBRE LA 5TA
ESTACIÓN DEL VIACRUCIS
AL MENOS 15 MIN
PENSANDO ¿CÓMO PUEDO
SER YO UN CIRINEO QUE
AYUDA A JESÚS CON SU
DOLOR?**
- REZAR 3 AVESMARÍAS
CADA HORA DEL DÍA**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 15
SEMANA III

"Y LE ENTREGARÁN A LOS GENTILES, PARA BURLARSE DE ÉL, AZOTARLE Y CRUCIFICARLE, Y AL TERCER DÍA RESUCITARÁ"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**NO COMERÉ FRITURAS NI
BOTANAS**

ORACIÓN:

**REZARÉ LAS LETANÍAS DEL
SANTO ROSARIO CON LAS
MANOS EN POSICIÓN DE
CRUZ**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**HARÉ UN FAVOR ESPECIAL
A UN SER QUERIDO**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**MEDITARÉ SOBRE LOS
DOLORES DE LA
SANTÍSIMA VIRGEN AL
VER A SU HIJO EN SU
PASIÓN**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 16
SEMANA III

"MIRAD QUE SUBIMOS A JERUSALÉN, Y EL HIJO DEL HOMBRE
SERÁ ENTREGADO A LOS SUMOS SACERDOTES Y ESCRIBAS; LE
CONDENARÁN A MUERTE"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**HARÉ UN DIBUJO SOBRE
LA CRUCIFIXIÓN**

ORACIÓN:

**REZARÉ Y MEDITARÉ SOBRE
LAS PRIMERAS 3
ESTACIONES DEL SANTO
VIACRUCIS**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**BUSCARÉ ALGUNA
PERSONA CON NECESIDAD
MATERIAL Y LE AYUDARÉ
(CON ALIMENTOS O
ECONOMICAMENTE)**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**REZAR EL SANTO
ROSARIO EN DESAGRAVIO
POR LOS PECADOS
PROPIOS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 17
SEMANA III

"DE LA MISMA MANERA QUE EL HIJO DEL HOMBRE HA VENIDO A SER SERVIDO, SINO A SERVIR Y A DAR SU VIDA COMO RESCATE POR MUCHOS"

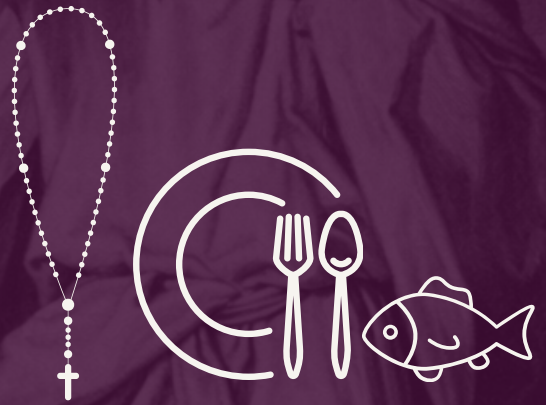


PROPÓSITO PARA
NIÑOS

**NO COMERÉ ENTRE
COMIDAS**

ORACIÓN:

REZAR EL SANTO VIACRUCIS



PROPÓSITO PARA
ADULTOS

AYUNO Y ABSTINENCIA

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS DE RODILLAS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 18
SEMANA III

"DESTRUID ESTE SANTUARIO Y EN TRES DÍAS LO LEVANTARÉ"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**SERÉ ACOMEDIDO EN LAS
DIFERENTES TAREAS DEL
HOGAR PREGUNTANDO A
MIS SUPERIORES ¿EN
QUÉ LES AYUDO?**

ORACIÓN:

**3 AVESMARÍAS ANTES DE
LOS ALIMENTOS**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**BUSCARÉ ALGÚN
NECESITADO O
ASOCIACIÓN CIVIL DE
CARIDAD Y APOYARÉ EN
MEDIDA DE MIS
POSIBILIDADES**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**1 MISTERIO ANTES DE LOS
ALIMENTOS**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 19
SEMANA IV

"CUANDO RECUCITÓ, PUES, DE ENTRE LOS MUERTOS, SE ACORDARON SUS DISCÍPULOS DE QUE HABÍA DICHO ESO, Y CREYERON EN LA ESCRITURA Y EN LAS PALABRAS QUE HABÍA DICHO JESÚS"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**HARÉ UNA OBRA DE
MISERICORDIA**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**ASISTIRÉ A LA SANTA
MISA Y ESTARÉ CON
DEVOCIÓN MEDITANDO
QUE JESUCRISTO VINO A
MORIR POR MI
SALVACIÓN**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**BUSCARÉ LA VIDA DE
UN SANTO, Y LA
COMPARTIRÉ CON LOS
HIJOS, SOBRINOS O
LOS NIÑOS QUE PUEDA**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**AL FINALIZAR LA SANTA
MISA, OFRECERÉ UN
MISTERIO DE RODILLAS, POR
MIS PECADOS**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 19
SEMANA IV

"CUANDO RECUCITÓ, PUES, DE ENTRE LOS MUERTOS, SE ACORDARON SUS DISCÍPULOS DE QUE HABÍA DICHO ESO, Y CREYERON EN LA ESCRITURA Y EN LAS PALABRAS QUE HABÍA DICHO JESÚS"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**HARÉ UNA OBRA DE
MISERICORDIA**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**ASISTIRÉ A LA SANTA
MISA Y ESTARÉ CON
DEVOCIÓN MEDITANDO
QUE JESUCRISTO VINO A
MORIR POR MI
SALVACIÓN**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**BUSCARÉ LA VIDA DE
UN SANTO, Y LA
COMPARTIRÉ CON LOS
HIJOS, SOBRINOS O
LOS NIÑOS QUE PUEDA**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**AL FINALIZAR LA SANTA
MISA, OFRECERÉ UN
MISTERIO DE RODILLAS, POR
MIS PECADOS**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 20
SEMANA IV

"NO TE DIGO HASTA SIETE VECES, SINO
HASTA SETENTA VECES SIETE"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**HARÉ UN EXAMEN DE
CONCIENCIA Y VERÉ CUALES
SON MIS 3 DEFECTOS
DOMINANTES**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**HARÉ UN EXAMEN DE
CONCIENCIA Y VERÉ
CUALES SON MIS 3
DEFECTOS DOMINANTES**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**REZARÉ "ALMA DE CRISTO"
DE RODILLAS ANTES DE
IRME A DORMIR"**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**REZAR PADRE NUESTRO, AVE
MARÍA Y GLORIA AL PADRE
EN CADA HORA DEL DÍA**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 21
SEMANA IV

"EL QUE OBSERVE LOS MANDAMIENTOS Y LOS ENSEÑE,
ÉSE SERÁ GRANDE EN EL REINO DE LOS CIELOS"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**TOMARÉ MI DEFECTO
DOMINANTE PRINCIPAL Y
BUSCARÉ 3 FORMAS DE
COMBATIRLO Y LOS
ESCRIBIRÉ**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**AL DESPERTAR, REZARÉ UN
MISTERIO A LA VIRGEN
DOLOROSA ANTES DE
INICIAR MIS ACTIVIDADES**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**TOMARÉ MI DEFECTO
DOMINANTE PRINCIPAL Y
BUSCARÉ 3 FORMAS
DE COMBATIRLO Y LOS
ESCRIBIRÉ**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**AL DESPERTAR REZAR UN
MISTERIO Y LAS LETANÍAS
DEL ROSARIO DE RODILLAS
ANTES DE MIS ACTIVIDADES**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 22
SEMANA IV

"SED PERFECTOS COMO MI PADRE CELESTIAL LO ES"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

HACER UNA TAREA EN MI
HOGAR QUE ME CAUSE MÁS
ENFADO POR MIS PECADOS
Y OFRECERLA POR LOS
MÁS NECESITADOS
MATERIAL Y
ESPIRITUALMENTE



PROPÓSITO PARA ADULTOS

BUSCAR LA CARIDAD
CON ALGUIEN
NECESITADO DE COMIDA
O VESTIDO

REZAR LAS LETANÍAS DEL
SANTO ROSARIO, SI ES
POSIBLE DE RODILLAS

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 23
SEMANA IV

"EL QUE NO ESTÁ CONMIGO, ESTÁ CONTRA MÍ, Y EL
QUE NO RECOGE CONMIGO, DESPARRAMA"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**ARREGLARÉ LA CAMA O EL
CUARTO DE MIS PADRES**

TAREA:

**VERÉ LA PELÍCULA DE
"MARCELINO, PAN Y VINO"**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**DAR ALGO DE COMER A
UN NECESITADO DE LA
CALLE**

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**LEER UN CAPITULO DEL
LIBRO "IMITACIÓN DE
CRISTO" DE THOMAS DE
KEMPIS Y MEDITARLO**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 24

SEMANA IV

"AMARÁS AL SEÑOR, TU DIOS, CON TODO TU CORAZÓN,
CON TODA TU ALMA, CON TODA TU MENTE Y CON
TODAS TUS FUERZAS"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**NO COMERÉ ENTRE
COMIDAS. EVITARÉ TOMAR
BEBIDAS AZUCARADAS**

ORACIÓN:

**REZAR "ALMA DE CRISTO" 3
VECES AL DÍA (ANTES DE
LOS ALIMENTOS) Y
COMUNIÓN ESPIRITUAL**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

AYUNO Y ABSTINENCIA

ORACIÓN/MEDITACIÓN:

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS Y HACER
COMUNIÓN ESPIRITUAL**



TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 25
SEMANA IV

“EN LA OBRA DE LA CRUZ DE CRISTO NUESTRO VIEJO
HOMBRE FUE CRUCIFICADO JUNTAMENTE CON ÉL”



**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

**EVITARÉ
ENTRETENIMIENTO
MUNDANO**

**REZARÉ 3 AVES MARÍAS
ANTES DE LAS 3
COMIDAS**



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

**LEER 15 MIN SOBRE LOS
DOLORES DE LA VIRGEN
MARÍA**

**REZAR EL SANTO
ROSARIO A LA VIRGEN
DOLOROSA**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 26
SEMANA V

"HA SIDO PUESTO DEL LADO DE LOS MALHECHORES"



**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

**ASISTIR A LA SANTA
MISA, PROCURAR LA
CONFESIÓN Y COMUNIÓN**

**REZAR UN MISTERIO
DESPUÉS DE LA MISA**



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

**CONFESARME Y
COMULGAR**

**REZAR UN MISTERIO Y
LAS LETANÍAS DE
RODILLAS AL FINAL DE LA
SANTA MISA**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 27
SEMANA V

"TEN PIEDAD DE MÍ, OH DIOS CONFORME A TU
MISERICORDIA"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**PREGUNTAR A MIS
PADRES O SUPERIORES
ALGUNA TAREA ESPECIAL
QUE OFRECERÉ POR LOS
PECADOS DEL MUNDO**

**DEJAR ORDENADO
MI CUARTO**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**LEVANTARME 15 MIN
ANTES Y REZAR UNA
ESTACIÓN MAYOR
(PADRE NUESTRO,
AVEMARÍA Y GLORÍA AL
PADRE POR 6
OCASIONES SEGUIDAS)**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 28
SEMANA V

"MIS PECADOS TE HAN CRUCIFICADO SEÑOR MÍO, UNA
Y MIL VECES"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**HACER UNA COMUNIÓN
ESPIRITUAL ANTES DE
LOS ALIMENTOS**

**EVITAR BOTANAS Y
FRITURAS**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**NO INGERIR ALIMENTOS
ENTRE EL DEAYUNO Y
LA COMIDA**

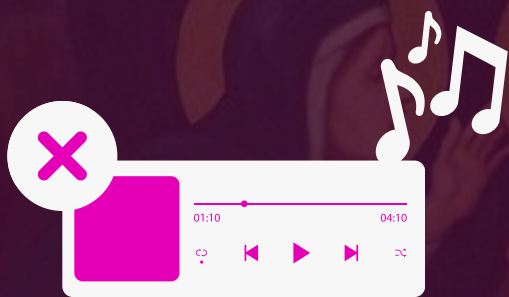
**REZAR EL 1ER MISTERIO
DOLOROSO AL
ANOCHECER Y MEDITARLO**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 29
SEMANA V

"EN EL CAMINO DE LA CRUZ, YO PECADOR HE
SIDO TU VERDUGO"



PROPÓSITO PARA
NIÑOS

**NO ESCUCHAR MÚSICA NI
VER VIDEOS MUSICALES**

**INVESTIGAR LOS 7
DOLORES (7 ESPADAS)
DE LA VIRGEN Y REZAR
LAS LETANÍAS DEL
ROSARIO**



PROPÓSITO PARA
ADULTOS

CENAR ALGO LIGERO

**REZAR UN MISTERIO
ANTES DE LAS COMIDAS
(DESAYUNO, COMIDA Y
CENA)**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 30
SEMANA V

"LA PASIÓN DE JESUCRISTO ES LA OBRA MAYOR Y
MÁS MARAVILLOSA DEL AMOR DE DIOS"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**EVITAR DULCES Y
ALIMENTOS AZUCARADOS**

**LEER LAS ÚLTIMAS 5
ESTACIONES DEL
VIACRUCIS
(DE LA 9NA A LA 14VA)**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**TOMAR SOLAMENTE
AGUA EN EL DÍA**

**REZAR EL ROSARIO A LA
VIRGEN DOLOROSA**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 31
SEMANA V

"A LAS ALMAS QUE MEDITAN DEVOTAMENTE MI PASIÓN,
LES CONCEDO EL MAYOR NÚMERO DE GRACIAS"



**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

**EVITAR COMER DULCES,
BEBIDAS AZUCARADAS,
GALLETAS Y FRITURAS**

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS**



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

AYUNO Y ABSTINENCIA

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS
PREFERENTEMENTE DE
RODILLAS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 32
SEMANA V

"EL CANTO DEL SUFRIMIENTO UNIDO A SUS
SUFRIMIENTOS ES LO QUE MÁS CAUTIVA SU CORAZÓN"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**VER LA PELÍCULA
RELIGIOSA
(SAN FELIPE NERI, EL
MANTO SAGRADO, EL
MÁRTIR DEL GÓLGOTA)**

**TOMAR SOLO AGUA
(LECHE EN EL DESAYUNO
Y CENA)**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**EVITAR LA TELEVISIÓN
Y EL INTERNET
(SÓLO SI SE VE
CONTENIDO RELIGIOSO)**

**REZAR EL SANTO
ROSARIO A LA VIRGEN
DOLOROSA**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 33
SEMANA VI

"EL CANTO DEL SUFRIMIENTO UNIDO A SUS
SUFRIMIENTOS ES LO QUE MÁS CAUTIVA SU CORAZÓN"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**ASISTIR A MISA Y
PROCURAR CONFESIÓN Y
COMUNIÓN**

**REZAR UN MISTERIO AL
FINAL DE LA MISA POR
LA CONVERSIÓN DE LOS
PECADOS**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**ASISTIR A MISA,
CONFESARSE Y
COMULGAR**

**HACER UN FAVOR ESPECIAL
A ALGUIEN CERCANO:
ESPOSA O ESPOSO, PADRES,
AMIGOS O VECINOS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 34
SEMANA VI

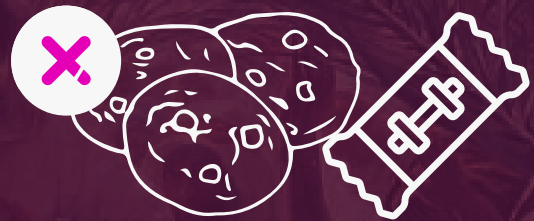
"CUÁNTO HA SUFRIDO MI SEÑOR POR MIS PECADOS,
HASTA EL CRUEL SUPLICIO HA LLEGADO"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**REZAR 3 AVESMARÍAS
ANTES DE CADA COMIDA**

**HACER UN FAVOR
ESPECIAL A MIS PADRES
O SUPERIORES**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**EVITAR PAN, GALLETAS,
HARINAS Y DULCES**

**REZAR UN MISTERIO Y LAS
LETANÍAS DEL ROSARIO
PREFERENTE DE RODILLAS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 35
SEMANA VI

"AMOR QUE ÉL POR AQUÍ NOS DESCUBRÍO Y LA GRANDEZA DE BENEFICIO QUE NOS HIZO REDIMIÉNDONOS TAN COPIOSAMENTE"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**REZAR UN MISTERIO
ANTES DE DORMIR**

**SUGERENCIA ESPECIAL
(PREPARAR RECURSOS
PARA EL ALTAR A LA
VIRGEN DOLOROSA)**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**REZAR UN MISTERIO
ANTES DE CADA COMIDA**

**MEDITAR 15 MIN SOBRE LAS
7 ESPADAS DEL CORAZÓN
INMACULADO DE MARÍA**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 36
SEMANA VI

"ESTABA LA MADRE DOLOROSA, LLOROSA JUNTO A LA
CRUZ DE LA QUE PENDÍA SU HIJO"



**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

**LEVANTARME 10 MIN
ANTES DE LO HABITUAL
Y REZAR UN MISTERIO Y
LAS LETANÍAS DEL
ROSARIO A LA VIRGEN
DOLOROSA**



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

**NO INGERIR ALIMENTOS
ENTRE LA COMIDA Y LA
CENA**

**LEVANTARME 15 MIN ANTES
Y REZAR UN MISTERIO Y
LAS LETANÍAS DEL ROSARIO**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 37
SEMANA VI

"LANGUIDECÍA Y SE DOLÍA LA PIADOSA MADRE QUE
VEÍA LAS PENAS DE SU EXCLESO HIJO"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**REZAR 1 MISTERIO AL
AMANECER Y 1 MISTERIO
AL ANOCHECER A LA
VIRGEN DOLOROSA**

**SUGERIDO:
PREPARAR MATERIAL Y
HACER ALTAR A LA
VIRGEN DOLOROSA EN
CASA O ESCUELA**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**BUSCAR Y HABLAR CON
ALGUNA PERSONA QUE SE
ENCUENTRE EN SOLEDAD
O NECESITADA DE
COMUNICACIÓN POR
ALGUNA NECESIDAD**

**LEER Y MEDITAR EL
"STABAT MATER"**



MÉXICO
GUADALUPANO
a Jesús por María

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 38
SEMANA VI

"QUÉ HOMBRE NO LLORARÍA SI LA MADRE DE CRISTO
VIERA EN TANTO SUPPLICIO"



**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

AYUNO Y ABSTINENCIA

**REZAR EL VIACRUCIS
(VIACRUCIS MEDITADO
PARA NIÑOS EN
FACEBOOK:
@MÉXICOGUADALUPANO
OFICIAL)**

**UN MISTERIO ANTES DE
DORMIR A LA VIRGEN
DOLOROSA**



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

AYUNO Y ABSTINENCIA

**UN MISTERIO AL AMANECER
Y UNO ANTES DE DORMIR A
LA VIRGEN DOLOROSA**

REZAR EL VIACRUCIS

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 39
SEMANA VI

"POR LOS PECADOS DE SU GENTE, LA MADRE VIO A JESÚS
EN LOS TORMENTOS Y DOBLEGADO POR LOS AZOTES"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**AYUDAR A MIS PADRES EN
ALGUNA TAREA ESPECIAL
QUE ME ASIGNEN EN CASA**

**UN MISTERIO Y LAS
LETANÍA ANTES DE
DORMIR A LA VIRGEN
DOLOROSA**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**PROCURAR UNA OBRA DE
MISERICORDIA CON UN
DESCONOCIDO**

REZAR EL SANTO ROSARIO

TIEMPO DE CUARESMA

2026

DÍA 40
SEMANA VII

"SANTA MADRE YO TE RUEGO QUE ME TRASPASES LAS
LLAGAS DEL CRUCIFICADO EN MI CORAZÓN"



**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

**ASISTIR A LA SANTA
MISA, CONFESARME Y
COMULGAR**

**REZAR UN MISTERIO AL
TERMINAR LA MISA A LA
VIRGEN DOLOROSA**



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

**ASISTIR A LA SANTA
MISA, CONFESARME Y
COMULGAR**

**ACCIÓN DE GRACIAS Y
UNA ESTACIÓN MAYOR
POR LOS FRUTOS
ESPIRITUALES DE LA
SEMANA SANTA**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

LUNES SANTO

SEMANA VII

"SANTA MADRE YO TE RUEGO QUE ME TRASPASES LAS
LLAGAS DEL CRUCIFICADO EN MI CORAZÓN"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**AYUDAR A MIS PADRES O
MAYORES EN ALGUNA
TAREA ESPECIAL**

**LEER 10 MIN DE LA
PASIÓN DE JESÚS**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**TOMAR SOLAMENTE
AGUA NATURAL**

**LEER Y MEDITAR 15 MIN
DE LA PASIÓN DE JESÚS**

**REZAR UN MISTERIO Y
LETANÍAS ANTES DE
DORMIR**

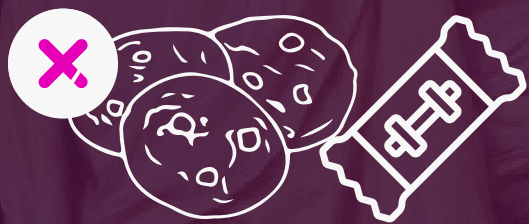
TIEMPO DE CUARESMA

2026

MARTES SANTO

SEMANA VII

"PARA QUE NO ME QUEME EN LAS LLAMAS, DEFIENDEME TU
VIRGEN SANTA EN EL DÍA DEL JUICIO"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**EVITAR COMER PAN,
HARINAS Y GALLETAS
ENDULZADAS**

**REZAR UN MISTERIO AL
AMANECER Y OTRO
ANTES DE DORMIR**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**EVITAR PAN, HARINA Y
GALLETAS ENDULZADAS**

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

MIÉRCOLES SANTO SEMANA VII

"VIO A SU DULCE HIJO MURIEDNO DESOLADO AL
ENTREGAR SU ESPÍRITU"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**TOMAR UNA LECTURA
ESPIRITUAL DE
CUARESMA Y LEERLA
ANTES DE LA COMIDA**

**REZAR LAS PRIMERAS 5
ESTACIONES DEL SANTO
VIACRUCIS
(PARA NIÑOS MAYORES,
PREFERENTEMENTE
COMPLETO)**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**LEVANTARME 15 MIN
ANTES DE LO HABITUAL
Y HACER LECTURA
ESPIRITUAL**

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

JUEVES SANTO SEMANA VII

"HAZ QUE LLORE CONTIGO LA MUERTE DE CRISTO, HAZME,
SOCIO DE TU PASIÓN, HAZ QUE ME QUEDE CON SUS LLAGAS"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**HACER EN CASA LA
LABOR QUE MENOS ME
GUSTA Y OFRECERLA A
DIOS POR LOS DOLORES
DE LA PASIÓN**

**REZAR LAS 7
ESTACIONES FINALES
DEL VIACRUCIS**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**EVITAR COMER ENTRE
COMIDAS**

**ASISTIR Y/O SEGUIR LOS
OFICIOS DE JUEVES
SANTO**

**LEER Y MEDITAR EL
EVANGELIO DEL DÍA Y
REZAR EL SANTO
VIACRUCIS**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

VIERNES SANTO SEMANA VII

"HAZ QUE LLORE CONTIGO LA MUERTE DE CRISTO, HAZME,
SOCIO DE TU PASIÓN, HAZ QUE ME QUEDE CON SUS LLAGAS"



**PROPÓSITO PARA
NIÑOS**

AYUNO Y ABSTIENCIA

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS**

**PROCURAR ASISTIR O
SEGUIR LOS OFICIOS DE
VIERNES SANTO**



**PROPÓSITO PARA
ADULTOS**

AYUNO Y ABSTIENCIA

**REZAR EL SANTO
VIACRUCIS**

**PROCURAR ASISTIR O
SEGUIR LOS OFICIOS DE
VIERNES SANTO**

TIEMPO DE CUARESMA

2026

SÁBADO SANTO

SEMANA VII

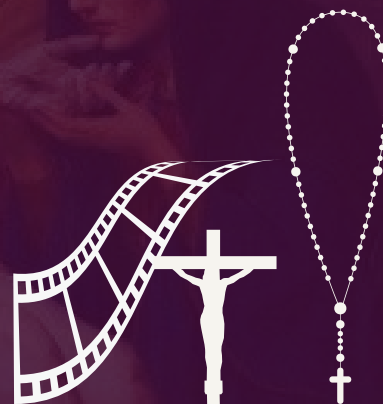
"POR MIS PECADOS INDIGNO SOY DE LA REDENCIÓN"



PROPÓSITO PARA NIÑOS

**EVITAR
ENTRETENIMIENTO
MUNDANO, PROCURAR
VER ALGUNA PELÍCULA
RELIGIOSA EN TORNO A
LA PASIÓN DE JESÚS**

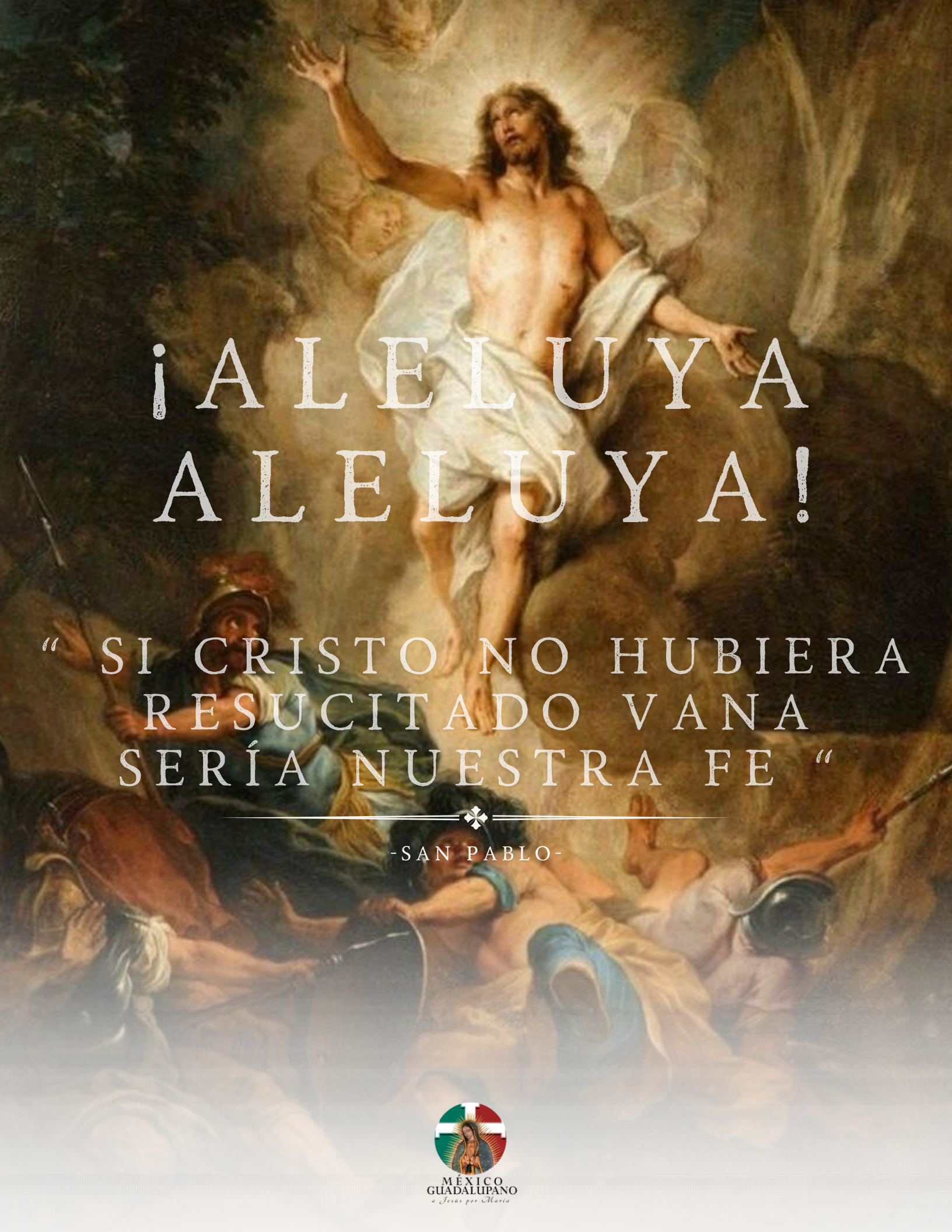
**REZAR UN MISTERIO Y
LAS LETANÍAS DEL
ROSARIO A LA VIRGEN
DOLOROSA ANTES DE
DORMIR**



PROPÓSITO PARA ADULTOS

**EVITAR
ENTRETENIMIENTO
MUNDANO, PROCURAR
VER ALGUNA PELÍCULA
RELIGIOSA EN TORNO A
LA PASIÓN DE JESÚS**

**REZAR EL SANTO
ROSARIO A LA VIRGEN
DOLOROSA**

A dramatic religious painting depicting the Resurrection. Jesus Christ, with long hair and a beard, is shown rising from the tomb, his body glowing with a divine light. He is surrounded by soldiers in Roman armor who are falling back in shock and fear. The scene is set in a rocky, cavernous space with dramatic lighting.

¡ALELUYA
ALELUYA!

“ SI CRISTO NO HUBIERA
RESUCITADO VANA
SERÍA NUESTRA FE ”

✠
-SAN PABLO-

