

### En Mi Familia

Ora cada día por mi familia y agradezca a Dios por todo lo que Él nos da.

Obedece a mi madre y a mi padre; ayuda con las faenas sin ser preguntado

Lee de la Biblia cada día

Planee un tiempo de oración para la familia

Visita o llama a un pariente enfermo, anciano o discapacitado

Organiza tiempo de calidad para toda la familia

Ayuna (de un mal hábito, postre, juegos, medios sociales, etc.) para una intención especial en mi familia



### En Mi Parroquia

Ora por los feligreses de Santa Cruz, nuestro sacerdote y diácono, y todos los que trabajan aquí

Presta atención y participa en misa con mi familia

Reza ante el Santísimo Sacramento los viernes

Dile hola y sonría a la gente que veo en la misa cada semana, ¡aprende sus nombres!

Invita a la gente que veo en la misa cada semana para asistir a un evento parroquial conmigo

Ora por un aumento en las vocaciones a la vida religiosa

Da a alguien un paseo a la misa

Ora el rosario en la iglesia los miércoles a las 6:30 pm y entonces permanezca para la misa.

### En Mi Comunidad

Ora por mis amigos y por las personas que parecen estar sin amigos

Ora por líderes, incluyendo al Papa, mis maestros y directores, funcionarios electos, jefes

Ora por aquellos que protegen mi seguridad, incluyendo policías, bomberos y militares

Ayuda a un vecino necesitado cada mes

Recoge la basura siempre que la vea tendida en el suelo

Recicla papel, plástico y latas siempre que sea posible, enseñando a otros a hacer lo mismo

Ofrece amistad a alguien que parece ser dejado fuera o no es popular

Trabaja para eliminar la discriminación, los prejuicios y el racismo

Sacrifica un lujo y dona el dinero a los pobres

Sirve en un albergue, dispensa de alimentos u otro ministerio comunitario que ayuda a los pobres

UN CUERPO



## Niños

Sirve en la misa

Ayuda a limpiar el terreno de la iglesia

Ayuda a su familia en las cosas diarias en su casa

Ofrece de ayudar en la parroquia

Ayuda a sus padres con sus hermanos menores y las faenas domésticas

Ora diariamente

Haga cosas agradables para otros, como abriendo las puertas y usando buenos modales

Envía tarjetas o notas de agradecimiento por cualquier persona que le ayude

## Jóvenes

Sirve en la misa

Ven al grupo juvenil

Ofrece de ayudar en hogares de ancianos, hospitales o instalaciones para veteranos

Lleva contigo o invita a alguien a la iglesia

Ora diariamente incluido oraciones por cosas específicas como los enfermos o confinados

Haga cosas agradables para otros como cocinar para alguien enfermo o ayudar con el trabajo de jardín

Lee la Biblia

Oro por sus amigos y por las personas que parecen estar sin amigos

## Adultos

Ora por líderes, incluyendo al Papa y todos los obispos, funcionarios electos, su jefe

Ora por aquellos que protegen mi seguridad, incluyendo policías, bomberos y militares

Haga un examen de conciencia cada noche

Ora fuera de una clínica de aborto

Asiste a la misa durante la semana

Lunes de Misericordia -aprende lo que son los actos de misericordia, y practica uno cada lunes

Reza ante el Santísimo Sacramento los viernes

Los martes, ayuna de un hábito que pierde tiempo y usa el tiempo para orar por una intención especial

Escucha con paciencia

Utilice el recurso semanal incluido en el boletín "Creciendo en la Fe", y haga la "Meditación de en minuto"

UN CUERPO