

LENT: YOUR CHANCE FOR A FRESH START

Your Lenten sacrifices change lives.

**40 Suggestions to enrich your family's Lenten experience;
how many can you check off by Good Friday?**

PRAY the Stations of the Cross at home or with your parish community on Friday.	Genuinely compliment each person you meet today.	Clean up a mess that somebody else made without complaining.	Read a Catholic book individually or as a family, perhaps one you find on the Lighthouse rack in the narthex of St. Agnes.	Prepare a simple meatless meal in solidarity with the hungry. GIVE \$1 per family member that you saved
PRAY for good things for someone who has been unkind to you.	Ask for forgiveness from someone that you have wronged.	Do a foot washing with your family members.	Listen to Catholic music while doing a task you have been putting off.	Give up sweets and other snacks. GIVE \$1 for each one you skip.
PRAY for an increase in religious vocations.	Send a card to a priest, deacon, or member of a religious community.	Sing a Lenten hymn.	Learn about a saint.	Care for God's creation by picking up trash where you live. GIVE \$1 for each piece of trash.
PRAY the rosary or even just a decade as a family.	Visit someone elderly or ill.	Surprise someone by doing a task or chore that they normally do.	Watch a Catholic movie together as a family, perhaps one on Formed.org.	Abstain from other drinks and have only water. GIVE \$1 for each glass of water you drink.
PRAY for people in the St. Agnes OCIA program preparing to enter the Church this Easter.	Have an hour of silence in your home in honor of the hour Jesus died, perhaps at 3pm.	Clear your mind of other things and sit quietly with God.	Read one book of the Bible, perhaps the Gospel of Mark.	Give up social media or another app for a day. GIVE \$1 for each post or game you skipped.
PRAY for someone who shared the faith with you and light a candle in the adoration chapel for them.	Thank someone who has been a good influence in your life.	Clear a cluttered area of your home with your kids, donating items to a thrift store, perhaps St. Vincent de Paul.	Memorize a prayer that you don't already know by heart.	Some people go hungry. GIVE \$1 for each meal you have in the fridge.
PRAY for someone preparing for First Communion or Confirmation.	Go to Reconciliation as a family (available 9-10am Saturdays at St. Agnes).	Do something healthy to take care of the body that God gave you.	Listen to a Catholic podcast, such as the Catechism in a Year.	Give up electronic devices for one day. GIVE \$1 for each hour you saved.
PRAY in Eucharistic adoration.	Go to a weekday Mass (8:30am at St. Agnes)	Do a craft or creative project that glorifies the Lord.	Read the Sunday Gospel before Mass as a family.	Give up a bad habit. GIVE \$1 for each time you did it.

Reminders:

- Use the qr code to check out more Lenten resources, including information and access to GIVE your alms to the needy through the St. Vincent de Paul Society.
- Check the bulletin for special Lenten opportunities, such as:
 - additional opportunities for Reconciliation,
 - additional daily Masses,
 - the Parish Mission,
 - Features on Formed.org.
- Remember that Fridays during Lent are obligatory days of abstinence for ages 14-59.
- Fill the box given at class with donations for St. Vincent de Paul and bring it to Good Friday Stations of the Cross.



Family Lenten Plan:

We will pray _____ [set aside a time] each week to pray and reflect.

We will fast from _____ for Lent to change the lives of others.

We will give _____ to _____ [perhaps St. Vincent de Paul].

LA CUARESMA: SU OPORTUNIDAD PARA UN NUEVO COMIENZO

Sus sacrificios cuaresmales cambian vidas.

40 sugerencias para enriquecer su experiencia cuaresmal ¿cuántas pueden marcar antes del Viernes Santo?

ORE el Vía Crucis en casa o con su comunidad parroquial el viernes.	Felicita sinceramente a cada persona que ve hoy.	Recoga el desastre que otra persona hizo sin quejarse.	Lea un libro católico, tal vez uno que encuentre en el estante de Lighthouse en el nártex de St. Agnes.	Prepare una comida sencilla sin carne en solidaridad con los hambrientos. DONA \$1 por cada miembro de tu familia que hayas ahorrado
ORE para que le sucedan cosas buenas a alguien que ha sido cruel contigo.	Pídale perdón de alguien a quien haya hecho daño.	Realice un lavado de pies con los miembros de su familia.	Escuche música Católica mientras realice una tarea que ha estado posponiendo.	Deje de comer dulces y otros snacks. DONA \$1 por cada uno que deje de comer.
ORE por un aumento de vocaciones religiosas.	Envíe una nota a un sacerdote, diácono o miembro de una comunidad religiosa.	¡Noche de karaoke! Cante un himno de Cuaresma con su familia.	Aprenda sobre un santo.	Cuide la creación de Dios recogiendo la basura. DONA \$1 por cada pieza de basura.
ORE el rosario o incluso una decena en familia.	Visite a alguien anciano o enfermo.	Sorprenda a alguien haciendo una tarea o que hacer que normalmente hace esa persona.	Vean una película católica juntos en familia, quizás una en Formed.org.	Abstenerse de otras bebidas y beber sólo agua. DONAR \$1 por cada vaso de agua que beba.
ORE por las personas del programa OICA de St. Agnes que se preparan para ingresar a la Iglesia esta Pascua.	Tenga una hora de silencio en su casa en honor a la hora en que murió Jesús, quizás a las 3p.m.	Limpie su mente de otras cosas y siéntese tranquilamente con Dios.	Lea un libro de la Biblia, quizás el Evangelio de Marcos.	Deje de usar las redes sociales u otra aplicación por un día. DONA \$1 por cada publicación o juego que se salto.
ORE por alguien que compartió la fe contigo y enciende una vela en la capilla de adoración por esa persona.	Agradece a alguien que haya sido una buena influencia en tu vida.	Recoja un área de sordenada de su casa con sus hijos y done los artículos, tal vez St. Vincent de Paul.	Memorice una oración.	Algunas personas pasan hambre. DONA \$1 por cada comida que tenga en el refrigerador.
ORE por alguien que se está preparando para la Primera Comunión o la Confirmación.	Asista a la Reconciliación con su familia (disponible los sábados 9 -10a.m. en St. Agnes).	Haz algo saludable para cuidar el cuerpo que Dios le dio.	Escuche un podcast católico, como el Catecismo en un año.	Deje de usar dispositivos electrónicos por un día. DONA \$1 por cada hora que ahorre.
ORE en adoración eucarística.	Asista a una Misa entre semana (8:30 a.m. en St. Agnes)	Realice una manualidad o un proyecto creativo que glorifique al Señor.	Lea el Evangelio del domingo antes de la Misa en familia.	Abandone un mal hábito. DONE \$1 por cada vez que lo haya hecho.

Recordatorios para la Cuaresma:

- Utilice el código QR para consultar más recursos de Cuaresma, incluida información y acceso para DAR su limosna a los necesitados a través de la Sociedad de San Vicente de Paúl.
- Consulte el boletín para conocer las oportunidades especiales de Cuaresma, como:
 - oportunidades adicionales para la Reconciliación,
 - Misas diarias adicionales,
 - la Misión Parroquial,
 - artículos en Formed.org.
- Recuerde que los viernes durante la Cuaresma son días obligatorios de abstinencia para los de 14-59.
- Use la cajita dada en clase con donaciones para la Sociedad de San Vicente de Paul y tráelo a las Estaciones de la Cruz el Viernes Santo.



Nuestro Plan Familiar para la Cuaresma:

1. Oraremos _____ (separe el tiempo) cada semana para orar y reflexionar.
2. Ayunaremos de _____ por la Cuaresma para cambiar la vida de otros.
3. Daremos _____ a _____ (tal vez San Vicente de Paúl)