





Care for Creation 2020 Lenten Calendar * Created by St. Francis Xavier Environment Ministry

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DOMINGO DE SUSTENTO	LUNES SIN CARNE	MARTES DE ENERGIA	MIERCOLES DE SABIDURIA	JUEVES DE HABITOS NUEVOS	VIERNES DE PESCADO	SABADO DE SOSTENABILIDAD
<p>23 Febrero Esperamos que las citas de cada domingo del Cántico de la Creación de San Francisco de Asís inspiren un aprecio más profunda de la creación de Dios.</p> 	<p>24 La Cuaresma es un tiempo para vivir más sencillamente y con alegría a medida que nos acercamos más a nuestro Dios Creador. Unámonos nuestras acciones diarias de cuaresma al sacrificio de Jesús en la cruz.</p>	<p>25 Este cuaresma, haz una Ayuna de Carbon. Reflexione sobre el impacto de los gases invernaderos producidos por nuestras actividades diarias. Trate de reducir tu huella de carbono de la electricidad, la calefacción, y el transporte... y haz cosas que recarguen sus energías espirituales.</p>	<p>26 Miercoles de Ceniza "Hay una nobleza en el deber de cuidar la creación a través de pequeñas acciones diarias." Papa Francisco, <i>Laudato Si'</i></p> 	<p>27 Las bolsas plásticas dañan a nuestras aguas y ensucian las calles. Usa bolsas reutilizables. En Nueva York las bolsas plásticas van a ser prohibidas desde 1 de Marzo. ¿No vives en NY? Abogar por una prohibición de bolsas plásticas en su lugar de residencia.</p>	<p>28 Desafíate a ti mismo para reducir tu huella de carbón. Google "calculadora de huella de carbono". Se consciente de tus patrones de consumo, tomando nota de lo que en tu estilo de vida crea más gases de efecto invernadero. El menú de hoy: pescado.</p>	<p>29 Compra productos producidos localmente en los Green Markets. Es la temporada de alcachofas, espárragos, zanahorias, espinacas y champiñones. Así le ayudas reducir los gases de efecto invernadero causado por el transporte de productos desde lejos.</p>
<p>1 March "Que seas alabado, mi Señor, por la hermana luna y las estrellas: claras, preciosas y encantadoras se forman en el cielo." Que <i>Laudato Si'</i>, la encíclica del Papa Francisco sobre el cuidado de la creación, sea tu estrella guía esta Cuaresma.</p>	<p>2 Considere seguir la práctica de "Lunes Sin Carne" y hazlo una parte regular de tu vida. Para obtener inspiración e ideas prácticas, visite www.meatlessmonday.com</p>	<p>3 Realice una Auditoría Energética en tu hogar. Cambia las bombillas incandescentes y fluorescentes por LED de bajo consumo. Para reciclar fluorescentes cargados con mercurio, consulta www.earth911.com</p>	<p>4 "El mundo está cargado de la grandeza de Dios." Gerard Manley Hopkins</p>	<p>5 Las botellas de plástico son un flagelo en el planeta. El agua embotellada no es monitoreada por el gobierno; sólo el 12% de las botellas plásticas se reciclan. Compra y usa una botella reutilizable.</p>	<p>6 Ve tus huellas en la tierra y tus patrones de consumo desde una perspectiva espiritual. Utilice el Examen Ecológico Ignaciano, que se encuentra en el internet en diferentes formatos: ecologicalexamen.org</p>	<p>7 Rescate de Refrigerador. ¿Tirar comida? Intente comprar sólo lo que va a utilizar. No tires esas tapas de puerro, verduras de remolacha o tallos de setas. Lavar, congelar, y añadirlos al caldo para la sopa.</p>
<p>8 "Que seas alabado, mi Señor, con todas tus criaturas, en especial hermano sol a través de quien alimentes el día para nosotros." ¡El hermano sol provea energía renovable! Explorar la energía solar para tu hogar.</p>	<p>9 Un Lunes Sin Carne ayuda a tu corazón y al clima; también reduce la deforestación y el gas metano que resultan de la cría de ganado. Ver meatlessmonday.com</p>	<p>10 En las ciudades, muchos de los gases de efecto invernadero provienen de edificios. Podemos evitar esto con nuestro termostato - bajarlo en invierno y elevarlo en el a/c en el verano.</p>	<p>11 "... el discurso más reconfortante del mundo es la charla que la lluvia hace por sí misma." Thomas Merton</p>	<p>12 ¿Necesita otra razón para evitar el agua embotellada? Algunas empresas de agua están tratando de hacerse cargo de los suministros comunitarios de agua en detrimento de los que viven allí.</p>	<p>13 El compostaje reduce la basura destinada a los vertederos. Si no tiene recolección de compost, lleve sus restos de comida a un mercado verde o un sitio en la lista de: grownyc.org/compost.</p>	<p>14 Lleve a los niños a la biblioteca para leer un libro de temática ambiental. Si tu biblioteca no tiene un buen inventario de ellos, pídeles que compren algunos.</p> 
<p>15 "Alabado, mi Señor, por el hermano viento y el aire y las nubes, los cielos despejados y todos los climas por los cuales das sustento a tus criaturas". Con el cambio de clima global, hay más huracanes e inundaciones.</p>	<p>16 ¿Vas a cocinar pescado en lugar de carne esta noche? Echa un vistazo a la información sobre la sostenibilidad de las diferentes especies de pescados o mariscos en seafoodwatch.org</p>	<p>17 CAMBIAR! Reduce drásticamente su huella de carbono con un cambio de la fuente de su electricidad. Los inquilinos y propietarios pueden pedir a Con Ed o otra compañía local entregarte energía del viento o sol. Cambiarla!</p>	<p>18 "Mi trabajo es amar al mundo. Aquí los girasoles, allí el pájaro zumbido - buscadores iguales de dulzura." Mary Oliver</p> 	<p>19 Agradezca que el Estado de Nueva York se haya comprometido a cumplir los objetivos del Acuerdo de París. Es un gran paso para el futuro de nuestros hijos. Sigamos abogando por políticas que reduzcan emisiones invernaderos.</p>	<p>20 Para los desafíos más difíciles de nuestras vidas, por ej. vuelos, podemos comprar créditos de carbono para apoyar proyectos de reducción de CO2. Ve nrdc.org/stories/should-you-buy-carbon-offsets.</p>	<p>21 A través del arte, ver la belleza de la creación con una visita a la Sociedad Histórica de NY y su Colección Audubon de aves y los paisajes serenos de la Escuela del Río Hudson. O siéntate en un parque y escucha a los pájaros.</p>

Calendario de Cuaresmo 2020 *Cuidar la Creación* Iglesia St. Francis Xavier, NYC

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DOMINGO DE SUSTENTO	LUNES SIN CARNE	MARTES DE ENERGIA	MIÉRCOLES DE SABIDURIA	JUEVES DE NUEVOS HABITOS	VIERNES DE PESCADO	SABADO DE SOSTENIBILIDAD
<p>22 de Marzo "Sea alabado, mi Señor, por la hermana agua, que es muy útil, humilde, preciosa y pura." Hoy es el Día Mundial del Agua. El agua es escaso en algunas partes del mundo y las empresas con fines de lucro están comodificandolo contra el bien común. El agua limpia es un derecho humano.</p>	<p>23 Lunes Sin Carne a otro nivel. Utilizar aceite de oliva en lugar de mantequilla. La producción ganadera mundial crea más gases de efecto invernadero que todo el sector del transporte.</p>	<p>24 La Auditoría de Energía se vuelve hacia adentro. Recargue sus propias baterías dejando de usar un dispositivo electrónico durante un día, o durante la cena en la cuaresma. Cenar a la luz de las velas.</p> 	<p>25 "... la palabra 'creación' tiene un significado más amplio que la 'naturaleza', ya que tiene que ver con el plan amoroso de Dios en el que cada criatura tiene su propio valor y significado." El Papa Francisco, <i>Laudato Si'</i></p>	<p>26 Muchas naciones están prohibiendo pajitas/pitillos o cubiertos de plástico, o recipientes de alimentos y vasos o platos de poliestireno. Cuando estás comprando comida para llevar, di que vas a utilizar tus propios utensilios.</p>	<p>27 Pre-cliclar = reciclar antes de comprar. Elija productos que tengan la menor cantidad de embalaje. Compra cereales, nueces, granos y otros alimentos secos a granel. Ahorre \$\$\$ también.</p>	<p>28 Comience un jardín de cajas en su ventana o su porche o siembra un jardín de patio. O únase a un jardín comunitario. La organización GreenThumb le ayudará a comenzar: greenthumb.nycgovparks.org</p> 
<p>29 "Sea alabado, mi Señor, por el hermano fuego por quien la noche se ilumina por nosotros. Está...lleno de poder y fuerza." Con el calor global en alto y mas sequia, el fuego puede causar gran daño como en Australia y California.</p> 	<p>30 Lunes Sin Carne puede ser fácil como 1, 2, 3. 1. Cocinar verduras salteadas congeladas 2. Sazonar con una salsa 3. Agregar tofu o camarones cocidos y servir sobre el arroz.</p>	<p>31 ¡No seas víctima del Ladrón de Energía! Desconecte el cargador del teléfono celular si no esté en uso. Desenchufe tantos aparatos electrónicos como prácticos si no estén en uso; el Ladrón de Energía está en sus pequeñas luces rojas.</p>	<p>1 <i>Apríl</i> Aprende más sobre "El Santo Tonto de Dios", San Francisco de Asís, el santo patrón de la ecología. Véase San Francisco y la Tontería de Dios, publicado por Orbis.</p>	<p>2 Una gran cantidad de plástico se acumula en las orillas de los rios y el mar, y fluye en el agua donde los animales marinos lo comen. Considera participar en las limpiezas de orillas de costas en el otoño y primavera. Es divertido y bueno de hacer.</p>	<p>3 Reducir la compra de productos con embalaje de plástico ... cápsulas de café, cápsulas de detergente, rodajas de queso o paquetes de verduras. Escriba a una compañía para pedirles reducir el embalaje de plástico.</p>	<p>4 Compra una planta verde y ponla en un lugar soleado de tu casa. Cada vez que lo rieges, reza de gratitud por la increíble belleza y variedad de toda la creación de Dios. Si puedes, siembra un árbol; son esponjas para absorber el CO2.</p>
<p>5 <i>Domíngao de Ramos</i> "Sea alabado, mi Señor, por la Hermana Tierra, nuestra Madre, que nos nutre y nos sostiene dando frutos y granos y flores de muchos colores." No se olvide de los agricultores cuyas tierras se han secado y ya no dan fruta.</p> 	<p>6 ¿Quieres participar en Lunes Sin Carne, pero necesitas un poco de proteína con tu pasta? Agregue una lata de atún escurrido a su salsa de tomate justo antes de servir.</p>	<p>7 Desinvertir/invertir: Desinvertir sus ahorros de combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas 'natural') y la infraestructura de lo mismo, e invertir en proyectos o empresas de energía renovable. Pídelo a su banco o asesor financiero. Es una inversión más seguro.</p>	<p>8 "Vamos a cantar en el camino. Que nuestras luchas y nuestra preocupación por este planeta nunca quiten la alegría de nuestra esperanza." Papa Francisco, <i>Laudato Si'</i></p>	<p>9 <i>Jueves Santo</i> En la última cena, Jesús nos llamó al servicio. En <i>Laudato Si'</i>, el Papa Francesco nos llama a cuidar la creación y cuidar de los pobres. ¿Qué puedo hacer hoy o la semana o mes que viene para servir a los pobres?</p>	<p>10 <i>Viernes Santo</i> Revisa tus prácticas ecológicas de esta Cuaresma. ¿Como puedes continuar después de Pascua? ¡Unámonos nuestros sacrificios con lo de Jesús para llevar a cabo una Nueva Creación!</p>	<p>11 <i>Sabado Pascual</i> "¿Qué clase de mundo queremos dejar a los que vienen tras nosotros, a los niños que están creciendo." Papa Francisco, <i>Laudato Si'</i></p>

12 ¡Gloriosa Pascua! ¡Cristo ha resucitado y toda la creación con Él!

¡Saborea la vida que hay en tí y a tu alrededor! Los arboles floreciendo, los amigos y su familia, el agua y aire limpia! ¡Agradezca a Dios el don de la creación! ¡Regocíjate y alégrate! ¡Regocíjate y alégrate!