

 **COLEGIO ANTONIO NARIÑO**

 **H.H. CORAZONISTAS**

 **BOGOTÁ**

**ORIENTACIONES Y CONSEJOS DEL PAPA FRANCISCO PARA VIVIR CON EFECTIVIDAD Y SANTIDAD**

**LA SANTA CUARESMA DEL 2024**

**En lugar del ayuno de carne en Cuaresma, el Papa Francisco propone 15 sencillos actos de caridad.**

**¡Mira qué belleza!**

**💠1.saludar. (siempre y en todo lugar)**

 **💠2. Dar las gracias (aunque no "debas" hacerlo).**

 **💠3. Recordarle a los demás cuanto los amas.**

 **💠4. Saludar con alegría a esas personas que ves a diario.**

 **💠5. Escuchar la historia del otro, sin prejuicios, con amor.**

 **💠6. Detenerte para ayudar. Estar atento a quien te necesita.**

 **💠7. Levantarle los ánimos a alguien.**

 **💠8. Celebrar las cualidades o éxitos de otro.**

 **💠9. Seleccionar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita.**

 **💠10. Ayudar cuando se necesite para que otro descanse.**

 **💠11. Corregir con amor, no callar por miedo.**

 **💠12. Tener buenos detalles con los que están cerca de ti.**

 **💠13. Limpiar lo que uso en casa.**

 **💠14. Ayudar a los demás a superar obstáculos.**

 **💠15. Llamar por teléfono a tus padres, si tienes la fortuna de tenerlos.**

**• Ayuna de palabras hirientes y transmite palabras bondadosas**

**• Ayuna de descontentos y llénate de gratitud**

**• Ayuna de enojos y llénate de mansedumbre y de paciencia**

**• Ayuna de pesimismo y llénate de esperanza y optimismo**

**• Ayuna de preocupaciones y llénate de confianza en Dios**

**• Ayuna de quejarte y llénate de las cosas sencillas de la vida**

**• Ayuna de presiones y llénate de oración**

**• Ayuna de tristezas y amargura y llénate de alegría el corazón**

**• Ayuna de egoísmo y llénate de compasión por los demás**

**• Ayuna de falta de perdón y llénate de actitudes de reconciliación**

**• Ayuna de palabras y llénate de silencio y de escuchar a los otros**

**🌟Si todos intentamos este ayuno, lo cotidiano se llenará de:**

**🌟Gran sabiduría del Papa Francisco en esta propuesta de cuaresma, por ello lo comparto con gusto !!!**

**PAZ,💜**

**CONFIANZA,💜**

**ALEGRÍA,💜**

**Y VIDA💜**

**Practiquemos esto familia....🤗 Dios me los bendiga a todos...**