

CUARESMA 2026

TIEMPO DE CUARESMA



Manos abiertas

40 DÍAS DE PASOS SUAVES HACIA LA PASCUA



Manos abiertas

Con el Miércoles de Ceniza, comienza el Tiempo de Cuaresma. Un Tiempo de Volver al corazón para renovar nuestra Fe, nuestra vocación de servicio desde la profunda alegría de sabernos sostenidos en la Bondadosas Manos de Dios...

Les acercamos una sencilla propuesta para quienes quieran empezar esta Cuaresma, caminando espiritualmente con muchos voluntarios y amigos de **Manos Abiertas** que desde lo profundo del corazón ponemos **Amor y Servicio desde Pequeños Gestos hechos con mucho Amor, sabiéndonos Sanadores Heridos y cimentados en una Alegría que le pone sabor a nuestra tarea cotidiana: misericordia y compasión...**

Debajo además encontrás un calendario de cuaresma, para vivirlo por semana o bien día por día.

La Cuaresma es un tiempo que muchos reconocen por sus signos y símbolos: la ceniza, el color morado, el ayuno, la limosna, la oración.

MÁS ALLÁ DE LA COSTUMBRE: ES UN CAMINO DE REGRESO AL CORAZÓN

La cuaresma comienza con algunas propuestas que nos ayudan a centrar el corazón en lo concreto de la vida... Con signos que nos invitan a dejarnos interpelar y transformar por ellos, para vivir la Cuaresma como un tiempo privilegiado de encuentro, transformación y esperanza compartida.

LA CENIZA: Signo de Fragilidad y Verdad

Nos anuncia que no todo está perdido: Dios sigue llamando, incluso desde el límite, a volver a Él y a volver a vivir.

Así, al recibir la ceniza, no solo recordamos nuestra fragilidad, sino que renovamos nuestro compromiso de volver al Señor con un corazón sincero y abierto a su gracia.

A la luz de este signo, dejemos que la ceniza nos hable a la propia vida y nos ayude a mirarnos con verdad:

- ¿Qué seguridades creía firmes y hoy se han vuelto ceniza?
- ¿Dónde me descubro más vulnerable?
- ¿Pongo mis límites en manos de Dios, confiando en su gracia, o sigo enfrentándolos solo, apoyado únicamente en mis propias fuerzas?

Frase para el camino:

“La ceniza no humilla: humaniza y despierta”

REFLEXIÓN PARA EL CALENDARIO

“Cada gesto es pequeño, pero juntos hacen un modo de estar en el mundo. La ternura no es adorno: es decisión, presencia y humanidad.”

“Jesús, enseñame a ser ternura en movimiento. Que mis manos se abran sin miedo, que mis pasos se acerquen sin urgencia, que mi corazón aprenda a acompañar. Que en cada gesto sencillo florezca humanidad.”

40 DÍAS DE PASOS SUAVES HACIA LA PASCUA

EL DESIERTO:

Signo de silencio, prueba y encuentro

El desierto que hoy se vive muchas veces como cansancio interior, dispersión o una búsqueda que no logra encontrar palabras ni respuestas claras.

La Cuaresma no invita a huir de estas experiencias ni a llenarlas rápidamente, sino a atravesarlas con Él. Allí donde parece faltar todo, Jesús se hace cercano y sostiene el camino. El desierto, cuando lo vivimos unidos con Cristo, deja de ser solo prueba y se vuelve espacio donde puede nacer una vida nueva.

A la luz de este signo: sintamos que allí donde parece faltar todo, Cristo se hace cercano. Desde esta certeza, dejemos que broten estas preguntas:

- ¿Qué desierto personal estoy llamado a atravesar en este tiempo?
- ¿Qué necesito purificar para volver a lo esencial?
- ¿De qué manera, con Cristo, este desierto puede convertirse en lugar de vida nueva?

Frase para el camino:

“El desierto es el espacio de verdad”



EL AYUNO:

Signo de libertad y despojo interior

El ayuno nos invita a tomar conciencia de con qué llenamos rápidamente nuestros vacíos y a qué voces damos mayor autoridad.

Vivido con Cristo, este gesto abre un camino de libertad interior, donde el deseo se purifica y vuelve a orientarse hacia lo que realmente da vida.

Que este tiempo nos ayude a dejarnos conducir por Él, para que el ayuno no sea solo renuncia exterior, sino apertura a una vida más justa, fraterna y verdadera:

«¿No será más bien este el ayuno que yo quiero: “Soltar las cadenas injustas, desatar las correas del yugo, ¿dejar libres a los oprimidos y quebrar todo yugo?” (Is 58,6).

A la luz de este signo y en un momento de silencio interior, dejemos que surjan estas preguntas ante Dios:

- ¿Qué ocupa hoy gran parte de mi tiempo y de mi energía?
- ¿Qué me cuesta soltar o dejar de lado?
- ¿Qué espacio de libertad podría abrirse en mi vida a través del ayuno?

Frase para el camino:

“Ayunar es recuperar la libertad interior”



40 DÍAS DE PASOS SUAVES HACIA LA PASCUA

LA LIMOSNA:

Signo de apertura y fraternidad

En la Cuaresma, la limosna aparece como un gesto que hace visible la conversión del corazón. No es un gesto aislado, sino una expresión concreta de la fe que se deja transformar por el amor de Dios y se traduce en fraternidad responsable hacia los demás.

En la tradición bíblica, dar al necesitado es reconocer en él a un hermano, compartir lo recibido y restituir dignidad. Por eso, la limosna cuestiona la relación con los bienes y rompe el encierro en uno mismo.

Vivida en profundidad, la limosna se convierte en un gesto de apertura y de encuentro: compartir tiempo, atención, escucha y recursos; reconocer al otro no como destinatario de una ayuda, sino como un hermano tocado por el dolor, la enfermedad, la pobreza o el abandono. En este sentido, la limosna no solo transforma la vida de quien recibe, sino también la de quien da, ensanchando el corazón y devolviendo humanidad a los vínculos.

A la luz de este signo y en presencia del Señor, dejemos que estas preguntas nos ayuden a mirar nuestra manera de vivir:

- ¿Ante qué realidades de dolor o necesidad tiendo a pasar de largo?
- ¿Qué me cuesta compartir: tiempo, atención, bienes, cercanía?
- ¿Cómo puedo fortalecer mi testimonio de ayuda fraterna y solidaria, para que el amor de Dios se haga visible en mis gestos y actitudes hacia quienes más lo necesitan?

Frase para el camino:

“Dar limosna es aprender a mirar al otro y hacerse cercano”

LA ORACIÓN:

Signo de apertura y fraternidad

Hoy, la oración se vive muchas veces como una búsqueda frágil y entrecortada. En medio de agendas llenas, notificaciones constantes y preocupaciones que no dan tregua, detenerse para orar no resulta sencillo.

Como en el Evangelio, cuando Jesús se retiraba a lugares apartados para orar, la oración no siempre se presenta como palabras claras o fórmulas aprendidas, sino como un deseo de silencio, una necesidad de sentido o una pregunta que no encuentra respuesta inmediata.

Vivida así, la oración se convierte en un gesto profundamente humano: hacer espacio, escuchar lo que habita el corazón y permanecer, aun cuando no se sabe bien qué decir.

En silencio, y a la luz de Jesús que se retiraba para orar, dejemos que este signo dialogue con nuestra propia vida:

- ¿Qué lugar real tiene hoy la oración en mis días?
- ¿Me permito hacer silencio y escuchar lo que habita mi corazón?
- ¿Busco a Dios en medio de lo cotidiano?

Frase para el camino:

“Rezar es buscar a Dios en lo cotidiano y dejarse encontrar por Él”

40 DÍAS DE PASOS SUAVES

HACIA LA PASCUA



Manos abiertas

MIÉR 18

SEMANA 1
18 al 24 de febrero

Manos a la obra:

Enviar un mensaje cálido a alguien que sufre.

Propósito:

Cinco minutos de silencio agradecido.

JUEV 19

Manos a la obra:
Separar algo para donar.

Propósito:

Vivir la sencillez sin queja.

VIER 20

Manos a la obra:
Ofrecer ayuda sin que te la pidan.

Propósito:

Actuar sin buscar reconocimiento.

SAB 21

Manos a la obra:
Visitar o llamar a alguien que esté solo.

Propósito:

Presencia amable.

DOM 22

Manos a la obra:
Acompañar misa/oración por los enfermos.

Propósito:

Gratitud por quienes te sostienen.

LUN 23

Manos a la obra:
Hacer un gesto ecológico.

Propósito:

Cuidar la casa común con ternura.

MAR 24

Manos a la obra:
Escuchar profundamente a alguien.

Propósito:

Abrazar el silencio que escucha.

SEMANA 2
25 febrero al 3 marzo

MIÉR 25

Manos a la obra:

Ofrecer un ayuno sencillo.

Propósito:

Sobriedad con alegría.

JUEV 26

Manos a la obra:
Donar alimentos o útiles.

Propósito:

Compartir sin retener.

VIER 27

Manos a la obra:
Ser paciente con quien te cuesta.

Propósito:

Domar impulsos.

SAB 28

Manos a la obra:
Preparar algo rico para otro.

Propósito:

Servir sin apuro.

DOM 01

Manos a la obra:
Rezar por los voluntarios de Manos Abiertas.

Propósito:

Mirada amplia, no solo personal.

LUN 02

Manos a la obra:
Evitar críticas ese día.

Propósito:

Hablar con bondad.

MAR 03

Manos a la obra:
Pequeño acto de reconciliación.

Propósito:

Perdonar de a poquito.

40 DÍAS DE PASOS SUAVES

HACIA LA PASCUA



Manos abiertas

MIÉR 04

SEMANA 3
4 al 10 de marzo

Manos a la obra:
 Llamar a una persona mayor.

Propósito:
 Honrar la sabiduría.

JUEV 05

Manos a la obra:
 Colaborar en una tarea comunitaria o familiar.

Propósito:
 Ser parte, no espectador.

VIER 06

Manos a la obra:
 Leer algo que nutra el corazón.

Propósito:
 Alimentar el interior.

SAB 07

Manos a la obra:
 Juntar ropa en buen estado.

Propósito:
 Cuidar lo que se entrega.

DOM 08

Manos a la obra:
 Agradecer explícitamente a tres personas.

Propósito:
 Mirada agradecida.

LUN 09

Manos a la obra:
 Ceder tiempo para escuchar.

Propósito:
 Poner pausa al ego.

MAR 10

Manos a la obra:
 Enviar una nota de ánimo.

Propósito:
 Palabra que levanta.

SEMANA 4
11 al 17 marzo

MIÉR 11

Manos a la obra:
 Rezar por una delegación u obra que lo necesite.

Propósito:
 Interceder con ternura.

JUEV 12

Manos a la obra:
 Compartir un mate, charla o gesto simple.

Propósito:
 Cultivar cercanía.

VIER 13

Manos a la obra:
 Elegir no responder con enojo.

Propósito:
 Amansar el corazón.

SAB 14

Manos a la obra:
 Preparar algo para alguien (comida, regalito, mensaje).

Propósito:
 Hacerlo con cariño.

DOM 15

Manos a la obra:
 Acompañar misa/oración por alguien en particular.

Propósito:
 Nombrar a quien necesita luz.

LUN 16

Manos a la obra:
 Reducir redes y liberar tiempo para servir.

Propósito:
 Elegir presencia real.

MAR 17

Manos a la obra:
 Escribir un agradecimiento a un voluntario.

Propósito:
 Valorar a los que sostienen.

40 DÍAS DE PASOS SUAVES HACIA LA PASCUA



Manos abiertas

MIÉR 18

SEMANA 5
18 al 24 de marzo

Manos a la obra:
Llamar a quien necesita compañía.

Propósito:
Cultivar empatía.

JUEV 19

Manos a la obra:
Rezar por los voluntarios de cada obra y delegación, pidiendo fortaleza, ternura y constancia en su servicio.
Propósito:
Acompañar desde lo posible, ofreciendo una oración sencilla y sincera.

VIER 20

Manos a la obra:
Escuchar sin aconsejar.

Propósito:
Permitir que el otro respire.

SAB 21

Manos a la obra:
Ayudar en una tarea doméstica ajena.

Propósito:
Humildad en lo simple.

DOM 22

Manos a la obra:
Orar por enfermos y cuidadores.

Propósito:
Ver la fragilidad con respeto.

LUN 23

Manos a la obra:
Apoyar una iniciativa de la delegación.

Propósito:
Sumarse con buena disposición.

MAR 24

Manos a la obra:
Hacer un gesto sorpresa de bondad.

Propósito:
Regalar alegría.

SEMANA 6
25 al 28 de marzo (pre-Ramos)

Manos a la obra:
Ayuno de palabras duras.

Propósito:
Hablar con suavidad.

Manos a la obra:
Acompañar a alguien en duelo.

Propósito:
Mostrarse presente.

Manos a la obra:
Ofrecer tu día por los voluntarios.

Propósito:
Mirada agradecida.

Manos a la obra:
Servicio concreto: ordenar, ayudar, preparar.

Propósito:
Disponibilidad.

Manos a la obra:
Silencio de 10 min para agradecer la Cuaresma.

Propósito:
Fruto interior.

SEMANA SANTA 2026

"Cuidar el Paso y el Alma"



Manos abiertas

SEMANA SANTA

29 de marzo al 5 abril

DOM 29	Manos a la obra: Acompañar la celebración ofreciendo tu semana. Propósito: Dejarse guiar.	JUE 02	Manos a la obra: Gesto de lavatorio simbólico: un servicio humilde. Propósito: Amar con las manos.
LUN 30	Manos a la obra: Visitar o llamar a alguien enfermo. Propósito: Ver a Cristo en su fragilidad.	VIER 03	Manos a la obra: Acompañar la Pasión en silencio. Propósito: Contemplar y sostener.
MAR 31	Manos a la obra: Reconciliar un vínculo dañado. Propósito: Abrir la puerta al perdón.	SAB 04	Manos a la obra: Acompañar a alguien en su "tumba interior" (duelo, cansancio, miedo). Propósito: Esperar con esperanza.
MIER 01	Manos a la obra: Donar tiempo a una obra o servicio. Propósito: Llegar sin prisa.	DOM 05	Manos a la obra: Compartir un gesto de alegría pascual. Propósito: Ser señal de vida nueva.

“

*Jesús, hacé de mis manos un lugar de ternura.
Que donde haya herida, yo acerque alivio.
Que donde haya soledad, yo sea compañía.
Que donde haya cansancio, yo regale esperanza.
Que esta Cuaresma y esta Pascua me encuentren más humano.*

”