



Pastoral  
Universitaria  
Salamanca

CUARESMA 2023

# Levántate y sé mi testigo

**LEVÁNTATE Y MIRA A DIOS, HABLA MÁS CON ÉL**

**LEVÁNTATE Y ESCUCHA LA PALABRA DE JESÚS**  
(INTENSIFICA LA ORACIÓN)

**LEVÁNTATE Y MUEVE TUS MANOS SOLIDARIAS**  
(PRACTICA LA LIMOSNA)

**LEVÁNTATE Y CONFÓRMATE CON LO NECESARIO**  
**DISFRUTA DE LAS COSAS PEQUEÑAS DE LA VIDA**  
(PRACTICA EL AYUNO Y EL AUTOCONTROL)

PREPARANDO LA



# ITINERARIO DE CUARESMA



## El gran anuncio para todos los jóvenes

- En la misa de cada domingo un joven del equipo de Pastoral Universitaria, ofrecerá una reflexión sobre lo que el papa Francisco dice a los jóvenes.



**1ª SEMANA - 26 febrero 2023**

*Caminos de juventud*

**2ª SEMANA - 5 marzo 2023**

*Cristo te salva*

(Jaime González Martín)



**3ª SEMANA - 12 marzo 2023**

*Ábrete al Espíritu*

(Nerea Luis Terrón)



**5ª SEMANA - 26 marzo 2023**

*Cristo vive*

(Pablo Juanes)

**4ª SEMANA - 19 marzo 2023**

*Dios es amor*

(Laura García Gutiérrez)

- En algunos domingos de Cuaresma, el grupo de confirmación celebrará los ritos de iniciación para adultos (2º domingo: *Rito de la elección*. 3º domingo: *Entrega del símbolo de la fe*. 5º domingo, *entrega del Padrenuestro*).

# ACTIVIDADES



## PROPUESTA DEL DÍA

- Cada día de Cuaresma, a las 9:00 horas subiremos a nuestras redes sociales una propuesta de oración o ayuno o limosna.



## 23 Febrero - OPERACIÓN BOCATA

- En un campus comeremos un bocadillo solidario.



## 24 Marzo - RETIRO DE CUARESMA

- «Sentados en Sicar». En la localidad de Alba de Tormes, de 10:30 a 19:00 horas.



## 10 Marzo - VIA CRUCIS JOVEN

- Salida: Iglesia de la Vera Cruz. 20:30 horas.



## 22 Marzo - PASCUA JUDÍA

- Para entender mejor las raíces de la eucaristía.  
Tendremos una cena siguiendo el ritual de la Pascua judía, en el  
**local de Pastoral Universitaria, 21:00 horas**



## 26 Marzo - CELEBRACIÓN DEL PERDÓN

- Iglesia san Benito. 19:30 horas.



*Una mano tendida  
a la maternidad*

## ACCIÓN SOLIDARIA EN CUARESMA

- **RECOGIDA DE PRODUCTOS HIGIÉNICOS PARA EL CENTRO MATERNO INFANTIL AVE MARÍA**

El centro Ave María acoge a jóvenes valientes que luchan por sacar adelante a sus pequeños.

Pastoral Universitaria les ofrece nuestro apoyo.



**ave**  **María**  
centro materno infantil

- El primer domingo de Cuaresma lleváis **un sobre** a casa que repartiremos en la misa. Lo ponéis en un sitio visible (por ejemplo encima de la mesa de trabajo)
- Os recordará que en Cuaresma podemos hacer un **pequeño gesto de ayuno** (de autocontrol). Por ejemplo, cada viernes, renunciar a un dulce, a una caña, a un café, a un pincho, a no comprar el jersey que no necesito...
- Ponéis el dinero que no habéis gastado en el sobre.
- El último domingo de Cuaresma **entregáis el sobre** en la misa de Pastoral Universitaria o con el dinero **compráis algún producto higiénico** y lo depositáis en una caja de recogida que colocaremos en la **Iglesia de san Benito**.
- Los que queráis ser «**mano tendida**» podéis invitar a que otras personas donen algo a la campaña. En vuestro colegio mayor o residencia, en vuestro piso, en vuestra facultad... podéis **difundir la campaña** y recoger lo que otras personas donen.
- Recordad que el **sentido del ayuno** es unirnos a la pasión salvadora de Cristo; entrenar la capacidad de autodominio y solidarizarnos con personas que tienen más necesidades que nosotros.