



Ayunando por la Tierra

#AYUNOPORLATIERRA

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 SEA ECOLÓGICO PREPARACIÓN				DE FEBRERO 26 MIÉRCOLES DE CENIZA CONFESIÓN	27	28	29
					Compromiso de luchar contra el plástico de un solo uso en esta Cuaresma	Compromiso de reducir el consumo de carne en esta Cuaresma	Compromiso de reducir el consumo de energía/combustible en esta Cuaresma
 ALIMENTO	DE MARZO 1 Domingo VEGETARIANO	2 Lunes sin carne	3 Comprar localmente. Encuentre un lugar cerca de ti para comprar verduras y frutas.	4 Elige la compasión. ¿Qué pasa con los pollos?	5 Comienza tu rutina vegetariana	6 Tener una Cuaresma libre de grasa	7 Considere usar la cocina de su iglesia de manera sostenible
 DESPERDICIO	8 Segundo Domingo de Cuaresma. DOMINGO SIN PAPEL.	9 Revisando sus armarios. Lo que no usas, dona.	10 Di NO a los simos para siempre.	11 Traiga siempre su bolsa de compras. Comprar de personas conocidas.	12 Evalúe el tanto de basura que usted produce en la casa. ¿Hay alguna manera de reducir eso?	13 Evalúe el papel que tanto se gasta en su hogar, iglesia, oficina. ¿Qué se puede cambiar?	14 ¿Vuestra Iglesia recicla? ¿Haces compostaje?
 ÁGUA	15 Tercer Domingo de Cuaresma. DOMINGA DE LAS AGUAS DE POR VIDA.	16 Comprar botella reutilizable. Di no a cualquier plástico de un solo uso.	17 Arregla las fugas en tu casa.	18 Considere usar cubos para ducharse, economizar agua.	19 Considere siempre llenar la lavadora para un ciclo para ahorrar.	20 Evite el uso de mangueras. Si las utiliza, compruebe las posibles fugas. Evitar el desperdicio..	21 Organice grupos para limpiar playas o riberas cercanas.
 ENERGIA	22 Cuarto Domingo de Cuaresma. DÍA MUNDIAL DEL AGUA.	23 Regula los termostatos de tu hogar para un mejor ahorro.	24 Utilice lámparas de ahorro de energía.	25 Día de no usar electrónicos.	26 Planea un día al menos para caminar o usar una bicicleta para ir a trabajar, la iglesia. O usar el transporte público.	27 Cena romántica a la luz de las velas. Ahorre energía.	28 HORA DE LA TIERRA: Planifica un evento en tu iglesia.
 NATURALEZA	29 Quinto Domingo de Cuaresma. Caminar o ir en bicicleta a la iglesia. O usar el transporte público.	30 Compromiso de ofrecer siempre regalos "ecológicos" en 2020	31 Trate de hacer un jardín en la ventana de su casa. O un jardín de especias.	DE ABRIL 1 Intente plantar algo local en su jardín. Si no tienes uno, intenta empezar.	2 Trate de hacer su propio herbicida y material de limpieza.	3 Comience a cultivar una planta en su escritorio de oficina	4 Planifica con un grupo de jóvenes un paseo ecológico en las vacaciones de Pascua.
	5 Domingo de Ramos. Planta un árbol en tu iglesia.						