

TEMA DE LA SEMANA: HISTORIAS QUE MEJORARON EL MUNDO

Lu	16	Pequeños gestos que cambian el mundo
Ma	17	Soñar con un mundo más justo
Mi	18	El poder del perdón
Ju	19	Los jóvenes también cambian el mundo
Vi	20	Cambiar el mundo empezando por uno mismo

Lunes, 16 de marzo

PEQUEÑOS GESTOS QUE CAMBIAN EL MUNDO

PALABRA DE DIOS: Mateo 25, 40

«Cada vez que lo hicisteis con uno de estos, mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis».

HISTORIA

Hoy comenzamos la semana pensando en algo sencillo: los pequeños gestos pueden cambiar el mundo.

Madre Teresa vivía en Calcuta, una ciudad con mucha pobreza y personas abandonadas. Un día, mientras caminaba por las calles, vio a una mujer enferma y sin ayuda. La mayoría de la gente pasaba de largo, acostumbrada a esa realidad. Pero ella decidió detenerse.

Empezó ayudando a esa persona, llevándola a un lugar seguro, dándole alimento y atención. Esa acción que parecía mínima, con el tiempo se convirtió en una labor que cambió la vida de miles de personas en todo el mundo. Su trabajo no se limitó a grandes proyectos; lo que realmente marcaba la diferencia eran los gestos cotidianos, llenos de amor y atención al otro.

Ella decía: "No todos podemos hacer grandes cosas, pero sí pequeñas cosas con gran amor."

Esto nos muestra que un gesto sencillo puede ser el principio de algo enorme. No hay que subestimar la fuerza de la bondad cotidiana.

VÍDEO: [Do small things with great love](#)

REFLEXIÓN

Vivimos en un mundo donde es muy fácil criticar lo que está mal. Las noticias, las redes sociales y la rutina diaria nos muestran injusticias, problemas y conflictos. Si queremos realmente influir en nuestro entorno, debemos empezar por nuestro propio corazón: nuestras decisiones, nuestra paciencia, nuestra generosidad y nuestra empatía. Cada

pequeño gesto de bondad crea un efecto dominó que puede cambiar la vida de alguien.

Piensa en tu vida cotidiana: ¿Cuántas veces un simple “buenos días” o una sonrisa podrían haber hecho la diferencia?

Los pequeños gestos tienen un efecto multiplicador: una palabra amable puede cambiar el ánimo de alguien, un gesto de ayuda puede aliviar una carga, y un momento de atención puede hacer que alguien se sienta valorado.

La Cuaresma es precisamente eso: un tiempo para mirar hacia dentro, examinar nuestros hábitos, pensamientos y actitudes, y corregir lo que nos aleja del amor y la compasión. Hoy no necesitamos hacer algo monumental; basta con actuar con conciencia y amor.

Hoy, durante el día, observa a tu alrededor y pregúntate:

- ¿Quién necesita mi ayuda, aunque sea mínima?
- ¿Qué pequeño gesto puedo hacer para que alguien se sienta mejor?

Es probable que al final del día notes que ese pequeño gesto tuvo un impacto que no imaginabas. La bondad y la atención consciente son semillas que crecen en el corazón de los demás.

ORACIÓN

Señor,
ayúdanos a no ser indiferentes ante las necesidades de los demás.
Que sepamos ver a las personas que nos rodean y actuar con amor y generosidad.

María, Auxiliadora de la humanidad, ruega por nosotros

Martes, 17 de marzo

SOÑAR CON UN MUNDO MÁS JUSTO

PALABRA DE DIOS: Miqueas 6, 8

«Practicar la justicia, amar la misericordia y caminar humildemente con tu Dios».

HISTORIA

Martin Luther King vivió en un tiempo en que millones de personas eran discriminadas por el color de su piel. Podría haberse resignado o actuar con odio, pero eligió un camino diferente: luchar pacíficamente, con palabras y esperanza.

Su discurso “I Have a Dream” no solo hablaba de igualdad; también enseñaba que cada persona puede imaginar un mundo mejor y trabajar para que ese sueño se haga realidad.

Cada acción de justicia, por pequeña que sea, puede tener un efecto enorme. Él nos mostró que incluso en circunstancias difíciles, no debemos resignarnos, sino soñar y actuar para mejorar el mundo.

VÍDEO: [“Tengo un sueño”](#)

REFLEXIÓN

Ahora reflexionemos juntos. La injusticia no siempre aparece como algo grande o evidente. En nuestro día a día puede manifestarse como burlas hacia un compañero, comentarios hirientes o exclusión.

La Cuaresma nos invita a mirar dentro de nosotros mismos:

- ¿Estamos haciendo algo para cambiar estas pequeñas injusticias?
- ¿O solo observamos y seguimos de largo?

El sueño de Martin Luther King nos enseña que los cambios importantes empiezan con una persona que se atreve a no aceptar la injusticia y a actuar con coherencia.

Esto también nos invita a reflexionar sobre nuestra responsabilidad: nuestras decisiones y acciones tienen consecuencias. Un gesto de bondad, un comentario de apoyo, una defensa de lo justo, puede inspirar a otros a hacer lo mismo. Así, la justicia crece poco a poco, y lo que parecía imposible puede convertirse en realidad.

Hoy piensa:

- ¿Qué injusticia puedo ayudar a corregir hoy, aunque sea mínima?
- ¿Qué acción puedo tomar para ser un agente de cambio positivo en mi entorno?

ORACIÓN

Señor,
ayúdanos a ser valientes frente a la injusticia.
Danos fuerza para actuar con coherencia y bondad,
y que nuestras decisiones construyan un mundo más justo.

María, Auxiliadora de la humanidad, ruega por nosotros

Miércoles, 18 de marzo

EL PODER DEL PERDÓN

PALABRA DE DIOS: Mateo 18, 21-22

«No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete».

HISTORIA

Nelson Mandela pasó 27 años en prisión luchando contra un sistema injusto. Al salir, muchos esperaban venganza. Pero él eligió perdonar y promover la reconciliación de todo su país.

Mandela entendió que el odio solo destruye, y que el perdón, aunque difícil, libera y transforma a la persona que lo ofrece y a quienes la rodean. Su ejemplo cambió Sudáfrica y el corazón de millones de personas.

VÍDEO: [Nelson Mandela Forgiveness](#)

REFLEXIÓN

Ahora hagamos un ejercicio de introspección. Todos hemos guardado alguna herida: un insulto o broma que nos dolió, un amigo que nos traicionó o algún malentendido familiar.

Estas heridas, si no las perdonamos, se convierten en resentimiento. La Cuaresma nos invita a mirar nuestro corazón y liberar lo que nos impide amar.

Perdonar no significa olvidar, sino no dejar que el rencor controle nuestras decisiones y nuestras emociones. También implica reconocer que todos somos imperfectos y necesitamos comprensión.

Pregúntate hoy:

- ¿A quién necesito perdonar?
- ¿Hay alguien a quien debería pedir perdón?
- ¿Qué puedo hacer para reconciliarme y liberar mi corazón?

El perdón tiene un efecto multiplicador: cuando perdonamos, inspiramos a otros a hacer lo mismo y generamos un ambiente de paz.

ORACIÓN

Señor,
enséñanos a perdonar y a ser personas de paz.
Libera nuestro corazón de rencores y resentimientos,
y ayúdanos a construir relaciones basadas en amor y reconciliación.

María, Auxiliadora de la humanidad, ruega por nosotros

Jueves, 19 de marzo

LOS JÓVENES TAMBIÉN CAMBIAN EL MUNDO

PALABRA DE DIOS: 1 Timoteo 4, 12

«Que nadie te desprecie por ser joven. Sé ejemplo en tu forma de vivir».

HISTORIA

Hoy hablaremos de una joven que decidió que su voz podía cambiar el mundo: Malala Yousafzai.

Desde muy pequeña, Malala entendió que la educación es un derecho fundamental, y que la negación de ese derecho es una injusticia que afecta la vida de millones de personas. A pesar de ser apenas una adolescente, comenzó a hablar públicamente sobre la necesidad de que todas las niñas pudieran ir a la escuela.

Recibió amenazas, sufrió violencia y vivió situaciones de gran peligro. Sin embargo, su valentía y su convicción la llevaron a continuar con su mensaje. Lo que empezó como la voz de una niña terminó inspirando a millones de personas y cambiando políticas educativas en todo el mundo.

Malala nos demuestra que la edad no determina la influencia que uno puede tener. La verdadera fuerza proviene de la convicción, de la valentía y de la acción coherente.



VÍDEO: [Malala To The U.N.: "One Child, One Teacher, One Book And One Pen..."](#)

REFLEXIÓN

Ahora, reflexionemos un poco más profundo. A veces los jóvenes sienten que no tienen poder, que su opinión no importa o que lo que hagan no hará la diferencia. Sin embargo, la historia de Malala nos recuerda que cada persona puede impactar su entorno, incluso con acciones pequeñas.

Piensa en tu vida cotidiana: Tus palabras tienen impacto. Tus decisiones influyen en cómo los demás se sienten. Tus acciones pueden motivar o desanimar a quienes te rodean.

¿Cómo estamos usando nuestra libertad y nuestro tiempo? ¿Estamos siendo coherentes con los valores que profesamos?

Tal vez hoy notes un compañero que necesita apoyo o alguien que esté siendo excluido. No subestimes tu capacidad de actuar: un acto de coraje o de bondad puede inspirar a otros y cambiar la dinámica de tu entorno.

Pregúntate: ¿Qué tipo de persona quiero ser recordada? ¿Qué puedo hacer hoy para ser ejemplo de respeto, justicia y amor al prójimo?

Cada pequeño acto de responsabilidad y valentía construye el mundo que soñamos. No esperes a “ser mayor” para marcar la diferencia. El mundo necesita que cada joven sea luz hoy.

ORACIÓN

Señor,
ayúdanos a usar nuestras palabras y acciones con responsabilidad y amor.
Que seamos ejemplo para los demás y que nuestra vida inspire justicia, respeto y solidaridad.

María, Auxiliadora de la humanidad, ruega por nosotros

Viernes, 20 de marzo

CAMBIAR EL MUNDO EMPEZANDO POR UNO **MISMO**

PALABRA DE DIOS: Romanos 12, 2

«Transformaos renovando vuestra mente».

HISTORIA

Hoy terminamos la semana con un ejemplo de transformación personal que impactó al mundo entero: Francisco de Asís.

Cuando era joven, llevaba una vida cómoda, centrada en sí mismo y en los placeres que su posición social le ofrecía. Sin embargo, con el tiempo empezó a cuestionarse el sentido de su vida. Vio la necesidad de ayudar a los pobres y de vivir con humildad y sencillez.

Decidió actuar: dejó atrás su riqueza y comodidades, comenzó a cuidar de los más necesitados y a vivir en armonía con toda la creación. Su cambio interior fue tan profundo que inspiró a miles de personas y creó un movimiento que sigue vigente hoy.

San Francisco de Asís nos enseña que el cambio externo empieza por la transformación interna, por mirar dentro de nosotros mismos y corregir lo que nos impide amar y hacer el bien.

VÍDEO: [Para cambiar el mundo, hay que empezar por uno mismo](#)

REFLEXIÓN

La mayoría de las veces pensamos que el mundo cambiará cuando cambien los demás. Pero la Cuaresma nos recuerda que la verdadera transformación empieza por uno mismo.

Reflexiona un momento sobre tu vida:

- ¿Qué actitudes necesito cambiar?
- ¿Cómo puedo ser más justo, más paciente, más atento a los demás?
- ¿Qué puedo hacer para que mi entorno sea mejor a través de mis propias acciones?

Cambiar nuestro corazón y nuestras decisiones tiene un efecto multiplicador: cuando una persona decide vivir con amor y justicia, su ejemplo inspira a otros a hacer lo mismo.

A veces los cambios parecen pequeños o invisibles, pero su impacto puede ser enorme: un gesto de generosidad, una palabra de apoyo, un acto de perdón. Todo esto transforma no solo a los demás, sino también a nosotros mismos, y contribuye a un mundo más humano y justo.

Hoy podemos comprometernos a dar un paso concreto hacia el cambio interior: ser más amables, más responsables, más atentos, más conscientes de nuestras decisiones. Cada pequeña mejora personal ayuda a mejorar el mundo entero.

ORACIÓN

Señor,
ayúdanos a renovar nuestro corazón y nuestra mente.
Que nuestras decisiones y acciones reflejen amor, justicia y cuidado por los demás.
Que seamos luz en nuestro entorno y ejemplo de transformación verdadera.

María, Auxiliadora de la humanidad, ruega por nosotros