

LENTEN REGULATIONS

Lent, excluding Sundays, is the penitential season of the Church's year. It begins on Ash Wednesday and ends with the Mass of the Lord's Supper on Holy Thursday.

Weekdays of Lent: There is no obligation to fast. However, voluntary acts of self-denial are recommended.

Ash Wednesday and Good Friday: These are days of Fast and Abstinence from meat. There is a limit of one full meal on these days for all between the ages of 18 and 59 inclusive. Two smaller meals, sufficient to maintain strength, may be taken according to one's needs, but together they should not equal another full meal. Eating between meals is not permitted, but liquids are allowed.

Days of Abstinence (All Fridays in Lent): All who have reached their 14th year are bound to abstain totally from meat.

If a person is unable to observe the above restrictions due to ill health or other serious reasons, they are urged to practice other forms of self-denial suitable to their condition.

Easter Duty Obligation: After receiving First Holy Communion, Catholics are bound by the obligation of receiving the Eucharist at least once a year. This precept should be fulfilled during the Easter Season (in the United States from the First Sunday of Lent to Trinity Sunday).

Throughout the year Catholics are bound to confess grave or serious (mortal) sins before receiving the Eucharist.

REGULACIONES PARA LA CUARESMA

La Cuaresma, excluyendo los Domingos, es la temporada penitencial del año para la Iglesia. Empieza el Miércoles de Ceniza y termina con la Misa de la Cena del Señor el Jueves Santo.

Días de Semana de la Cuaresma: No hay obligación de hacer ayuno. Sin embargo, actos voluntarios de abnegación son recomendados.

Miércoles de Ceniza y Viernes Santo: El ayuno se observa el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo por todos los fieles que han cumplido los 18 años y los que son menores 60. Los que tienen la obligación de ayunar pueden tomar una comida completa durante el día. También se permite tomar dos comidas más pequeñas, si son necesarias para mantener la fuerza, pero no se puede tomar nada sólido entre comidas.

Días de Abstinencia (Todos los Viernes de Cuaresma): La abstinencia de carne se observa el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo y todos los Viernes de Cuaresma por todos los católicos mayores de 14 años.

Si por alguna razón sería la persona tiene que comer carne en Viernes de Cuaresma, ésta deberá hacer otro tipo de sacrificio.

Obligación de la Temporada de Pascua: Después de recibir la Santa Primera Comunión, los católicos estamos comprometidos por la obligación de recibir la Eucaristía por lo menos una vez al año. Este precepto debe ser cumplido durante la temporada de la Pascua (en los Estados Unidos debe de ser desde el primer Domingo de Cuaresma hasta el Domingo que Celebramos la Santísima Trinidad).

A lo largo del año los católicos estamos obligados a confesar pecados serios (mortal) o grave antes de recibir la Eucaristía.