



St. Anthony of Padua Church, Gardena

ASH WEDNESDAY SCHEDULE

HORARIO DEL MIÉRCOLES DE CENIZA

FEBRUARY 14, 2024

English Masses:

6:30am English Mass

8:00am English School Mass

12:00pm English Mass

Misa y Servicio en Español:

6:15pm Misa

8:00pm Liturgia de la Palabra

REGULATIONS FOR LENT

Abstinence and Fasting –

- Abstinence from eating meat is to be observed on Ash Wednesday, Good Friday, and all Fridays during Lent. This applies to all people **14 and older**.
- The law of fasting on Ash Wednesday and Good Friday applies to all persons **18 or older and younger than 59**.
- Fasting means that one full meatless meal per day may be eaten. Two other meatless meals may be taken sufficiently to maintain strength, but together they should not equal a full meal. Liquids, including milk and fruit juice, may be taken between meals. If health or ability to work is affected, fasting does not oblige.
- Private, self-imposed observance of fasting on Lenten weekdays is strongly recommended.
- Parents should ensure that children who are not bound by the laws of fast and abstinence are taught an authentic sense of penance, conversion, and reconciliation.

REGLAMENTO PARA CUARESMA

Abstinencia y ayuno –

- La abstinencia de comer carne se debe observar el Miércoles de Ceniza, el Viernes Santo y todos los viernes durante la Cuaresma. Esto se aplica a todas las personas **mayores de 14 años**.
- La ley de ayuno el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo se aplica a todas las personas **mayores de 18 años y menores de 59 años**.
- El ayuno significa que se puede comer una comida completa sin carne por día. Se pueden tomar otras dos comidas sin carne suficientes para mantener la fuerza, pero juntas no deberían equivaler a una comida completa. Se pueden tomar líquidos, incluyendo leche y jugo de frutas, entre comidas. Si la salud o la capacidad de trabajar se ven afectadas, el ayuno no es obligatorio.
- Se recomienda encarecidamente la observancia privada e impuesta del ayuno los días de semana de Cuaresma.
- Los padres deben asegurarse de que a los niños que no están sujetos a las leyes del ayuno y la abstinencia se les enseñe un auténtico sentido de penitencia, conversión y reconciliación.