



# 107 Things Every Catholic Should Know

"The surest safeguard against anger is to let it cool off." -- St. John Bosco

**Q: "So does that mean that when we give something up for Lent, such as candy, we can have it on Sundays?"**

**Answer:**

"Apart from the prescribed days of fast and abstinence on Ash Wednesday and Good Friday, and the days of abstinence every Friday of Lent, Catholics have traditionally chosen additional penitential practices for the whole Time of Lent. These practices are disciplinary in nature and often more effective if they are continuous, i.e., kept on Sundays as well. That being said, such practices are not regulated by the Church, but by individual conscience."

Copyright © 2015, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. All rights reserved.

**USCCB. "Questions and Answers about Lent and Lenten Practices". Lent. United States Conference of Catholic Bishops. February 9, 2015.**

<http://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-year/lent/questions-and-answers-about-lent.cfm>



# 107 Cosas Todo Católico Debe Saber

"La salvaguardia más segura contra la ira es dejar que se enfríe." - San Juan Bosco

**Pregunta: ¿Eso quiere decir que cuando damos algo para la Cuaresma, como dulces, podemos tener los domingos?"**

**Respuesta:**

"Además de los días prescritos de ayuno y abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, y los días de abstinencia todos los viernes de prácticas penitenciales adicionales Cuaresma, los católicos han tradicionalmente elegidos por todo el tiempo de Cuaresma. Estas prácticas son de carácter disciplinario y, a menudo más eficaces si son continuas, es decir mantener los domingos también. Dicho esto, estas prácticas no están regulados por la Iglesia, sino por la conciencia individual."

Copyright © 2015, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. All rights reserved.

**USCCB. "Questions and Answers about Lent and Lenten Practices". Lent. United States Conference of Catholic Bishops. February 9, 2015.**

<http://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-year/lent/questions-and-answers-about-lent.cfm>