

# ¿Por qué nos imponen la ceniza?

La imposición de la ceniza señala el comienzo de la Cuaresma. Cubrirse de ceniza para simbolizar penitencia y arrepentimiento es una tradición que viven muchas religiones. Este es el origen y significado de este símbolo.

13/02/2026

# ¿Cuándo se celebra y por qué dura 40 días?

La Cuaresma es el tiempo de preparación interior a la conmemoración de la Muerte y Resurrección de Cristo, y arranca precisamente con el Miércoles de Ceniza.

Este día cae en diferentes fechas año a año, ya que se calcula de acuerdo a la fecha móvil de la Pascua (puede acontecer entre el 4 de febrero y el 10 de marzo).

En 2026 el Miércoles de Ceniza es el 18 de febrero.

Que la Cuaresma dure exactamente 40 días es una costumbre que se fijó en el siglo IV. Más adelante, en los siglos VI y VII, el ayuno cobró gran importancia como práctica cuaresmal. Sin embargo, como no es práctica habitual ayunar en domingo

—por tratarse del día del Señor—, se decidió adelantar el inicio de la Cuaresma al miércoles para poder completar esos 40 días efectivos de ayuno.

## **Qué significa la imposición de la ceniza**

En la imposición de la ceniza, el sacerdote traza una cruz sobre la frente de los fieles, mientras repite las palabras "Conviértete y cree en el Evangelio" o "Recuerda que polvo eres y en polvo te has de convertir", para recordarnos que nuestro lugar definitivo es el Cielo. Estas cenizas se elaboran quemando los ramos de olivo y palma bendecidos durante el Domingo de Ramos del año anterior.

El uso de la ceniza para simbolizar penitencia es antiguo: los judíos, por ejemplo, acostumbraban a cubrirse de ceniza cuando hacían algún sacrificio, al igual que los ninivitas.

También en los primeros siglos de la Iglesia, las personas que querían recibir el Sacramento de la Reconciliación el Jueves Santo, se ponían ceniza en la cabeza y se presentaban ante la comunidad vestidos con un " hábito penitencial". Esto representaba su voluntad de convertirse.

En la Iglesia católica esta tradición perdura desde el siglo IX y existe para recordarnos que, al final de nuestra vida, sólo nos llevaremos aquello que hayamos hecho por Dios y por los demás hombres.

## **Da el siguiente paso en esta Cuaresma**

Este tiempo es una gran oportunidad de conversión. ¿Te gustaría empezar

a vivirlo desde hoy? Te compartimos algunos materiales.

- Meditaciones para cada día de la Cuaresma
  - 40 días para volver al color
  - Cuando menos es más: el sentido del ayuno y la abstinencia
  - Mensaje del papa León XIV para la Cuaresma 2026
  - La Confesión: una guía paso a paso
- 

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-py/article/por-que-nos-imponen-la-ceniza/> (25/02/2026)