

**CONTAGIA SOLIDARIDAD  
PARA ACABAR CON EL HAMBRE**



Manos Unidas / Covadonga Suárez

**Cuaderno de actividades  
para niños y familias**

**Día del Ayuno Voluntario**  
Viernes, 12 de febrero de 2021

**Jornada Nacional de Manos Unidas**  
Domingo, 14 de febrero de 2021



# PISTAS NUMÉRICAS

## Encuentra las palabras escondidas.

¿Cómo? Cada número representa una letra del alfabeto. Sustituyéndolos por la letra correspondiente podrás encontrar las palabras escondidas. ¡Mucha suerte!

“El (1-7-18-1), la (16-1-10-18-4), el (1-10-8-11-5-12-17-13) representan el (2-8-5-12) común. Todos debemos poder (4-8-16-6-15-18-17-1-15) de ellos para tener una vida (6-5-10-8-20). Cada (14-5-15-16-13-12-1) debe (1-14-13-15-17-1-15) lo que pueda para que a nadie le (6-1-10-17-5) lo necesario, para que (12-1-4-8-5) se quede (1-17-15-1-16)”.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
A B C D E F G I J L M N O P R S T U Y Z

- Después de completar el texto coméntalo con tu familia y amigos.
- ¿Estás de acuerdo? ¿No? ¿En qué sí? ¿En qué no?
- ¿Qué es lo necesario para vivir?
- Y eso del bien común, ¿qué entiendes tú que es?

# COMPROMISOS

- ❖ Escuchar atentamente lo que me enseñan sobre Jesús.
- ❖ Respetar y cuidar el entorno donde vivo.
- ❖ Participar en actividades de ocio que me ayuden a crecer como persona.
- ❖ Aprender a guardar los turnos de palabra y a dialogar.
- ❖ Jugar con todos, no dejar a nadie solo.
- ❖ Dar mi opinión y colaborar en las tareas de grupo.
- ❖ Colaborar en tareas comunes para que salgan mejor.
- ❖ Ofrecer mi ayuda a quien la pueda necesitar.



# ORACIONES DE CUARESMA

## 21 de febrero: 1<sup>er</sup> Domingo de Cuaresma

Señor, antes de anunciar el Reino de Dios, fuiste a orar al desierto. Así, aprendiste lo que tenías que hacer en tu vida. Enséñanos en esta Cuaresma a orar. Que cada día hagamos un ratito de silencio y hablemos contigo para que nos guíes con tu Palabra y descubramos cómo ser mejores seguidores tuyos en la construcción de tu reino.



## 28 de febrero: 2<sup>o</sup> Domingo de Cuaresma

Muchas veces me gustaría relacionarme solo con las personas con las que me llevo bien y con las que me quieren. Pero Tú nos has dicho que hay que querer a todos y cuidarlos, especialmente a los más necesitados. Ayúdame a acercarme a los que están solos, a los que nadie hace caso, a los que no me caen muy bien.



## 7 de marzo: 3<sup>er</sup> Domingo de Cuaresma

Jesús, te enfadaste mucho con los vendedores del templo porque no respetaban la casa de tu Padre. Que cuando vaya a la iglesia esté atento a tu Palabra. Enséñame, sobre todo, a respetar a todas las personas, a quererlas como Tú las quieres y a cuidar la naturaleza para alabarte también en ella.



# SOPA DE LETRAS

Busca en la sopa de letras las palabras de la lista: **cielos, colaboración, egoísmo, generoso, injusticia, paga, propietario, reino, responsabilidad, trabajo.**



- ▲ Elige dos o tres palabras de la sopa de letras que **te gusten**.
- ▲ Elige dos o tres palabras de la sopa de letras que **no te gusten**.
- ▲ Comenta con tu familia y amigos **por qué** te gustan o por qué no.
- ▲ **Inventa y comparte** una breve noticia con las palabras elegidas.

## Bendición de la mesa:

Gracias, Señor, por estos alimentos que vamos a comer. Nos los dan la tierra y el trabajo de muchas personas. Los han preparado con mucho cariño para disfrutarlos. Enséñanos a compartir, para que los bienes lleguen a todos y nadie pase hambre. Te alabamos y te bendecimos ahora y por siempre.



### 14 de marzo: 4º Domingo de Cuaresma

Creo, Señor, que Tú eres la luz del mundo. Me enseñas a ser tu amigo, a querer a todos, a ser generoso y a estar con quien lo necesita. Dame tu luz para que me ayude a ser mejor cada día. Que yo también sepa ofrecérsela, con sencillez de corazón, a los demás, para que te conozcan y puedan seguirte.



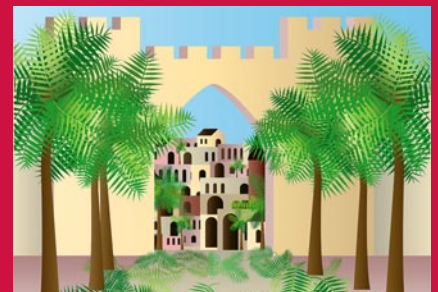
### 21 de marzo: 5º Domingo de Cuaresma

Señor, al final de la Cuaresma te doy gracias por tu amor y por haber dado tu vida por todos. Me has enseñado que lo importante es ser bueno, compartir mi tiempo y mis cosas, agradecer todo lo que tengo, escuchar a mi catequista, obedecer a mis padres y profesores y querer a todas las personas. Gracias.



### 28 de marzo: Domingo de Ramos

Jesús, el Domingo de Ramos celebramos tu entrada en Jerusalén. Quiero unirme a todos los cristianos y cantar el Aleluya. Te alabo, Señor, porque eres bueno, porque tu ternura y tu misericordia nos acompañan siempre. Que nunca deje de cantar para darte gracias y recordar a todos tu amor.





# HISTORIAS DE SOLIDARIDAD

## India: Derecho a la ALIMENTACIÓN

Me llamo **Denali**, significa “la mujer que es grande”. Mis padres me pusieron ese nombre para que creciera fuerte y valiente. Vivo en la aldea de Barmer, al norte de India. Mi aldea está en un desierto, por eso llueve poco y no hay mucha agricultura. Con ayuda de Manos Unidas y los Servicios Sociales de la Iglesia, hemos construido tanques que acumulan el agua cuando llueve y hemos montado el riego por goteo. Las personas mayores han recibido formación y se han capacitado para practicar una agricultura y ganadería sostenibles.

¿Cómo conseguís vosotros los alimentos?



Javier Cuadrado

## Mozambique: Derecho a la PARTICIPACIÓN EN EL BIEN COMÚN

Mi nombre es **Adil**. Soy de Mozambique, un precioso país de África. Esta tierra es muy rica en gas, piedras preciosas y oro; eso ha atraído a quienes los codician. Quieren sacarlos y echar a las familias que vivimos aquí desde tiempos de nuestros antepasados; tendríamos que salir, pero no tenemos dónde ir. La Comisión Diocesana de Justicia y Paz, que conoce nuestro problema, ha pedido ayuda a Manos Unidas para apoyar a las familias en la reclamación de sus derechos ante los tribunales de justicia.

¿Colaboras con alguien que trabaje por los demás?



Manos Unidas/Javier Fernández

## Nicaragua: Derecho al AGUA Y AL SANEAMIENTO

Soy **Marcos**. Nací en Ciudad Darío, en el Corredor Seco de Nicaragua, Centroamérica. Aquí sufrimos grandes sequías, eso provoca falta de agua limpia para lavarnos y beber; tampoco tenemos baños, así que hay muchas enfermedades que nos impiden a nosotros ir a la escuela y, a nuestros padres, trabajar. Con la ayuda de la Asociación Roncalli-Juan XXIII y de Manos Unidas, hemos instalado fuentes de agua limpia, sanitarios y canalizaciones para la agricultura. Además, hemos aprendido a cuidar el agua y nuestro entorno.

¿Te pasa lo mismo que a mí con el agua?



Manos Unidas/Javier Marmol