



# QUARESMA 2023

FRENAR LA  
DESIGUALTAT

*està a les  
teves mans*

Quadern d'activitats  
per a infants i famílies



Mans Unides/Marta Mari

**Mira la foto: Què veus?**

**Sabies que molta de la roba que comprem  
la confeccionen nens i nenes?**

**Mans Unides**  
CAMPANYA CONTRA LA FAM

**Dia del Dejuni Voluntari**  
Divendres, 10 de febrer de 2023  
**Jornada Nacional de Mans Unides**  
Diumenge, 12 de febrer de 2023



# PREGÀRIES DE QUARESMA

## I Setmana de Quaresma

Senyor Jesús, moltes vegades ens sentim temptats a ser egoistes, a creure'ns els millors, a pensar que som els més importants. Ensenyeu-nos a ser més humils i, en comptes de voler tenir cada dia més coses, que aprenguem a compartir el que tenim amb els que ho necessiten.

## II Setmana de Quaresma

Jesús, ensenya'ns a adorar-te de debò. Estimant totes les persones, perdonant, sent bons i responsables. T'estimem i volem compartir l'alegria que ens dona creure en Tu.

## III Setmana de Quaresma

Senyor Jesús, sabem que Tu ens estimes i que ets el camí per ser bons i feliços. Ajuda'ns a estimar totes les persones com són, sense importar d'on vinguin o quina sigui la raça, el color o la religió.

## IV Setmana de Quaresma

Estimat Jesús, volem ser com Sant Josep, el teu pare a la terra. Ell va ser un home bo i treballador que et va ensenyar a estimar Déu, la teva mare Maria i les persones amb qui et vas anar trobant en el teu camí.

## V Setmana de Quaresma

Senyor Jesús, tu ets el camí que ens porta a la veritable vida, a la felicitat. Ajuda'ns a creure en Tu, a no tenir por, a confiar que Tu sempre ets al nostre costat. Gràcies per ser el nostre amic i la nostra esperança.

## Diumenge de Rams

Estimat Jesús, nosaltres també volem dir-te que creiem en Tu i que ets nostre Senyor. Volem seguir-te i aprendre de Tu a tenir cura del nostre món, sobretot de la natura i de les persones que més ens necessiten.



## BENEDICCIÓ DE LA TALLA

Jesús, et donem gràcies perquè els nostres pares poden guanyar un salari digne, perquè tenim col·legis i metges on ens ensenyen i tenen cura de nosaltres.

T'oferim el nostre compromís i esforç. Volem aprendre a compartir i ajudar per fer un món més just, on totes les nenes i nens tinguin una infància feliç.

Endevina: EL TREBALL INFANTIL ÉS UNA INJUSTÍCIA

Paraules ocultes: COMPARTIR, JUSTÍCIA

Fugida de vocals: TREBALL, TERRA, DRETS

SOLUCIONS:



# AJUDA A LLÀTZER

Com hem vist a catequesi, Llàtzer era molt pobre.

Avui també hi ha milions de persones que són molt pobres.

Però la seva pobresa és causada per injustícies: no tenen terra per cultivar el seu menjar; alguna empresa ha contaminat l'aigua que tenien per beure o cuinar; no han pogut estudiar ni tenen una feina amb la qual guanyar prou per viure.

Quan els pares no guanyen prou, els seus fills han de treballar, encara que siguin molt petits i no poden anar a l'escola ni gaudir de la seva infantesa.

Què necessita Llàtzer per arribar a taula i menjar amb el ric Epuló?

## Fugida de vocals (Completa les paraules)

T	R		B		L	L
---	---	--	---	--	---	---

T		R	R	
---	--	---	---	--

D	R		T	S
---	---	--	---	---

## Paraules ocultes

**TAULACOMPARTIRBEURERIUMÉSJUSTÍCIAFLORCAMEL**

Quines dues paraules són les més importants perquè a ningú li falti el que necessita per viure? Una pista: un verb i un substantiu

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# ENDEVINA, ENDEVINALLA

Sovint, el treball infantil és per fabricar pilotes de futbol, o per buscar en les mines els minerals necessaris per fer mòbils.

Posant les lletres que corresponen, segons l'abecedari, trobarem la frase que volem transmetre aquesta Quaresma.

5	12		20	18	5	2	1	12	12		9	14	6	1	14	20	9	12

5	19		21	14	1		9	14	10	21	19	20	9	3	9	1

## SOPA DE LLETRES

- JUSTÍCIA
- TREBALL
- INFÀNCIA
- SALUT
- JOCS
- COMPARTIR

J	U	S	T	I	C	I	A	W	K	L	M
B	C	A	Z	A	L	M	V	T	J	I	Z
Z	H	L	Y	B	K	N	U	R	I	H	Y
F	J	U	M	G	O	S	T	E	N	G	J
W	E	T	U	C	I	O	N	B	F	F	O
Y	P	Q	X	C	J	Ñ	S	A	A	E	C
D	Ñ	R	W	D	I	O	R	L	N	D	S
A	L	S	V	E	H	P	Q	L	C	C	I
O	G	C	O	M	P	A	R	T	I	R	O
J	H	T	U	F	G	Z	Y	X	A	A	U



# HISTÒRIES DE SOLIDARITAT



## Uganda

El meu nom és **Shamim**. Visc a Uganda, un país molt bonic a l'est d'Àfrica. Els meus pares són agricultors, però no tenen bona terra ni aigua suficient, per la qual cosa no produeixen prou per viure. Els nens i les nenes com jo, a vegades, havíem d'ajudar en el camp i no podíem anar a l'escola. Gràcies a la col·laboració de Mans Unides amb Càritas de la nostra regió, tenim una escola, un bany i un dipòsit per a recollir l'aigua de la pluja, a més d'un hort amb el que podem millorar la nostra alimentació.

**Coneixes menors que hagin de treballar?**  
**Tu ajudes a casa? ¿Què fas?**  
**Si haguessis nascut a Uganda,**  
**¿com seria la teva vida?**

## Guatemala

Soc **Amarilis**, és un nom de flor. Visc a Guatemala, en un barri on les famílies tenen poques terres per cultivar aliments i estan contaminades pel cultiu de palma i l'ús intensiu de pesticides i adobs químics. El Moviment de Treballadors Camperols i Mans Unides han creat un projecte d'ocupació per a joves on els meus germans treballen i poden col·laborar amb l'economia familiar i, així, jo puc estudiar i jugar amb les meves amigues.

**Coneixes algú que no tingui res per a menjar?**  
**¿Saps per què?**  
**Imagina que ets del barri d'Amarilis,**  
**¿com seria la teva vida?**



## Filipines

Em dic **Erwin** i el meu nom significa amic del mar. Els meus pares són molt pobres, tenen molt poca terra i poc fèrtil, de manera que aconseguen molt poc menjar. No estudiava perquè l'escola de Secundària estava a més de 7 kilòmetres i havia d'anar caminant. Treballava amb la meva família en el camp. Gràcies a un projecte de construcció d'una escola de Primària i Secundària en el poble, podré seguir estudiant i gaudint de la meva infància.

**Per què no estudiava Erwin?**  
**Què es pot fer perquè els seus pares**  
**aconsegueixin menjar?**  
**Què pots fer perquè Erwin tingui una vida millor?**



**Què pots fer perquè Shamim, Erwin, Amarilis i**  
**altres nens com ells puguin gaudir de la infància?**