



# QUARESMA 2023

FRENAR LA  
DESIGUALTAT

*està en les  
teues mans*

Quadern d'activitats  
per a chiquets i famíles



Manos Unidas/Marta Marf

**Mira la foto: ¿Qué veus?**

**¿Sabies que molta de la roba que comprem  
la confeccionen chiquets i chiquetes?**

**Manos Unidas**  
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

**Dia del Dejuni Voluntari**  
Divendres, 10 de febrer de 2023  
**Jornada Nacional de Manos Unidas**  
Diumenge, 12 de febrer de 2023



# ORACIONS DE QUARESMA

## I Semana de Quaresma

Senyor Jesús, moltes vegades nos sentim tentats a ser egoistes, a creure-nos els millors, a pensar que som els més importants. Ensenya-nos a ser més humils i, en conte de voler tindre cada dia més coses, que deprenem a compartir lo que tenim en aquells que ho necessiten.

## II Semana de Quaresma

Jesús, ensenya-nos a adorar-te de veritat. Volent a totes les persones, perdonant, sent bons i responsables. Te volem i volem compartir l'alegria que nos dona el creure en Tu.

## III Semana de Quaresma

Senyor Jesús, sabem que Tu nos ames i que eres el camí per a ser bons i feliços. Ajuda-nos a voler a totes les persones com són, sense importar d'a on vinguen o quina siga la seua raça, el seu color o la seua religió.

## IV Semana de Quaresma

Volgut Jesús, volem ser com Sant Josep, ton pare en la terra. Ell fon un home bo i treballador que t'ensenyà a amar a Deu, a ta mare Maria i a les persones en les que et vares anar trobant en el teu camí

## V Semana de Quaresma

Senyor Jesús, tu eres el camí que nos du a la verdadera vida, a la felicitat. Ajuda-nos a creure en Tu, a no tindre por, a confiar en que Tu sempre estàs al nostre costat. Gràcies per ser el nostre amic i la nostra esperança.

## Diumenge de Rams

Volgut Jesús, nosatres també volem dir-te que creem en Tu i que eres el nostre Senyor. Volem seguir-te i deprendre de Tu a tindre conte del nostre món, sobretot de la naturalesa i de les persones que més nos necessiten.



## BENEDICCIÓ DE LA TALLA

Jesús, te donem gràcies perque els nostres pares poden guanyar un salari digne, perque tenim coleges i meges que nos ensenyen i cuiden. T'oferim el nostre

compromís i esforç. Volem deprendre a compartir i ajudar per a fer un món més just, en el que totes les chiquetes i chiquets tinguen una infància feliç.

Endevina: EL TREBALL INFANTIL ÉS UNA INJUSTÍCIA

Paraulas ocultes: COMPARTIR, JUSTÍCIA

Fuga de vocals: TREBALL, TERRA, DRETS

SOLUCIONS:



# AJUDA A LLÀZER

Com hem vist en catequesis, Llàzer era molt pobre.

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

Pero la seua pobrea és causada per injustícies: no tenen terra per a cultivar el seu menjar; alguna empresa ha contaminat l'aigua que tenien per a beure o cuinar; no han pogut estudiar ni tenen un treball en el que guanyar suficient per a viure.

Quan els pares no guanyen suficient, els seus fills han de treballar, encara que siguem molt menuts i no poden anar a l'escola ni gojar de la seua infància

**¿Qué necessita Llàzer per a aplegar a la taula i menjar en el ric Epuló?**

## Fuga de vocals (Completa les paraules)

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

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

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

## Paraules ocultes

**TAULACOMPARTIRBEURRIUMÉSJUSTÍCIAFLORCAMEL**

¿Quines dos paraules són les més importants per a que a ningú li falte lo suficient per a viure? Una pista: un verb i un substantiu

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

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

# ENDEVINA ENDEVINALLA

Moltes vegades, el treball infantil és per a fabricar balons de fútbol, o per a buscar en las mines els minerals necessaris per a fer mòvils.

Posant les lletres que corresponen, segons l'alfabet, trobarem la frase que volem transmetre en esta 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 LETRAS

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

# HISTÒRES DE SOLIDARITAT



## Uganda

El meu nom és **Shamim**. Vixc en Uganda, un país molt bonico a l'est d'Àfrica. Mos pares són llauradors, pero no tenen bona terra ni aigua suficient, per lo que no produïxen prou per a viure. Els chiquets i les chiquetes com yo, a voltes, devíem ajudar en el camp i no podíem anar a l'escola. Gràcies a la col·laboració de Mans Unides en Càritas de la nostra regió, tenim una escola, un bany i un depòsit per a arreplegar l'aigua de pluja, además d'un hort en el que millorar la nostra alimentació.

**¿Coneixes a menors que han de treballar?  
¿Tu ajudes en casa? ¿Qué fas?  
Si hagueres naixcut en Uganda,  
¿cóm seria ta vida?**

## Guatemala

Soc **Amarilis**, és un nom de flor. Vixc en Guatemala, en un barri a on les famílies tenen poques terres per a cultivar aliments i estan contaminades pel cultiu de palma i l'ús intensiu de pesticides i adops químics. El *Movimiento de Trabajadores Campesinos* i Mans Unides han creat un projecte d'ocupació per a jóvens a on els meus germans treballen i poden col·laborar en l'economia familiar i, aixina, yo puc estudiar i jugar en els amics.

**¿Coneixes ad algú que no tinga per a menjar?  
¿Saps per qué?  
Imagina que eres del barri d'Amarilis,  
¿cóm seria ta vida?**



## Filipines

Me diuen **Erwin** i el meu nom significa amic de la mar. Mos pares són molt pobres, tenen molt poca terra i poc fèrtil, per lo que conseguixen molt poc de menjar. No estudiava perque l'escola de Secundària estava a més de 7 quilòmetros i devia anar a peu. Treballava en la meua família en el camp. Gràcies a un projecte de construcció d'una escola de Primària i Secundària en el poble, vaig a poder seguir estudiant i gojant de la meua infància.

**¿Per qué no estudiava Erwin?  
¿Qué es pot fer per a que sos pares  
consequixquen menjar?  
¿Qué pots fer per a que Erwin  
tinga una vida millor?**



**¿Qué pots fer per a que Shamim, Erwin, Amarilis i uns  
atres chiquets com ells puguen gojar de l'infància?**