



QUARESMA 2026

Declara la
GUERRA
a la
FAM

Quadern d'activitats
per a xiquets i famílies



Manos Unidas/Pedro y Ambide

Com serà la vida d'estos xiquets?

Quines diferències hi ha amb la teua vida?

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Dia del Dejuni Voluntari
Divendres, 6 de febrer de 2026
Jornada Nacional de Manos Unidas
Diumenge, 8 de febrer de 2026



ORACIONS DE QUARESMA



I Setmana

Senyor Jesús, acumular riquesa, creieu-nos millors que les altres persones, i no respectar als altres per voler ser els més famosos són formes de violència que causen mal en els altres. Ensenya'ns a ser més humils i a no tractar de ser superiors, a voler a tots, a compartir per a fer un món en pau.

II Setmana

Jesús com podem adorar-te? Volent a totes les persones sense menysprear a ningú, perdonant quan ens fan una cosa dolenta, sent cada dia millors. Respectant i demanant que es respecten els drets de tot el món. Ensenya'ns a ser més pacífics i a no retornar malament per mal.

III Setmana

Senyor Jesús, Tu eres la font d'aigua viva. Si confiem en tu, podrem viure més feliços i fer que al nostre al voltant tothom també ho siga. Ensenya'ns a acceptar a totes les persones com són, vinguen d'on vinguen, siga el que siga la seua raça, el seu color o la seua religió.

IV Setmana

Benvolgut Jesús, moltes vegades no veiem les coses amb claredat, jutgem a les persones i així no construïm la pau. Ajuda'ns a ser xiquets i xiquetes de pau, amb amor en el cor, com Tu, que et vas acostar a cada persona amb la mirada neta i els vas ajudar a veure.

V Setmana

Senyor Jesús, tu eres la resurrecció i la vida, el camí que ens porta a la verdadera felicitat, a la pau, estàs sempre al nostre costat. Com va dir el Papa Francisco, "Perdona les nostres ofenses, Senyor, com nosaltres perdonem als que ens ofenen, i en este cercle de perdó concedeix-nos la teua pau".

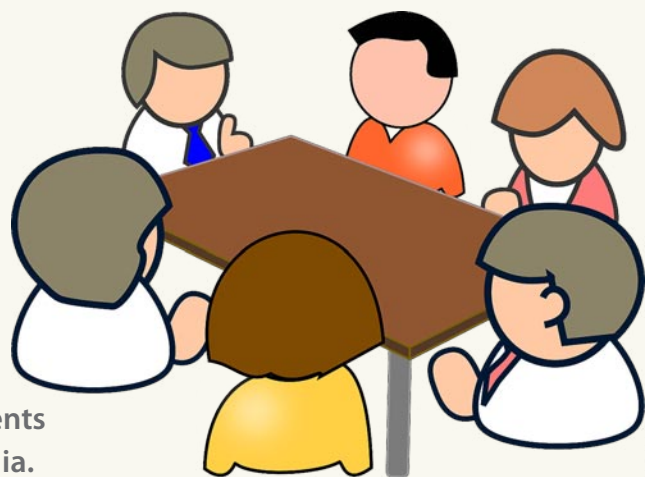
Diumenge de Rams

Benvolgut Jesús, nosaltres també alcem les nostres palmes, els nostres rams d'olivera, símbols de la pau. Cantar Hosanna significa reconèixer que Tu eres el Senyor, el Fill de Déu. Volem seguir-te i fer així un món en pau.

BENEDICCIÓ DE LA TAULA

Senyor Jesús, et donem gràcies perquè ens has regalat la teua Pau. La fam, la violència, la pobresa són contràries a ella. Acceptar a les altres persones com són, cuidar-les, compartir i perdonar si em molesten i protegir el planeta i a tots els éssers vius ajuden a fer un món en pau.

Que totes les persones que han treballat perquè estos aliments estiguen en la nostra taula puguem viure felices i en harmonia.



PIXABAY

Endevina, endevinala: LA PAU ÉS FRUIT DE LA JUSTICIA

Paraules ocultes: SOLIDARITAT, FRATERNITAT I DRETS

SOLUCIONS



PARAULES OCULTES

Per a ser feliços, necessitem un món en pau.
 Què TRES paraules creus que són claus per a tindre un món en pau?

HCQHCTFRATERNITATWXYZGHSOLIDARITATVBFLMZXDRETSTTS

ENDEVINA, ENDEVINALLA

La justícia i la pau s'aconsegueixen quan es respecten els drets humans de totes les persones.

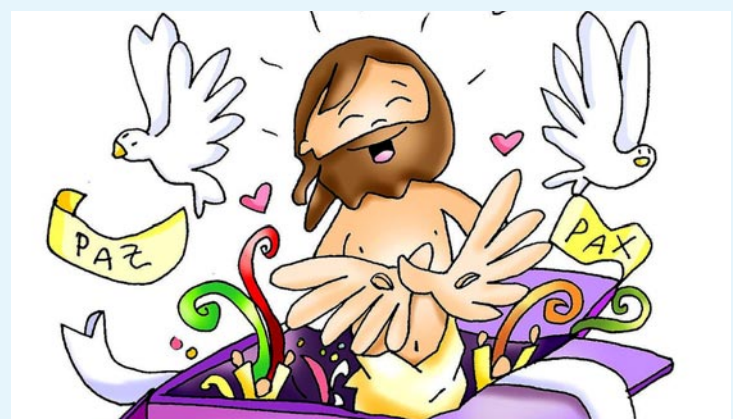
Posant les lletres que corresponen, segons l'abecedari, trobaràs la frase que volem transmetre en esta quaresma.



12 1 17 1 22 5 20 6 19 22 9 21
4 5 12 1 10 22 20 21 9 3 9 1

BUSCAR LES DIFERÈNCIES

En els següents dibuixos, hi ha dos de violència i guerra i dos de pau.
 Pots identificar-los? Per què creus que són eixos? En què es diferencien?



HISTÒRIES DE SOLIDARITAT



Palestina

Em dic **Amal**, que significa "esperança". Soc de Cisjordània (Palestina). Encara que habite en un lloc on hi ha guerra, i és molt difícil tindre el necessari per a viure una infància digna, al meu poble i la meua família conservem l'esperança d'un futur més pacífic i puguem anar a escola, jugar, beure aigua neta i menjar aliments sans.

Manos Unidas ha ajudat a la meua mamà i a altres dones de la Societat Rural de Desenrotllament de les Dones amb un projecte per a aprofitar l'aigua i els residus domèstics.

**Què saps del conflicte en Palestina?
Com afecta a la vida de Amal?**



Etiòpia

El meu nom és **Abai**. Vaig nàixer a Etiòpia. Fa uns anys va haver-hi una guerra que va causar milers de morts, més d'un milió de desplaçats, i ens va deixar sense aigua, sense menjar, sense escoles, sense hospitals...

Manos Unidas amb altres organitzacions d'ací secunda per a construir col·legis i que tinguem quaderns, bolis...

**Com ha col·laborat Manos Unidas
perquè Abai pugui anar a escola?**

Colòmbia

Soc **Luciana**. La meua terra és molt bonica, però a causa de l'extracció de minerals tot està contaminat. Últimament plou massa i s'arruïnen els cultius. A la nostra regió hi ha molta violència.

La Fundació Solidària Arquidiocesana, secundada per Manos Unidas, ens ajuda amb un projecte per a assegurar que es respecte la pau i que la meua mamà i la resta de les dones disposen de recursos per a les nostres famílies.

**Per què és important per a Luciana
que Manos Unidas done suport a este projecte?**

