



CORESMA 2026

Declara a
GUERRA
à
FAME

Caderno de actividades
para nenos e familias



Como será a vida destes nenos?

Que diferenzas hai coa túa vida?

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Día do Xaxún Voluntario
Venres, 6 de febreiro de 2026
Xornada Nacional de Manos Unidas
Domingo, 8 de febreiro de 2026



ORACIONES DE CORESMA



I Semana

Señor Xesús, acumular riqueza, cernos mellores que as demais persoas, e non respectar aos demais por querer ser os máis famosos son formas de violencia que causan dano nos demais. Apréndenos a ser máis humildes e a non tratar de ser superiores, a querer a todo o mundo, a compartir para facer un mundo en paz.

II Semana

Xesús como podemos adorarche? Querendo a todas as persoas sen desprezar a ninguén, perdoando cando nos fan algo malo, sendo cada día mellores. Respectando e pedindo que se respecten os dereitos de todo o mundo. Apréndenos a ser máis pacíficos e a non devolver mal por mal.

III Semana

Señor Xesús, Ti es a fonte de auga viva. Se confiamos en ti, poderemos vivir máis felices e facer que ao noso ao redor todo o mundo tamén o sexa. Apréndenos a aceptar a todas as persoas como son, veñan de onde veñan, sexa cal for a súa raza, a súa cor ou a súa relixión.

IV Semana

Querido Xesús, moitas veces non vemos as cousas con claridade, xulgamos ás persoas e así non construímos a paz. Axúdanos a ser nenos e nenas de paz, con amor no corazón, como Ti, que che achegaches a cada persoa coa mirada limpa e axudácheslles a ver.

V Semana

Señor Xesús, Ti es a resurrección e a vida, o camiño que nos leva á verdadeira felicidade, á paz, estás sempre ao noso lado. Como dixo o papa Francisco, "Perdoa as nosas ofensas, Señor, como nós perdoamos aos que nos ofenden, e neste círculo de perdón concédenos a túa paz".

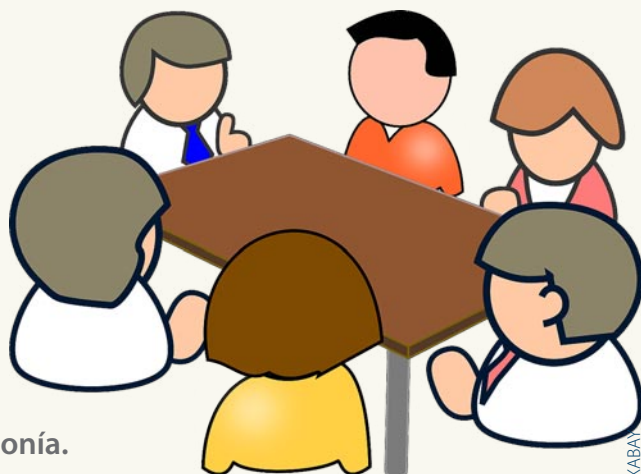
Domingo de Ramos

Querido Xesús, nós tamén levantamos as nosas palmas, os nosos ramos de oliveira, símbolos da paz. Cantar Hosanna significa recoñecer que Ti es o Señor, o Fillo de Deus. Queremos seguirte e facer así un mundo en paz.

BENDICIÓN DA MESA

Señor Xesús, dámosche grazas porque nos regalaches a túa Paz. A fame, a violencia, a pobreza son contrarias a ela. Aceptar ás demais persoas como son, coidalas, compartir e perdoar se me molestan e protexer o planeta e a todos os seres vivos axudan a facer un mundo en paz.

Que todas as persoas que traballaron para que estes alimentos estean na nosa mesa poidan vivir felices e en harmonía.



PIXABAY

SOLUCIONS:
Palabras ocultas: SOLIDARIEDADE, FRATERNIDADE E DEREITOS
Adiviña, adviña: A PAZ É FROITO DA XUSTIZA



PALABRAS OCULTAS

Para ser felices, necesitamos un mundo en paz.
Que TRES palabras crees que son claves para ter un mundo en paz?

HCQHCTFRATERNIDADEWXYZGHSOLIDARIEDADEVBFLMZXDEREITOS

ADIVÑA, ADIVÑA

A xustiza e a paz conséguense cando se respectan os dereitos humanos de todas as persoas.

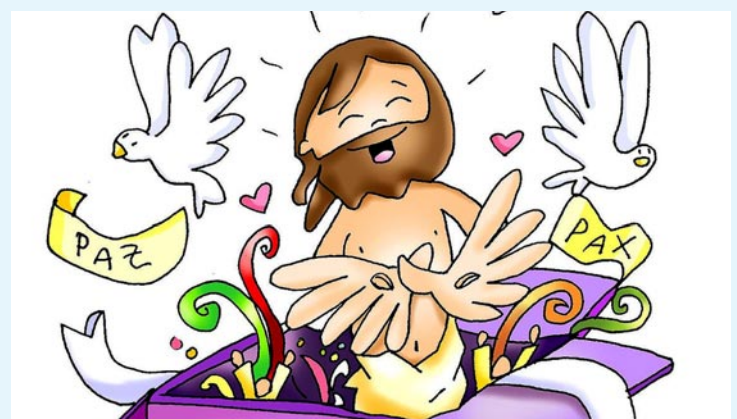
Poñendo as letras que corresponden, segundo o abecedario, atoparás a frase que queremos transmitir nesta coresma.



1 15 1 23 5 6 17 14 9 19 14
4 1 22 20 18 19 9 23 1

BUSCAR AS DIFERENZAS

Nos seguintes debuxos, hai dous de violencia e guerra e dúas de paz.
Podes identificalos? Por que crees que son eses? En que se diferencian?



HISTORIAS DE SOLIDARIDADE



Palestina

Chámome **Amal**, que significa "esperanza". Son de Cixordania (Palestina). Aínda que habito nun lugar onde hai guerra, e é moi difícil ter o necesario para vivir unha infancia digna, no meu pobo e a miña familia conservamos a esperanza dun futuro máis pacífico e podamos ir á escola, xogar, beber auga limpa e comer alimentos sans.

Manos Unidas axudou á miña mamá e a outras mulleres da Sociedade Rural de Desenvolvemento das Mulleres cun proxecto para aproveitar a auga e os residuos domésticos.

**Que sabes do conflito en Palestina?
Como afecta á vida de Amal?**



Etiopía

O meu nome é **Abai**. Nacín en Etiopía. Hai uns anos houbo unha guerra que causou miles de mortes, máis dun millón de desprazados, e deixounos sen auga, sen comida, sen escolas, sen hospitais...

Manos Unidas con outras organizacións de aquí apoia para construír colexios e que teñamos cadernos, bolígrafos...

**Como colaborou Manos Unidas
para que Abai poida ir á escola?**

Colombia

Son **Luciana**. A miña terra é moi bonita, pero por mor da extracción de minerais todo está contaminado. Ultimamente chove demasiado e arruínanse os cultivos. Na nosa rexión hai moita violencia.

A Fundación Solidaria Arquidiocesana, apoiada por Manos Unidas, axúdanos cun proxecto para asegurar que se respecte a paz e que a miña mamá e o resto das mulleres dispoñan de recursos para as nosas familias.

**Por que é importante para Luciana
que Manos Unidas apoie este proxecto?**

