

**Manos Unidas**  
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE



*Declara la*  
**GUERRA**  
*al*  
**HAMBRE**

**La hora del  
hambre 2026**

**Viernes 6 de febrero**



## ¿Qué es la iniciativa “LA HORA DEL HAMBRE”?

“La hora del hambre” consiste en una oración o reflexión, para hacer durante una hora concreta de la semana previa al segundo domingo de febrero, día de la **Jornada Nacional de Manos Unidas**. Durante esta hora desde esta asociación eclesial, invitamos a detener la actividad cotidiana para centrar la mente y el corazón en tomar conciencia del inmenso drama que significa el hambre para millones de personas. De modo complementario a la tradicional iniciativa de las “Cenas del Hambre”, ofrecemos esta propuesta.

Este año **“DECLARAMOS LA GUERRA AL HAMBRE”**, no es una intención sino una decisión, desde el contexto de paz y derechos humanos que nos propone la nueva campaña; para, en un mundo en el que 1.100 millones de personas pasan hambre y carecen de lo más elemental, dar un paso al frente para detener este desastre humanitario y abrirnos a la paz, que precisa de la justicia del compartir para ser verdadera, porque como dice Isaías: **“La justicia y la paz se besan”**.

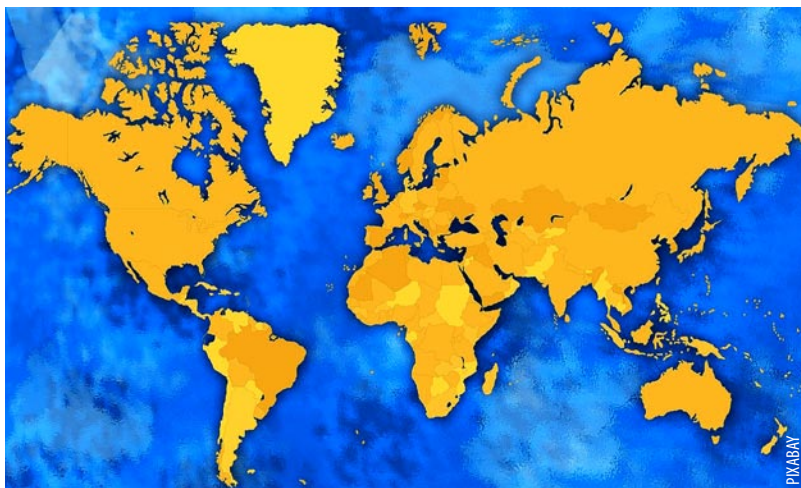
En este sentido el papa León XIV, en el octogésimo aniversario de la FAO, nos recordó: “No podemos aspirar a una vida social más justa si no estamos dispuestos a deshacernos de la apatía que justifica el hambre como si fuera música de fondo a la que nos hemos acostumbrado, un problema sin solución o, simplemente, responsabilidad de otros. No podemos exigir a los demás que actúen si nosotros mismos no cumplimos nuestros propios compromisos. Con nuestra omisión, nos convertimos en cómplices de la promoción de la injusticia”. “Al compromiso concreto por los pobres también es necesario asociar un cambio de mentalidad que pueda incidir en la transformación cultural”. (*Dilexi te*, 11).

## ¿QUÉ HACER EN ESTA “HORA DEL HAMBRE”?

### Ambientación

#### Disponer de:

- Una esfera o un mapa de la Tierra, para hacer visibles algunos países, o lugares, donde hoy hay guerras, terrorismo, enfrentamientos étnicos, dictaduras, persecución... y que ocasionan hambre, dolor, desplazamientos en esos países o zonas. Señalamos estos lugares en rojo, con cruces, en negro, con imágenes...



- Rotuladores y post-it para pegarlos en el mapa, durante la oración.
- Flores blancas u otros signos de la paz.

### Introducción

Contemplamos en silencio y hacemos nuestros los sentimientos, sufrimientos, el miedo y la angustia de los hermanos y las hermanas que padecen estas situaciones de violencia.

### Oramos

Dios de la paz, tú que eres la paz misma, que gobiernas el mundo con amor paternal, y que dijiste que cuantos trabajan por la paz serán llamados hijos de Dios, te rogamos que todos formemos una sola familia en la paz, vivamos unidos por el amor fraterno, y trabajemos sin descanso, para instaurar en el mundo la justicia que viene de ti, la única que garantiza a la familia humana una paz firme y duradera. Por Jesucristo nuestro Señor.

#### Escuchamos la canción

- “El Peregrino”, de Ricardo Cantalapiedra.  
<https://www.youtube.com/watch?v=p3g5BUmetjg>



## Reconocemos la realidad

Ver el vídeo de la campaña 2026:  
"Declara la guerra al hambre"  
<https://youtu.be/q-rjdZKJaEw>



## Acogemos los mensajes

### ● La Palabra en la Sagrada Escritura

"Como elegidos de Dios, santos y amados, vestíos de misericordia entrañable, bondad, humildad, dulzura y comprensión. Sobrellevaos mutuamente, y perdonaos, cuando alguno tenga quejas contra otro, El Señor os ha perdonado, haced vosotros lo mismo. Y, por encima de todo esto, el amor, que es el ceñidor de la unidad consumada. Que la paz de Cristo actúe de árbitro en vuestro corazón; a ella habéis sido convocados en un solo cuerpo". (Col 3,12-15).

"Jesús decía a los setenta y dos: poneos en camino. Os mando como ovejas en medio de lobos. Cuando entréis en una casa, decid primero: paz a esta casa, y, si allí hay gente de paz, descansará sobre ellos vuestra paz. Curad a los enfermos que haya, y decid: está cerca de vosotros el reino de Dios". (Lc 10,1-6).



### ● La Palabra acogida en la Iglesia

"La tragedia constante del hambre y la malnutrición generalizadas, que persiste en muchos países hoy en día, es aún más triste y vergonzosa cuando nos damos cuenta de que, aunque la tierra es capaz de producir alimentos suficientes para todos los seres humanos, y a pesar de los compromisos internacionales en materia de seguridad alimentaria, es lamentable que tantos pobres del mundo sigan careciendo del pan nuestro de cada día". (Mensaje del Papa León XIV a los participantes en el XLIV período de sesiones de la conferencia de la FAO - Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <https://www.vatican.va/content/leo-xiv/es/messages/pont-messages/2025/documents/20250630-messaggio-fao.html>

“Con la fuerza de la oración, con las manos desnudas, alzadas al cielo y abiertas hacia los demás, debemos hacer que esta etapa de la historia marcada por la guerra y la prepotencia de la fuerza termine pronto y comience una historia nueva. No podemos aceptar que este momento se prolongue más, que moldee la mentalidad de los pueblos, que nos acostumbremos a la guerra como compañera normal de la historia humana. ¡Basta! Es el grito de los pobres y el grito de la tierra. ¡Basta! ¡Señor, escucha nuestro clamor!”. (*Discurso del papa León XIV a los participantes en el Encuentro Internacional de Oración por la Paz*)<sup>2</sup>.

“Sin la ayuda y la guía de Cristo, la paz verdadera, estable y universal, no es posible. La paz de Cristo no hace débiles a los hombres, no los convierte en gente miedosa y víctimas de la prepotencia de los otros, sino que los hace capaces de luchar por la justicia y de resolver muchos problemas con generosidad y con amor”. (*S. Pablo VI. 08.12.1977*).

“Hasta que no se reviertan la exclusión y la inequidad en la sociedad y entre los distintos pueblos, será imposible erradicar la pobreza” (*EG 59*). “La paz no puede entenderse como ausencia de violencia, impuesta por un sector sobre los otros...La paz se construye día a día en la instauración del orden querido por Dios, basado en la justicia”. (*EG 219 y 221*).



## Reflexión personal

- Reflexiona sobre la situación de guerra que refleja el mapa que se ha trabajado.
- Reflexiona sobre la situación de hambre, dolor, muerte que esas guerras ocasionan.
- ¿Conoces las causas que han provocado alguna de las guerras o conflictos? ¿Qué te dicen?

<sup>2</sup> <https://press.vatican.va/content/salastampa/es/bollettino/pubblico/2025/10/28/281025d.html>



## Compartimos en el grupo

- Compartir en el grupo las causas que han motivado las guerras y cuáles son las consecuencias para los países o comunidades en los que se desarrolla el conflicto.
- ¿Cómo estamos implicados?

## Gesto de compromiso por la paz

Apaguemos el fuego destructor de la violencia con el fuego de vida del amor.

- Nos acercamos al mapa o al globo de la Tierra, y colocamos sobre cada foco de violencia una palabra, un dibujo, una flor o cualquier otro símbolo de la paz.
- Mientras tanto ponemos música de fondo o cantamos una canción: **“Pequeñas aclaraciones”**, de Manzano, Oliver y Cecilia Echenique.  
<https://acortar.link/JQuqa8>
- ¿Qué puedo hacer para ser “artesano de la paz” en mi día a día?  
Escribe el compromiso, puedes compartirlo y llevártelo para recordarlo a lo largo del año.



## Oramos

“Señor, Dios de la paz, te bendecimos porque nos enviaste a Jesús, tu hijo amado.

Tú le hiciste el autor de nuestra salvación, la fuente de toda paz, el lazo de toda fraternidad.

Te damos gracias por deseos, esfuerzos y acciones que tu Espíritu de paz suscita en nuestros días,

para sustituir el odio por el amor, la desconfianza por la comprensión, la indiferencia por la solidaridad.

Abre nuestro corazón a las exigencias concretas del amor a nuestros hermanos,

para que seamos, cada vez más, artífices de la Paz.

Acuérdate de los que luchan, sufren y mueren por el nacimiento de un mundo nuevo. Que a todos llegue tu Reino de justicia, paz y amor”.

(S. Pablo VI por la Paz).



## Despedida

Nos damos la paz mientras escuchamos el canto final:

**“Tuve hambre y me diste de comer”**, de C. Gabaraín:

<https://shre.ink/q8uD>



Declara la  
**GUERRA** *al*  
**HAMBRE**