



# CUARESMA 2023

FRENAR LA  
DESIGUALDAD

*está en  
tus manos*

Cuaderno de actividades  
para niños y familias



Manos Unidas/Marta Marf

**Mira la foto: ¿Qué ves?**

**¿Sabías que mucha de la ropa que compramos  
la confeccionan niños y niñas?**

**Manos Unidas**  
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

**Día del Ayuno Voluntario**

Viernes, 10 de febrero de 2023

**Jornada Nacional de Manos Unidas**

Domingo, 12 de febrero de 2023



# ORACIONES DE CUARESMA

## I Semana de Cuaresma

Señor Jesús, muchas veces nos sentimos tentados a ser egoístas, a creernos los mejores, a pensar que somos los más importantes. Enséñanos a ser más humildes y, en vez de querer tener cada día más cosas, que aprendamos a compartir lo que tenemos con los que lo necesitan.

## II Semana de Cuaresma

Jesús, enséñanos a adorarte de verdad. Queriendo a todas las personas, perdonando, siendo buenos y responsables. Te queremos y queremos compartir la alegría que nos da creer en Ti.

## III Semana de Cuaresma

Señor Jesús, sabemos que Tú nos amas y que eres el camino para ser buenos y felices. Ayúdanos a querer a todas las personas como son, sin importar de dónde vengan o cuál sea su raza, su color o su religión.

## IV Semana de Cuaresma

Querido Jesús, queremos ser como San José, tu padre en la tierra. Él fue un hombre bueno y trabajador que te enseñó a amar a Dios, a tu madre María y a las personas con las que te fuiste encontrando en tu camino.

## V Semana de Cuaresma

Señor Jesús, tú eres el camino que nos lleva a la verdadera vida, a la felicidad. Ayúdanos a creer en Ti, a no tener miedo, a confiar en que Tú siempre estás a nuestro lado. Gracias por ser nuestro amigo y nuestra esperanza.

## Domingo de Ramos

Querido Jesús, nosotros también queremos decirte que creemos en Ti y que eres nuestro Señor. Queremos seguirte y aprender de Ti a cuidar de nuestro mundo, sobre todo de la naturaleza y de las personas que más nos necesitan.



## BENDICIÓN DE LA MESA

Jesús, te damos gracias porque nuestros padres pueden ganar un salario digno, porque tenemos colegios y médicos donde nos enseñan y cuidan. Te ofrecemos nuestro

compromiso y esfuerzo. Queremos aprender a compartir y ayudar para hacer un mundo más justo, en el que todas las niñas y niños tengan una infancia feliz.

Adivinanza: EL TRABAJO INFANTIL ES UNA INJUSTICIA

Palabras ocultas: COMPARTIR, JUSTICIA

Fuga de vocales: TRABAJO, TIERRA, DERECHOS

SOLUCIONES:

# AJUDA A LÁZARO



Como hemos visto en catequesis, Lázaro era muy pobre. Hoy también hay millones de personas que son muy pobres. Pero su pobreza es causada por injusticias: no tienen tierra para cultivar su comida; alguna empresa ha contaminado el agua que tenían para beber o cocinar; no han podido estudiar ni tienen un trabajo con el que ganar suficiente para vivir. Cuando los padres no ganan suficiente, sus hijos tienen que trabajar, aunque sean muy pequeños y no pueden ir a la escuela ni disfrutar de su infancia.

¿Qué necesita Lázaro para llegar a la mesa y comer con el rico Epulón?

## Fuga de vocales (completa las palabras)

T	R	B	J	
---	---	---	---	--

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

D	R	C	H	S
---	---	---	---	---

## Palabras ocultas

**MESACOMPARTIRBEBERRÍOMÁSJUSTICIAFLORCAMELO**

¿Qué dos palabras son las más importantes para que a nadie le falte lo suficiente para vivir? Una pista: un verbo y un sustantivo.

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

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

# ADIVINA, A DIVINANZA

Muchas veces, el trabajo infantil es para fabricar balones de fútbol, o para buscar en las minas los minerales necesarios para hacer móviles. Poniendo las letras que corresponden al número, según el abecedario, encontraremos la frase que queremos transmitir en esta Cuaresma.

5	12		21	19	1	2	1	10	16		9	14	6	1	14	21	9	12

5	20		22	14	1		9	14	10	22	20	21	9	3	9	1

## SOPA DE LETRAS

- JUSTICIA
- TRABAJO
- INFANCIA
- SALUD
- JUEGOS
- 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	E	G	O	S	T	A	N	G	W
W	E	D	U	C	I	O	N	B	F	F	B
Y	P	Q	X	C	J	Ñ	S	A	A	E	C
D	Ñ	R	W	D	I	O	R	J	N	D	H
A	L	S	V	E	H	P	Q	O	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



# HISTORIAS DE SOLIDARIDAD



## Uganda

Mi nombre es **Shamim**. Vivo en Uganda, un país muy bonito al este de África. Mis padres son agricultores, pero no tienen buena tierra ni agua suficiente, por lo que no producen bastante para vivir. Los niños y las niñas como yo, a veces, teníamos que ayudar en el campo y no podíamos ir a la escuela.

Gracias a la colaboración de Manos Unidas con Cáritas de nuestra región, tenemos una escuela, un baño y un depósito para recoger el agua de lluvia, además de un huerto con el que mejorar nuestra alimentación.

**¿Conoces a menores que tienen que trabajar?  
¿Tú ayudas en casa? ¿Qué haces?  
Si hubieras nacido en Uganda,  
¿cómo sería tu vida?**

## Guatemala

Soy **Amarilis**, es un nombre de flor. Vivo en Guatemala, en un barrio donde las familias tienen pocas tierras para cultivar alimentos y están contaminadas por el cultivo de palma y el uso intensivo de pesticidas y abonos químicos. El Movimiento de Trabajadores Campesinos y Manos Unidas han creado un proyecto de empleo para jóvenes donde mis hermanos trabajan y pueden colaborar con la economía familiar y, así, yo puedo estudiar y jugar con mis amigas.

**¿Conoces a alguien que no tenga para comer?  
¿Sabes por qué?**

**Imagina que eres del barrio de Amarilis,  
¿cómo sería tu vida?**



## Filipinas

Me llamo **Erwin** y mi nombre significa amigo del mar. Mis padres son muy pobres, tienen muy poca tierra y poca fértil, por lo que apenas consiguen comida. No estudiaba porque la escuela de Secundaria estaba a más de 7 kilómetros y tenía que ir andando. Trabajaba con mi familia en el campo. Gracias a un proyecto de construcción de una escuela de Primaria y Secundaria en el pueblo, voy a poder seguir estudiando y disfrutando de mi infancia.

**¿Por qué no estudiaba Erwin?  
¿Qué se puede hacer para que sus padres  
consigan comida? ¿Qué puedes hacer para  
que Erwin tenga una vida mejor?**



**¿Qué puedes hacer para que Shamim, Erwin, Amarilis  
y otros niños como ellos puedan disfrutar de la infancia?**