



CUARESMA 2026

Declara la
GUERRA *al*
HAMBRE

Cuaderno de actividades
para niños y familias



¿Cómo será la vida de estos niños?

¿Qué diferencias hay con tu vida?

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Día del Ayuno Voluntario
Viernes, 6 de febrero de 2026

Jornada Nacional de Manos Unidas
Domingo, 8 de febrero de 2026



ORACIONES DE CUARESMA



I Semana

Señor Jesús, acumular riqueza, creernos mejores que las demás personas, querer ser los más famosos son formas de violencia que causan daño en los demás. Enséñanos a ser más humildes y a no tratar de ser superiores, a querer a todo el mundo, a compartir para hacer un mundo en paz.

II Semana

Jesús ¿cómo podemos adorarte? Queriendo a todas las personas sin despreciar a nadie, perdonando cuando nos hacen algo malo, siendo cada día mejores. Respetando y pidiendo que se respeten los derechos de todo el mundo. Enséñanos a ser más pacíficos y a no devolver mal por mal.

III Semana

Señor Jesús, Tú eres la fuente de agua viva. Si confiamos en ti, podremos vivir más felices y hacer que a nuestro alrededor todo el mundo también lo sea. Enséñanos a aceptar a todas las personas como son, vengan de donde vengan, sea cual sea su raza, su color o su religión.

IV Semana

Querido Jesús, muchas veces no vemos las cosas con claridad, juzgamos a las personas y así no construimos la paz. Ayúdanos a ser niños y niñas de paz, con amor en el corazón, como Tú, que te acercaste a cada persona con la mirada limpia y les ayudaste a ver.

V Semana

Señor Jesús, Tú eres la resurrección y la vida, el camino que nos lleva a la verdadera felicidad, a la paz, estás siempre a nuestro lado. Como dijo el papa Francisco, "Perdona nuestras ofensas, Señor, como nosotros perdonamos a los que nos ofenden, y en este círculo de perdón concédenos tu paz".

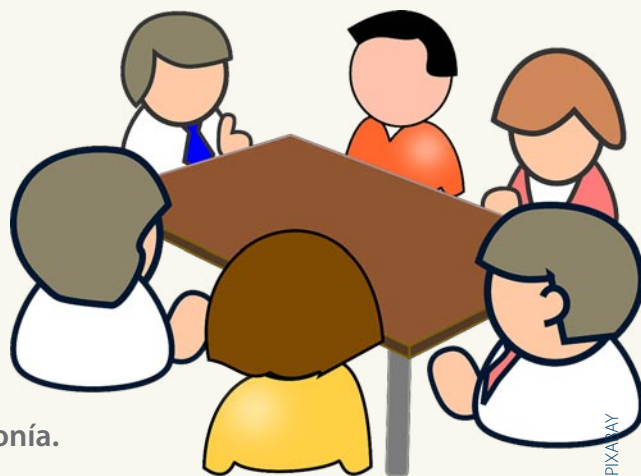
Domingo de Ramos

Querido Jesús, nosotros también levantamos nuestras palmas, nuestros ramos de olivo, símbolos de la paz. Cantar Hosanna significa reconocer que Tú eres el Señor, el Hijo de Dios. Queremos seguirte y hacer así un mundo en paz.

BENDICIÓN DE LA MESA

Señor Jesús, te damos gracias porque nos has regalado tu Paz. El hambre, la violencia, la pobreza son contrarias a ella. Aceptar a las demás personas como son, cuidarlas, compartir y perdonar si me molestan y proteger el planeta y a todos los seres vivos ayudan a hacer un mundo en paz.

Que todas las personas que han trabajado para que estos alimentos estén en nuestra mesa puedan vivir felices y en armonía.



SOLUCIONES:
Palabras ocultas: SOLIDARIDAD, FRATERNIDAD Y DERECHOS
Adivina, adivinanza: LA PAZ ES FRUTO DE LA JUSTICIA

HISTORIAS DE SOLIDARIDAD



Palestina

Me llamo **Amal**, que significa "esperanza". Soy de Cisjordania (Palestina). Aunque habito en un lugar donde hay guerra, y es muy difícil tener lo necesario para vivir una infancia digna, en mi pueblo y mi familia conservamos la esperanza de un futuro más pacífico y podemos ir a la escuela, jugar, beber agua limpia y comer alimentos sanos.

Manos Unidas ha ayudado a mi mamá y a otras mujeres de la Sociedad Rural de Desarrollo de las Mujeres con un proyecto para aprovechar el agua y los residuos domésticos.

**¿Qué sabes del conflicto en Palestina?
¿Cómo afecta a la vida de Amal?**



Etiopía

Mi nombre es **Abai** y nací en Etiopía. Hace unos años hubo una guerra que causó miles de muertes, más de un millón de desplazados, y nos dejó sin agua, sin comida, sin escuelas, sin hospitales...

Manos Unidas con otras organizaciones de aquí apoya para construir colegios y que tengamos cuadernos, bolis...

¿Cómo ha colaborado Manos Unidas para que Abai pueda ir a la escuela?

Colombia

Soy **Luciana**. Mi tierra es muy bonita, pero a causa de la extracción de minerales todo está contaminado. Últimamente llueve demasiado y se arruinan los cultivos. En nuestra región hay mucha violencia.

La Fundación Solidaria Arquidiocesana, apoyada por Manos Unidas, nos ayuda con un proyecto para asegurar que se respete la paz y que mi mamá y el resto de las mujeres dispongan de recursos para nuestras familias.

¿Por qué es importante para Luciana que Manos Unidas apoye este proyecto ?

