



Foto por David Snyder para CRS

Cómo coordinar con éxito un Food Fast de CRS

Para planear un Food Fast de 24 horas

Para planear su primer Food Fast	2
Cómo organizar un retiro de Food Fast	3
Modelos para horarios del retiro	5
Food Fast en la escuela	7
Guía para organizar las actividades del Food Fast	8
Materiales necesarios	9
Para configurar el espacio durante Food Fast	10
Hoja para el permiso de los padres	11

Para promocionar Food Fast

Volante	12
Anuncios para boletines	13
Aviso a la prensa	bajar

Recaudación de fondos

Recaudación de fondos	14
-----------------------------	----

La evaluación de Food Fast

Evaluación del coordinador	15
Evaluación de participantes	17

Actividades para Food Fast

Rompehielos	18
Oraciones	22
Reflexiones	30
Actividades	41

Materiales suplementarios

Pobreza mundial y datos sobre el hambre	82
Citas sobre la justicia y la solidaridad	83
Historia del artículo de comercio justo para recuerdo	84
Materiales en internet	85

Visite foodfast.org para videos, presentaciones y otros materiales para utilizar durante su Food Fast.

Extendemos nuestra agradecimiento a la Dra. Jane Deren de la Arquidiócesis de Washington por sus contribuciones a la redacción de estos materiales.

Para planear su primer Food Fast

Si esta es la primera vez que organiza un Food Fast, le ofrecemos esta información que debe tener en mente antes de empezar.

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Tema

Food Fast invita a los jóvenes a aprender sobre la realidad de las personas que viven en la pobreza y por qué luchan para conseguir alimentos para ellos y sus familias. También es una manera para que la juventud pueda responder a las necesidades de los pobres en nuestro mundo.

Es más fácil entender la seguridad alimentaria cuando se enfoca en un aspecto particular de la cuestión. Este año, Food Fast examina la agricultura como una manera de asegurar los alimentos. Como parte de este tema, Food Fast motivará a los jóvenes a considerar su relación con la comida. ¿De dónde viene nuestra comida, ¿cómo llega a nosotros, cuánta variedad podemos obtener? Y ¿cómo nuestra relación con los alimentos afecta e impacta a los pobres de nuestras comunidades y en todo el mundo?

Doctrina Social Católica

El Evangelio nos llama a ayudar a los más necesitados y acercarnos a los miembros más vulnerables de la sociedad. La *Opción por los pobres y vulnerables* nos recuerda que como católicos tenemos una responsabilidad para asegurar que cada persona tenga acceso a los alimentos. Este año, Food Fast motivará a los jóvenes a reflexionar sobre este principio de la Doctrina Social Católica.

Planificación

Comience 8 semanas antes de su Food Fast. Use el cronograma de *Cómo organizar un retiro de Food Fast* para ayudarlo a planear su Food Fast. También puede utilizar la *Guía para actividades de Food Fast* para programar las sesiones durante todo el Food Fast. La guía ofrece sugerencias para el orden de las actividades.

No planee solo. Invite a voluntarios adultos y/o dirigentes juveniles para ayudar con los planes para el retiro. Organice voluntarios para los diferentes equipos que son responsables de la logística, la promoción y la recaudación de fondos.

Algunos grupos invitan a otra parroquia o la escuela a participar con ellos. Cuando el Food Fast se hace conjuntamente, aumenta el número de participantes y se comparte la responsabilidad para organizar el retiro.

Promoción

Anúncielo a su comunidad de fe. Es importante informarle primero al grupo de jóvenes que se ha organizado un Food Fast e invítelos a asistir. Utilice los *Anuncios para boletines*, el *Volante de Food Fast* y el *Póster de Food Fast* para invitar a los jóvenes participantes a ser valientes y ayunar. También debe anunciar a su comunidad parroquial o escolar que el grupo de jóvenes hará un ayuno de 24 horas en solidaridad con los pobres. Utilice los *Anuncios para boletines* o invite a un participante a hacer un anuncio al final de la misa para que toda la comunidad esté informada acerca de su próximo retiro.

Informe a su comunidad local. Use el *Aviso a la prensa* de Food Fast para que su comunidad se entere acerca del retiro y cómo los jóvenes en su área están ayudando a los pobres de todo el mundo. CRS puede ayudarlo a trabajar con el periódico local y diocesano. Envíanos un email a foodfast@crs.org.

Recaudación de fondos

Establezca una meta. Si su grupo desea apoyar el trabajo de Catholic Relief Services, pida a los participantes que establezcan una meta y luego decidan cómo van a pedir donativos. Use la recaudación de fondos personalizada de CRS para Food Fast y diseñe una página para su grupo que puede ser enviada por correo electrónico a familiares y amigos pidiendo su apoyo.

¿Necesita más ayuda?

Al comenzar la preparación de su Food Fast, el personal de Catholic Relief Services está disponible para ayudarlo. Puede enviarnos un correo electrónico a foodfast@crs.org o llame al 1-866-608-5978 con sus preguntas, conocer las mejores prácticas o para saber más acerca de Food Fast.

Cómo organizar un retiro de Food Fast

Use este cronograma para ayudarlo a organizar su retiro.

1 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Ocho Semanas antes de su Food Fast:

Fije una fecha y seleccione un lugar para celebrar su retiro.

Forme un equipo compuesto por estudiantes, padres y maestros de la parroquia, la escuela o los diferentes grupos en la diócesis.

- Reclute chaperones adultos para ayudar con el retiro. Se recomienda un adulto por cada 10 participantes.

Siete semanas antes de Food Fast:

Invite a los jóvenes a participar en el retiro.

- Exhiban el *Póster* de Food Fast con la fecha y hora de su retiro en un lugar destacado de la parroquia o escuela. (Pida los pósters en foodfast.org.)
- Bajen el *Volante* de Food Fast para distribuir y reclutar participantes.
- Use los *Anuncios para boletines* para invitar a los jóvenes a participar en el Food Fast.

Seis semanas antes de Food Fast:

Prepare el horario para su Food Fast.

- Revise el horario del retiro y seleccione las actividades que funcionarían mejor con su grupo. La *Guía para organizar las actividades del Food Fast* ofrece sugerencias para el orden de las actividades.

Cinco semanas antes de Food Fast:

Invite a un becario mundial de CRS para que hable a su Food Fast.

- Invite a un becario global de Catholic Relief Services a su Food Fast para compartir el mensaje sobre el llamado que nos hace el Evangelio a la solidaridad mundial. Los becarios globales han sido testigos directos de cómo el trabajo de CRS lleva alegría y ayuda a los necesitados de todo el mundo. Para invitar a un becario global a la parroquia o la escuela, contacte a Catholic Relief Services en el 1-866-608-5978 o globalfellows@crs.org.

Cuatro semanas antes de Food Fast:

Informe a los padres sobre el Food Fast.

- Envíe una carta y una copia de la *Hoja para el permiso de los padres o tutores* de cada participante indicando la fecha en que deberán devolver la hoja.

Tres semanas antes de Food Fast:

Promocione el retiro en su comunidad.

- Envíe el *Comunicado de prensa* sobre Food Fast a los medios de comunicación locales para informarles sobre su retiro. Si necesita ayuda para asegurar la cobertura de los medios de comunicación, contacte a CRS (foodfast@crs.org).
- Envíe un e-mail a foodfast@crs.org para que podamos incluir su grupo en el sitio digital de Food Fast, en la sección de *Ayunos por todo EE.UU.* e invite a otros grupos juveniles a rezar con ustedes durante su retiro.

Dos semanas antes de Food Fast:

Anuncie a su comunidad por qué los jóvenes participan en un retiro de Food Fast.

- Pida a su párroco o al director de la escuela si los participantes pueden hacer un anuncio a toda la comunidad sobre el próximo retiro.
- Asegúrense de que todas las *Hojas con el permiso de los padres o tutores* han sido devueltas.

Cómo organizar un retiro de Food Fast

Use este cronograma para ayudarlo a organizar su retiro.

2 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Una semana antes de Food Fast:

Haga las preparaciones finales.

- Reúna los materiales para el retiro. Revise la lista de *materiales necesarios en la lista de control* y *Para configurar el espacio para Food Fast*
- Recuerde a los participantes que traigan los donativos que recaudaron para el retiro.

¡Realice su Food Fast!

Una semana después del Food Fast:

Informe a CRS sobre su Food Fast.

- Recoja cualquier restante de los donativos y envíelos a CRS.
- Complete la evaluación del coordinador de *Food Fast* en foodfast.org.
- Envíe copias de sus fotos a Catholic Relief Services. Asegúrese de incluir las *Hojas con el permiso de los padres o tutores* para que podamos usar las fotos en Internet o en materiales futuros.
- ¡Dele las gracias a su equipo organizador, los voluntarios y los participantes por hacer de su Food Fast todo un éxito!

¡Continúe participando con Catholic Relief Services!

- Para ver más ideas sobre cómo mantener la participación después de su retiro, visite foodfast.org/stay-involved.
- Inscribáse en la página de fanáticos del Food Fast de Catholic Relief Services en Facebook para información actualizada sobre el trabajo de CRS en todo el mundo.

Modelos para horarios del retiro

1 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Use o modifique los horarios a continuación para estructurar su retiro. Puede seleccionar actividades de las diferentes categorías para cada hora del horario y así organizar un retiro que funcione bien con la dinámica de su grupo. Puede cambiar el orden de las actividades de la manera más conveniente para su grupo.

Horario para retiro de 24 horas

Primer día

5:00 p.m.	Llegada / Bienvenida
5:30 p.m.	Rompehielo
5:45 p.m.	Oración de apertura
6:15 p.m.	Actividad
7:15 p.m.	Receso
7:30 p.m.	Reflexión
8:15 p.m.	Rompehielo
8:30 p.m.	Tiempo libre
9:15 p.m.	Actividad
10:15 p.m.	Rompehielo
10:30 p.m.	Actividad
11:30 p.m.	Oración
11:45 p.m. – 8:00 a.m.	Dormir

Segundo día

8:00 a.m.	Levantarse
8:15 a.m.	Rompehielo
8:30 a.m.	Oración
9:00 a.m.	Actividad
10:00 a.m.	Reflexión
11:00 a.m.	Tiempo libre
12:00 p.m.	Rompehielo
12:15 p.m.	Actividad
1:15 p.m.	Reflexión
2:15 p.m.	Tiempo libre
2:45 p.m.	Actividad
3:15 p.m.	Reflexión
4:00 p.m.	Receso / limpieza
4:15 p.m.	Oración de envío
4:45 p.m.	Limpieza / Conclusión

Modelos para horarios del retiro

2 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Retiro de 10 horas

8:00 a.m.	Llegada / Bienvenida
8:30 a.m.	Rompehielo
8:45 a.m.	Oración de apertura
9:15 a.m.	Actividad
10:15 a.m.	Receso
10:30 a.m.	Reflexión
11:15 a.m.	Actividad
12:15 p.m.	Tiempo libre
12:45 p.m.	Rompehielo
1:00 p.m.	Actividad
2:15 p.m.	Oración
2:45 p.m.	Actividad
3:45 p.m.	Receso
4:00 p.m.	Reflexión
4:30 p.m.	Oración de envío
5:30 p.m.	Terminación del ayuno / Limpieza
6:00 p.m.	Conclusión

Retiro de 8 horas

9:00 a.m.	Llegada / Bienvenida
9:30 a.m.	Rompehielo
9:45 a.m.	Oración de apertura
10:30 a.m.	Actividad
11:15 a.m.	Receso
11:30 a.m.	Reflexión
12:15 p.m.	Rompehielo
12:30 p.m.	Receso
12:45 p.m.	Actividad
2:15 p.m.	Receso
2:30 p.m.	Reflexión
3:00 p.m.	Actividad
3:45 p.m.	Oración de envío
4:45 p.m.	Terminación del ayuno / limpieza
5:00 p.m.	Conclusión

Food Fast en la escuela

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Aunque el Food Fast está diseñado para ser un retiro de 24 horas, las escuelas pueden modificar fácilmente el programa para incluirlo en un día escolar. Toda la escuela puede participar y las actividades se pueden realizar en cada hora de clase. Quizás, en vez de ayunar, la escuela pueda ofrecer una comida sencilla simple para el almuerzo.

Programa sugerido

Asamblea inicial: Oración de apertura
1° hora de clase: Momento educativo:
2° hora de clase: Reflexión
3° hora de clase: Momento educativo:
4° hora de clase: Momento educativo:
Almuerzo: Oración
5° hora de clase: Reflexión
6° hora de clase: Momento educativo
Asamblea final: Oración de envío

Otra opción para el Food Fast es ofrecer a los estudiantes la opción de participar durante un día entero y compartir con la escuela por qué ayunan. Las actividades educativas y las oraciones pueden usarse antes de la fecha programada para el Food Fast o incorporarse al día escolar de los participantes.

Programa sugerido

Antes del Food Fast

Reflexión

Momento educativo

Food Fast

Antes de la escuela: Oración de apertura

Almuerzo: Presentaciones a toda
la escuela sobre la pobreza
y el hambre en el mundo

Después de la escuela: Oración de envío

Después del Food Fast

Determine cómo incorporar toda la escuela en obras de servicio y en pro de la justicia.

Guía para organizar las actividades del Food Fast

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Esta es una manera que en que puede programar las actividades para un Food Fast de 24 horas. Algunos ejemplos adquirido de los materiales de este año y de el año pasado están disponibles en la página digital de Food Fast de CRS (foodfast.org)

Primer día:

Bienvenida, presentaciones y repaso del horario para el retiro

Rompehielo: Acróstico

Oración de apertura: Preparación del ayuno, preparación de la mesa

Actividad: Comprender el ayuno

Reflexión: Iluminar el camino

Rompehielo: Bingo para conocerse

Actividad: La solidaridad: visión de una sola familia humana

Rompehielo: Carrera de huevos

Oración: Únenos en el hambre de nuestros hermanos y hermanas necesitados

Segundo día:

Rompehielo: Teléfono descompuesto en muecas

Oración: Oración por los agricultores y campesinos

Actividad: Juego Iniciativa para construir solidaridad

Actividad: Comida para pensar

Reflexión: 5 datos sobre el hambre

Rompehielo: Canto por tarareo

Actividad: Juego de naipes: Ve y come éticamente

Actividad: El alimento en todo el mundo

Reflexión: Comer es un acto moral

Oración de envío: Sean faros de luz

Terminen el ayuno celebrando la Eucaristía o compartiendo una comida sencilla.

Lista de control de los materiales necesarios

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

A continuación damos una lista de todos los materiales que necesitará durante todo el retiro de Food Fast. No todos los materiales son necesarios para cada actividad.

Equipo

- Música (bajar de foodfast.org)
- Reproductor de CD
- Reproductor de DVD
- Altoparlantes
- Proyector
- Pantalla
- Computadora

Actividades

- Copias de las hojas que aparecen en cada oración, reflexión o actividad
- Artículos de Comercio Justo para regalar (pida en foodfast.org)
- Cruz
- Velas (votivas o eléctricas)
- Canasta o cesta grande
- Decoraciones (por ejemplo, fotos, plantas, telas, mapas)
- Sillas
- Mesas
- Papelógrafo
- Corcho blanco o cartulina
- Papel en blanco
- Papel para manualidades
- Fichas
- Revistas
- Periódicos
- Plumones / marcadores
- Bolígrafos / lápices
- Cinta protectora
- Pegamento
- Artículos para manualidades
- Dado de 6 lados
- Imperdibles
- Cucharas
- Huevos

Otros

- Vasos
- Jugo / agua
- Comida sencilla para romper el ayuno ([visite orb.crs.org/es/materiales/recetas](http://visite.orb.crs.org/es/materiales/recetas))

Para configurar el espacio durante Food Fast

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

La manera en que organice el espacio para su Food Fast es importante para establecer el tono del retiro. Ya sea que su espacio es grande o pequeño, varios salones o uno solo, puede seguir algunos pasos para asegurarse de que el lugar contribuya a un Food Fast con éxito.

Una vez que haya elegido el lugar, estas son algunas ideas para su preparación.

Organizar el espacio

- Designar un espacio para la oración y la reflexión, actividades para todo el grupo y para las sesiones en grupos pequeños.
- Tenga sillas para las actividades en plenaria y los diálogos. Las sillas son mucho más cómodas y fomentan la atención. Separe esta zona de los otros espacios con mesas, sillas o plantas.
- Si solo tiene un espacio grande, asegúrese de que hay suficiente espacio para las sesiones de los grupos pequeños. Los grupos pequeños son más eficaces cuando las distracciones se pueden minimizar.
- Si elige tener equipo para audio o videos, asegúrese de que esté listo antes de que el retiro comience. Y asegúrese de que el espacio es lo suficientemente oscuro para las presentaciones y videos de manera que todo el grupo los pueda ver.
- Designe un espacio para los recesos donde los participantes pueden tomar algo, hacer ruido y relajarse entre las actividades.

Ambiente

- Decore el espacio con elementos de todo el mundo. Puede utilizar telas, mapas, fotos (vea la presentación *Caras del Ayuno*) para darle a su espacio de retiro una dimensión internacional.
- Prepare una mesa de oración con una Biblia, cruz, velas y otros artículos que utilizará durante la oración. Considere la posibilidad de añadir diferentes artículos a la mesa de oración durante el retiro, para representar el camino que los jóvenes están siguiendo. Hay sugerencias para posibles artículos que se pueden utilizar en las *Oraciones y Reflexiones* en foodfast.org.

Opción

Invite a los jóvenes a preparar el local para Food Fast. Cuando los participantes lleguen pídale que escriban una oración, coloreen un dibujo o añadan algo a un collage. Esta actividad comenzará a establecer el tono del Food Fast y mantendrá a los participantes ocupados antes de que comience el retiro. Las decoraciones que elaboren se pueden colocar en un sitio central y referirse a ellas durante la oración, la reflexión y otras actividades.

Materiales necesarios

- Sillas
- Mesas
- Música
- Reproductor de CD
- Altoparlantes
- Proyector
- Pantalla
- Computadora
- Televisor
- Reproductor de DVD
- Decoraciones (por ejemplo, fotos, plantas, telas, mapas)
- Plumones /marcadores
- Papel
- Cinta adhesiva

Hoja para el permiso de los padres

Estimado/a Padre / Madre / Tutor:

Su hijo/a ha expresado interés en participar en *Food Fast*, un retiro de Catholic Relief Services para despertar interés acerca del serio problema del hambre. Este encuentro de ___-horas que incluye ayuno, oración, actividades y conversaciones sobre los problemas del hambre y la pobreza en el mundo.

Nuestro *Food Fast* tendrá lugar el _____ en _____.
fecha/hora lugar

Durante el *Food Fast*, su hijo/a:

- ayunará por ___ horas y no comerá ___ comidas principales;
- tomará agua y jugo solamente;
- solicitará promesas de donativos para Catholic Relief Services.

En la Biblia, el ayuno estaba entrelazado con las nociones de conversión y crecimiento personal y comunitario. Al ayunar, rezar y compartir, nos unimos en solidaridad con los que sufren de hambre involuntariamente.

Si tiene alguna preocupación médica sobre la nutrición de su hijo/a o si piensa que él o ella no está capacitado físicamente para ayunar por 24 horas, puede participar en un ayuno modificado. Tenga la bondad de ponerse en contacto conmigo si usted prefiere esta opción. El propósito del ayuno es crear conciencia sobre las causas de la pobreza y la desigualdad en el mundo de la abundancia, y darle ideas de cómo puede ayudar a hacer cambios positivos en el mundo.

Tenga la bondad de completar el formulario más abajo y devolverlo antes del _____. Gracias por apoyar la decisión de su hijo/a de participar en el Food Fast de Catholic Relief Services.
fecha

Atentamente,

Director del programa juvenil/Ministro universitario

CRS es la agencia oficial de la comunidad católica en EE. UU para ayuda humanitaria internacional. El *Food Fast* es un retiro educativo que enfoca los asuntos del mundo en desarrollo. Los estudiantes participan en una serie de actividades planificadas y, bajo la supervisión de un ministro juvenil o maestro, ayunan durante 24 horas. Todo el que ayuna deberá tomar agua y reemplazar la comida sólida con jugos (frutas o vegetales) u otra bebida sin cafeína (como té de hierbas) durante el retiro de Food Fast. Todo el que tenga gripe o síntomas de influenza, problemas del hígado o los riñones, o una enfermedad seria (enfermedad del corazón, diabetes, úlceras, u otra.) no deberá participar. Si tiene dudas sobre la capacidad de su hijo/a para participar, consulte con su médico. A pesar de que ayunar es absolutamente seguro y beneficioso, hay ciertas personas que NUNCA deben ayunar excepto bajo supervisión de un profesional. (Por ejemplo: personas demasiado delgadas o desnutridas; personas que han sufrido de anorexia, bulimia o de otros desórdenes relacionados con el comer o el comportamiento; los que sufren de debilidad o anemia; individuos que toman insulina para la diabetes, o sufren cualquier otros problema del nivel de azúcar en la sangre tal como hipoglucemia.) El ayuno deberá hacerse sólo en forma limitada y en un ambiente controlado.

Mi hijo/a _____, tiene mi permiso para participar en *Food Fast*.
Nombre del participante

Yo doy permiso para que tomen fotos de mi hijo/a durante esta actividad y que esas fotos sean publicadas en boletines y páginas digitales parroquiales, y en el sitio de Internet de Catholic Relief Services/Food Fast.

Firma del Padre / Madre / Tutor



Foto por Philip Laubner/CRS
US1147
©2011 Catholic Relief Services. All Rights Reserved.

Profundizar en la *fe* *no* debe sentirse como un *acto de penitencia*.

¡ANÓTATE PARA PARTICIPAR EN FOOD FAST!
Juntos vamos a pasar tiempo con amigos y marcar la
diferencia en la lucha contra el hambre en el mundo.

Fecha _____

Hora: _____

Lugar _____

Para más detalles contacta a: _____



Food Fast es un programa de Catholic Relief Services
para despertar la conciencia de los jóvenes católicos en
Estados Unidos con respecto al hambre. foodfast.org

Anuncios para boletines

Los Anuncios para boletines son una manera magnífica de anunciar a su comunidad acerca del Food Fast y por qué los jóvenes están participando. Considere utilizar los anuncios para invitar a su comunidad a rezar por ustedes y a unirse para romper el ayuno.

1 de 1

Use este Anuncio para invitar a los jóvenes a participar en el Food Fast.

Actúa para ayudar a poner fin al hambre en el mundo. Participa en el Food Fast de Catholic Relief Services con el grupo juvenil. Food Fast es un retiro de 24 horas que enfoca los asuntos de la pobreza y el hambre. Caminaremos con los pobres y hambrientos como una forma de vivir nuestra fe católica.

Para apuntarte, contacta a [NOMBRE Y TELÉFONO].

Use este Anuncio para informar a su comunidad sobre el Food Fast que se avecina.

El [FECHA], el grupo juvenil participará en un Food Fast de Catholic Relief Services. Durante nuestro retiro de 24 horas, vamos a ayunar en solidaridad con nuestros hermanos y hermanas de todo el mundo que luchan con la pobreza y el hambre. Les pedimos que recen por nosotros mientras caminamos con los pobres de todo el mundo.

Los invitamos a unirse a nosotros para romper el ayuno en [FECHA Y HORA] y aprender un poco sobre la experiencia de nuestro retiro. También vamos a recoger donativos para apoyar el trabajo de Catholic Relief Services.

Utilice este Anuncio para compartir los resultados de su Food Fast con su comunidad.

¡Gracias por rezar por los participantes durante nuestro Food Fast! Aprendimos sobre las realidades que enfrentan las personas que viven en la pobreza en todo el mundo, y tomamos medidas para ayudar a acabar con el hambre mundial. También recaudamos \$[monto de los donativos] para apoyar el trabajo de Catholic Relief Services. Gracias por su generosidad.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Recaudación de fondos

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Recolección de donativos

Una forma de actuar en solidaridad con nuestros hermanos y hermanas necesitados es utilizar Food Fast como una oportunidad para recaudar dinero para ayudar a los pobres mediante el trabajo de Catholic Relief Services.

Estos son algunos de los mejores métodos para la recaudación de fondos.

- 1 Establezca una meta.
- 2 Prepare en línea una hoja personalizada para la recaudación de fondos en foodfast.org y envíela por correo electrónico a familiares y amigos invitándolos a apoyar su Food Fast con un donativo en línea a Catholic Relief Services.
- 3 Invite a los miembros de su comunidad para ayudar a romper el ayuno con una comida sencilla. Sugerimos un donativo de \$3 por persona.
- 4 Recoja los donativos después de cada misa el fin de semana antes de su retiro.
- 5 Utilice los *Anuncios para boletines* con el fin de invitar a las personas en su comunidad a hacer un donativo en apoyo de su Food Fast.
- 6 ¿Cuáles han sido los métodos exitosos para la recaudación de fondos en el pasado? ¿Podría incorporar una de estas actividades en su Food Fast?
- 7 Deles las gracias a sus donantes.

Después de su Food Fast, envíe sus donativos a:

Catholic Relief Services
Food Fast
P.O. Box 17090
Baltimore, MD 21203-7090

Donativos en línea

¡Apoye a Catholic Relief Services por medio de su Food Fast!

Prepare en línea una página personalizada con una foto, información sobre su Food Fast y la meta para su recaudación de fondos, y envíe el enlace a familiares y amigos pidiéndoles su apoyo.

Para empezar a diseñar su página personalizada, visite foodfast.org/fundraise.



Evaluación del Coordinador

¡Gracias por participar en el Food Fast de CRS! Apreciaríamos comentarios y observaciones que nos ayuden a evaluar la eficacia del programa de Food Fast. Le agradeceremos nos envíe su evaluación a Catholic Relief Services, 228 W. Lexington St., Baltimore, MD 21201.

Para participar en una evaluación de Food Fast en línea, visite foodfast.org.

1 ¿Fue fácil preparar el Food Fast?

	NADA FÁCIL					MUY FÁCIL				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plan:										
Promocionar:										
Reclutar participantes:										
Implementar:										
Recaudar fondos:										
Comentarios:										

2 Por favor calificar lo útil que fue cada uno de los siguientes materiales en la planificación, promoción y realización de su Food Fast?

	NADA ÚTILES					MUY ÚTILES				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cómo coordinar un Food Fast										
Rompehielo:										
Oraciones:										
Reflexiones:										
Actividades:										
Materiales suplementarios:										

3 ¿Entienden los participantes los asuntos relacionados con la pobreza y el hambre en el mundo?

	PARA NADA					MUY BIEN				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Antes de su Food Fast:										
Después de su Food Fast:										

4 ¿Qué actividades o materiales le gustaría tener en el futuro para retiros de Food Fast?

5 ¿Planeará un retiro de Food Fast para el año que viene? ¿Por qué? o ¿por qué no?

6 ¡Comparta sus mejores actividades con nosotros! ¿Qué ideas específicas y creativas hicieron que su retiro fuera un éxito?

7 Comentarios o sugerencias adicionales:

Nombre _____

Parroquia/Escuela _____

Dirección _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal: _____

Teléfono _____

E-mail _____

Número de participantes en el Food Fast _____

Fecha de su Food Fast _____

Cantidad recaudada \$ _____

¡Gracias por participar en Food Fast y por dedicar su tiempo a completar esta evaluación!

Evaluación de los participantes en el Food Fast

1 En una escala del 1 al 5, en la que 5 es excelente, ¿cómo evalúas tu experiencia en este Food Fast?

Oraciones	1	2	3	4	5
Reflexiones	1	2	3	4	5
Actividades	1	2	3	4	5
En general	1	2	3	4	5

2 ¿Qué te gustó más del retiro? Cuéntanos.

3 ¿Qué no te gustó? Cuéntanos.

4 ¿Qué aprendiste durante el retiro?

5 ¿Por qué quisiste participar en el retiro?

6 ¿Participarías en otro retiro de Food Fast? ¿Por qué?, ¿por qué no?

7 Comentarios o sugerencias adicionales:

¡Gracias!

Rompehielo: Acróstico

(20 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Por medio de esta actividad, los participantes se describirán a sí mismos usando las letras de su nombre y luego se presentarán a otros participantes.

Necesitará (Materiales)

- papel
- plumones
- cinta adhesiva

Pasos

Dé un papel y un bolígrafo o lápiz a cada participante. Pídales que escriban su nombre en forma vertical en la parte izquierda del papel. Junto a cada letra, deberán escribir una palabra o frase que los describa usando esa letra. Anime a los participantes a que decoren sus papeles.

Cuando cada uno haya terminado, pida a los participantes que se pongan de pie y se presenten y compartan una o dos palabras que utilizaron para describirse. Si tiene un grupo grande, divídalos en grupos más pequeños y haga que los participantes compartan dentro de ese grupo.

Después de que cada uno se haya presentado, cuelgue el acróstico de cada persona alrededor del sitio de retiro.

Nota: Este rompehielos es una buena actividad de apertura.

Ejemplo

Fiel

Oportuno

Observador

Dinámico

Facilitador

Activo

Solidario con los pobres

Tolerante con los que son diferentes

Rompehielo: Bingo para conocerse

(15 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Por medio de esta actividad, los participantes se conocerán jugando Bingo.

Necesitará (Materiales)

- un cartón de Bingo para cada participante
- bolígrafos/ lápices

Pasos

Distribuya un cartón de Bingo y un bolígrafo o lápiz a cada participante. Pida a cada uno que escriba en el espacio en blanco un hecho interesante sobre sí mismo. *Opción:* El espacio central puede dejarse en blanco como espacio libre.

Recoja todos los cartones, mézclelos y vuélvalos a repartir de modo tal que ninguno tenga el cartón con su propia información.

Invite a los participantes a moverse por el lugar pidiendo a los participantes que firmen en el casillero que coincide con información sobre ellos. Esta información puede ser una que el participante escribió u otra en el cartón. Los participantes solo pueden firmar una información por cartón. A diferencia del Bingo habitual, se deben llenar todos los espacios en el cartón.

En los casilleros que dicen “compartir”, los participantes deben compartir más información relacionada con ese dato. Por ejemplo, para “Ha viajado a otro país”, deberá decir a qué otro país viajó.

El que complete el cartón primero, gana.

Rompehielo: Bingo para conocerse

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Cartón de bingo

Toca un instrumento <i>(compartir)</i>	Tiene un mascota (perro o gato)	Le gusta el fútbol	Viste algo verde	Está aprendiendo otro idioma <i>(compartir)</i>
Es el hijo menor	Tiene licencia de conducir	Ha viajado a otro país <i>(compartir)</i>	Viajó en tren	Le gusta el chocolate o el café de comercio justo
Le gusta las telenovelas	Nació en octubre		Juega un deporte <i>(compartir)</i>	Es el hijo mayor
Tiene un nombre de seis letras	Le gusta el invierno	Es hijo único	Lo llaman por el segundo nombre <i>(compartir)</i>	Nació en otro país <i>(compartir)</i>
Le gusta cocinar	Aplicó para la universidad <i>(compartir)</i>	Nació en febrero	Sabe qué profesión quiere tener <i>(compartir)</i>	Le gusta cantar

Rompehielo: Carrera de huevos

(20 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Por medio de esta actividad, los participantes trabajarán juntos en equipos para mover un huevo lo más rápido posible sin que se caiga.

Necesitará (Materiales)

- cucharas grandes, cantidad suficiente para que cada equipo tenga 2 cucharas
- huevos, cantidad suficiente para que cada equipo tenga 1 huevo
(Nota: tenga huevos adicionales en caso de que alguno se rompa)
- cinta protectora

Preparación

En un espacio amplio, ponga una tira larga de cinta en un extremo. Ponga otra tira larga de cinta aproximadamente a 10 pies del otro trozo de cinta. Asegúrese de que haya suficiente espacio para que los participantes se pongan en fila de un lado de la cinta.

Opción: Realice esta actividad afuera.

Pasos

Separe a los participantes en equipos con una misma cantidad de personas. Los equipos no deberán tener más de 10 personas. Si un equipo tiene menos personas, explique que uno de sus miembros tendrá que tener dos turnos para que ningún equipo tenga una ventaja injusta.

Invite a los equipos a que se alineen en fila india detrás de una de las líneas de cinta. Dé a cada equipo 2 cucharas y un huevo. La primera persona de la fila tendrá una cuchara con el huevo. La segunda persona en la fila tendrá una cuchara vacía.

Díales a los equipos que cada miembro debe llevar el huevo hasta el final de la fila y de regreso sin que se caiga. El huevo debe permanecer en la cuchara y no se puede tocar con las manos.

Después de ir y volver, la primera persona pasará el huevo de su cuchara a la persona siguiente en la fila, que tiene una cuchara vacía. El huevo se pasa a la persona siguiente en la fila sin utilizar las manos. El primer miembro del equipo entregará su cuchara a la siguiente persona de la fila.

La segunda persona lleva el huevo hasta el final de la fila y de regreso, y luego lo pasa a la siguiente persona que tenga una cuchara. Esto continúa hasta que cada persona haya llevado el huevo sin que se caiga.

Si se cae el huevo, el equipo debe volver a empezar desde la persona a la que se le cayó el huevo.

El primer equipo que completa la carrera gana.

Opción: Agregue un desafío a la carrera poniendo obstáculos en el camino de cada equipo.

Oración: Únenos en el hambre de nuestros hermanos y hermanas necesitados.

(20 minutos)

1 de 1

Necesitará (Materiales)

- una copia para cada participante de *Únenos en el hambre de nuestros hermanos y hermanas necesitados*

Pasos

Pídales a 8 participantes que sean lectores. Proporcione de antemano a los lectores una copia de la oración y subraye la parte que quiere que cada uno lea.

Invite a los participantes al espacio para la oración y distribuya la oración *Únenos en el hambre de nuestros hermanos y hermanas necesitados*.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Oración: Únenos en el hambre de nuestros hermanos y hermanas necesitados.

Hoja de trabajo

1 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Celebrante Nuestra tradición católica nos proporciona una rica doctrina social sobre la construcción de una sociedad justa y el llevar vidas de santidad en medio de los desafíos de la sociedad moderna. En esta oración leeremos algunos principios claves de nuestra doctrina social católica y reflexionaremos sobre cómo estos principios guían nuestra respuesta a las necesidades de los pobres.

1º lector **Santidad de la vida y Dignidad de la persona**—Creado a imagen y semejanza de Dios, toda vida humana es sagrada y posee una dignidad que proviene directamente de nuestro Creador y no por acción propia. El derecho a la vida incluye el derecho alimento y nutrición a suficiente para sostener la vida.

2º lector Que podamos ser conscientes de las actitudes que nos llevan a alimentarnos, la necesidad más básica, sin detenernos a pensar, cuando tantas personas se enfrentan con mesas vacías cada día, roguemos al Señor:

Todos **Señor, que por nuestro ayuno nos unamos a nuestros hermanos y hermanas necesitados en su hambre.**

(Pausa)

3º lector **Opción por los pobres**—En todas las decisiones económicas, políticas y sociales, una razón de peso deben ser las necesidades de los más pobres y vulnerables. Cuando hacemos esto, fortalecemos toda la comunidad, porque la debilidad de cualquiera de sus miembros hiere al resto de la sociedad.

4º lector Que podamos revisar y trabajar para cambiar los sistemas que proporcionan abundantes recursos alimentarios para algunos pero dejan a millones de personas hambrientas, roguemos al Señor

Todos **Señor, que por nuestro ayuno nos unamos a nuestros hermanos y hermanas necesitados en su hambre.**

(Pausa)

5º lector **Cuidado de la Creación** Hay una integridad inherente a toda la Creación. Somos llamados a ser corresponsables de nuestros recursos, asegurándonos de que los usamos y distribuimos de manera justa y equitativa y los preservamos para futuras generaciones.

6º lector Para que seamos conscientes del impacto que las técnicas agrarias, los procesos de elaboración y el transporte de alimentos tiene en la creación de Dios, roguemos al Señor:

Todos **Señor, que por nuestro ayuno nos unamos a nuestros hermanos y hermanas necesitados en su hambre.**

(Pausa)

7º lector **Solidaridad**- Somos todos miembros de una sola familia humana, pese a nuestras diferencias de nacionalidad, raza, religión, clase social o ideología. En un mundo cada vez más interconectado, amar a nuestro prójimo tiene dimensiones globales.

8º lector Para que eliminemos el desperdicio de comida en nuestras vidas: en nuestros hogares, comedores escolares y restaurantes, roguemos al Señor:

Todos **Señor, que por nuestro ayuno nos unamos a nuestros hermanos y hermanas necesitados en su hambre.**

(Pausa para permitir unos minutos de reflexión)

**Oración:
Únenos en
el hambre
de nuestros
hermanos
y hermanas
necesitados.**

Hoja de trabajo

2 de 2

Celebrante Concluyamos rezando juntos, en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

Todos Dios de Amor al elevar nuestras oraciones a Ti, haz que nuestra conciencia de las luchas de los pobres , que son Tus hijos, inspire nuestras acciones y decisiones. Por nuestro ayuno, nos unamos a nuestros hermanos y hermanas necesitados. Te lo pedimos en el nombre de tu hijo, Jesucristo. Amén.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Oración: Oración por los agricultores y campesinos

(25 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Necesitará (Materiales)

- una copia de *Oración por los agricultores y campesinos* para cada participante

Pasos

Pídales a 7 participantes que sean lectores. Proporcione de antemano a los lectores una copia de la oración y subraye la parte que cada uno debe leer.

Distribuya una copia de la *Oración por los agricultores y campesinos*. Invite a los participantes a desparramarse por el espacio de oración. Considere la posibilidad de proyectar una de las presentaciones de Food Fast, *Las caras del ayuno* o *El alimento en el mundo*, durante esta oración.

Comience pidiéndoles a los participantes que reflexionen en silencio sobre la comida:

- ¿De dónde viene nuestra comida?
- ¿Quién la prepara?
- ¿Cómo utilizamos la comida para celebrar y vivir en comunidad?
- ¿Tenemos alguna responsabilidad para con las personas que nos proporcionan los alimentos?

Después de unos instantes, pídale al primer lector que comience. Cada lector debe dar un tiempo para la reflexión en silencio sobre la pregunta planteada antes de la lectura de la siguiente sección.

Cuando los participantes hayan tenido tiempo para asimilar las últimas preguntas, pregunte si alguien quiere compartir algo que le vino a la mente durante la oración.

Concluya con un Padre Nuestro.

Oración: Oración por los agricultores y campesinos

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

1º lector Señor Jesús,
Con imágenes tomadas de la vida agraria y rural
anunciaste tu Evangelio a los pobres.

¿Qué imágenes de la vida agrícola y rural te vienen a la mente?

2º lector Oramos por los hombres y las mujeres rurales,
especialmente por aquellos que trabajan incansablemente en los campos.

¿Alguna vez has trabajado en el campo? ¿Cómo te imaginas que puede ser?

3º lector Danos la fuerza de tu Espíritu para ser testigos
y colaboradores de la providencia creadora.

¿Cómo podemos ser testigos de la labor de los agricultores?

4º lector Que siempre sembremos en nosotros mismos y en nuestras familias
la santidad y esperanza de la vida cristiana,
con el mismo celo con el que cultivamos nuestra tierra.

¿Cómo somos llamados los católicos, a ser conscientes de la importancia de la agricultura?

5º lector Bendice los esfuerzos diarios de los agricultores y trabajadores agrícolas.
Permítenos reconocer la dignidad de su trabajo.

¿Cómo podemos reconocer la dignidad del trabajo de los agricultores?

6º lector Levanta de entre nosotros a hombres y mujeres
al servicio del Evangelio,
hermanas y hermanos para anunciar sin cesar
tu amor por este mundo que es tu propia tierra y hacienda.

¿Cómo podemos ofrecer servicio para las personas que cultivan, tanto en los EE.UU. como en todo el mundo?

7º lector Te damos gloria por los siglos de los siglos.

¿Cómo ofrecemos gloria a Dios con nuestro respeto por la agricultura?

“Oración por los agricultores”, escrita por el Padre Ermolao Portella en *Prayers Without Borders*, ©2004,
Catholic Relief Services.

Oración de envío: Sean faros de luz.

(30 minutos)

1 de 1

Necesitará (Materiales)

- copia de *Sé un faro de luz* para cada participante
- mesa
- velas
- cruz
- collares de envío
- recipiente para los collares de envío
- lista con los nombres de todos los participantes de Food Fast

Pasos

Prepare el espacio para la oración colocando la mesa en el centro. Ponga el recipiente para los collares sobre la mesa. Considere la posibilidad de decorar la mesa con velas y una cruz.

Pídales a 9 participantes que sean lectores. Proporcione de antemano a los lectores una copia de la oración y subraye la parte que quiere que cada uno lea.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Oración de envío: Sean faros de luz.

Hoja de trabajo

1 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Celebrante Con la llegada del final de este tiempo que hemos pasado juntos, oremos para tener sabiduría y gracia para ir al mundo y compartir nuestras experiencias. Para que tengamos fuerza para luchar por la justicia, y fe para actuar con convicción. Y para poder ser faros de luz en un mundo necesitado. Terminemos nuestro ayuno rezando y reflexionando sobre las Bienaventuranzas.

1º lector Felices los que tienen el espíritu del pobre, porque de ellos es el Reino de los Cielos. Alabemos y demos gracias a Dios por las bendiciones recibidas y respetemos siempre la dignidad de todos y cada uno de los seres humano.

Todos Dios misericordioso, escucha nuestra oración.

2º lector Felices los que lloran, porque recibirán consuelo. Oremos en solidaridad con los que sufren porque carecen de lo más básico, como el acceso a alimento suficiente y agua limpia.

Todos Dios misericordioso, escucha nuestra oración.

3º lector Felices los pacientes, porque recibirán la tierra en herencia. Que actuemos todos y cada uno de nuestros días con humildad, y seamos corresponsables por la Creación que nos ha sido confiada.

Todos Dios gentil, escucha nuestra oración.

4º lector Felices los que tienen hambre y sed de justicia, porque serán saciados. Que tengamos hambre y sed de justicia en nombre de nuestro prójimo necesitado en todo el mundo.

Todos Dios de justicia, escucha nuestra oración.

5º lector Felices los compasivos, porque obtendrán misericordia. Abramos nuestro corazón al poder transformador del amor y el perdón, para que podamos crear un mundo más pacífico y justo.

Todos Dios misericordioso, escucha nuestra oración.

6º lector Felices los de corazón limpio, porque verán a Dios. Que nuestro corazón y nuestra mente sean renovados por la presencia de Dios en nuestra vida y que siempre nos esforcemos por ver el rostro de Dios en cada persona que encontremos.

Todos Dios siempre presente, escucha nuestra oración.

7º lector Felices los que trabajan por la paz, porque serán reconocidos como hijos de Dios. Que trabajemos para proteger a los miembros más vulnerables de nuestra sociedad, especialmente a los niños, para que conozcan un mundo de paz y amor en lugar de un mundo hostil.

Todos Dios amoroso, escucha nuestra oración.

8º lector Felices los que son perseguidos por causa del bien, porque de ellos es el Reino de los Cielos. Tengamos la valentía de hacer una opción preferencial por los pobres y poner en primer lugar las necesidades de nuestros hermanos y hermanas.

Todos Dios constante, escucha nuestra oración.

9º lector Felices ustedes, cuando por causa mía los insulten, los persigan y les levanten toda clase de calumnias. Que nuestras voces lleven Tu mensaje de justicia a los pobres, incluso cuando otros intenten ahogarlo.

Todos Dios de justicia, escucha nuestra oración.

Oración de envío: Sean faros de luz.

Hoja de trabajo

2 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Celebrante Ahora ha llegado el momento de concluir nuestro retiro de ayuno enviándonos los unos a los otros. Se va a leer el nombre de cada persona. Cuando se diga su nombre, la persona dará un paso al frente y levantaremos nuestras manos en señal de bendición, diciendo el nombre de la persona y “Sé un faro de luz para el mundo”.

Después de que llamen tu nombre y hayas recibido la bendición, toma un collar del recipiente para que lo lleves como señal de tu compromiso.

Se llama a cada participante por su nombre y se le da una bendición.

Celebrante Lectura del Evangelio según San Mateo(Mateo 5,14-16)

Ustedes son la luz de este mundo. Una ciudad en lo alto de un cerro no puede esconderse. Ni se enciende una lámpara para ponerla bajo un cajón; antes bien, se la pone en alto para que alumbre a todos los que están en la casa. Del mismo modo, procuren ustedes que su luz brille delante de la gente, para que, viendo el bien que ustedes hacen, todos alaben a su Padre que está en el cielo.

Celebrante Vayan en amor y paz y sirvan al Señor, Nuestro Dios.

Hagan que su luz brille ante los demás
y puedan ser faros en la oscuridad,
y puedan ser mensajeros de la luz.

Todos Amén.

Reflexión: Iluminar el camino

(45 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Por medio de esta actividad los participantes:

- reflexionarán sobre sus motivos para participar en este retiro;
- considerarán cómo su ayuno mejorará la vida de los pobres de todo el mundo; y
- harán una promesa para “iluminar el camino” para un mundo que a menudo se oscurece a causa de la ignorancia.

Resumen de la actividad

Por medio de la música, la reflexión y de llevar un diario, los participantes vincularán su vida con la de nuestros hermanos y hermanas necesitados de todo el mundo. Identificarán cómo cada uno puede “iluminar el camino” para un mundo que a menudo se ve oscurecido a causa de la ignorancia.

Necesitará (Materiales)

- copia de *Iluminar el camino* para cada participante
- copia de *Tune of Ignorance* [con traducción] para cada participante
- *Tune of Ignorance* por Greg Walton (bajar en foodfast.org)
- reproductor de música
- lápices/ bolígrafos
- fichas
- canasta grande
- mantel de color vivo
- cruz
- una velita eléctrica para cada participante (opcional)

Preparación

Pida a cuatro participantes que sean lectores y proporcióneles una copia de la reflexión con anterioridad. Resalte la parte que quiere que cada uno lea.

Reparta bolígrafo/ lápiz y una ficha a cada participante.

Ponga la canasta grande en una mesa en el centro del área de oración. Considere decorar la mesa con un mantel de color vivo y una cruz.

Pasos

Invite a los participantes al área de oración y reflexión, y entregue a cada uno una copia de *Iluminar el camino* y la letra de *Tune of Ignorance*.

Opción: Reparta una velita eléctrica a cada participante.

Comience la reflexión con la lectura de apertura y luego toque *Tune of Ignorance*.

Invite a los lectores a leer sus secciones y deje 5 minutos entre cada lectura para que los participantes reflexionen en silencio sobre las preguntas correspondientes. Informe a los participantes que las fichas se usarán al final de la reflexión.

Al final de la reflexión, toque nuevamente *Tune of Ignorance*. Durante la canción, invite a los participantes a acercarse a la mesa del centro y a poner sus tarjetas en la canasta.

Opción: Los participantes también pueden poner sus velitas eléctricas alrededor del borde de la mesa, para simbolizar la luz que intentan llevar al mundo.

Compartir

Al final de la reflexión, explique a los participantes que sus promesas permanecerán dentro de la canasta durante el resto del retiro. Las velitas quedarán encendidas, para recordar las promesas que cada uno hizo de llevar luz a un mundo oscurecido.

Reflexión: Iluminar el camino

Hoja de trabajo

1 de 3

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Monitor Dios misericordioso, cada día que nos has dado es un don precioso. El alimento que comemos, el agua limpia que bebemos y el hogar donde nos refugiamos son todos dones invaluables que muy a menudo damos por sentado. En medio de nuestra vida ajetreada, entre las clases y el trabajo, prácticas y ensayos, ¿con qué frecuencia nos tomamos un momento para agradecerte por estas bendiciones? ¿Y qué conscientes estamos de nuestros hermanos y hermanas en todo el mundo que luchan por satisfacer estas necesidades básicas para sus familias? ¿Vivimos nuestra vida al son de la ignorancia?

Escuchen Tune of Ignorance.

Lector 1 Cada mañana salgo corriendo de mi casa
Entro al auto y aprieto el acelerador
No tengo tiempo para los enfermos ni los pobres
Es suficiente poder sobrevivir el día.
Cuando regreso a casa me meto a la cama,
debajo de las sábanas hasta la barbilla y almohada en la cabeza, pero no puedo dormir porque oigo el llanto de las calles en su terror. Sí, los puedo oír diciendo...
Cuando el mundo duerme al son de la ignorancia, quién iluminará el camino?

Lector 2 **Lectura del Evangelio según San Mateo (Mateo 25:34-40)**

Entonces el Rey dirá a los que están a su derecha: 'Vengan, benditos de mi Padre, y tomen posesión del reino que ha sido preparado para ustedes desde el principio del mundo. Porque tuve hambre y ustedes me dieron de comer; tuve sed y ustedes me dieron de beber. Fui forastero y ustedes me recibieron en su casa. Anduve sin ropas y me vistieron. Estuve enfermo y fueron a visitarme. Estuve en la cárcel y me fueron a ver.' Entonces los justos dirán: 'Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te dimos de comer, o sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos forastero y te recibimos, o sin ropa y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y fuimos a verte?' El Rey responderá: 'En verdad les digo que, cuando lo hicieron con alguno de los más pequeños de estos mis hermanos, me lo hicieron a mí.'

Considera tu decisión de participar en este Food Fast. ¿De qué manera nuestro ayuno de hoy puede ayudar a los pobres y hambrientos de nuestro mundo?

Reflexión: Iluminar el camino

Hoja de trabajo

2 de 3

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Lector 1 He escuchado decir: “Dios es antorcha para mis pasos”.
Pero no nos servirá hasta que salgamos a la calle y
difundamos su amor a todos los que encontremos
En lo que hacemos no tanto en lo que decimos.
Y mientras el mundo gira y las religiones pelean
sobre quién obra bien o quién obra mal.
Nuestros hijos cantan “Sus vidas valen mucho para Él”
y nosotros miramos hacia otro lado.

Quando el mundo duerme al son de la ignorancia, quién iluminará el camino?

Lector 3 **Lectura de la Oración de San Francisco de Asís**

Señor, hazme instrumento de tu paz.
Donde haya odio, siembre yo amor;
donde haya injuria, perdón;
donde haya duda, fe;
donde haya tristeza, alegría;
donde haya desaliento, esperanza;
donde haya oscuridad, tu luz.

¡Oh, Divino Maestro,
que no busque ser consolado, sino consolar;
que no busque ser querido, sino amar;
que no busque ser comprendido, sino comprender;
Porque dando es como recibimos;
perdonando es que Tú nos perdonas;
y muriendo en Ti es que nacemos a la vida eterna.
Amén.

Considera tu decisión de participar en este retiro. Por medio de tu ayuno, ¿de qué manera puedes convertirte en un instrumento de paz, amor, perdón, fe, esperanza, luz o alegría en nuestro mundo?

Reflexión: Iluminar el camino

Hoja de trabajo

3 de 3

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Lector 1 El problema parece tan grande y nos sentimos impotentes, es difícil pensar que lo podemos mejorar. Si ayudamos una vida a la vez y somos fieles al llamado, seremos un mundo bien despierto.

No nos dormiremos al son de la ignorancia porque seremos los que iluminaremos el camino.

Lector 4 **Lectura de la encíclica *Caritas in veritate*, párrafo 1, del Papa Benedicto XVI**

“La caridad en la verdad, de la que Jesucristo se ha hecho testigo con su vida terrenal y, sobre todo, con su muerte y resurrección, es la principal fuerza impulsora del auténtico desarrollo de cada persona y de toda la humanidad. El amor —«caritas»— es una fuerza extraordinaria, que mueve a las personas a comprometerse con valentía y generosidad en el campo de la justicia y de la paz. Es una fuerza que tiene su origen en Dios, Amor eterno y Verdad absoluta. Cada uno encuentra su propio bien asumiendo el proyecto que Dios tiene sobre él, para realizarlo plenamente: en efecto, encuentra en dicho proyecto su verdad y, aceptando esta verdad, se hace libre (cf. *Jn* 8,32). Por tanto, defender la verdad, proponerla con humildad y convicción y testimoniarla en la vida son formas exigentes e insustituibles de caridad”.

Considera tu decisión de participar en este retiro. ¿De qué manera nuestro ayuno de hoy puede dar testimonio de la caridad en la verdad o lo que el Papa Benedicto llama la “fuerza impulsora del auténtico desarrollo de cada persona y de toda la humanidad”?

Monitor Dios misericordioso, te damos gracias por las bendiciones de nuestra vida y esperamos que las experiencias que compartimos durante nuestro retiro nos ayuden a encontrar nuevos caminos para compartir esas bendiciones con los demás. Hoy, nos prometemos “iluminar el camino” para un mundo que a menudo se oscurece a causa de la ignorancia.

Reflexionen durante unos minutos sobre esta afirmación. Escriban la frase: “Hoy, prometo iluminar el camino para el mundo” en su ficha, y luego completen la frase con una afirmación propia. Mientras toca Tune of Ignorance, pueden acercarse a la mesa del centro y poner la promesa en la canasta.

Reflexión: Iluminar el camino

Tune of Ignorance

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Tune of Ignorance de Greg Walton

1ª estrofa

Cada mañana salgo corriendo de mi casa
Me entro al auto y aprieto el acelerador
No tengo tiempo para los enfermos y los pobres
Es suficiente poder sobrevivir el día.
Cuando regreso a casa me meto a la cama,
debajo de las sábanas hasta la barbilla y almohada en la cabeza, pero no puedo dormir
porque oigo el llanto de las calles en su terror. Sí, los puedo oír diciendo...

Estribillo

Cuando el mundo duerme
cuando el mundo duerme,
Cuando todos dormimos al son de la ignorancia, quién iluminará el camino?

2ª estrofa

He escuchado decir: "Dios es antorcha para mis pasos".
Pero no nos servirá hasta que salgamos a la calle y
difundamos su amor a todos los que encontremos
en lo que hacemos y no en lo que decimos.
Y mientras el mundo gira y las religiones se pelean
sobre quién obra bien o quién obra mal
nuestros hijos cantan "Sus vidas valen mucho para Él"
y nosotros miramos hacia otro lado

Estribillo

Y el mundo se duerme
Y el mundo se duerme,
Y todos nos dormimos al son de la ignorancia, quién iluminará el camino
Cuando el mundo duerme
cuando el mundo duerme,
Cuando todos dormimos al son de la ignorancia, quién iluminará el camino
Despierten en el Norte. Despierten en el Sur
Despierten en el Oeste. Despierten en el Este.
Despierten por los hambrientos. Despierten por los sin techo.
Despierten por los sedientos. Despierten por los más indefensos entre ustedes.
¡Despierten. Despierten!

3ª estrofa

El problema parece tan grande y nos sentimos impotentes,
es difícil pensar que lo podemos mejorar.
Si ayudamos una vida a la vez y somos fieles al llamado,
seremos un mundo bien despierto.

Estribillo

No nos dormiremos
No nos dormiremos,
No nos dormiremos, al son de la ignorancia porque seremos los que iluminaremos
el camino.
Cuando el mundo duerme
cuando el mundo duerme,
Cuando todos dormimos al son de la ignorancia, quién iluminará el camino

Reflexión: 5 datos sobre el hambre

(45 minutos)

1 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Por medio de esta actividad los participantes:

- reflexionarán acerca de la realidad del hambre
- escribirán intenciones para agregar al área de oración
- considerarán su función en la reducción del hambre mundial

Resumen de la actividad

Por medio de esta actividad los participantes reflexionarán sobre varios aspectos de la realidad del hambre mundial. En pares, los participantes dialogarán sobre estos aspectos de la realidad del hambre y escribirán intenciones para compartir con todo el grupo. Los grupos también crearán un cartel que describa cómo, por medio de Food Fast, ayudan a responder al hambre mundial.

Necesitarán (Materiales)

- plumones
- fichas
- cartulina o pedazo de corcho blanco

Pasos

Separe a los participantes en parejas y dé a cada grupo plumones y 5 fichas. Mediante una reflexión guiada, los participantes aprenderán cinco datos acerca del hambre uno por uno. Las parejas reflexionarán sobre esos datos y juntas escribirán una intención inspirados en los datos que figuran en sus fichas.

Facilitador El Papa Benedicto XVI afirmó durante la Cumbre Mundial sobre Seguridad Alimentaria de la ONU en el año 2009 en Roma: *El hambre es el signo más cruel y concreto de la pobreza. No es posible continuar aceptando la opulencia y el derroche, cuando el drama del hambre adquiere cada vez mayores dimensiones.*

Durante toda esta reflexión, escucharás cinco datos diferentes sobre el hambre en nuestro mundo hoy día. Les daré unos minutos para que consideren cada dato con su compañero, y escribirán una intención inspirada por sus reflexiones. La intención deberá tener la forma de “Te pedimos que...” Al final de la reflexión, iremos al área de oración para compartir nuestras intenciones.

Realidad # 1 sobre el hambre: Más de mil millones de personas, o más de un sexto de la población del planeta, sufren hambre. Esta cantidad es mayor que las poblaciones de Estados Unidos, Canadá y la Unión Europea juntas.

(Pause por 5 minutos para permitir a las parejas que reflexionen y escriban su intención. Durante este tiempo, tal vez quiera hacer algunas preguntas para ayudar a enfocar la reflexión, tales como: ¿Por qué creen que tantas personas pasan hambre? ¿Cuáles son las barreras para que las personas tengan suficiente alimento?)

Realidad #2 sobre el hambre: La desnutrición y las enfermedades relacionadas con el hambre causan alrededor de seis de diez muertes infantiles en los países en desarrollo, o aproximadamente cinco millones de muertes por año.

(Pause por 5 minutos para permitir a las parejas que reflexionen y escriban su intención. Durante este tiempo, tal vez usted quiera hacer algunas preguntas para ayudar a enfocar la reflexión, tales como: ¿Cómo podemos reducir la cantidad de niños que mueren de causas prevenibles?)

Reflexión: 5 datos sobre el hambre

(45 minutos)

2 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Realidad #3 sobre el hambre: Los Objetivos de Desarrollo del Milenio son esfuerzos consensuados por los países y organismos de desarrollo para satisfacer las necesidades de los pueblos más pobres del mundo. El primer Objetivo de Desarrollo del Milenio fija como meta la erradicación de la pobreza extrema y el hambre con el propósito de reducir por la mitad la proporción de personas que sufren hambre para el año 2015, pero el progreso para alcanzar esta meta ha sido muy lento.

(Pause por 5 minutos para permitir a las parejas que reflexionen y escriban su intención. Durante este tiempo, usted tal vez quiera hacer algunas preguntas para ayudar a enfocar la reflexión, tales como: ¿De qué manera los país trabajan juntos para reducir el hambre mundial? ¿Qué papel puede tener Estados Unidos?)

Realidad #4 sobre el hambre: Se producen mundialmente suficientes alimentos para dar de comer a todos, pero muchas personas tienen hambre porque carecen de tierras para cultivar alimentos o dinero para comprarlos.

(Pause por 5 minutos para permitir a las parejas que reflexionen y escriban su intención. Durante este tiempo, usted tal vez quiera hacer algunas preguntas para ayudar a enfocar la reflexión, tal como: ¿Qué factores limitan la capacidad de las personas de acceder a los alimentos?)

Realidad #5 sobre el hambre: Se han calificado las deficiencias de vitaminas y minerales como “hambre oculta” que afecta la salud, el crecimiento y los resultados del desarrollo y de la educación.

(Pause por 5 minutos para permitir a las parejas que reflexionen y escriban su intención. Durante este tiempo, usted tal vez quiera hacer algunas preguntas para ayudar a enfocar la reflexión, tal como: ¿Cómo se podría mejorar el valor nutritivo de los alimentos?)

Reparta un pedazo de corcho blanco o cartulina a cada pareja y pídale que escriban una afirmación de cómo su participación en el Food Fast ayuda a abordar el hambre mundial. Anime a las parejas a que piensen más allá de recaudar dinero, y consideren otras maneras en las que están respondiendo al hambre y a la pobreza en el mundo. Las parejas pueden decorar sus cartulinas con dibujos para representar sus declaraciones.

Cuando todos hayan terminado sus declaraciones, invite a cada pareja a ponerse de pie y explicar cómo están trabajando para responder al hambre y a la pobreza en el mundo. Cuando la última pareja haya compartido, camine en silencio con todo el grupo al área de oración. Pida a cada pareja que ponga su cartulina alrededor del área de oración una por una. Pida al jefe del grupo que lea cada dato del hambre y pida a las parejas que compartan sus intenciones con todo el grupo después de que se lea cada dato.

Una vez que cada pareja haya compartido sus intenciones, dé unos minutos para la reflexión en silencio.

Cierre leyendo:

El hombre compasivo será bendito: supo compartir su pan con el pobre.
Proverbios 22,9

Reflexión: Comer es un acto moral*

(60 minutos)

1 de 2

*Comer es un acto moral es una iniciativa patrocinada por la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Visite ncrlc.com para aprender más sobre su trabajo y para acceder a otros materiales.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Por medio de esta actividad los participantes:

- reflexionarán sobre las diferentes maneras que recibimos alimento y de dónde proviene
- reflexionarán sobre cómo nuestra fe católica nos llama a dar de comer a los hambrientos

Resumen de la actividad

Utilice esta actividad hacia el comienzo del Food Fast para ayudar a los participantes a comenzar a pensar sobre su relación con el alimento y de qué manera nosotros, como católicos, estamos llamados a dar de comer al hambriento.

Necesitará (Materiales)

- papelógrafo
- plumones
- cinta adhesiva
- copia de *Qué comí hoy* para cada participante
- copia de *Conversación de sobremesa: Comer es un acto moral* para cada participante
- lapiceras/ lápices
- canasta

Preparación

Antes del Food Fast, distribuya una copia de *Qué comí hoy* a cada participante. Pida a los participantes que escriban lo que comen en un día típico en la hoja. Avise a los participantes que usarán esta información durante el Food Fast como una forma de reflexionar sobre el alimento, pero que no se los juzgará por lo que comen.

Pasos

Primera Parte – 20 Minutos

Comience esta actividad con todo el grupo junto.

Facilitador Vamos a reflexionar sobre nuestra relación con la comida. No vamos a juzgar ni cuestionar la cantidad que comemos. En cambio, vamos a reflexionar sobre cómo disfrutamos de la comida en nuestra vida, y sobre nuestras tradiciones con la comida.

Me gustaría que pensáramos un poco sobre dónde es importante el alimento en nuestra vida. ¿Hay momentos en el día, la semana o en el año que la comida tiene una importancia especial?

Invite a los participantes a compartir y escribir su respuesta en el papelógrafo. Algunos ejemplos incluyen: días festivos, comidas de los domingos o cenas con familia o amigos.

Compartan un poco sobre las comidas que comieron, mirando las hojas de *Qué comí hoy*. ¿Qué comidas comieron? ¿Qué comieron en esas comidas? ¿Quién estaba con ustedes cuando comieron? ¿Dónde comieron?

Invite a los participantes a compartir y escribir su respuesta en el papelón. Resalte las semejanzas en la conducta alimenticia entre el grupo para resaltar cómo el grupo se relaciona con la comida.

Me gustaría que pensemos un poco acerca de dónde proviene nuestro alimento. ¿Sabemos dónde se cultiva o cría nuestro alimento?

Invite a los participantes a compartir y escribir su respuesta en el papelógrafo. Algunos ejemplos incluyen: granjas locales, granjas corporativas, jardines personales.

¿Qué dice sobre nosotros nuestra relación con los alimentos? ¿Compartimos comidas con otras personas? ¿Tenemos muchas opciones de lugares donde comprar u obtener comida?

¿Qué otras reflexiones te gustaría compartir sobre la comida?

Cuando todo el grupo haya terminado de compartir, sepárelo en pequeños grupos con no más de 5 personas.

Reflexión: Comer es un acto moral*

(60 minutos)

2 de 2

*Comer es un acto moral es una iniciativa patrocinada por la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Visite ncrlc.com para aprender más sobre su trabajo y para acceder a otros materiales.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Segunda parte – 20 Minutos

Dígales a los participantes que van a darle una mirada más profunda a su relación con la comida en una reflexión en un pequeño grupo. Distribuya una copia de *Conversación de sobremesa: Comer es un acto moral* para cada participante, bolígrafos o lápices, plumones y papelones.

Los participantes deben, durante 15 minutos, dialogar brevemente sobre las preguntas en la hoja. No tienen que responder a cada pregunta. Haga que cada grupo escriba en un papelón las respuestas a las preguntas:

¿Cómo se parecen la mesa de nuestra familia y la Mesa de la Eucaristía?

- ¿Cómo nos anima nuestra fe a invitar a los que sufren hambre a nuestra mesa?

Cuando los grupos hayan terminado de hablar, invite a cada grupo a compartir sus respuestas. Dé tiempo para que otros grupos respondan y hagan preguntas.

Tercera parte – 20 Minutos

Facilitador Ahora que hemos dialogado sobre nuestras relaciones personales con los alimentos, me gustaría que pensemos en los miembros de nuestras comunidades locales y globales que pasan hambre. ¿Cuál piensas que es su relación con la comida?

Consideremos lo siguiente:

- ¿Tienen acceso regular a los alimentos?
- ¿De qué manera consiguen alimentos los pobres?
- ¿Cuáles son las barreras que los pobres enfrentan en el acceso a los alimentos?
- ¿Pueden acceder a la misma variedad de alimentos que nosotros?
- ¿De dónde provienen los alimentos de los pobres en nuestra comunidad local?
- ¿De dónde provienen los alimentos de los pobres en nuestra comunidad global?

Escriba las respuestas en el papelón.

Como católicos, tenemos una responsabilidad de asegurar que cada persona tenga acceso a las necesidades básicas materiales, incluso la comida. Este valor es la *Opción por los pobres y vulnerables*.

¿Cómo podemos ayudar a los pobres a acceder a los alimentos? ¿Cómo los ayudamos a acceder a una mayor variedad de alimentos?

En todo nuestro Food Fast, regresaremos a nuestra relación con los alimentos y cómo esta puede diferir de la relación de los pobres con los alimentos.

En el reverso de la hoja *Qué comí hoy*, me gustaría que escriban una promesa sobre cómo utilizarán este Food Fast para actuar en nombre de personas de todo el mundo que no tienen un acceso igualitario ni confiable a los alimentos.

Cuando hayan terminado con su promesa, pónganla en la canasta y regresen a su asiento.

Dé tiempo a los participantes para que escriban su promesa y la pongan en la canasta. Cuando todos hayan regresado a sus asientos, lea lo siguiente:

Yo creo que alimentar a las personas es un esfuerzo honorable y socialmente justo; que ser granjero es una noble vocación que crea un gran orgullo a aquellos que la practican.

Yo creo que es mi responsabilidad promover la justicia en mi propia vida, en mi comunidad y en el mundo. Hago esto por el bien de mi prójimo, de las generaciones futuras y por toda la gloriosa creación de Dios.

Yo creo que todas mis acciones tienen un efecto en el bien común de la creación; que debo considerar cuidadosamente las opciones que tome.

Amén.

*Se ha obtenido esta oración de las tarjetas *Comer es un Acto Moral* de Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Aprenda más en ncrlc.com.*

Reflexión: Comer es un acto moral*

Qué comí hoy

Hoja de trabajo

*Comer es un acto moral es una iniciativa patrocinada por la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Visite ncrlc.com para aprender más sobre su trabajo y para acceder a otros materiales.

Escribe lo que comes en un día común. Esta información se utilizará durante nuestro Food Fast como forma de reflexionar sobre las clases de alimentos que disfrutamos.

Día:

Desayuno:

¿Qué comiste?

¿Dónde comiste?

Almuerzo:

¿Qué comiste?

¿Dónde comiste?

Cena:

¿Qué comiste?

¿Dónde comiste?

General:

¿Con quién comes?

¿Sabes de dónde provienen tus alimentos?

¿Quién prepara tus alimentos?

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Reflexión: Comer es un acto moral*

*Conversación de
sobremesa*

Hoja de trabajo

*Comer es un acto moral es una iniciativa patrocinada por la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Visite ncrlc.com para aprender más sobre su trabajo y para acceder a otros materiales.

Reflexiona sobre la mesa de tu familia

- ¿Se los llama a todos a la mesa? ¿Se espera la presencia de todos a la mesa?
- ¿Dan las gracias o rezan antes de comer?
- ¿Recuerdan las muchas manos que participaron en llevar los alimentos a su mesa?
 - La mano de Dios
 - Las manos de los agricultores, transportistas, procesadores, almaceneros, cocineros
- ¿Cómo se distribuye o comparte el alimento en su mesa?
- ¿Se espera que prueben todo?
- ¿Cuál es la actitud de tu familia con respecto a desechar comida?

Piensa en la Mesa Eucarística

- ¿A quién se llama a la mesa de Cristo?
- ¿Tiene Cristo alguna expectativa de sus discípulos cuando se reúnen a su mesa?
- ¿Cómo se espera que los discípulos se traten mutuamente?

En un papelón respondan estas preguntas:

- ¿Cómo se parecen la mesa de nuestra familia y la Mesa de la Eucaristía?
- ¿Cómo nos anima nuestra fe a invitar a los que sufren hambre a nuestra mesa?

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Actividad: Juego Iniciativa para construir solidaridad

(90 minutos)

1 de 3

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivos

Por medio de esta actividad los participantes:

- participarán de un juego mientras aprenden sobre la doctrina social católica viendo, reflexionando y actuando a la vez que consideran la ética de comer.
- comprenderán la doctrina de la Iglesia Católica sobre la agricultura y las cuestiones de justicia social relacionadas con la producción y distribución de alimentos.
- aprenderán que en cada plano, desde el individual hasta la comunidad mundial, las personas avanzan en solidaridad para hacer elecciones relacionadas con el alimento basados en una perspectiva de fe.

Resumen de la actividad

Esta actividad permitirá a los participantes participar en un juego de mesa tamaño real. Mediante los movimientos en el tablero, cada equipo juntará una letra que lo ayudará a “construir” solidaridad. Los participantes aprenderán sobre las cuestiones relacionadas con la agricultura, la importancia de comer en forma ética desde una perspectiva de fe, y maneras para crear solidaridad mediante acciones que contribuyen a la justicia social.

Necesitará (Materiales)

- un espacio grande
- 36 secciones de periódico
- plumón
- dado de seis lados
- copia de *Tarjetas Ver, Reflexionar y Actuar*
- 4 copias de *Tarjetas con letras*
- 8 pedazos de papel 8 ½ x 11
- 16 alfileres
- cinta adhesiva

Pasos

Preparación

Utilice las secciones del periódico para hacer cuadrados para el juego de mesa (10 cuadrados por 10 cuadrados). Siguiendo el diagrama proporcionado, designe 10 cuadrados como “Ver”, 7 cuadrados como “Reflexionar” y 11 cuadrados como “Actuar” escribiendo cada palabra en un cuadrado de periódico con un plumón. Marque un cuadrado como “comienzo”, y deje 7 cuadrados en blanco.

Identifique a los equipos

Separe a su grupo en cuatro equipos. Pida a cada equipo que decida un nombre y elija un miembro del equipo que se moverá por el tablero como “pieza de juego”. Distribuya 2 pedazos de las hojas de 8 ½ x 11 a cada equipo. Pida a los equipos que hagan dos carteles simples con el nombre de su equipo que se pondrá con alfileres en la espalda y en el frente de la persona que es la “pieza de juego” de ese equipo.

Jugar

Presente el juego leyendo la siguiente explicación.

Vamos a jugar un juego que se basa en el modelo de aprendizaje de “Mirar, Pensar y Actuar”. El juego nos ayudará a ver algunas injusticias que existen en el actual sistema de producción y distribución de alimentos.

El juego también nos pedirá que pensemos acerca de las perspectivas de personas de fe sobre estas injusticias. Si tu indicador cae en el casillero “Pensar”, al menos un miembro del equipo tiene que contestar una pregunta para pensar, si desean obtener la recompensa para ese casillero.

Actividad: Juego Iniciativa para construir solidaridad

(90 minutos)

2 de 3

Finalmente, el juego te ayuda a enfocarte en algunas acciones que pueden realizar para desarrollar hábitos alimentarios éticos y ayudar a garantizar la seguridad alimentaria en el futuro.

A medida que tu equipo se mueve por el tablero, tendrán oportunidades de juntar letras para escribir la palabra SOLIDARIDAD. A medida que juntas las letras, tu equipo pegará con cinta en una pared las letras para que todos puedan ver cómo construyen “Solidaridad” con todos los que desean justicia social para agricultores, trabajadores del campo, consumidores y todos los que no tienen seguridad alimentaria. (Nota: Si caes en un casillero en blanco, no recibís letras porque no podemos construir Solidaridad mediante la pasividad).

La “pieza de juego” de cada equipo debe ir al casillero de inicio en el tablero de juego. La “pieza de juego” se moverá alrededor del tablero juntando letras para “construir” solidaridad.

Cuando cada uno de las cuatro “piezas de juego” está en el “inicio”, díales que pueden moverse en cualquier dirección después de tirar el dado por primera vez; luego, deben permanecer en la dirección que escogieron. No hay ventaja en ir hacia un lado o el otro.

Los miembros del equipo pueden turnarse para tirar el dado para su “pieza de juego”. Cuando la “pieza de juego” avanza y cae sobre un casillero numerado, las tarjetas del juego se leerán en voz alta.

- Si es una *Tarjeta Mirar*, pida a un miembro del equipo que la lea en voz alta. La “pieza de juego” luego toma una carta.
- Si es una *Tarjeta Pensar*, pida a un miembro del equipo que la lea en voz alta. Cada una de estas cartas tiene una pregunta; cualquier miembro del equipo puede contestar. Después que la pregunta se responda de alguna manera, luego el equipo toma una letra.
- Si es una *Tarjeta Actuar*, pida a un miembro del equipo que la lea en voz alta. Pregunte al equipo de qué manera la acción sugerida ayudaría a construir solidaridad. Después que el equipo responde, recompense al equipo con una letra.
- Si la pieza de juego cae en un casillero en blanco, invite a los participantes a considerar que si nadie mira, piensa o actúa, nadie se beneficia. No se da ninguna letra para construir Solidaridad.

NOTA: Después de cada jugada, el equipo debe pegar la letra recién agregada a la pared para que todo el grupo pueda ver cómo el equipo está construyendo Solidaridad.

Cuando cada equipo junte todas las letras para “construir” Solidaridad, deben reunirse y decidir sobre una cosa que se comprometerán a realizar que los ayudará a construir solidaridad con las personas que sufren hambre en nuestro mundo.

El juego termina cuando cada equipo presenta su compromiso a todo el grupo.

Compartir

Tómese algo de tiempo al final del juego para preguntar a los participantes:

- 1 ¿Por qué es importante ver y reflexionar como también actuar cuando consideramos comer en forma ética?
- 2 ¿Cuál fue la cosa más interesante que aprendiste mientras jugabas el juego?
- 3 ¿Cómo podemos comenzar a comer más éticamente: qué acciones podemos realizar para estar en solidaridad con los que tienen hambre de justicia?
- 4 ¿Cómo podemos compartir lo que hemos aprendido con nuestros amigos, familias y comunidades?

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Actividad: Juego Iniciativa para construir solidaridad

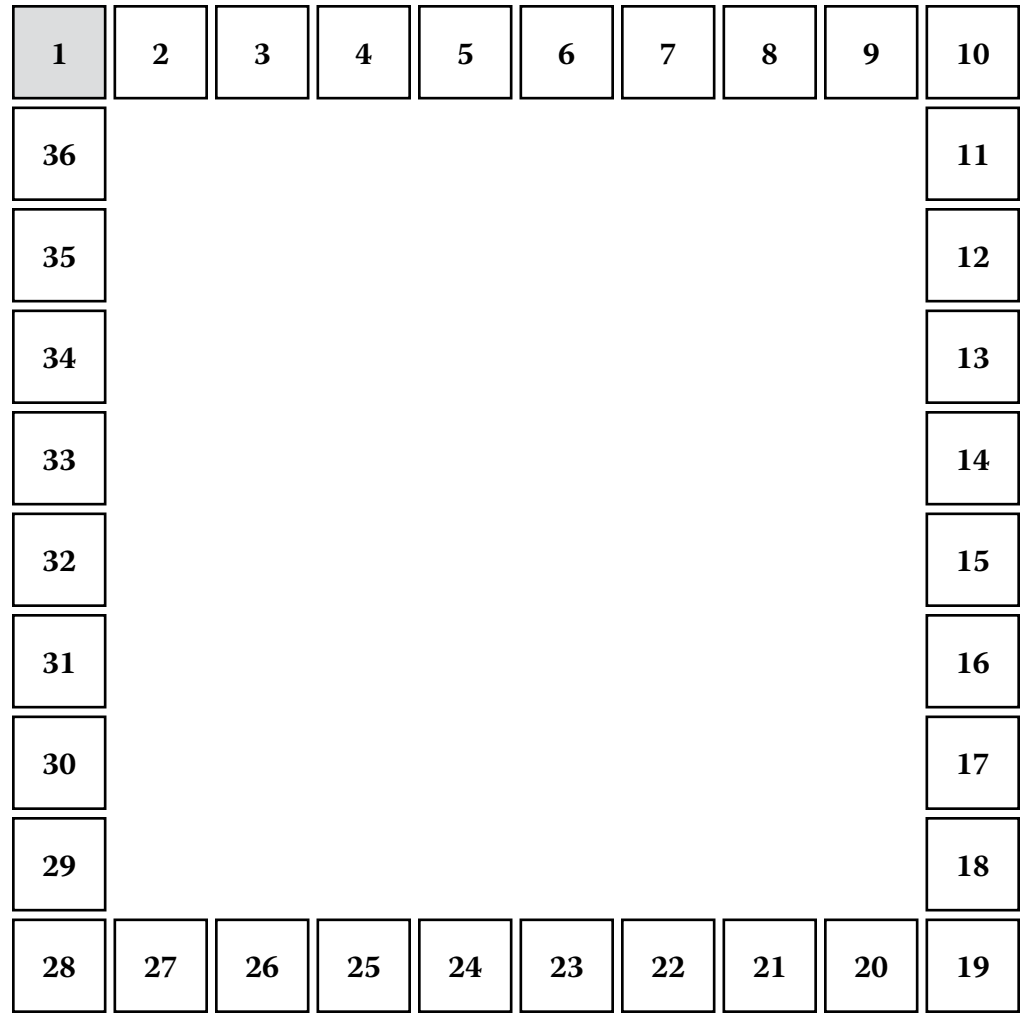
(90 minutos)

3 de 3

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Diagrama del tablero

- | | | | | | |
|----|-------------|----|-------------|----|-------------|
| 1 | Inicio | 13 | En blanco | 25 | Actuar |
| 2 | Mirar | 14 | Actuar | 26 | Mirar |
| 3 | Reflexionar | 15 | Mirar | 27 | En blanco |
| 4 | Actuar | 16 | Actuar | 28 | Actuar |
| 5 | En blanco | 17 | Reflexionar | 29 | Reflexionar |
| 6 | En blanco | 18 | Actuar | 30 | Mirar |
| 7 | Mirar | 19 | Mirar | 31 | En blanco |
| 8 | Actuar | 20 | En blanco | 32 | Reflexionar |
| 9 | Reflexionar | 21 | Actuar | 33 | Actuar |
| 10 | En blanco | 22 | Mirar | 34 | Mirar |
| 11 | Actuar | 23 | Mirar | 35 | Actuar |
| 12 | Mirar | 24 | Reflexionar | 36 | Reflexionar |



Mirar

Muchas granjas pequeñas familiares dejan de funcionar porque se les dificulta competir con las granjas corporativas que pueden producir más alimentos a un costo menor.

Mirar

Catholic Relief Services trabaja en muchas áreas aisladas y remotas con climas rigurosos y ecosistemas frágiles y degradados. En el pasado no se cultivaron estas áreas debido a climas poco confiables y hostiles y recursos naturales deficientes, pero ahora se cultivan porque los pobres no tienen otra opción.

Mirar

El sector de agricultura corporativa (grandes granjas industriales) puede producir alimentos a gran escala y produce más alimentos que nunca a medida que mejora la tecnología agrícola. Sin embargo, este crecimiento trae aparejado un aumento en la contaminación del suelo y del agua.

Mirar

Se produce globalmente suficiente alimento para dar de comer a todos, pero muchas personas tienen hambre porque carecen de tierras para cultivar alimentos o dinero para comprarlos.

Mirar

Los trabajadores agrícolas tienen sueldos bajos. La naturaleza estacional de su trabajo y lo inadecuado del salario mínimo tiene a la mayoría de ellos viviendo en la pobreza.

Mirar

Catholic Relief Services es el mayor distribuidor privado de ayuda alimentaria de EE. UU., segundo después del Programa Mundial de Alimentos de la ONU. CRS utiliza ayuda alimentaria para situaciones de emergencia como desastres naturales y hambrunas, y para fomentar seguridad alimentaria a través de programas de desarrollo a largo plazo.

Mirar

Los jardines comunitarios en los vecindarios y en las granjas de trabajo cercanas a las ciudades y pueblos son útiles para los niños y familias que buscan aprender sobre la agricultura. Las familias pueden producir alimentos frescos para ellos o comprarlos a los cultivadores locales. Estos proyectos alimentarios con base en la comunidad crean un abastecimiento de alimentos más diverso y saludable, uno que ayuda a los individuos a mejorar la calidad del alimento que comen y a construir conexiones entre las comunidades urbanas y rurales.

Reflexionar

El Papa Benedicto XVI declaró: “No se puede permanecer indiferentes ante lo que ocurre en nuestro entorno, porque la degradación de cualquier parte del planeta afectaría a todos.”
¿Por qué como católicos debemos preocuparnos por cómo se usa la tierra?

Mirar

Las pequeñas granjas familiares en los trópicos enfrentan dificultades en aumento tales como los efectos del cambio climático, mayor competencia por los recursos limitados (tierra, agua, etc.), desastres naturales, y guerras, como así también los impactos negativos de cuestiones más complicadas tales como la biotecnología, la geopolítica, la era de la información y los mercados globales.

Reflexionar

La primera medida de un sistema alimentario saludable y una sociedad responsable es la capacidad de satisfacer las necesidades nutricionales básicas de todos los miembros de la sociedad. **¿Están Estados Unidos y el mundo a la altura de esa norma?**

Reflexionar

En 2009, el Papa Benedicto declaró que “*la alimentación y el acceso al agua como derechos universales de todos los seres humanos, sin distinciones ni discriminaciones*”, y que los miembros de la comunidad global deben desarrollar un “sentido de solidaridad” para que se respete este derecho. **¿Por qué construir solidaridad es tan crucial para asegurar el derecho al alimento?**

Reflexionar

Mientras que las grandes granjas corporativas limitan la producción a uno o dos cultivos, las pequeñas granjas contribuyen a la diversidad biológica con múltiples sistemas de cultivos, lo cual es mejor para el suelo. Los Obispos Católicos de Indiana declararon que “las pequeñas granjas familiares promueven una variedad de formas de la Creación de Dios –la biodiversidad– un don del Creador que tenemos que atesorar”. **¿De qué maneras pueden los católicos honrar los dones del Creador por medio del alimento que comen?**

Reflexionar

En una declaración sobre el Hambre mundial en 1996, el Pontificio Consejo *Cor Unum* de la Iglesia expresó su preocupación de que el exceso de agricultura en la tierra y el constante empuje para obtener rendimientos agrícolas mayores a través del uso de químicos está dañando la tierra y el medio ambiente. **¿Cómo está ligada la preocupación por el medio ambiente con la producción sostenible (a largo plazo) de alimentos para todos?**

Reflexionar

El Papa Benedicto XVI dijo: “El hambre es el signo más cruel y concreto de la pobreza. No es posible continuar aceptando la opulencia y el derroche, cuando el drama del hambre adquiere cada vez mayores dimensiones”. **¿Cómo podemos trabajar para terminar con el hambre en nuestro mundo?**

Reflexionar

En el libro del Éxodo del Antiguo Testamento, los israelitas recibieron el maná, pan del cielo, que los sostuvo en el camino. Se les dijo que cada día “salga el pueblo y recoja lo que necesita para cada día”. En el Nuevo Testamento, Jesús proporciona *suficiente* alimento para que lo comparta una gran multitud. **¿Cómo determinamos lo que es “suficiente” alimento para nosotros y para los demás?**

Actuar

Aprende sobre los agricultores en otros países por medio de las historias de Catholic Relief Services y cómo puedes ayudar a mejorar las cosas.

Reflexionar

Desde la primera encíclica de enseñanza social católica en 1891, la Iglesia declaró que el alimento es un derecho que todos tenemos porque todos hemos sido creados a imagen de Dios. En 2003, los Obispos de EE. UU. declararon: “Procurar alimento para todos es un imperativo del Evangelio, no un negocio económico”. **Si realmente creemos que el alimento es un derecho humano básico, ¿se debería tratar al alimento como otra mercancía?**

Actuar

Estás comenzando a aprender sobre los ambientes agrícolas locales, incluido lo que se cultiva localmente, y estás comprando **alimentos que se cultivan localmente** y que son de estación en tu región en los mercados agrícolas.

Reflexionar

La Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural ha declarado que los consumidores tienen derechos que nuestro sistema alimentario y los creadores de políticas deben respetar: “El derecho al alimento significa, el derecho a alimento sano y nutritivo”. **¿Tienes acceso a alimentos sano y nutritivos? ¿Tienen los pobres de nuestra comunidad y de todo el mundo el mismo acceso?**

Actuar

Para proteger el medio ambiente, y las personas, de los pesticidas y fertilizantes químicos, compras alimentos **cultivados de manera orgánica** siempre que sea posible; reduces alimentos que no son saludables y utilizas lo que ahorras en alimentos orgánicos saludables.

Actuar

Identificas un programa agrícola financiado por la comunidad en tu área y **recibes** frutas y vegetales frescos durante todas las estaciones de cultivo de un grupo regional de pequeños agricultores.

Actuar

Extiendes tu preocupación por todas las criaturas de Dios apoyando granjas y a los productores de alimentos que tratan a los animales de manera humana.

Actuar

Pides a tu familia, amigos y comunidades de fe que envíen cartas a los gerentes de supermercados locales, **recomendando** que vendan más alimentos producidos localmente en temporada y más alimentos orgánicos a precios más bajos.

Actuar

Investigas donde tu escuela obtiene el alimento que proporciona, aprendes sobre el creciente movimiento “granja a la escuela” que se ha extendido a cientos de escuelas y universidades, y **organizas** para llevar alimentos de granjas familiares locales a la cafetería de la escuela.

Actuar

Abogas por cambios en las políticas agrícolas que impactan en los agricultores en Estados Unidos y en todo el mundo.

Actuar

Compras café, chocolate y otros artículos de **Comercio Justo** para apoyar a los pequeños agricultores en otros países.

Actuar

Apoyas los esfuerzos de “agricultura urbana” en terrenos vacíos transformados en jardines, esfuerzos que ayudan a la gente pobre a cultivar algunos de sus propios alimentos.

Actuar

Apoyas los derechos de los trabajadores agrícolas a través de grupos tales como la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural.

Actuar

Plantas un jardín de vegetales con la comunidad de tu escuela, iglesia o vecindario, y compartes las cosechas con grupos que dan alimentos a los que padecen hambre.

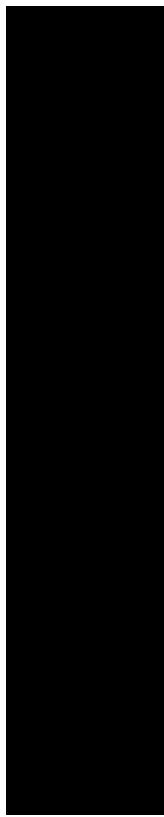
Actuar

Te acuerdas de **reflexionar y rezar** antes de comer, de dar gracias por el alimento que tienes, de recordar a todos los trabajadores que contribuyeron a este alimento y a rezar por los que no tienen suficientes alimentos saludables.

S

O





D

A

R



D

A

D

Actividad: Comida para pensar

(60 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivos

Por medio de esta actividad los participantes:

- se darán cuenta de que el principio de la enseñanza social católica *Opción por los pobres* nos desafía a estar conscientes del hambre, la inseguridad alimentaria, la desnutrición y la nutrición deficiente que día a día enfrentan los pobres.
- aprenderán cómo las diferentes comunidades participan y contribuyen en las cuestiones de seguridad en todo el mundo.
- explorarán maneras en que los participantes de Food Fast puedan comenzar a comer en forma ética y a trabajar para promover el bien común en sus comunidades.

Resumen de la actividad

A través de una representación, los participantes aprenderán sobre las responsabilidades y perspectivas de diversos grupos y organizaciones comunitarios que deben trabajar juntos para resolver cuestiones relacionadas con la seguridad alimentaria.

Necesitará (Materiales)

- copia de *Tarjetas de representación*
- copia de *Situación de los alimentos*: ¿Cuál es tu respuesta? para cada grupo

Pasos

Separe a los participantes en 6 grupitos. Dé a cada grupo una *Tarjeta de representación* y *Situación alimentaria*: ¿Cuál es tu respuesta? Cada grupito asumirá el rol que aparece en su tarjeta. Deben leer la descripción y pensar sobre la manera en que su rol en toda la comunidad (local y global) se relaciona con la capacidad de la población en general de tener acceso al alimento.

Dé a los grupos 20 minutos para leer sobre su rol, hacer preguntas clarificadoras y considerar cómo su rol se relaciona con la situación alimentaria. Cada grupo también debe presentar una respuesta a la situación. Cada grupo debe identificar un representante que sea su portavoz.

Junte a todos los grupos y lea en voz alta *Situación alimentaria*: ¿Cuál es tu respuesta? Invite a cada representante de grupo a explicar la posición de su grupo relacionada con la situación.

Después de que cada representante haya hecho su presentación, pida a los grupos que trabajen juntos para tomar una decisión común con el fin de resolver la situación.

¿Qué acciones o factores necesitan cambiar en cada rol para que todas las personas tengan un acceso más confiable a alimentos nutritivos?

- ¿Qué comportamientos deberían continuar o cambiar en cada rol?
- ¿De qué manera puede una opción preferencial por los pobres servir de guía para el cambio?

Recuerde a los participantes que, en el mundo real, los grupos deben llegar a un acuerdo, pero anímelos a no hacerlo en detrimento de los pobres. Permita que el diálogo continúe durante 30 minutos. Modifica según sea necesario.

Actividad: Comida para pensar

Tarjetas de representación

1 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Agricultor urbano

Ustedes son jóvenes adultos miembros de una parroquia urbana, y han desarrollado un programa que planta huertas de vegetales en terrenos abandonados donde se demolieron casas. El vecindario tiene altas tasas de pobreza y delincuencias, y ningún lugar para comprar alimentos saludables, no hay supermercados en el área, solo tiendas locales con alimentos enlatados y empaquetados. Aquí los vegetales y frutas frescos son realmente un lujo. Tu grupo enseña a los niños del lugar a ser “agricultores” y a cultivar alimentos que comerán juntos como una comunidad “agrícola”. También pueden llevar alimentos extras a sus familias. Les enseñas métodos sostenibles para cultivar y para cuidar el suelo. Hace poco tiempo recibiste un subsidio para un invernadero, y planeas diversificar y expandir tus cultivos. También vinculas las estaciones ecológicas con los tiempos litúrgicos, por lo tanto celebras feriados y días festivos con conciencia de los dones de cultivar alimentos y la abundancia de la tierra.

Hortelano comunitario

Siempre te gustó cultivar el huerto, y decidiste, con otros miembros de tu parroquia, buscar un terreno grande para un huerto comunitario. Invitas a jóvenes y jubilados para que tengan parcelas en el terreno grande. Este grupo multigeneracional fomenta la comunidad mientras los participantes comparten semillas, herramientas, responsabilidades y conversaciones. Los adultos más grandes reciben acceso a alimentos frescos, compañerismo y ayuda en sus esfuerzos por cultivar. Los jóvenes y los adultos jóvenes aprenden habilidades de cultivo, hábitos de alimentación saludable, y lecciones y sabiduría de diversos adultos.

Agricultor comercial

Eres un agricultor que posee, opera y administra una granja comercial grande. En un mercado de producción de alimentos industrializado e integrado, eres un eslabón en la cadena de cultivos, procesamiento de alimentos y distribución de productos. Comprendes que el comercio global puede afectar el precio de los alimentos, y te preocupa que las importaciones tengan un impacto en el valor de tus cultivos. También entiendes que las exportaciones de tus cultivos a otros países del mismo modo afectan los mercados locales extranjeros. Sin embargo, para mantener a tu familia debes vender tus cosechas al precio más alto posible. La cosecha siguen sujetas a patrones climatológicos impredecibles y estaciones de cultivo desfavorables; aunque has invertido en tecnologías agrícolas que ayudan a reducir el impacto de estos sucesos.

Actividad: Comida para pensar

Tarjetas de representación

2 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Miembro de un grupo juvenil de la parroquia

Eres miembro de un grupo juvenil de tu parroquia, y con regularidad participas como voluntario en un comedor comunitario. Comprendes la importancia de ayudar a las personas sin vivienda o que padecen hambre a acceder en forma regular a comidas nutritivas, y practicas este compromiso sirviendo a estas personas en tu comunidad local. También te preocupa la pobreza y el hambre en los países en desarrollo en todo el mundo. Quieres que tu comunidad de fe responda a las necesidades de los pobres en Estados Unidos y en todo el mundo.

Personal de Catholic Relief Services

Eres un experto agrícola en Catholic Relief Services. Ayudas a los agricultores de todo el mundo a mejorar sus cosechas mediante métodos agrícolas alternativos, elecciones de semillas mejoradas y mejor acceso a los mercados. Has sido testigo de cómo al ayudar a los agricultores a cambiar el modo de cultivar aumenta la cantidad de alimento que producen. Al usar métodos nuevos, los agricultores pueden aumentar sus ingresos y asegurar que sus familias coman alimentos nutritivos en forma regular.

Agricultor de subsistencia

Eres un agricultor de subsistencia, y sólo puedes alimentar a tu familia cuando obtienes una buena cosecha. En años productivos, tienes excedentes en la cosecha, que llevas a un mercado local como medio para tener ingresos. Los ingresos te permite comprar cosas básicas para tu familia, mandar a tus hijos a la escuela y ahorrar dinero para el futuro. Pero también eres vulnerable a los cambios en el tiempo, a las relaciones socioeconómicas y políticas delicadas en tu país y a diversos factores externos. Si un factor afecta este frágil equilibrio, no tendrás suficiente alimento ni ingresos para mantener a tu familia.

Actividad: Comida para pensar

Hoja de trabajo:

Situación alimentaria:
¿Cuál es tu respuesta?

Situación alimentaria

Casi mil millones de personas, o aproximadamente un sexto de la población del planeta, sufre hambre. La falta de empleo, el mínimo acceso a los mercados, las tecnologías y experiencia agrícolas limitadas, el saneamiento del agua y la salud deficientes, el analfabetismo, la infertilidad del suelo, la degradación del medio ambiente, las sequías, inundaciones y las condiciones climáticas rigurosas son algunos factores que contribuyen a la inseguridad alimentaria en todo el mundo.

A menudo, las familias pobres deben consumir alimentos menos nutritivos para sobrevivir; de otro modo, no tendrán ningún alimento. A medida que los precios de los alimentos continúan subiendo, los pobres tendrán que realizar elecciones más difíciles sobre lo que pueden comer.

¿Cuál es tu respuesta?

Reflexiona sobre el papel que se le ha asignado a tu grupo y considera cómo la disponibilidad de alimentos afecta tu personaje. Selecciona a un portavoz para que represente a tu grupo. Elabora tu respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo das alimentos a una comunidad?
- ¿Qué papel tienes en asegurar que las personas tengan acceso a los alimentos?
- ¿Estás guiado por la opción preferencial por los pobres? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Quiénes son tus socios en tu trabajo?
- ¿De qué manera puede tu grupo mejorar el acceso de las personas a los alimentos en tus comunidades locales y globales?

Opción preferencial por los pobres

El Evangelio nos llama a asistir a los más necesitados y a extender una mano a los miembros más vulnerables de la sociedad. La *Opción por los pobres y vulnerables* nos recuerda que como católicos tenemos la responsabilidad de asegurar que cada persona tenga acceso a las necesidades básicas materiales, incluidos los alimentos.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Actividad: Juego de naipes: Ve y come éticamente

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivos

Por medio de esta actividad los participantes:

- aprenderán sobre la práctica de comer de manera ética.
- considerarán cómo nuestras elecciones diarias pueden apoyar el comer de manera ética, contribuirán al uso apropiado de la Creación y construirán solidaridad con los que trabajan por la justicia en el sector alimentario y los que sufren inseguridad alimentaria.

Resumen de la actividad

Esta actividad se basa en *La Solterona y Pesca*, juegos infantiles de naipes. El objetivo es reunir grupos de 4 naipes similares, evitando el naipe negativo (en este caso, *Hambre*), hasta que se terminen todos los naipes del jugador. (Los grupos incluyen: descripciones de alimentos y productos saludables, artículos de pequeñas granjas locales y actividades que promuevan la sostenibilidad del medio ambiente y justicia para los agricultores y trabajadores del campo).

Necesitará (Materiales)

- baraja de “Ve y come éticamente”, hechos fotocopiando las hojas proporcionadas y cortando los naipes de papel grueso o cartulina.

Pasos

Separe a los participantes en equipos de 4. Si tiene un número impar de participantes, los grupos pueden tener 5 miembros.

Presente el juego de naipes.

Cada mazo tiene 33 naipes, con 8 grupos de cuatro y una carta *Hambre*. (Nota: Cada naipe en el grupo no es idéntica, por lo tanto los jugadores deben prestar atención al título del grupo en cada naipe).

Cada jugador recibirá 5 naipes; las restantes se deben apilar en el medio de los jugadores. Los jugadores tratarán de juntar grupos de cuatro.

Si un jugador recibe 4 naipes del mismo grupo en su primera mano, ese grupo se baja a la mesa. Si el jugador no tiene 4 naipes del mismo grupo, debe preguntar si los otros jugadores tienen algún naipe de uno de sus grupos.

Si otro jugador tiene el naipe deseado, debe dárselo al jugador que lo pidió. El jugador que recibe entonces tiene otro turno.

Si los demás jugadores no tienen el naipe solicitado, dicen: “Ve y come éticamente”. El jugador que solicita debe tomar una carta del mazo.

Los jugadores no pueden pedir naipes de grupos que no tienen.

Los jugadores deben leer todo el contenido de los naipes cuando los ponen sobre la mesa.

El juego termina cuando todos los grupos de naipes están sobre la mesa y una persona se queda con el naipe sin pareja, *Hambre*. El jugador que tiene este naipe pierde el juego.

Compartir

Cuando cada equipo haya finalizado el juego, los miembros del equipo deben reflexionar acerca del contenido de sus naipes. Pida a los participantes que dialoguen sobre lo que les pareció interesante mientras jugaban este juego y lo que aprendieron sobre comer de manera ética.

Cuando todos los equipos hayan terminado, pida a cada grupo que comparta lo más destacado de su diálogo. Invite a los participantes a hacer las preguntas que puedan tener sobre el concepto de comer éticamente.

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

1 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Eres lo que eliges

Elige comer alimentos sanos
cultivados localmente

Eres lo que eliges

Elige aprender sobre las causas
del hambre

Eres lo que eliges

Elige apoyar la justicia para pequeños
agricultores y trabajadores del campo

Eres lo que eliges

Elige aprender sobre cómo puedes
actuar para poner fin al hambre

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

2 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Compra alimentos con deliberación

Evita comprar alimentos procesados y sobre envasados lo más que puedas

Compra alimentos con deliberación

Apoya a los mercados de agricultores y cooperativas de alimentos

Compra alimentos con deliberación

Únete a un grupo local que pague por adelantado a los agricultores para que entreguen alimentos recién cosechados a los miembros en forma semanal.

Compra alimentos con deliberación

Apoya las tiendas de alimentos que son partidarias de condiciones laborales justas

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

3 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Come con deliberación

Come conscientemente, averigua de dónde proviene tu comida

Come con deliberación

Planea las comidas con atención, consciente de la ética de la comida

Come con deliberación

Reza después de las comidas para bendecir a todos los que cultivaron, cosecharon y distribuyeron tu alimento.

Come con deliberación

Reza antes de las comidas para dar gracias por el alimento

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

4 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Alimentos de Comercio Justo:

El sabor de la justicia

Mermelada y jalea de Comercio Justo

Alimentos de Comercio Justo:

El sabor de la justicia

Chocolate de Comercio Justo

Alimentos de Comercio Justo:

El sabor de la justicia

Frutos secos de Comercio Justo

Alimentos de Comercio Justo:

El sabor de la justicia

Café de Comercio Justo

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

5 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

El fruto de la vid: Ayudar a los agricultores

Los agricultores en países en desarrollo reciben semillas de alta calidad que dan mejores cosechas

El fruto de la vid: Ayudar a los agricultores

Organizaciones como Catholic Relief Services enseñan a los agricultores nuevas técnicas para mejorar sus granjas

El fruto de la vid: Ayudar a los agricultores

Comprar de agricultores locales ayuda a tu comunidad

El fruto de la vid: Ayudar a los agricultores

Diversificar los cultivos asegura que un agricultor tenga un cultivo para comer y vender, aunque muchos agricultores no tienen esta opción

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

6 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Almuerzos escolares en países en desarrollo

Los programas de alimentación escolar son por lo general la única fuente de alimentos saludables para niños en comunidades pobres.

Almuerzos escolares en países en desarrollo

Los almuerzos escolares, proporcionados por organizaciones como Catholic Relief Services, reducen la desnutrición infantil

Almuerzos escolares en países en desarrollo

Las comunidades en países en desarrollo se reúnen para asegurar que los niños reciban comida en la escuela.

Almuerzos escolares en países en desarrollo

Las niñas que concurren a escuelas con programas de alimentación reciben alimentos para llevar a su hogar como recompensa por concurrir a la escuela.

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

7 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Más tierra para cultivar alimentos básicos

Granos

Más tierra para cultivar alimentos básicos

Frijoles

Más tierra para cultivar alimentos básicos

Vegetales

Más tierra para cultivar alimentos básicos

Arroz

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

8 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Compartir lo que tenemos:
Alimentos para donar
Alimentos orgánicos en lata

Compartir lo que tenemos:
Alimentos para donar
Vegetales frescos

Compartir lo que tenemos:
Alimentos para donar
Pasta y panes integrales

Compartir lo que tenemos:
Alimentos para donar
Frutas frescas

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

9 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Hambre

Hambre

Hambre

Hambre

Actividad: El alimento en todo el mundo

(2 horas)

1 de 3

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Por medio de esta actividad los participantes:

- aprenderán sobre el alimento en diferentes países
- aprenderán cómo Catholic Relief Services ayuda a la gente a acceder a los alimentos
- examinarán el acceso a los alimentos en diferentes partes del mundo y reflexionarán sobre nuestro propio acceso a los alimentos

Resumen de la actividad

Esta actividad comienza con un debate sobre los alimentos que se comen en diferentes países en todo el mundo y cómo la seguridad alimentaria juega un papel en los alimentos que come la gente. Los participantes dialogarán sobre maneras de ayudar a las personas a tener alimentos más seguros, utilizando el trabajo de Catholic Relief Services como ejemplo. Finalmente, utilizando el estudio de un caso, los participantes prepararán presentaciones sobre el acceso global a los alimentos, los motivos por los cuales las personas sufren hambre crónica y propondrán soluciones posibles.

Nota: Esta actividad contiene dos partes. Cada parte puede realizarse sola.

Necesitará (Materiales)

- PowerPoint de *El alimento alrededor del mundo*
- computadora
- proyector
- pantalla o pared para proyectar la presentación
- copia de *Tarjetas Barreras a la seguridad alimentaria*
- copia de *Tarjetas Soluciones a la inseguridad alimentaria*
- *Estudios de casos*, uno por grupo pequeño
- imágenes de diferentes alimentos (ver: *Imágenes de alimentos sugeridas*)
- bolígrafos / lápices
- plumones
- revistas
- diarios
- papel para manualidades
- insumos de arte
- pegamento

Pasos

Primera parte – El alimento en todo el mundo (30 minutos)

Ponga una computadora y un proyector para mostrar la presentación en PowerPoint de *El alimento en todo el mundo*. Si no puede proyectar la presentación, proporcione copias a los participantes. Asegúrese de imprimir una copia de la presentación con las notas para usted. Estas notas le ayudarán a explicar a los participantes lo que ven en cada diapositiva.

Mientras miran cada diapositiva, haga las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué alimento ven? ¿Conocen este alimento?
- ¿Se sorprenden de algo que ven? (por ej. cómo se prepara el alimento, cómo se come el alimento)

Al haber estudiado imágenes de alimentos de todo el mundo, guíe a los participantes a entablar un diálogo sobre la seguridad alimentaria y cómo Catholic Relief Services ayuda a las comunidades de todo el mundo a acceder a los alimentos en forma regular para reducir el hambre.

Comience esta sección definiendo la seguridad alimentaria.

La seguridad alimentaria significa que las personas tienen acceso a suficientes alimentos para llevar adelante una vida activa y sana en todo momento. Cuando una persona no consume alimentos en cantidad (o calidad) suficiente, decimos que no tiene seguridad alimentaria.

Actividad: El alimento en todo el mundo

(2 horas)

2 de 3

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Invite a los participantes a compartir algunas razones de por qué hay personas que no gozan de seguridad alimentaria. Los ejemplos incluyen: desastres naturales, conflictos, acceso a los mercados, cosechas pobres. Aliente a los participantes a consultar las imágenes de alimentos que vieron en la presentación como también la manera en que se distribuyó y preparó el alimento. (*Opción:* Invite a los participantes a leer información en las *Tarjetas Barreras a la seguridad alimentaria*). ¿Pueden pensar los participantes en otras barreras a la seguridad alimentaria?

Explique a los participantes:

Catholic Relief Services, la agencia internacional humanitaria de la comunidad católica en Estados Unidos, trabaja en más de 100 países para ayudar a los pobres y vulnerables a acceder a alimentos nutritivos en forma regular.

Invite a los participantes a compartir maneras en que CRS ayuda a las comunidades a tener seguridad alimentaria. Los ejemplos incluyen: educación, microfinanzas, programas agrícolas, construcción de la paz. (*Opción:* Invite a los participantes a leer información de las *Tarjetas Soluciones a la inseguridad alimentaria*). ¿Pueden pensar los participantes en otras soluciones a la inseguridad alimentaria?

Segunda parte – Estudios de casos (90 minutos)

Divida a los participantes en pequeños grupos de 5-7 personas, y dé a cada grupo un *Estudio de caso*. Cada *Estudio de caso* contiene información sobre una familia y qué clase de alimentos comen. El *Estudio de caso* también presenta desafíos que enfrenta la familia para conservar la seguridad alimentaria.

Nota: Si tiene un grupo muy grande, más de un grupo pequeño puede utilizar un estudio de caso.

Pida a los grupos que lean su caso y de manera breve dialoguen sobre lo siguiente:

- ¿En qué se diferencian estos alimentos de los que comemos nosotros? ¿Cómo se asemejan?
- ¿Qué nos dicen las semejanzas y las diferencias?
- ¿En qué se diferencia la vida de las personas del relato, de la nuestra?

Cada grupo debe preparar una presentación sobre la familia y el país que estudiaron. La presentación puede incluir un *collage*, guión gráfico, un libro o una obra teatral.

Cada presentación deberá:

- Describir a esa familia
- Explicar por qué la familia no tiene seguridad alimentaria
- Proponer una solución para su inseguridad alimentaria

Reparta revistas, diarios, imágenes de alimentos (ver: *Imágenes de alimentos sugeridas*), plumones, pegamentos y otros materiales para ayudar a los grupos a preparar sus presentaciones.

Dé a cada grupo entre 5 y 10 minutos para presentar su historia.

Informar

Cuando todos los grupos hayan realizado sus presentaciones, invite a todos a dialogar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué han aprendido sobre el acceso al alimento?
- ¿De qué manera nuestro acceso a los alimentos difiere del de los pobres?
- ¿Cuáles son las semejanzas y diferencias en la variedad de alimentos disponibles para las personas de diversas comunidades en todo el mundo?
- Como católicos, ¿cuáles son nuestras responsabilidades para ayudar a los demás a asegurarse un acceso confiable a los alimentos?

Actividad: El alimento en todo el mundo

(2 horas)

3 de 3

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Imágenes de alimentos sugeridas

Utilice imágenes del PowerPoint *El alimento en todo el mundo* o baje fotos de los siguientes alimentos para que los participantes utilicen en sus presentaciones.

- Yuca
- Quimbombó
- Papas
- Frijoles
- Cacahuates/Maní
- Lentejas
- Semillas de sésamo
- Sorgo
- Cebada
- Mijo
- Arroz
- Maíz
- Pescado
- Cabra
- Pollo
- Gallina de Guinea
- Aceite
- Trigo bulgur
- Tortillas
- Mango
- Papaya
- Banana
- Plátano

Actividad: El alimento en todo el mundo

Tarjetas Barreras a la
seguridad alimentaria

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Tarjetas Barreras a la seguridad alimentaria

Desastres naturales

Los desastres naturales causan hambre al:

- Destruir cosechas (por ej.: inundaciones, sequías)
- Obligar a las personas a dejar sus hogares y hacer que se muden a zonas pobladas, lo que disminuye las provisiones.
- Impedir que los alimentos lleguen a la gente o que la gente llegue a los mercados a comprar alimentos.

Tarjetas Barreras a la seguridad alimentaria

Conflicto

El conflicto causa incertidumbre para las comunidades. Los miembros de la misma comunidad a veces pelean entre ellos, lo que impide que algunas personas accedan a los ya limitados recursos. Una fuerza exterior puede afectar a una comunidad que ya sufre pobreza. A menudo, las personas son desplazadas durante un conflicto, lo que pone presión en los recursos limitados en las áreas donde se reasientan. El conflicto reduce el acceso de las personas a los alimentos y otros recursos que necesitan para vivir.

Tarjetas Barreras a la seguridad alimentaria

Pérdidas de las cosechas

Los agricultores de subsistencia cultivan el alimento que su familia necesitará para todo un año. Cualquier trastorno en su cosecha significa que una familia no tendrá suficiente alimentos para alimentarse. Asimismo, no tendrán ningún excedente para generar ingresos. Sin ingresos, los niños no pueden ir a la escuela y las familias no pueden ahorrar dinero para comprar sus necesidades básicas.

Tarjetas Barreras a la seguridad alimentaria

Acceso a los mercados

En el mundo en desarrollo, las personas no siempre tienen acceso a los mercados donde pueden vender sus alimentos excedentes u otros bienes. A veces, la infraestructura no existe para llevar los bienes de una comunidad a un mercado para la venta. Otras veces, los agricultores no pueden negociar precios justos por sus bienes, lo que reduce su capacidad de generar ingresos.

Actividad: El alimento en todo el mundo

Tarjetas Soluciones a la
inseguridad alimentari

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Tarjetas Soluciones a la inseguridad alimentari

Educación

La educación mejora la capacidad de las personas de conseguir alimentos. Los agricultores reciben capacitación para mejorar el producido de sus cultivos y negociar precios más justos en el mercado donde venden sus cosechas excedentes. La educación también eleva el potencial de que los niños desarrollen aptitudes que los ayuden a ganar ingresos superiores como adultos.

Tarjetas Soluciones a la inseguridad alimentari

Microfinanzas

Las microfinanzas ayudan a los miembros más pobres de una comunidad a comenzar sus propios negocios al proporcionarles acceso a un crédito. Muchas de las personas que se benefician de las microfinanzas son mujeres que tradicionalmente tienen menos oportunidades. Un nuevo negocio, respaldado por un préstamo de la comunidad, puede aumentar el potencial de ingresos para una familia y puede complementar sus otras actividades generadoras de ingresos. Una familia con más ingresos puede comprar alimentos cuando fracasan las cosechas, mandar a sus hijos a la escuela y comprar cosas necesarias, incluso medicamentos.

Tarjetas Soluciones a la inseguridad alimentari

Programas agrícolas

Ayudar a los agricultores a mejorar sus técnicas agrícolas permite a las familias agricultoras tener más seguridad alimentaria y llevar más alimentos a los mercados. Capacitar a los agricultores a diversificar sus cultivos y ganado ayuda a reducir el impacto en sus granjas, si un cultivo falla.

Tarjetas Soluciones a la inseguridad alimentari

Construcción de la paz

Los proyectos de construcción de la paz responden a las causas fundamentales del conflicto. Cuando ya no existen conflictos, los miembros de una comunidad se pueden concentrar en su vida y en las maneras de dar sustento a sus familias. Las comunidades pueden en forma conjunta tratar el tema de cómo proporcionar acceso a recursos limitados.

Actividad: El alimento en todo el mundo

Estudio de caso

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Estudio de caso: Níger

Familia:

Habsu Boubacar y su esposo viven en Toudoun Jaka, un pueblo en Níger, con sus cuatro hijos.

Alimento:

Platos con mijo o sorgo preparado como gachas y cubiertos con una salsa de vegetales que ocasionalmente contienen pedacitos de carne.



Foto por Lane Hartill/CRS

Situación:

Habsu Boubacar aprendió a mezclar agua y cascarilla de mijo —con lo que frecuentemente alimenta a las cabras y ovejas— para hacer una bebida lodosa. Aprendió cómo tragar la bebida negra y arenosa para que el sabor amargo no se quede por mucho tiempo en la lengua. Se acostumbró a la sensación de esa bebida en el estómago. La hace sentir llena, y puede dar el verdadero alimento a sus cuatro hijos

A lo que no se acostumbró es al *anza*. Es el alimento del hambre. El fruto de la planta es tan amargo y duro que debe hervirlo varias veces para sacarle el sabor amargo. Luego le agrega tabaco para ablandarlo. Pero lo come, al igual que la mayoría de la gente, cuando no hay otra cosa.

El año pasado nunca llovió en Toudoun Jaka, y la tierra se agostó y agrietó. Los cultivos de mijo de Habsu se marchitaron y murieron. No pudo cosechar el grano para ella ni sus cuatro hijos.

Ella y su marido lidiaron con una sola pregunta: ¿Nos quedamos en Toudoun Jaka o nos vamos? El esposo de Habsu, junto con otros hombres en el pueblo, decidió ir a la capital, Niamey, donde podían trabajar como carniceros a tiempo parcial. El poco dinero que el esposo de Habsu podía enviar a su hogar parcialmente cubriría los gastos de comestibles. Calculaban que Dios se ocuparía del resto.

Habsu vendió tres cabras y tres vacas, lánguidas y esqueléticas, para pagar alimentos. Le quedan solamente dos cabras.

Los hijos de Habsu solo comen mijo mezclado con agua, una gacha de sabor a tiza o yeso con poco valor nutritivo. Habsu no recuerda la última vez que les sirvió otra cosa. Ni frutas, ni carne ni vegetales. Solo gacha de mijo para cada comida.

El mijo que Habsu plantó se marchitó y está todo cubierto de la arena que vuela. Tal vez llueva y moje la tierra, y crezca el mijo. Pero aun así, nada estará listo para cosecharse por otro par de meses. Entoncse Habsu tiene un plan de respaldo: la pila de platos cerca de su hundida cama con dosel. Los venderá para comprar alimentos.

Actividad: El alimento en todo el mundo

Estudio de caso

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Estudio de caso: Afganistán

Familia:

Gulpasha y Munir viven con sus dos hijos en Farah, un pueblo en Afganistán.

Alimento:

Maíz, cebada o arroz servido con yogurt, frutos secos o vegetales.

Situación:

El hijo de Gulpasha y Munir, Sadiqullah, se fue debilitando cada vez más porque no tenían alimentos para darle.

Viajaron 185 millas desde su pueblo a la ciudad para buscar ayuda porque en su pueblo no hay medicinas ni doctor. Tuvieron que dejar a su hija de 3 años en el hogar, también débil y desnutrida.

Con menos medios para poder pagar las necesidades básicas, más familias venden su valioso ganado simplemente para comprar pan. Durante los últimos meses, Gulpasha y Munir se vieron obligados a vender su ganado para comprar alimentos. Las opciones de empleo son escasas en Farah. Una sequía acabó con los cultivos de esta temporada, lo cual dejó al campo de trigo de Gulpasha y Munir —y sus bolsillos— vacíos. Uno por uno, Munir comenzó a vender sus animales a un precio mucho más bajo de su valor.

“No estamos cultivando suficiente alimento, y no podemos comprar alimentos. El resultado es que nuestros hijos se enferman. Muchas otras familias, cientos de niños como este, está en nuestros pueblos”, dice Munir.

Al no tener trigo ni ganado para vender, Munir considera ir a Irán para conseguir trabajo, muy probablemente como trabajador de la construcción. Sería un riesgo.

La migración dentro de Afganistán —del campo a la ciudad— algunas personas en la Ciudad de Herat la consideran como una amenaza. Temen que los recién llegados puedan agotar más las reservas de los escaseados alimentos locales. Las personas que hace poco tiempo eran agricultores de subsistencia ahora trabajan en las calles; se acercan a las ventanillas de los autos y piden ayuda a extraños.



Foto por Agustinus Wibowo para CRS

Actividad: El alimento en todo el mundo

Estudio de caso

Hoja de trabajo

Estudio de caso: República Democrática del Congo

Familia:

Jolie tiene 22 y vive en la provincia Walikale del Congo con su madre y hermanas.

Alimento:

Fufu (una pasta gruesa hecha de papas, yuca u otro alimento de almidón) servido con batatas, perca, bananas, plátanos u otros vegetales o frutas de estación.



Foto por Lane Hartill/CRS

Situación:

La madre de Julie está en el hospital con quistes en el estómago.

Jolie tiene otro problema. Hay una bolsa de harina sentada en la suciedad fuera de su casa. Jolie caminó 2 horas por la carretera para comprarla. Pagó aproximadamente \$8 y se devolvió y caminó de regreso con la bolsa en la cabeza. Ahora está en el sol, y nadie la compra. Pero aunque la vendiera, ni los cinco centavos de ganancia en cada taza que venda no sirve de mucho.

“Si la gente no compra”, dice, “no comemos”.

Ni pagamos las matrículas de la escuela. El director de su escuela la echó porque está atrasada unos meses en el pago de su matrícula escolar. Pero eso no es inusual. Se está acostumbrando a ello. Sucedió en los años 2002, 2004 y 2007.

Pero siempre encuentra una manera de regresar. No le importa que tiene 22 años y está recién en su segundo año de la escuela secundaria. Quedarse en la escuela es lo que importa. Y ocuparse de sus hermanas. Pero esta vez, va a ser más difícil que de costumbre.

“Cuando me quede sin dinero, voy a estar en un aprieto”, dice. “Tal vez me tenga que casar”. She knows former classmates who accepted the money and the man, and are now stuck in an life they detest. Conoce ex compañeras que aceptaron el dinero y al hombre, y ahora están atascadas en una vida que detestan.

La vida de Jolie refleja la de cientos de miles de jóvenes en toda la República Democrática del Congo que no pueden pagar las matrículas de la escuela. Aquí está especialmente mal, en esta parte de la provincia de Walikale. Cerca de 90 mil familias desplazadas viven cerca de Ndjingala donde pueden encontrar trabajo en las minas. Pueblos enteros se despidieron y se mudaron aquí desde los alrededores después que las milicias llegaron en grandes cantidades y destruyeron sus hogares. Casi todas las personas desplazadas son pobres y luchan para pagar las matrículas escolares.

La mitad de los niños que empiezan la escuela en Congo no terminan sus estudios.

Actividad: El alimento en todo el mundo

Estudio de caso

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Estudio de caso: Bangladesh

Familia:

Khalam, su esposa y cuatro hijos.

Alimento:

Arroz servido con lentejas, llamado *dal*.
Las comidas a veces incluyen pescado.



Foto por Debashish Shom para CRS

Situación:

Cuando el pescador de Bengali Khalam vio los restos de su bote en la arena la mañana después del Ciclón Sidr, solo un pensamiento cruzó su mente: deseó estar muerto.

Estas comunidades costeras y predominantemente pesqueras fueron las más golpeadas por el ciclón debido a la oleada de la marea que con violencia se precipitó una milla adentro, destrozando el trabajo de generaciones de personas. Para Khalam, eso significa que, cuando mira a la orilla vacía, no ve nada propio: ninguna fuente de alimentos para dar a su familia esa noche; ninguna forma de ganarse la vida al día siguiente; ninguna sensación de calma para su ansiedad de mantener a flote a su familia.

Al igual que muchos pescadores, Khalam, 45, nunca fue a la escuela; sus cuatro hijos (el mayor tiene 19 años) nunca se sentaron en una clase. “Si mando a mis hijos a la escuela, ¿quién me va a ayudar con el trabajo en mi bote?”, pregunta. En cambio, son maestros del agua, sus vidas se centran completamente en las mareas y el potencial de pesca en una bahía que está a minutos de distancia a pie de donde duermen. La pesca es una forma digna de vida, y Khalam y su familia se acostumbraron a ganar lo suficiente, un promedio de \$2 por día, para arreglárselas.

“Antes del ciclón, no teníamos problema. Pescaba, vendía los pescados, [y] mi vida seguía de esa manera. Hasta que vamos [a pescar], no sé cómo vivir o sobrevivir”, dice.

Sin un bote, y con solo arena donde antes estaba su casa, Khalam siente que se está hundiendo. Un bote nuevo, incluso uno modesto en tamaño de 30 pies de largo por 4 de ancho, costará \$520. Las redes de pesca son las más caras, dado los costosos materiales importados. Una red cuesta \$1,000. Khalam ya debía \$75 por su bote anterior, y sin ningún ahorro, es probable que su deuda se vaya por las nubes.

“Tengo cuatro hijos, varones, y una esposa. Estoy considerando un préstamo, pero tendrá intereses altos. Los prestamistas usureros piden pagos en pescados y pagan lo más bajo”, afirma.

“Sin un bote, ¿cómo viviremos? Esta es nuestra única profesión, dice. “Con nuestro bote roto, nuestra vida está rota”.

Actividad: El alimento en todo el mundo

Estudio de caso

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Estudio de caso: Guatemala

Familia:

Brandon Sandoval de 11 meses y sus padres

Alimento:

Tortillas de maíz servidas con arroz y frijoles



Foto por Robyn Fieser/CRS

Situación:

Brandon pesa solo 9.5 libras. Hace once días, lo internaron en el Hospital Nacional Nicolasa Cruz en el departamento de Jalapa. Es uno de los 16 niños actualmente tratados por desnutrición y enfermedades relacionadas en el hospital.

Desde mayo de 2009, los departamentos del Pacífico Oriental Central de Guatemala, área conocida como el *Corredor Seco*, han tenido lluvias irregulares y sequía. Al menos 25 niños en el área murieron por desnutrición y miles de familias, sus cultivos devastados por la sequía, corren el riesgo de pasar hambre.

Según los informes locales, las familias en los departamentos de Baja Verapaz, Chiquimula, El Progreso, Jalapa, Jutiapa, Santa Rosa y Zacapa han perdido entre 50 y 80 por ciento de sus cultivos anuales de frijoles y maíz. Muchos atribuyen las precipitaciones erráticas y las condiciones excesivamente calurosas y secas de este año en Guatemala al fenómeno de “El Niño” intensificado por el cambio global del clima.

“Esta crisis actual resalta cómo los agricultores pobres no pueden cosechar suficientes alimentos debido al cambio en los patrones climáticos y la deforestación de su tierra. Sus familias, especialmente los niños, sufren. Además de proporcionar asistencia alimentaria fundamental en este tiempo de necesidad, debemos también apoyar a los agricultores a recuperarse de las cosechas fallidas y reducir su vulnerabilidad en el futuro”, dice Karen Latham, presidenta de programas de CRS en Guatemala.

Datos sobre el hambre y la pobreza mundial

Use estos datos para preparar el contexto de su Food Fast. Esta información también está disponible en una presentación en PowerPoint en foodfast.org.

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

El estado del hambre y de la pobreza mundial en el 2011:

- Hoy nuestro mundo alberga a casi 6.9 mil millones de personas.
- Aproximadamente el 25.2% de la población mundial vive en extrema pobreza, lo que significa que subsiste con menos de \$1.25 por día. En el mundo en vías de desarrollo, 1.4 mil millones de personas subsisten con menos de \$1.25 por día.
- Aproximadamente el 48% de la población mundial subsiste con menos de \$2 por día.

El hambre

- Unas 925 mil millones de personas alrededor del mundo padecen hambre.
- Cada día, casi 16.000 niños mueren de causas relacionadas con el hambre.
- El 25% de los niños menores de 5 años está desnutrido.

El agua y la salud

- El 13% de la población mundial no tiene acceso al agua potable.
- El 40% de la población mundial –más de 2.6 mil millones de personas– no tiene acceso a una de las necesidades más básicas: servicios sanitarios adecuados que evitan el contacto humano con las aguas negras.

Educación

- El 11.5% de los niños no está inscripto en la escuela.
- 101 millones de niños no asisten a la escuela primaria. *Naciones Unidas*
- De los niños que no están inscriptos en la escuela, el 53% son niñas. *Naciones Unidas*

El VIH y el sida

- 33.4 millones de personas viven con el VIH. 22.4 millones de ellas viven en el África subsahariana. *Naciones Unidas*
- Se calcula que 17.5 millones de niños (menores de 18 años) perdieron uno o ambos padres a causa del sida en el 2008. 14.1 millones de esos niños viven en el África subsahariana. *Naciones Unidas*

Excepto cuando se indica explícitamente, los datos provienen de Our Common Interest: Ending Hunger and Malnutrition, 2011 Hunger Report [Nuestro interés común: acabar con el hambre y la desnutrición, 2011 Informe sobre el Hambre], Bread for the World. Disponible en www.hungerreport.org, solo en inglés.

Citas sobre Justicia y Solidaridad

Utilice estas citas para decorar el sitio de retiro o durante el tiempo de reflexión en silencio. Las citas también se encuentran disponibles en una presentación PowerPoint en foodfast.org.

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Nadie puede llamarse cristiano y mantenerse tranquilo mientras exista el hambre, la falta de techo, la inseguridad y la injusticia en este país y en el mundo.

—*Justicia Económica para Todos* #27, Obispos católicos de EE.UU., 1986

Nuestra misión exige que denunciemos sin miedo las injusticias, con caridad, prudencia y firmeza.

—*La justicia en el mundo* # 57, Sínodo Mundial de Obispos, 1971

Un tema constante de la doctrina social católica es la opción o amor preferencial por los pobres. Pero hoy, vista la dimensión mundial que ha adquirido la cuestión social, este amor preferencial, con las decisiones que nos inspira, no puede dejar de abarcar a las inmensas muchedumbres de hambrientos, mendigos, sin techo, sin cuidados médicos y, sobre todo, sin esperanza.

—*La preocupación social de la Iglesia [Solicitud rei socialis]* #42, Juan Pablo II, 1987

El amor por el hombre y, en primer lugar, por el pobre, se concreta en la promoción de la justicia.

—*En el centenario [Centesimus annus]* #58, Juan Pablo II, 1991

La prueba de la justicia o la injusticia de la sociedad es la manera en la que responde a las necesidades de los pobres por medio de las políticas públicas.

—*Justicia Económica para Todos* #123, Obispos católicos de EE.UU., 1986

Veo en mi prójimo la persona de Jesucristo.

—*San Gerardo Mayela*

Debemos mostrarle nuestro amor más especialmente a quienes más nos necesitan.

—*San Francisco de Sales*

Las acciones hablan más fuerte que las palabras; deja que tus palabras enseñen y tus acciones hablen.

—*San Antonio de Padua*

Debo amar a mi prójimo como imagen de Dios y objeto de su amor.

—*San Vicente de Paúl*

¡Que otro coma lo que yo sembré, y sean arrancados mis retoños!

—*Job 31,8*

Al agricultor que trabaja duro le corresponden en primer lugar los frutos de la cosecha.

—*2 Timoteo 2,6*

Abre la boca y juzga a los pobres y afligidos con verdadera justicia.

—*Proverbios 31,9*

... Dios ama al que da con corazón alegre. Y poderoso es Dios para bendecirles de mil maneras, de modo que nunca les falte nada y puedan al mismo tiempo cooperar en toda obra buena. La Escritura dice: *Repartió, dio a los que tenían hambre; sus obras buenas permanecen para siempre.*

—*2 Corintios 9,7-9*

Historia del regalo de Comercio Justo

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

El regalo del Food Fast de este año es un colgante de esteatita (piedra jabón) hecho por artesanos que trabajan con Nyabigena Soapstone Carvers Cooperative en Kenia. El colgante se comercia de manera justa, ya que los artesanos ganan un precio justo por sus productos, reciben acceso a créditos y capacitación, y mantienen relaciones a largo plazo con SERRV, el socio de CRS.

Kisii, una ciudad de Kenia occidental, está rodeada de canteras de esteatitas y es famosa por la calidad de esta piedra y por la habilidad de sus artesanos. Nyamarambe, una pequeña aldea cerca de Kisii, alberga a la Nyabigena Soapstone Carvers Cooperative, que cuenta con 120 miembros. Este grupo con conciencia cívica les ha dado trabajo a sus miembros y también ha contribuido a su comunidad.

La Nyabigena Mixed Day Academy, una escuela primaria que abrió en enero de 2007, es motivo de enorme orgullo para la cooperativa. La escuela, que utiliza las ganancias de la venta de artesanías de esteatita, ahora puede educar a 150 estudiantes.

La cooperativa también ha patrocinado un programa de alfabetización para las mujeres, que ayuda a quienes abandonan sus estudios. Además, el grupo instaló dos aljibes que ofrecen agua potable y evitan que las mujeres deban recorrer grandes distancias para buscar agua.

“Estoy muy feliz con el trabajo que recibo, especialmente de SERRV. El trabajo regular y los pagos puntuales me han ayudado a mejorar la calidad de vida de mi familia. Espero recibir más trabajo para que mi vida, y la vida de mis hijos, mejore cada vez más y más”.

–Patrick Ombui, tallador de esteatitas y padre de cinco hijos



Foto cortesía de SERRV

Materiales en Internet

1 de 1

- Visite la página digital del **Food Fast de CRS** (foodfast.org) para materiales adicionales, actividades y consejos para organizar su Food Fast.
- **Hágase un fan del Food Fast de Catholic Relief Services en Facebook.** Pueden compartir fotos, videos y las mejores actividades de su ayuno en las páginas de los fanáticos, recibir noticias y actualizaciones de CRS, y también vincularse con otros coordinadores y participantes de todo el país
- **Visite el Canal de Catholic Relief Services en YouTube** (youtube.com/user/CatholicRelief): Vea videos cortos sobre el trabajo de Catholic Relief Services en todo el mundo. Seleccione Food Fast del menú en el lado derecho para ver videos específicos al Food Fast del programa de este año.

Música

Este año, en colaboración con el Spirit and Song de Oregon Catholic Press, CRS ofrece una banda sonora para Food Fast. Visite foodfast.org para bajar música gratis de algunos de sus músicos católicos favoritos.

Recursos adicionales en Internet

Use recursos de CRS y sus socios para enriquecer su Food Fast o como manera de continuar integrando asuntos de interés mundial en su ministerio.

- **Catholic Relief Services** (crspanol.org): información sobre el trabajo de CRS, relatos sobre las personas que reciben ayuda de CRS y oportunidades para participar en las actividades de CRS en los Estados Unidos.
- **CRS Education: Going Global with Youth** (education.crs.org) es un portal para obtener plan de lecciones, actividades para simulacros, ejercicios de oración y otros materiales que examinan asuntos de interés mundial a través del lente de la solidaridad y la Doctrina Social Católica.
- **Los Católicos Combaten la Pobreza Mundial** (crs.org/ccgp): Aboguen para terminar el hambre, la enfermedad, los conflictos y otros problemas que afectan las vidas de nuestros hermanos y hermanas por todas partes del mundo.
- **Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural** (nrlc.com) ofrece materiales sobre la agricultura de este país y la ética de comer.
- **National Federation for Catholic Youth Ministry** (nfcym.org): ofrece materiales y oportunidades para la preparación de ministros, conferencias y noticias actualizadas para los que trabajan en la comunidad católica de ministros juveniles.
- **Education for Justice** (educationforjustice.org): es parte del **Center of Concern** y ofrece una gran variedad de materiales para ayudar a promover la Doctrina Social de la Iglesia y los asuntos de justicia social por medio de actividades interactivas en grupo, y el diálogo.
- **JusticeWalking (J-Walking)** (justfaith.org): es un programa de Just Faith Ministries [Ministerios para una Fe Justa] para adolescentes mayores. Es un proceso de 12 sesiones basado en experiencias que juntan a adultos con adolescentes católicos en pequeñas comunidades para que prueben el estilo de vida del Evangelio y las implicaciones de la Doctrina Social Católica.

SÉ VALIENTE Y AYUNA