



QUARESMA 2026

Declara la
GUERRA
a la
FAM

Quadern d'activitats
per a infants i famílies



Mans Unides/Pedro Alambide

Com serà la vida d'aquests nens?

Quina diferència hi ha amb la teva vida?

Mans Unides
CAMPANYA CONTRA LA FAM

Dia del Dejuni Voluntari
Divendres, 6 de febrer de 2026
Jornada Nacional de Mans Unides
Diumenge, 8 de febrer de 2026



PREGÀRIES DE QUARESMA



I Setmana

Senyor Jesús, acumular riquesa, creure'ns millors que les altres persones, i no respectar els altres per voler ser els més famosos són formes de violència que causen mal en els altres. Ensenya'ns a ser més humils i a no tractar de ser superiors, a estimar tothom, a compartir per fer un món en pau.

II Setmana

Jesús com podem adorar-te? Estimant totes les persones sense menysprear ningú, perdonant quan ens fan alguna cosa dolenta, sent cada dia millors. Respectant i demanant que es respectin els drets de tot el món. Ensenya'ns a ser més pacífics i a no tornar mal per mal Jesús.

III Setmana

Senyor Jesús, Vós sou la font d'aigua viva. Si confiem en vós, podrem viure més feliços i fer que al nostre voltant tothom també ho sigui. Ensenya'ns a acceptar totes les persones com són, vinguin d'on vinguin, sigui quina sigui la raça, el color o la religió.

IV Setmana

Estimat Jesús, moltes vegades no veiem les coses amb claredat, jutgem les persones i així no construïm la pau. Ajuda'ns a ser nens i nenes de pau, amb amor al cor, com Tu, que et vas apropar a cada persona amb la mirada neta i els vas ajudar a veure.

V Setmana

Senyor Jesús, Vós sou la resurrecció i la vida, el camí que ens porta a la veritable felicitat, a la pau, ets sempre al nostre costat. Com va dir el papa Francesc, "Perdona les nostres ofenses, Senyor, com nosaltres perdonem els qui ens ofenen, i en aquest cercle de perdó concediu-nos la vostra pau".

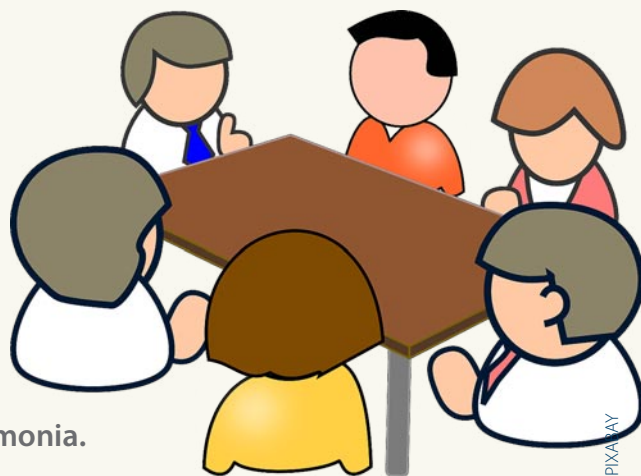
Diumenge de Rams

Estimat Jesús, nosaltres també aixequem les nostres palmes, els nostres rams d'olivera, símbols de la pau. Cantar Hosanna significa reconèixer que Vós sou el Senyor, el Fill de Déu. Volem seguir-te i fer així un món en pau.

BENEDICCIÓ DE LA TAULA

Senyor Jesús, et donem gràcies perquè ens has regalat la teva Pau. La fam, la violència, la pobresa hi són contràries. Acceptar les altres persones com són, tenir-ne cura, compartir i perdonar si em molesten i protegir el planeta i tots els éssers vius ajuden a fer un món en pau.

Que totes les persones que han treballat perquè aquests aliments estiguin a la nostra taula puguin viure feliços i en harmonia.



SOLUCIONS:
Paraules ocultes: SOLIDARITAT, FRATERNITAT I DRETS
Endevina, endevinal·la: LA PAU ÉS FRUIT DE LA JUSTÍCIA

HISTÒRIES DE SOLIDARITAT



Palestina

Em dic **Amal**, que vol dir “esperança”. Soc de Cisjordània (Palestina). Tot i que habito en un lloc on hi ha guerra, i és molt difícil tenir allò necessari per viure una infància digna, al meu poble i la meva família conservem l’esperança d’un futur més pacífic i puguem anar a l’escola, jugar, beure aigua neta i menjar aliments sans.

Mans Unides ha ajudat la meva mare i altres dones de la Societat Rural de Desenvolupament de les Dones amb un projecte per aprofitar l’aigua i els residus domèstics.

Què saps del conflicte a Palestina?
¿Com afecta a la vida d’Amal?



Etiòpia

El meu nom és **Abai**. Vaig néixer a Etiòpia. Fa uns anys hi va haver una guerra que va causar milers de morts, més d’un milió de desplaçats, i ens va deixar sense aigua, sense menjar, sense escoles, sense hospitals...

Mans Unides amb altres organitzacions d’aquí recolza per construir escoles i que tinguem quaderns, bolis...

Com ha col·laborat Mans Unides
perquè Abai pugui anar a l’escola?

Colòmbia

Soc la **Luciana**. La meva terra és molt bonica, però a causa de l’extracció de minerals tot està contaminat. Últimament plou moltíssim i s’arruïnen els cultius. A la nostra regió hi ha molta violència.

La Fundació Solidària Arxidiocesana, recolzada per Mans Unides, ens ajuda amb un projecte per assegurar que es respecti la pau i que la meva mare i la resta de dones disposin de recursos per a les nostres famílies.

Per què és important per a la Luciana
que Mans Unides recolzi aquest projecte?

