



[www.enlazateporlajusticia.org](http://www.enlazateporlajusticia.org)

## ANIMA A TU FAMILIA, TU GRUPO DE CATEQUESIS Y TU COLEGIO A COMPROMETERSE CON EL MEDIOAMBIENTE Y CON LAS PERSONAS MÁS POBRES.

A estas alturas te habrás dado cuenta de que somos muchas las personas que soñamos con un mundo mejor donde haya justicia, donde no exista el sufrimiento y se respete a todas las personas. Un mundo en el que se cuide al medio ambiente, nuestra Casa Común.

Sabemos que necesitamos cambiar las cosas, nuestra actitud personal es importante pero la actitud del grupo también. Hay que animar y convencer a nuestra familia y amistades para que contribuyan al cuidado de la naturaleza y apoyen a las personas más pobres. *La unión hace la fuerza.*

Para resolver los problemas medioambientales, tenemos que trabajar mano a mano. Si conseguimos crear un mundo en el que el bien común sea lo importante lograremos ser más felices.

Debemos cuidar los espacios públicos: calles, plazas, parques, jardines... porque la solidaridad es "pensar en términos de comunidad". Urge fortalecer la conciencia de que somos una sola familia humana.

Hoy, en la sociedad en la que vivimos, existen muchas desigualdades. Cada vez hay más gente que padece hambre mientras se despilfarran toneladas de alimentos, cada vez son más las personas ignoradas y privadas de los derechos humanos básicos sin respetar el principio del bien común.

A menudo vivimos sin pensar en los demás. Queremos el último móvil pero pocas veces nos preguntamos si esos productos utilizados en la fabricación han sido obtenidos por mano de obra infantil, por niñas y niños que dejan de asistir a la escuela para trabajar en la extracción de los minerales que formarán parte de ordenadores portátiles y smartphones. Para conseguir una felicidad y bienestar global necesitamos resolver los problemas de manera conjunta, empezando por incluir a la gente más vulnerable. El compromiso es una llamada a la solidaridad, esto implica poner primero a las personas más empobrecidas, a las más vulnerables.

Empieza con tu familia, con tu escuela, con las personas que hay a tu alrededor. Anímalas a pensar cómo contribuir a la mejora, el cuidado del medio ambiente y al bienestar de las personas más indefensas. Vamos a marcarnos un compromiso, un propósito común. ¡No te quedes inmóvil, es el momento de actuar!

### ACTIVIDADES (4-8 AÑOS)

#### ACTIVIDAD 1. TODOS Y TODAS NOS NECESITAMOS.

A partir de una actividad sencilla, se pretende poner en valor la importancia de contar con los demás para conseguir hacer las cosas mejor.



**ENLÁZATE  
POR LA JUSTICIA**



Se reparten ilustraciones de los utensilios que usamos para comer, de manera que queden divididos en grupos de cinco (plato, tenedor, cuchara, copa, jarra). Cada tipo de utensilio se pintará de un color diferente (es decir, las cucharas amarillas, los tenedores rojos, etc.).

### 1ª fase: ¿Preparados para comer?

Una vez repartidos los dibujos, se agrupan por la misma clase de utensilio, trabajando estas cuestiones:

- ¿Qué utensilio tiene cada grupo?, ¿para qué sirve?
- ¿Cuántos cubiertos de diferentes colores hay en cada grupo? ¿os hubiera gustado que hubiera cubiertos de otros colores en el grupo? ¿por qué?

### 2ª fase: ¡A comer!

Imaginad que llega la hora de comer y a cada grupo os sirven la comida:

- 1º Sopa de fideos.
- 2º Filete con patatas fritas.
- Para beber agua

Reforzamos que cada grupo representa el utensilio que tiene. Preguntamos a cada grupo:

- A los platos, ¿podrías comer sin los cubiertos?
- A las cucharas, ¿podrías pinchar el filete?
- A los tenedores, ¿podrías comer la sopa?
- A las copas, ¿podrías comer sin cubiertos y platos?
- A las jarras, ¿podrías servir agua a los que no tienen copa?

¿Pensáis que alguno de los utensilios que usamos para comer es más importante que los demás?, por ejemplo, ¿son más importantes los tenedores que las cucharas? ¿Podéis comer la comida en cada grupo utilizando solamente el utensilio que tenéis? ¿Qué podríamos hacer?

### 3ª fase: ¡Solucionamos el problema!

A continuación, organizar a los niños para que formen grupos de cinco. En cada grupo debe haber un utensilio de un color diferente.

Establecer un diálogo a través de preguntas como estas:

- ¿Qué ha cambiado ahora en los grupos?
- ¿Hay utensilios diferentes?, ¿hay colores diferentes?
- ¿Ahora podemos comer el menú? ¿por qué?
- ¿Pensáis que alguno de los grupos que se han formado es más importante?

Antes de hacer el cambio, en cada uno de los grupos sólo había un utensilio y no podían comerse el menú. Sólo se consiguió con la colaboración de todos y todas. Nadie es más importante que los demás, juntos podemos conseguir lo que nos proponíamos.



## ACTIVIDAD 2. JUEGO COOPERATIVO “PAÑUELOS EN CÍRCULO”

El objetivo de esta actividad es resaltar la idea de que si trabajamos de forma comunitaria y cooperativa conseguimos resolver los problemas. La suma de lo que aporta cada persona hace que el resultado sea mucho más valioso. La duración es de unos 10-15 min y son necesarios para realizarla pañuelos/trozos de tela.

Hay que hacer un único círculo utilizando un código no verbal de comunicación.

El grupo se divide en pequeños subgrupos de un máximo de seis personas, cada una llevará un pañuelo y hará un círculo pequeño con estos. Los y las participantes permanecerán en silencio no podrán hablar, por lo que tendrán que hacer los círculos a través de la mímica. El objetivo del juego es que todos los círculos que se han hecho en los subgrupos se unan para crear un círculo grande. Para ello tienen que colocar cada círculo pequeño junto a otros para hacer entre todos uno más grande. Del mismo modo, tendrán que establecer un código de mímica para hacerlo sin hablar. Para finalizar, se propone a todos los niños y niñas que entren dentro de la parte del círculo grande formado por la unión de círculos pequeños.

**REFLEXIÓN:** ¿Hemos jugado contra otras personas o hemos superado un desafío? ¿Ha habido perdedores y ganadores o sólo se ha dado una de las dos condiciones? ¿Cómo nos hemos ayudado? ¿El resultado del trabajo conjunto no ha formado un círculo mayor? ¿Creéis que ha sido importante el trabajo de todos y todas para conseguir el resultado? ¿Hubiéramos entrado dentro de los círculos pequeños? Sin embargo dentro del círculo grande si cabemos.

## ACTIVIDADES (8-12 AÑOS)

### ACTIVIDAD 1. JUEGO COOPERATIVO “LAS LANCHAS”

El objetivo es facilitar un espacio de estructura cooperativa en subgrupos que interrelacionan entre sí. La intención es subrayar que se precisa de toda la comunidad para conseguir nuestros objetivos.

El juego consiste en encontrar la solución para dar la vuelta a las lanchas sin tocar el agua. Es necesaria 1 hoja de periódico por cada 4 participantes.

Los y las participantes se suben a una hoja de periódico que simboliza una lancha. Deberán darle la vuelta sin caerse al agua. Los que pisen fuera de la hoja de periódico se ahogan. Sólo hay una solución: Pasar a otras barcas y dar la vuelta a la propia.

**REFLEXIÓN:** ¿Cómo se ha llevado a cabo el juego? ¿Hemos contando con ayuda externa? ¿Podríamos haber conseguido nuestro objetivo sin el apoyo del resto de las personas? ¿Creéis que para construir un mundo mejor, necesitamos del resto de las personas?

### ACTIVIDAD 2. COMER DE TEMPORADA, BENEFICIOSO PARA EL ECOSISTEMA.

En primer lugar se lanza una pregunta, qué verduras y frutas son las que consumen en esta época del año, es decir mayo y junio, o si saben cuáles son las que se deberían consumir.

Después de introducir el tema hacemos hincapié en la importancia que tiene consumir productos de temporada, ya que es una opción sostenible y saludable, beneficiosa tanto para el ecosistema, como

para nuestra economía y salud. La naturaleza es sabia y ofrece en cada estación lo que precisa nuestro organismo, por ejemplo, en invierno que tan necesaria resulta la vitamina C para el sistema inmunitario tenemos naranjas, pimientos, kiwis... y en verano, más agua para hidratar el cuerpo: sandía, melón y pera. De esta forma no tendremos que usar tantos productos químicos ni pesticidas, las frutas y verduras serán más sanas, apoyaremos el comercio local y la producción no tendrá que recorrer kilómetros y kilómetros hasta llegar a las mesas. Además se creará trabajo en la agricultura local mejorando la distribución de la riqueza sin que esta se concentre en multinacionales.

Posteriormente se les mostrarán unas fichas que incluyan las frutas y verduras de temporadas por estaciones del año.

Se les facilita la ficha donde vienen las frutas y verduras propias de la primavera para que se la lleven a casa, junto con un cuadrante que tendrán que rellenar durante 15 días para comprobar si han comido esas frutas y verduras. De este modo, se animará a las familias y comedores escolares, a consumir frutas y hortalizas de temporada.



## VERANO

frutas y verduras de temporada

### Frutas

**22 Jun**

- UVA
- CEREZA
- MELOCOTÓN
- PERA
- LIMONES
- SANDIA
- UVA BLANCA

**23 Sep**

- MEMBRILLO
- CIDRA
- MELÓN
- MANZANA

e c o l ó g i c o

**22 Jun**

- LECHUGA
- TOMATE
- PATATA
- ZANAHORIA
- BERENJENAS
- CEBOLLA
- PIMIENTO
- CALABACÍN
- BERENJENAS
- AJOS
- CALABAZA
- TOMATE
- PEPINO
- BERENJENAS
- PIMIENTO

**23 Sep**

- CALABACÍN
- PATATA
- TOMATE
- PEPINO
- PIMIENTO
- PIMIENTO ROJO
- PIMIENTO
- PIMIENTO

### Verduras

**23 Sep**

- CALABACÍN
- PEPINO
- PIMIENTO
- PIMIENTO
- PIMIENTO
- PIMIENTO

e c o l ó g i c o


  
 Federación Andaluza  
 de Consumidores y Productores Ecológicos

## OTOÑO

frutas y verduras de temporada

### Frutas

**23 Sep**

- MANZANA
- CIDRA
- PERA
- CAQUI
- MANZANA
- AGUACATE
- MANDARINA
- GRANADA
- MANGO

**21 Dic**

- MEMBRILLO
- KIWI
- NARANJA
- CASTAÑA
- NUEZ
- CHIRIMOYA

e c o l ó g i c o

**23 Sep**

- CALABAZA
- BERENJENAS
- PIMIENTO
- RABANO
- COL
- LOMBARDA
- ESPINACA
- BRECOL
- CALABACÍN
- BONIATO
- ZANAHORIA
- PUERRO
- LECHUGA
- COLIFLOR
- HINOJO
- APIO
- ACELGAS
- NABO
- ZANAHORIA

**21 Dic**

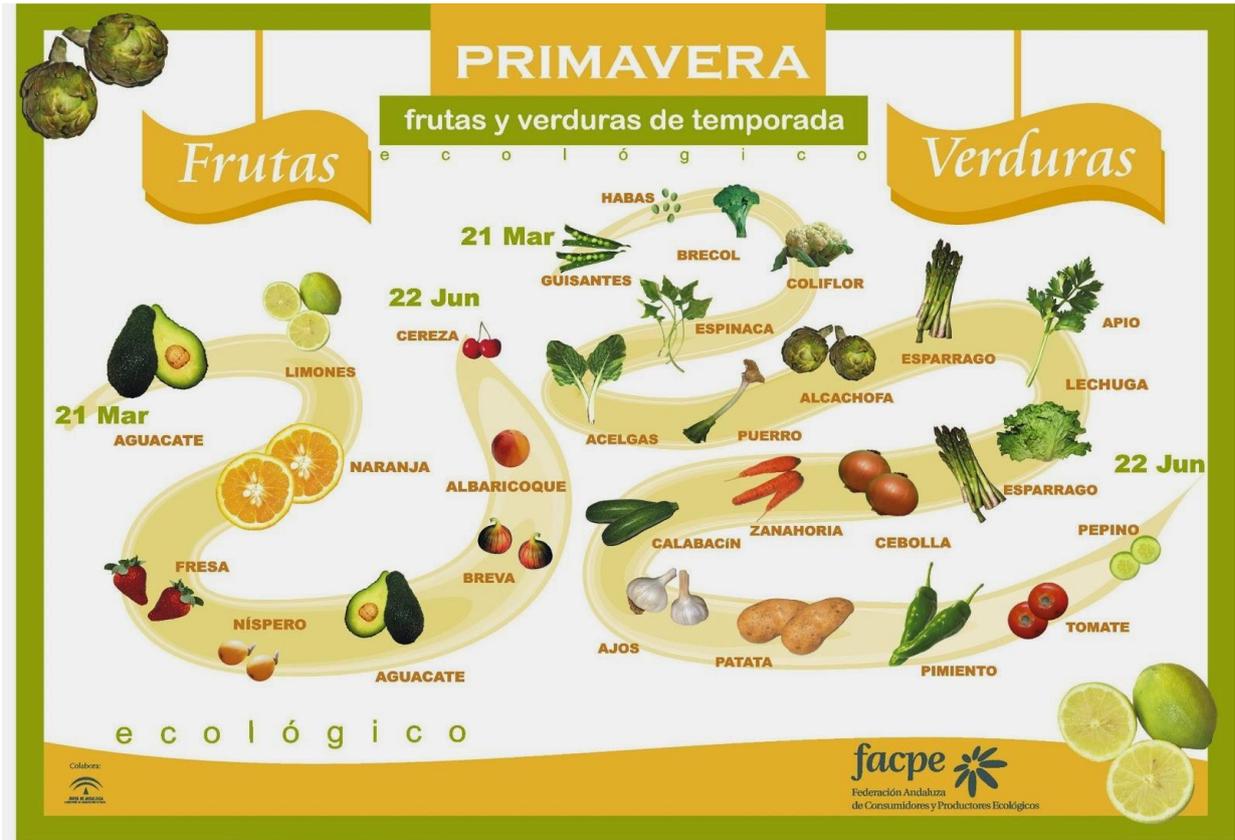
### Verduras

**21 Dic**

- ACELGAS
- NABO
- COLIFLOR
- HINOJO
- APIO
- BRECOL
- ZANAHORIA

e c o l ó g i c o


  
 Federación Andaluza  
 de Consumidores y Productores Ecológicos



¿HE COMIDO:

aguacate, naranjas, fresas, cerezas, guisantes, espinacas, lechuga, tomates, pepinos, patata ...?

Cuando hayan pasado los 15 días, cada niño/a lleva el cuadrante a clase y cada uno/a expone si ha comido la fruta y verdura de temporada, animándoles a que continúen con el compromiso o aumentar el consumo de aquellas frutas que más les gusten.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Frutas								
Verduras								
	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	
Frutas								
Verduras								



[www.enlazateporlajusticia.org](http://www.enlazateporlajusticia.org)

## ACTIVIDAD (13-16 AÑOS)

### ACTIVIDAD 1. RECICLAJE DE MÓVILES Y ROPA.

**Reflexión Inicial del Taller:** Vivimos en una sociedad de consumo en la que cada vez tenemos más cosas materiales, sin cuestionarnos de dónde proceden o en qué condiciones se han elaborado. Nos dejamos llevar por la moda, por lo que es más económico, y acumulamos y acumulamos sin dar ninguna salida alternativa a tanto consumo. Nuestras acciones tienen repercusión en el planeta y la suma de lo que hacemos puede afectar tanto positivamente como de forma muy negativa.

Seguro que en casa tenéis móviles sin usar, incluso alguno seguro que aún funciona y ropa en el armario que ya no utilizáis porque os queda pequeña o porque ya no os gusta.

Los móviles pueden tener una segunda vida, funcionar de nuevo o reciclarse separando los materiales convenientemente y reduciendo por tanto la demanda de los componentes del Coltán [1]. Y al igual que los móviles, la ropa se merece una alternativa, como por ejemplo llevarla a tiendas de segunda mano, que tras una selección, se vende como ropa usada o se lleva a empresas de reciclaje textil.

**Desarrollo:** Dividiros en dos grupos, uno de ellos buscará información sobre el proceso de elaboración de móviles/tablets; y el otro, sobre el que sufre la ropa hasta llegar a nuestras manos, es decir, las condiciones sociales, medioambientales y laborales que soporta. Tras recabar toda la información se propone una campaña de recogida de móviles y ropa en escuelas, parroquias, centros juveniles, etc.; animando a familiares y amistades para que compartan lo que no usan. Estos conocimientos se tienen que utilizar para animar y sensibilizar en las clases, aportando conclusiones, poniendo algún "puesto informativo" o carteles con mensajes claros y directos.

Después de toda esta recogida de materiales, los podéis llevar a organizaciones que se dedican a ello e incluso pueden generar ingresos que después lo destinan a proyectos de desarrollo.

Un ejemplo es la Organización Alboan, una ONGD que cuenta con el proyecto "[Tecnología libre de conflicto](#)" por medio del cual pretende incentivar la transparencia de los minerales usados en la industria europea.

#### Reportaje sobre lo que hay detrás de la ropa "Made in Bangladesh"

[http://elpais.com/agr/slums\\_en\\_dacca/a/](http://elpais.com/agr/slums_en_dacca/a/)

#### Reportaje sobre quién y cómo se produce la ropa que llega a nosotros.

[http://www.atresplayer.com/television/programas/salvados/temporada-11/capitulo-13-quin-cmo-dnde-fabrica-ropa-que-venden-grandes-marcas\\_2016021900402.html](http://www.atresplayer.com/television/programas/salvados/temporada-11/capitulo-13-quin-cmo-dnde-fabrica-ropa-que-venden-grandes-marcas_2016021900402.html)

#### Reportaje sobre la guerra del Coltán.

[http://www.atresplayer.com/television/programas/salvados/temporada-12/capitulo-5-eVictims\\_2016111100676.html](http://www.atresplayer.com/television/programas/salvados/temporada-12/capitulo-5-eVictims_2016111100676.html)

#### Campaña Tecnología Libre de conflicto

<http://www.tecnologialibredeconflicto.org/que-puedo-hacer-yo/>

<sup>1</sup> El coltán es un mineral que se utiliza en la fabricación de componentes para dispositivos electrónicos, que se ha convertido en un material muy preciado por su utilidad. La mayor parte de las reservas se encuentran en África y se extrae en condiciones de semi esclavitud, trabajo infantil y explotación ilegal de los recursos naturales.



**ENLÁZATE  
POR LA JUSTICIA**



## ACTIVIDAD 2. LAS CARTAS ODS EN NUESTRAS MANOS

### Primera parte

Llevaremos envuelta en papel, tipo envío postal, una agenda que tenga escrita en su portada la palabra DIGNIDAD 2030. Decimos que la hemos recibido de la ONU, e invitamos a una alumna o alumno a que abra el misterioso paquete.

Una vez abierto aparece la agenda con la palabra DIGNIDAD 2030 y así comenzamos a reflexionar formulando preguntas:

- ¿Qué nos sugiere?
- ¿Por qué la ONU nos mandará una agenda así?
- ¿En qué pensáis que consiste una agenda de la ONU, qué mensajes contiene?
- ¿Conocéis alguna iniciativa destinada a garantizar la DIGNIDAD HUMANA?

Mostramos en primer lugar los ODM y a continuación nos centramos en la explicación de los ODS ya que son una continuación de los ODM. A diferencia de los primeros, estos son más amplios y actualmente son los compromisos de la ONU.

Se divide la clase en grupos de 4-5 personas y cada uno de los grupos trabajará sobre los ODS. Tendrán que tirar un dado por turnos y responder a la cuestión que les corresponda sobre un ODS concreto<sup>2</sup>.

### Funciones de cada uno de los números del dado

- 1 ¿Qué iniciativas conoces en tu barrio o ciudad que se hacen relacionadas con este objetivo?
- 2 ¿Qué puedes hacer tu en tu día a día para contribuir al logro de este objetivo?
- 3 ¿Qué podemos hacer en nuestro centro educativo para contribuir al logro de este objetivo?
- 4 ¿Que piensas que ocurrirá si los países y los gobiernos no se toman en serio este objetivo?
- 5 ¿Qué profesiones y estudios universitarios están relacionados con este objetivo?
- 6 ¿Qué rasgos y cualidades debe tener una persona comprometida con el logro de este objetivo?

Se compartirá en plenario las conclusiones obtenidas.

<sup>2</sup> Anexos:

Video Unesco Etxea: <https://www.youtube.com/watch?v=gQBJfYID0vA>

Resúmenes ODS: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>



### Segunda parte

¿Cómo nos imaginamos el mundo en el 2030?

Ver el video de Luis Guitarra de Desaprender la Guerra. ¿Qué significa desaprender la guerra, es que hemos aprendido la violencia? ¿Por qué se alimenta la violencia? ¿Dónde se alimenta la violencia? ¿Será posible algún día un final como el de ese vídeo, donde todos hayan desaprendido la guerra y aprendido la PAZ? ¿Tiene algo que ver con alguno de los ODS?

Tras la reflexión conviene que definamos estos conceptos clave, o bien que busquemos información sobre los mismos: Comunicación no Violenta, PAZ, Gestión de conflictos, UTOPIA, Buen vivir.

Preparar en grupos un telediario que muestre como es el mundo en el 2030 en relación a los ODS. Cada grupo lo hará sobre 3 ODS diferentes.

### Tercera parte

Visualizar el discurso de Malala Yousafzai en la ONU Premio Nobel de la Paz 2014.

- ¿Conocíais a Malala y cómo ha llegado a obtener el Premio Nobel de la Paz?
- ¿Cómo llega a una persona a comprometerse con el mundo y con una causa social de esta manera?
- ¿Con qué ODS en concreto se identifica la causa de Malala?
- ¿Conocéis más casos concretos de personas que hacen de su profesión la defensa de los DDHH?

Hacer 5 grupos de trabajo y cada uno tiene que buscar una persona que destaque en la actualidad por su compromiso social y profesional en favor de alguno de los ODS. Traer su infografía en un poster el próximo día, con su foto y alguna frase célebre de esa persona.

### **ACTIVIDAD 3. ¿DESPERDICIAMOS LOS ALIMENTOS EN EL COLEGIO?**

**Objetivo:** Analizar el consumo de alimentos en la escuela y comprobar como con la implicación de todos y todas se puede conseguir que no se tire comida. Promover que el alumnado tenga los ojos abiertos a lo que ocurre en su cotidianeidad e implicarles en realizar compromisos colectivos.

**Descripción y Desarrollo:** Proponer a los alumnos de los cursos superiores que hagan una "pequeña investigación" en el comedor para analizar si se desperdician alimentos. La investigación se debe hacer durante varios días, durante al menos una semana, para comprobar lo que sucede con diferentes comidas.

- Investigar diariamente y mesa por mesa de las cantidades de comida que se sirve a cada persona y analizar: ¿Se reparte la misma cantidad a los niños y niñas más pequeños que a los mayores?
- Al finalizar comprobar si se ha terminado toda la comida de los platos y de no ser así, hacer un esquema con la franja de edad en las que se desperdicia más comida y cuál es la que solemos dejar sin comer (carne, pescado, verduras...).
- Por otro lado, a los responsables del comedor preguntar: ¿Habitualmente se tira comida?, ¿Todos los días?, ¿Con alguna comida en concreto?



**Fase de análisis:** Tras los resultados de los días de investigación, analizar las causas del desperdicio. Observar si se sirve demasiada cantidad de comida, si se adapta la cantidad de alimentos a la edad, si alguna comida en concreto se desperdicia en mayor medida que otra.

**Propuestas/Compromisos:** Tras el análisis y con el apoyo de quien tutee la actividad, se propone que se "tomen medidas" para que no suceda el desperdicio de alimentos. Proponer soluciones con los responsables del comedor y buscar que todo el alumnado se comprometa a no tirar nada de comida.

#### ACTIVIDAD 4: ELECCIONES

**Objetivo:** Considerar la importancia de saber tomar decisiones y cómo pueden ser ejemplo para que otras personas cambien sus hábitos y el mundo sea mejor.

**Descripción y Desarrollo:** Vamos a proponer una serie de acciones en las que tendrán que tomar posición por una de las dos posibilidades que se ofrecen, levantando la mano (todos los alumnos deben posicionarse). Proponemos (se pueden seleccionar algunas de estas opciones u otras):

1. Apuntarme a una asociación como voluntario o a un equipo de baloncesto.
2. Comprarme ropa cuando no la necesito o no comprarla.
3. Estudiar esta tarde o ver la tele.
4. Ahorrar o gastarme el dinero en un montón de cosas que me apetece tener y que no son indispensables.
5. Contestar mal a mi madre cuando me parece una pesada o callarme y dejarlo pasar.
6. Viajar en transporte público y ceder mi asiento en un gesto de atención y cortesía o por el contrario, ponerme los cascos y entretenerme con mi móvil.

A continuación, se acercan a una mesa en la que hemos dejado recortes de noticias de periódicos. Deben seleccionar alguna y decir si quienes protagonizan la noticia pudieron elegir o no. (Ejemplos de Noticias: derrumbes de fábricas textiles en Asia, campaña tecnología libre de conflicto, catástrofes naturales, vulneraciones de derechos humanos, analfabetismo, niños esclavos, explotación laboral, noticias en positivo de algo que se haya conseguido entre varias personas, etc.)

**Diálogo y Reflexión:** ¿Cómo nos sentimos al tener que elegir? ¿Verdaderamente siempre podemos elegir? ¿Y los protagonistas de las noticias, pueden elegir? Somos afortunados de poder tomar elecciones día a día. ¿Cómo podemos hacer para ayudar a elegir a los que no tienen esa posibilidad? ¿Tienen consecuencias nuestras decisiones para otras personas? Nuestras decisiones diarias afectan a otras personas del planeta. La realidad es que no es posible ser neutral, con lo cual siempre estamos tomando posición. ¿Cómo hacemos para tomar la posición correcta? La libertad tiene que ver con nuestra capacidad de elegir hacer lo que debemos hacer. ¿Crees que con tus decisiones diarias se puede construir un mundo mejor? Anima a tu familia y amigos a plantearse las decisiones que tomamos diariamente en base a las consecuencias que tienen para otras personas.

## PARA CAMBIAR TU VIDA, ¿QUÉ PUEDES HACER (O DEJAR DE HACER)?

Aquí tienes algunas ideas:

1. **Excursión con tus amigos.** Ahora que llega el final de curso, y seguro que vais de excursión, proponer a vuestro colegio hacer excursiones a espacios naturales, centros de protección de animales, granjas escuelas, etc.
2. **Ayuda voluntariamente.** Infórmate con tus compañeros/as de clase sobre los voluntariados que se hacen en tu barrio y animaros a participar en ellos, o si percibís necesidades sociales en vuestro barrio que no están siendo atendidas, organizaros en vuestra parroquia o centro juvenil y entre todos/as podéis ir paliándolas.
3. **Organízate con tus compañeros de clase.** Escribe en la revista del colegio o en el boletín de tu parroquia un reportaje sobre los alimentos de temporada, los ODS o cualquiera de los temas que has trabajado.
  - Utiliza las hojas de sugerencias y de reclamaciones de los supermercados en los que compra tu familia para pedir que se utilicen menos envases de plástico, se reduzca el desperdicio de alimentos, etc.
  - Escribe una carta a los periódicos locales de tu ciudad, hablando de estos temas e invitando a las personas adultas a implicarse en el cuidado del planeta.
4. **Modifica tu consumo.** El modelo actual de consumo es injusto e insostenible, tanto a nivel social como ambiental, debemos adoptar nuevos hábitos de consumo, acometer pequeñas acciones más responsables.
  - Si en tu escuela no hay huerto, organízalo y planta árboles.
  - Con el buen tiempo haz rutas en bicicleta, disfruta de todo lo que te ofrece la naturaleza.
  - Si tu colegio o centro juvenil está cerca de casa, puedes optar por desplazarte en bicicleta, pero si no hay rutas seguras para ir en bici o caminando, organízate con tus amigos y amigas y exígelas reivindicando que estén adaptadas para su uso por personas con movilidad reducida.
  - Averigua la energía que se consume en tu casa y cómo fomentar su ahorro. Plantea en casa si es importante participar y apoyar a las cooperativas de energía renovable.
  - Anima a tus padres a que la verdura y las frutas que consumís provengan de huertos comunitarios y grupos de consumo, así se apoyará a las redes comunitarias, a la producción local, a la venta de verduras de temporadas, etc.

## EL RINCÓN DE LA ORACIÓN

### Vamos a ver (4-8 años)<sup>3</sup>

Vamos a ver si es cierto que amamos a Jesús, vamos a mirarnos por dentro un poco.

¡Hay cosas dentro que a él le lastiman!  
¡Freguemos el suelo y abramos las puertas!

<sup>3</sup> Adaptación de un poema de Gloria Fuertes. Fuente: rezandovoy



[www.enlazateporlajusticia.org](http://www.enlazateporlajusticia.org)

Borremos los nombres de la lista negra,  
pongamos a los enemigos encima de la cómoda,  
invitémosles a sopa.

Toquemos las flautas de los tontos, de los sencillos.  
Que Dios se encuentre a gusto si baja.

## Creo en ti, amigo (8-12 años) <sup>4</sup>

Si tus ojos brillan de alegría al encontrarnos,  
creo en ti, amigo.

Si compartes mis lágrimas y sabes llorar con los que lloran,  
creo en ti, amigo.

Si tu mano está abierta para dar y tu voluntad es generosa para ayudar,  
creo en ti, amigo.

Si tus palabras son sinceras y expresan lo que siente tu corazón,  
creo en ti, amigo.

Si sabes comprender mis debilidades  
y me defiendes cuando me atacan,  
creo en ti, amigo.

Si tienes valor para corregirme con amabilidad,  
creo en ti, amigo.

Si tienes paciencia para perdonarme  
cuando me equivoco,  
creo en ti, amigo.

Si sabes orar por mí,  
y brindarme buen ejemplo,  
creo en ti, amigo.

## Oración de la amistad (12-16 años)

Jesús estaba con sus discípulos en la última cena. Y cuando acabaron de cenar, se puso a hablar con ellos. Estaba muy serio. Era como si les quisiera enseñar la lección más importante. Entonces les dijo: «Éste es mi mandamiento: amaros los unos a los otros, como yo os he amado. No hay amor más grande que dar la vida por los amigos. Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando».

«Si haces las cosas por obligación, por dinero o por miedo, entonces eres un siervo. Pero para mí vosotros no sois siervos. Sois mis amigos. Y si hacéis lo que yo hago, si os portáis como yo, si vivís de la misma forma que yo, quiero que sea por amistad. Yo os elegí a cada uno de vosotros. Y os enseñé lo que he aprendido de mi padre Dios. Y os he destinado para que vayáis y deis fruto, un fruto duradero».<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Fuente: rezandovoy

<sup>5</sup> Adaptación de Juan 15, 12-18. Fuente: (<https://rezandovoy.org/ficha/especial-infantil/1025>)



**ENLÁZATE**  
POR LA JUSTICIA