

**SI CUIDAS EL PLANETA**

**COMBATES LA POBREZA**

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

## **APRENDE A VALORAR LO BUENO Y SENCILLO PARA DARTE CUENTA DE QUE SE PUEDE SER FELIZ Y HACER FELICES A LOS DEMÁS CON MUY POCO**

Millones de personas en el mundo sufren hambre, no pueden beber agua potable, ni tampoco tienen un lugar seguro donde cobijarse. Sin embargo, en otras partes, algunas personas derrochan el alimento, compran cosas que no necesitan y poseen mucho más de lo que pueden llegar a utilizar.

Ante esta situación, no podemos quedarnos de brazos cruzados. Con nuestra manera de vivir, de comportarnos, de actuar, podemos influir para bien en el mundo que nos rodea. Lo creamos o no, cada uno/a dispone de un trocito de mundo en el que puede hacer muchas cosas y ayudar a muchas personas... casi sin darnos cuenta.

Es necesario que aprendamos a valorar lo sencillo. Saber vivir sencillamente implica ser felices con poco y además comprometernos con el resto de personas que viven a nuestro alrededor. Podemos ayudar a nuestra familia, amistades, y compañeros/as y además adoptar pequeños hábitos sencillos en nuestra vida como ahorrar energía, no malgastar los alimentos, no comprar cosas que no necesitemos, usar medios de transporte que contaminen menos, reciclar, etc. Si todas las personas nos concienciamos de esto conseguiremos crear un mundo más justo y mejor para todos los seres vivos.

Dentro de poco llegará la Navidad, que es un momento de celebración y alegría. Es muy importante que disfrutemos de estas fiestas, pero no podemos olvidar que la felicidad no está en comprar muchas cosas o recibir muchos regalos. La felicidad en estos días, la tenemos que encontrar en compartir con nuestras familias y amistades y con aquellas personas más necesitadas.

No te olvides, ¡aprende a ser feliz y a vivir con poco!



## ACTIVIDAD (4-8 AÑOS)

### 1. CUENTO: LA PULSERA NEGRA

*Había una vez una niña a la que sus padres daban todos los caprichos que pedía. Tenía de todo y no le faltaba de nada. La verdad es que no podía quejarse, pero lo cierto era que siempre estaba quejándose y protestando por todo. Nunca tenía bastante, siempre quería más juguetes, más dinero, más ropa de marca.*

*Un día su abuelo, que había vuelto de un viaje a uno de los países más empobrecidos del mundo, le trajo un regalo de aquel lugar. Se trataba de una pulsera hecha de madera negra que llevaba una etiqueta colgando, donde ponía el país en que había sido hecha. Y mientras su abuelo se la ponía en la mano le dijo:*

- *No todas las niñas y niños del mundo tienen todo lo bueno que tú tienes. No lo olvides nunca. Que esta pulsera te ayude a recordarlo.*

*A la mañana siguiente la niña se fue al colegio con su pulsera puesta, sin darse cuenta de que llevaba la etiqueta colgando. Todo parecía como siempre. Sin embargo notó algo raro cuando entró en la tienda donde siempre compraba el almuerzo del colegio. Nadie le saludó ni le reconoció. Y lo peor de todo es que cuando fue a pedir su almuerzo, la dependienta le miró su pulsera negra, leyó la etiqueta que llevaba colgando, y le dijo seriamente:*

- *¿Qué haces tú aquí? En la etiqueta pone que eres una niña de un país muy pobre, así que tú no tienes derecho a comer.*

*La niña creía que era una broma todo aquello, pero la cosa iba extrañamente en serio, y por más que protestó y se quejó, la echaron fuera de allí. Estando en la calle intentó quitarse la pulsera de su muñeca y arrancar la dichosa etiqueta, aunque por más intentos que hizo no hubo manera. Muy indignada, y sin almuerzo, fue al colegio. Pero cuando estaba entrando por la puerta, el director le miró la etiqueta de la pulsera y le dijo seriamente:*

- *¿Tú dónde vas? En la etiqueta pone que eres una niña de un país muy pobre. Tú no tienes derecho a ir a la escuela. Lo tuyo es trabajar o mendigar. Así que fuera. —Y la echó de allí—*

*La niña creyó que todos se habían vuelto locos aquella mañana. Se marchó a su casa casi llorando, llamó a su portal y le abrió el portero. Pero cuando éste le vio la pulsera y leyó su etiqueta le dijo seriamente:*

- *¿Tú dónde vas? Las niñas de países tan pobres no tenéis derecho a una casa como esta. Lo vuestro son las chabolas y casuchas de mala muerte. —Y la echó a la calle—*

*La pobre niña estaba desesperada. No entendía nada. No sabía ya qué pensar. Estando así de aturdida, unos policías la vieron en medio de la calle y se acercaron a ella. Al leer la etiqueta que colgaba de su pulsera le dijeron seriamente:*

- *¿Tú qué haces aquí? Eres una niña ilegal. Así que vamos a devolvarte a tu país. No tienes derecho a disfrutar de todo lo bueno que tenemos aquí.*

*Entonces la niña no pudo soportarlo más y cayó desmayada al suelo. Cuando despertó y volvió en sí, se dio cuenta de que estaba de nuevo en su habitación de casa, en su cama, con su pijama de siempre. Después de recapacitar un rato y salir de la confusión en que estaba, cayó en la cuenta de que todo había sido una terrible pesadilla, tan real como la vida misma.*

*Desde aquel día se acabaron todos sus caprichos, todas sus quejas y protestas. Y se propuso colaborar con aquellas organizaciones y grupos que trabajaban para que todos los niños y niñas del mundo, pudieran tener los mismos derechos que tenía ella. Al final, la pulsera negra que le dio su abuelo resultó ser el mejor de los regalos que nadie pudo haberle dado jamás.*

*José Real Navarro*

La niña del cuento tenía de todo pero no estaba satisfecha y siempre quería más, ¿por qué crees que le ocurría esto? ¿Les ocurre esto a muchos/as niños/as que conoces? ¿Te ocurre a ti, mucho o poco?

A continuación se repartirán pulseras a los niños y niñas y se les dirá que en estos momentos su vida ha cambiado por completo, ya no son quienes son, ni viven donde viven. Han vuelto a nacer en un lugar distinto y en una familia diferente. El número que llevan en la pulsera es el que les da su nueva identidad. A continuación les irá leyendo las identidades que corresponden a cada número [adaptar el texto según la edad de los alumnos]:

1. Estás en una familia que vive en la pobreza más extrema. Vives en una chabola y sobrevivís de lo que recogéis en los basureros de la ciudad.
2. Tu familia es tan pobre que no tiene dinero para comer y pasas hambre todos los días. Estás desnutrido y no tienes fuerzas.
3. Vives en un lugar donde las medicinas son escasas y muy caras. Tu familia no tiene dinero porque es pobre. Con cualquier enfermedad que tengas peligras tu vida.
4. Donde vives no hay posibilidad de ir a la escuela porque está muy lejos y cuesta dinero. Has nacido en una familia pobre que no puede pagar tus estudios, por eso desde pequeño te dedicas a trabajar en el campo.
5. Vives en un país muy pobre donde no hay casi hospitales y muy pocos médicos. Has quedado huérfano porque tu madre murió en el parto de tu hermana al no poder ir al hospital, y tu padre murió por no tener medicinas que curaran su enfermedad. Vives en la calle mendigando.
6. Tus padres eran campesinos que vivían de lo que cultivaban en su campo, pero la contaminación del río y la sequía provocada por el cambio climático, les ha arruinado y habéis tenido que ir a vivir a la gran ciudad. Allí sobrevivís recogiendo cartón y chatarra.

7. Eres una niña que ha nacido en un país muy machista, donde a las mujeres se las discrimina y no se las trata igual que a los hombres. No tienen los mismos derechos. Por ser mujer no te dejarán ir a la escuela para tener una educación. No podrás dedicarte a lo que te guste.

Ahora se les pedirá que se reúnan por grupos que tengan el mismo número de pulsera. Cada grupo elegirá un portavoz. Se le entregará a cada portavoz el texto donde se describe la identidad que corresponde a su número y estas preguntas para que las respondan:

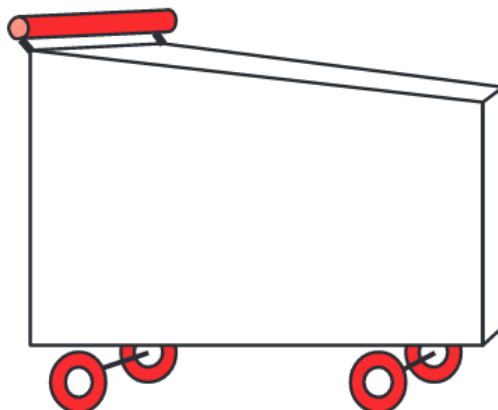
- 1) ¿Cómo me sentiría si esta fuera mi vida?
- 2) ¿Qué cosas que ahora tengo y puedo disfrutar, o qué posibilidades de futuro que ahora tengo, no tendría si viviera así en esas condiciones?
- 3) ¿Es justo esto que me ha tocado vivir? ¿Por qué?

## 2. MI VIDA SENCILLA

Se leen las siguientes frases, sobre las que los niños y niñas tienen que posicionarse poniéndose de pie, colocándose de rodillas o sentándose en el suelo según estén de acuerdo con la misma. El educador o la educadora animará a la reflexión después de cada frase.

- 1) Tengo cosas (juguetes, ropa, etc.) que nunca he utilizado.
- 2) No compro nada que no necesito.
- 3) Nunca he tirado comida a la basura.
- 4) Tengo más de 6 zapatos en casa.
- 5) Tengo más de 10 juguetes.
- 6) Tiro hojas a la basura que todavía tienen espacio en blanco para usarse.
- 7) Nunca cierro el grifo mientras me lavo los dientes.
- 8) Prefiero ir al cine, parque de bolas y montarme en una atracción de feria que jugar en el parque con mis amigos.
- 9) Soy más feliz cuantas más cosas tengo.
- 10) Me encanta cuando mis padres me leen un cuento por las noches.
- 11) Me gusta más compartir mi paquete de galletas en el recreo que comérmelo yo solo.
- 12) No me gusta compartir porque me queda menos para mí.
- 13) En mi cumpleaños me gustaría que en vez de regalos para mí me diesen dinero para ayudar a los niños de otras partes del planeta que pasan hambre.

A continuación escribe en este carro de la compra 20 cosas que la gente desearía comprarse para ser más feliz si tuviera muchísimo dinero.



Ahora escribe alrededor del carro 20 cosas (momentos, detalles, hechos, personas, relaciones, etc.) que te hagan sentir bien de verdad y no se puedan comprar con dinero.

¿Con qué te quedas, con las cosas de dentro del carro o las de fuera? ¿Cuáles te hacen más feliz?

## ACTIVIDAD (8-12 AÑOS)

1. VIDEO “REDESCUBRIRÁS EL VALOR DE LA SIMPLICIDAD EN TU PROPIA VIDA” – REDES: <https://www.youtube.com/watch?v=j0EDE6CikKo>

Reflexionar juntos sobre el vídeo. ¿Damos importancia a estas pequeñas acciones en nuestro día a día? ¿Creemos que pueden contribuir a cambiar el mundo? ¿Y a ser más felices?

### 2. EMERGENCIA NUCLEAR

Solemos tener muchas cosas en nuestras casas pero no todas son realmente necesarias. Y a veces podemos incluso correr el peligro de apreciarlas tanto, que las prefiramos a ellas antes que a las personas que nos rodean. Vamos a ver ahora qué cosas de las que tenemos son realmente importantes y cuáles no tanto.

Una Central Nuclear ha sufrido un accidente y se ha producido una fuga radioactiva peligrosísima. Hay que evacuar tu ciudad para siempre. Tienes 10 minutos para recoger solo 8 cosas tuyas (pueden ser de cualquier tamaño, ya que la mochila en la que las guardarás es mágica).

Te subes al autobús de protección civil y eres evacuado a toda prisa de la ciudad. En el autobús viajáis todos los del grupo. Ahora os diréis lo que lleváis en vuestras mochilas, explicando por qué habéis cogido esas cosas y no otras.

Pero la carretera está cortada y tenéis que ir ahora a pie con vuestras mochilas. Para salvaros del peligro deberéis cruzar un puente colgante que no soporta mucho peso, aunque lo llevéis en mochilas





mágicas. Solo os podréis quedar con dos de las cosas que lleváis en la mochila. Decid en el grupo con qué dos cosas os quedaréis finalmente.

Para el debate:

- ¿Necesitamos realmente todas las cosas que tenemos o deseamos?
- ¿Podrías hacer una lista con las cosas que realmente necesitamos?
- Si en tu mochila pudieses incluir cosas no materiales, ¿qué 3 cosas te llevarías? ¿serían suficientes estas cosas para que fueses feliz?

*“Vivir con sencillez es no necesitar muchas cosas para pasarlo bien o estar contentos. El problema de hoy en día es que muchos piensan que necesitan tener muchas cosas para no aburrirse y ser felices. Pero por más cosas que tienen, por más juguetes y videojuegos que puedan tener, nunca están satisfechos y no paran de pedir y comprar todo lo que ven por la televisión o en los escaparates. Nunca tienen bastante porque enseguida se aburren.*

*Y es que tener muchas cosas o juguetes, o ser muy rico, no hace que uno se lo pase mejor y esté contento. Lo que hace que uno se divierta de verdad y esté siempre alegre, es dejar que los demás entren en su corazón, en su vida, y compartir con ellos sus cosas, sus juegos, sus ideas y ocurrencias. Entonces las cosas que pueda uno poseer dejan de tener importancia y dejan de ocupar el primer lugar en el corazón, porque los amigos y compañeros son más importantes que todo eso.*

*Por esta razón, los que han descubierto esto, no necesitan tener mucho para pasarlo bien. Todo les sobra. Con muy poco pero con buenos amigos y compañeros, están más alegres que con muchas cosas y juguetes pero sin nadie con quien compartirlas. Vivir con sencillez es vaciar el corazón de todas las cosas innecesarias que lo ocupan y llenarlo de la amistad de los demás. Así nos lo enseñó Jesús.”*

*[Campaña institucional Cáritas 2012-2013]*

### 3. SIN TI NO SOY NADA

Poner en el suelo muchos dibujos de objetos de consumo con su precio; como por ejemplo un móvil, unas zapatillas de marca, un ordenador, una moto, la *Play Station*, la *Wii*...

Contamos a los alumnos/as que les han tocado en un concurso 1.000 euros que podrán gastar en lo que quieran. En un tiempo determinado, por equipos, tendrán que coger el mayor número de objetos que les gusten, sin que se repitan. A continuación se les dice que ha habido un fallo en el concurso y tienen que devolver 500 euros. Para ello tendrán que ir dejando objetos, empezando por los que menos les gusten o necesiten.

Al finalizar se realizará una reflexión guiada en cada equipo con las siguientes preguntas: ¿Qué criterios he seguido para comprar los artículos? ¿Nos hemos quedado con los más necesarios? ¿Eran prescindibles algunos de ellos? ¿Algunos de estos objetos nos hacen felices?



**ENLÁZATE  
POR LA JUSTICIA**

## ACTIVIDAD (12-16 AÑOS)

### 1. TEST DE PERSONAS SENCILLAS

PARA LA REFLEXIÓN	Puntuación (1 en desacuerdo / 5 de acuerdo)
El consumo tiene impactos en el medio ambiente.	
Es mejor usar fiambreras que papel de aluminio para mi bocadillo.	
Los/as niños/as que trabajan en fábricas ayudan a que la ropa sea más económica.	
La ropa se puede reciclar.	
He comprado alguna vez alguna cosa que luego nunca he utilizado.	
Coger el autobús contribuye a ahorrar energía.	
Las fuentes de energía renovables son más costosas que las de tipo nuclear, fósil, etc.	
La prioridad ahora mismo es crear fuentes de energía renovables antes que reducir el consumo.	
No quiero renunciar a tener el último modelo de los aparatos electrónicos que tengo (teléfono móvil, portátil, ...)	
Cuando compro un producto en lo que más me fijo es en el precio y la marca.	
Todos los materiales pueden reciclarse.	
Creo que la regla de las "Tres Erres" (Reducir, Reutilizar y Reciclar) no sirve para nada.	
Nunca me desplazo en bicicleta.	
Es muy difícil reducir el consumo agua y energía en mi casa. No quiero vivir peor.	
Me gusta dedicar un rato al día al silencio, la meditación o la oración.	
Creo que los supermercados y las grandes superficies nos hacen un favor al traernos alimentos frescos de todos los rincones del mundo.	
Cuidar y respetar a las personas que me rodean, comenzando por mí misma/o, es importante para ser feliz.	
La publicidad y la moda influyen en mi compra.	



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

## 2. REFLEXIÓN

- ¿Sabrías detectar los impactos que generan las materias primas de los distintos objetos que utilizas desde que te levantas hasta que te acuestas? Por ejemplo, el cacao del desayuno, el coltán del teléfono móvil, el algodón de la ropa, etc.
- ¿En qué se manifiesta en tu barrio y en tu comunidad la cultura del descarte? ¿Hay hambre en tu ciudad? ¿A qué se debe, quiénes son los responsables?
- Comparte con tus compañeros/as las acciones que habitualmente realizas para simplificar tu vida. Comunícales también alguna idea que te gustaría proponer a tu familia, colegio, ciudad, país para aprovechar mejor algunos recursos de uso frecuente.

## 3. JUEGO DE PREGUNTAS “Atrapa un Millón... sencillamente”

Concurso de preguntas por equipos. Se recomienda hacer 5 grupos para facilitar el desarrollo del juego. Se utiliza la presentación de PowerPoint “Atrapa un Millón” y por equipos tendrán que ir respondiendo a las preguntas que aparecen. Todos los equipos comienzan con 20 puntos que tendrán que ir apostando a la o las respuestas que consideren correctas, ganando finalmente el equipo que termine el concurso con más puntos.

## 4. CANCIÓN “VIDA SENCILLA”, DE FACUNDO CABRAL

<https://www.youtube.com/watch?v=MhI3TC31AXI>

Se escucha la canción en el aula y se plantea una reflexión sobre lo que les sugiere.





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

**1.- Conoce cómo viven otras personas en otros lugares del mundo** y aprende que se puede ser feliz con mucho menos. En muchos países no se dispone de tantos bienes como tenemos nosotros y nosotras y, sin embargo, cuando paseas por las calles ves a sus habitantes sonrientes. Este puede ser un primer paso para darte cuenta de que a tu alrededor hay muchas cosas importantes que te hacen feliz.

**2.- Valora lo que tienes**, saborea los momentos. Desde el instante que te levantas de la cama hasta que te despiertas al día siguiente debes valorar todos y cada uno de los momentos de tu vida.

**3.- Cuida de tu entorno y de las cosas que tienes.** La falta del cuidado de todo lo que tenemos a nuestro alrededor causa su deterioro y hace que debamos desecharlo innecesariamente. Por ello, cuida y valora tus juguetes, la ropa que tienes, el material escolar, tu habitación, tu barrio, los animales, la naturaleza, etc. Probablemente así se les podrá dar otro uso cuando te canses de ellos y no hará falta seguir fabricando y gastando recursos en hacer más.

**4.- Dentro de poco llegará la Navidad**, que es un momento de celebración y alegría con familia y amistades. Es importante que disfrutemos de estas fiestas sin olvidar que la felicidad no está en comprar muchas cosas o recibir muchos regalos. En Navidad celebramos el nacimiento de Dios Niño y por tanto la felicidad en estos días la tenemos que encontrar en realizar pequeños gestos que mejoren la vida de las personas que tenemos a nuestro alrededor:

- Piensa y no pidas cosas que no necesites o que no vayas a utilizar.
- Habla con tu familia para participar conjuntamente en alguna iniciativa solidaria navideña, como la operación kilo de tu parroquia, servir la cena de Nochebuena en un comedor social, repartir juguetes en un piso de acogida, etc.
- Comparte tus cosas con las personas que tienen menos que tú. Puede ser un buen momento para examinar tu armario y tus cajones y ver qué cosas son las que verdaderamente necesitas y de cuáles podrías prescindir y regalar.
- Son días de grandes comidas familiares. Insiste en tu familia en reducir el desperdicio de alimentos. ¡Ni una miga a la basura!
- Si tenemos que hacer un regalo, pensemos en cada una de las personas a las que vamos a regalar: en sus gustos, para crear regalos personalizados, que no necesariamente tienen que ser comprados.
- Cuando compres o vayas con tu familia a comprar, infórmate y elige aquellos productos que se hayan hecho de una forma respetuosa con el medio ambiente y con las personas



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

que han trabajado en su elaboración. Recuerda que si cada uno/a nos concienciamos y consumimos productos respetuosos con el medio ambiente y con las personas haremos del mundo un lugar mucho mejor donde vivir.

- Dedicar un espacio de tu tiempo a la oración y al simplemente estar contigo en silencio, para aprender a ser feliz en lo pequeño.

#### 5.- Para cambiar nuestro colegio...

- **Es importante estar bien informados.** Podéis buscar un día a la semana noticias en los periódicos o internet relacionadas con el decrecimiento, la austeridad y la importancia de disfrutar con lo sencillo. Compartirlo en clase. Tratar de buscar noticias que cuenten la realidad de escasez en la que viven otras personas en el mundo pero que muestran signos de alegría y esperanza.
- **Organizarse para cambiar.** Hacer propuestas para que vuestra clase y vuestro colegio contribuya un poco más al cuidado de la casa común a través de la simplicidad del día a día. Hacer un **plan de trabajo** con propuestas sociales y ambientales que llevar a cabo y elegir un **comité ecológico de aula** que os ayude a cumplir y evaluar los compromisos que toméis.



## EL RINCÓN DE LA ORACIÓN

### ORACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Hola Jesús; amigo, hermano y Dios mío.  
 Qué bien me siento  
 cuando alguien comparte algo suyo conmigo,  
 o cuando me presta con agrado algo que  
 necesito,  
 o cuando me da una cosa sin pedirme nada a  
 cambio.  
 Qué egoísta sería yo, Jesús, si sólo quisiera  
 que los demás compartieran sus cosas  
 conmigo y yo no hiciera lo mismo con ellos.  
 No dejes nunca, Jesús, que caiga en el  
 egoísmo.  
 No quiero ser alguien que lo quiere todo para sí  
 y no deja nada a otras personas.  
 No quiero ser alguien que sólo se preocupa de  
 sus cosas,

y se olvida de lo que puedan necesitar sus  
 compañeros/as o amistades.  
 No quiero ser alguien caprichoso/a que  
 siempre está comprándose cosas y más cosas,  
 para tener más que nadie, o para presumir.  
 Ayúdame Jesús, a ser una persona que sabe  
 compartir lo que tiene.  
 Tú decías que hay más alegría en dar que en  
 recibir. Y es verdad.  
 Hay más alegría en compartir y hacer felices a  
 quienes nos rodean, que en tener más y más  
 cosas para disfrutarlas en soledad.  
 Quiero Jesús  
 poner en práctica cada día esto que tú decías,  
 para vivir siempre con esta alegría,  
 la alegría de hacer felices a quienes me rodean.

### ORACIÓN SECUNDARIA

Señor Jesús.  
 Enséñanos a darnos cuenta de los problemas de la gente.  
 Enséñanos a sentir compasión y misericordia ante las personas.  
 Enséñanos las consecuencias de nuestro modo de vida.  
 Enséñanos a compartir lo que tenemos, a vivir con sencillez.  
 Enséñanos a reunirnos en torno a Ti.  
 Enséñanos a dedicarte un rato cada día.  
 Enséñanos a no perdernos en tonterías en nuestra vida cristiana,  
 sino a descubrir y vivir lo fundamental:  
 ser felices en lo sencillo como tú y el Padre lo sois.