



Allarga la mà  
i ENREDAT



# Guia Didàctica per a Nens

Campanya Institucional 2020-2021

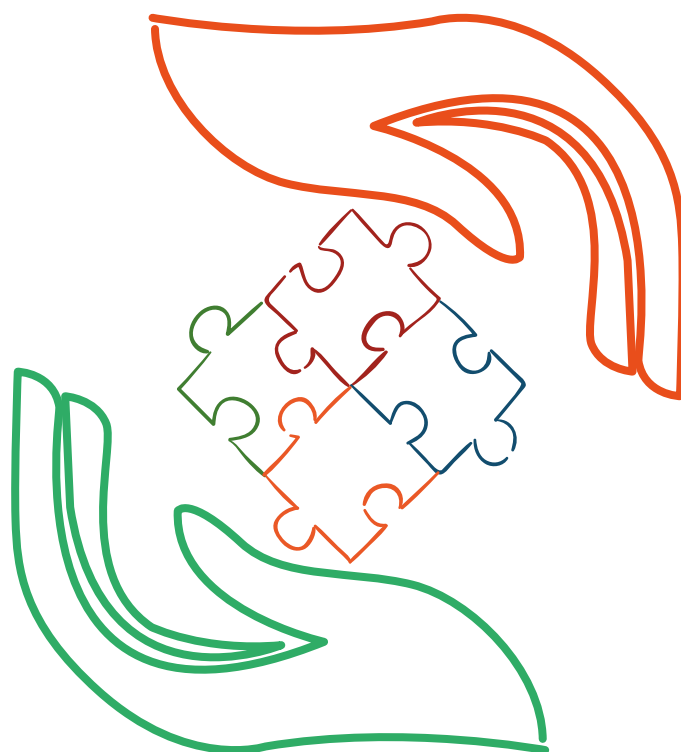
 **Caritas**

# Presentació

La situació que ens toca viure ha qüestionat moltes certeses i ha sacsejat el món. Ens ha unit en la vulnerabilitat, en el dolor de la pèrdua, en la malaltia i en la por... Però també en la solidaritat, en la generositat, en la valoració i l'agraïment envers els altres. I Càritas és testimoni excepcional d'aquest moviment.

Hem vist el món des del balcó. Hem canviat el món des de la finestra, fent despertar esperances, regalant somriures i oferint-nos per cuidar-nos... Quan menys podíem tocar-nos, més hem estès les nostres mans, unes mans que han sabut acaronar sense fregar, cuidar sense tocar, estimar sense abraçar.

Acostumem a donar per fet que tot el que rebem i tenim ens ho mereixem, sigui pels diners que tenim, per la feina o, simplement, perquè creiem que hi tenim dret. Aquesta crisi ens ha ofert l'oportunitat de canviar aquesta percepció. Ens ha fet ser conscients que tot allò de què gaudim i que millora la nostra qualitat de vida és gràcies al fet que som persones interconnectades i interdependents en una relació en què cadascú aporta al conjunt de la societat un valor en si mateix. El treball de tots, cadascú des del nostre lloc com a veí, com a personal sanitari, com a repartidor, com a forner... ens uneix en un teixit de recursos que millora la vida de tothom. Cada gest, cada mà estesa, és un pas que fa comunitat.



## El que hem après

Després de la COVID-19, seguim sent aquesta mateixa raça humana creada i estimada per Déu que disposa de la llibertat per administrar, vetllar, defensar, construir, crear, promoure, sentir compassió... Però hem assaborit la fragilitat, la incertesa. Hem notat que el terra que trepitgem no és tan ferm com sembla, que un petit virus fa que tot trontolli i caiguem tots, sense excepció. Això, que pot semblar tràgic, és un missatge d'esperança i vitalitat: la nostra vida és fràgil, només en tenim una, i es pot trencar amb la primera tempesta. Aprofitem-la, visquem amb plenitud, generositat i agraïment, perquè no sabem fins quan podrem fer-ho. No som eterns ni tampoc som el melic del món.



Tenim l'oportunitat de gestar una comunitat nova, de persones capaces de sortir a l'encontre i assolir una convivència més harmònica i menys crispada, en què junts puguem sembrar comprensió i acollida per asserenar i pacificar el dolor social i personal.

D'altra banda, l'obligada distància social ha posat a prova la nostra capacitat d'acompanyar i la manera com ens acompanyem els uns als altres. Des del moment que naixem, necessitem la calidesa de l'abraçada, sentir-nos acollits, protegits, cuidats... Aquesta necessitat primària i vital no desapareix en cap moment de la nostra vida, ni tan sols quan estem a punt de morir. Potser és en aquest moment sagrat quan necessitem més els altres i aquesta capacitat de cuidar, acompanyar i estimar.

En la fragilitat de la vida també es manifesta el Regne de Déu. Jesús ens acompanya i, si cal, ens porta en braços. És una invitació a fer el mateix, a fer-nos solidaris i carregar la creu de l'altre en el camí.

Hem viscut una situació d'interdependència amb dues cares: la del virus, negativa, que es contagia i es propaga, causa mort, dolor, tristesa, solitud, pobresa..., i la de la solidaritat, positiva, que es contagia i es propaga, ens uneix a tots contra l'enemic comú, esborra de l'agenda i dels telenotícies altres problemes totalment secundaris. Descobrim les persones que tenim a prop, el veí que té nom i cara; es produeix un moviment de solidaritat, generositat i compassió de proximitat. Hem descobert la capacitat que tots tenim d'ajudar amb gestos simples i petits.

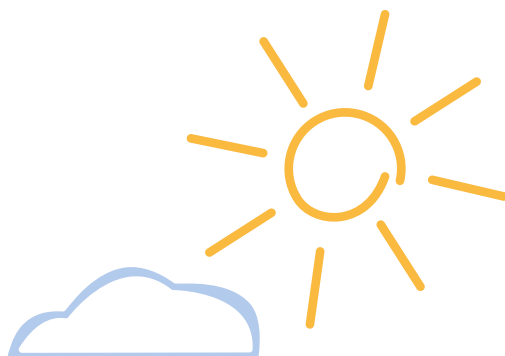
També hem prioritzat el que és comú i hem sigut capaços de renunciar a interessos individuals per un interès col·lectiu més gran. I això ens posa a disposició de cultivar el que és comunitari.

D'aquesta crisi no en podem sortir individualment, cadascú pel seu compte. Davant d'una vulnerabilitat compartida, hem d'anar de la mà, amb paciència i la mirada posada en els més fràgils. La força i el poder de cadascú, sumats als de tothom, ens ajudaran a sortir d'aquesta situació i a construir una societat, un país i un món més humans i justos.

És temps d'activar la caritat, de prendre partit pels que estan vivint situacions de fragilitat i dolor. També de tenir cura: de nosaltres, dels altres i de la creació. És el moment de ser testimonis de la fe, promotors de fraternitat i forjadors d'esperança.

Aquesta situació ha sigut crítica, però també ha creat un espai d'oportunitat. Les comunitats cristianes surten d'aquesta crisi més acollidores, més escoltadores, més celebrants i més generoses... Més vives i disposades a guarir i a entregar vida.

Abracem i integrem aquesta nova vida, fem-ne Vida Nova. Amb els seus clarobscurs. Jesús és al nostre costat. La comunitat ens acompanya.



Partint d'això, la Campanya Institucional d'aquest any es planteja els objectius següents:

- Potenciar la construcció del bé comú a partir de la cura, l'escolta, la cooperació i la solidaritat, a les nostres comunitats, parròquies, barris...
- Promoure i mostrar una comunitat eclesial que concilia, dialoga, proposa, acull i tolera. Una Església que és instrument de la pau de Déu, que sembla esperança, acompanya i empodera els més vulnerables.
- Convidar al treball responsable i generós, individual i comunitari, per assolir una societat més humana i justa que respecti i cuidi la creació i aculli i abraça a tothom.



## Què trobaràs en aquesta guia?

Aquestes pàgines pretenen potenciar la reflexió i el compromís, personal i comunitari, dels grups de joves amb els objectius i les línies d'acció de la Campanya Institucional de Càritas. Per fer-ho, presentem una sèrie de dinàmiques, propostes d'acció i materials per a moments de pregària i introspecció, tant individual com en grup.

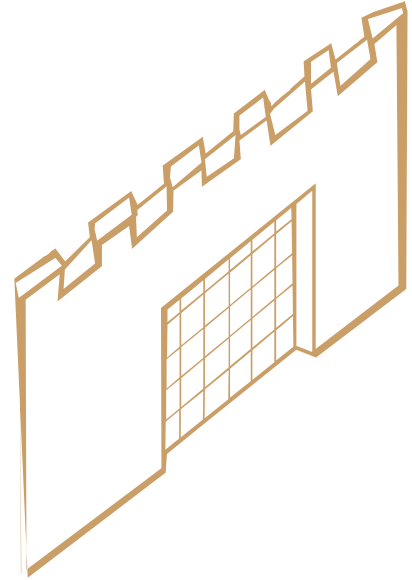
En cada dinàmica trobaràs una breu descripció, els seus objectius, els materials necessaris per portar-la a terme, una proposta d'acció i de compromís i un moment de reflexió i pregària.

## Activitat 1

# La muralla

## Objectius

- Treballar la interconnexió i la interdependència, el valor del treball en equip a partir de l'aportació individual al grup.
- Prendre consciència de la responsabilitat individual i col·lectiva i crear entorns més justos, solidaris i d'acollida.



## Materials

Papers de colors, cartolines, llapis, retoladors, tisores, pega...

### Video «Ian»



[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=ecctx69wJO4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=ecctx69wJO4&feature=emb_logo)

### Cançó/prema «La muralla» (Nicolas Guillén)



<https://www.youtube.com/watch?v=qyGFRLcN-uE>

# La muralla

(Nicolás Guillén)

Per fer aquesta muralla,  
 porteu-me totes les mans;  
 els negres, les seves mans negres,  
 els blancs, les seves mans blanques.

Una muralla que vagi  
 des de la platja fins a la muntanya,  
 des de la muntanya fins a la platja,  
 allà sobre l'horitzó.

—Toc, toc!  
 —Qui hi ha?  
 —Una rosa i un clavell...  
 —Obre la muralla!  
 —Toc, toc!  
 —Qui hi ha?  
 —El sabre del coronel...  
 —Tanca la muralla!  
 —Toc, toc!  
 —Qui hi ha?  
 —El colom i el llorer...  
 —Obre la muralla!  
 —Toc, toc!  
 —Qui hi ha?  
 —El cuc i el centpeus...  
 —Tanca la muralla!

Al cor de l'amic:  
 obre la muralla;  
 al verí i al punyal:  
 tanca la muralla;  
 a la murta i la menta:  
 obre la muralla;  
 a la dent de la serp:  
 tanca la muralla;  
 al rossinyol a la flor:  
 obre la muralla...

Alcem una muralla  
 unint tots les mans;  
 els negres, les seves mans negres,  
 els blancs, les seves mans blanques.

Una muralla que vagi  
 des de la platja fins a la muntanya,  
 des de la muntanya fins a la platja,  
 allà sobre l'horitzó.

## Què farem?

Construirem i imaginarem com podem fer del nostre món, del nostre grup, un lloc més just, del qual ningú se senti exclòs i on es pugui viure en pau i harmonia. Per fer-ho, us proposem continuar el poema/cançó, creant amb les mans aquesta muralla que deixa passar tot el que construeix, neteja, guareix, pacifica... i expulsa el que destrueix, embruta, malmet, enfronta...



## Dit i fet

De vegades ens tanquem al nostre món, al nostre grup, on ens sentim més còmodes, més segurs, a gust... i ens costa obrir les portes perquè hi entrin altres persones, perquè ens fa por que, llavors, aquesta comoditat i aquesta seguretat desapareguin. Si joestic bé, perquè m'he d'arriscar a espatllar-ho deixant entrar altra gent? Però obrir la muralla no ha de significar necessàriament això. Tot depèn de qui hi hagi dins i del que decidim deixar-hi entrar.

Començarem la sessió mirant el vídeo «Ian», en què es mostra com es poden obrir els murs i travessar les barreres quan unim les mans, mans de tots els colors i de tota mena. Preguntarem al grup què els ha semblat la història de l'Ian i demanarem que l'expliquin amb les seves paraules. Per animar el debat, podem fer preguntes com: què vol, l'Ian?; què l'impedeix aconseguir-ho?; depèn només d'ell, assolir-ho?; què fa que els nens decideixin ajudar-lo?; com aconseguixen obrir el mur que els separa?



Després, escoltem la cançó «La muralla» o bé llegim el poema i el comentem tots junts, destacant la idea que totes les persones unides som les qui decidim què volem que entri al nostre «parc» i què volem deixar a fora, en referència al vídeo de l'Ian.

Demanem a tots els participants que completin la cançó. Per grups, faran una llista del que hi deixarien entrar i una altra del que no. Serà una llista general de les coses, les emocions, els sentiments, etc. que volem tenir a prop i compartir amb els altres, i una altra de tot el que no volem a prop: les abraçades, els crits, els llibres, els jocs... Quan ho tinguin, per torns, els grups aniran «trucant a la muralla», com en la cançó, i, entre tots, es decidirà què s'hi deixa entrar i què no:

**Grup 1:** *Tun, tun*

**Tots:** *Qui hi ha?*

**Grup 1:** *L'abraçada de l'avi*

**Tots:** *Obre la muralla!*

**Grup 2:** *Tun, tun*

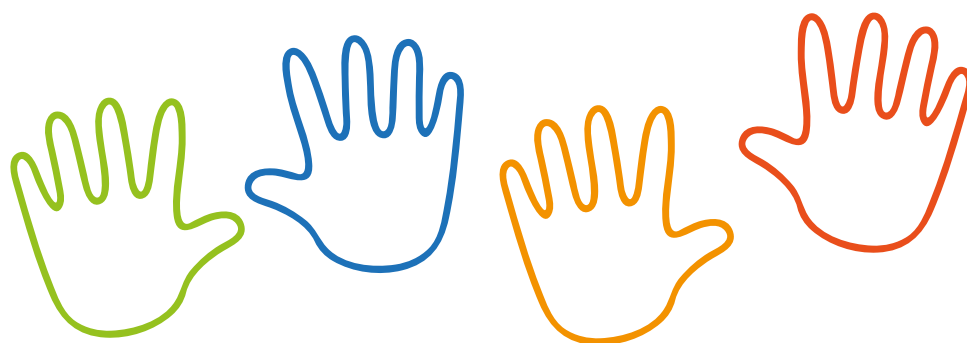
**Tots:** *Qui hi ha?*

**Grup 2:** *Les pistoles i les bales*

**Tots:** *Tanca la muralla!*

Durant la dinàmica, probablement es generarà un debat sobre algunes de les coses que hi deixem entrar o que en decidim excloure. Llavors, els podem recordar que el que hi deixem entrar és el que compartim amb altres persones, el que fa que visquem millor i ens fa ser millors, i el que n'excloem és el que provoca enfrontaments o baralles, fa mal i ens fa ser més egoistes.

Per últim, dibuixarem les siluetes de les nostres mans als papers de colors i, a cadascuna, hi escriurem alguna cosa que hi hàgim deixat entrar. Llavors, les enganxarem a la cartolina i farem un mur-mural que després oferirem en el moment de pregària i acció de gràcies.



## Per reflexionar i donar les gràcies

Quantes coses que podem fer amb les mans! I que en són, d'importants. Amb les mans mengem, escrivim, fem carícies, agafem, construïm, dibuixem, les unim amb els altres, ajudem... Normalment no ens adonem de tot això i ho donem per fet. Avui ens mirarem les mans amb atenció i en donarem gràcies. Dediquem uns minuts a pensar en tot el que ens permeten fer, a com ens fan la vida més fàcil. Escoltar aquesta cançó ens pot ajudar:

### Et donem gràcies, Senyor, per les mans



<https://www.youtube.com/watch?v=QrRQy3R9RFQ>

Et donem gràcies,  
Senyor, per les mans.

Fem carícies  
i abraçades,  
agafem les coses  
i fem regals.

Podem aplaudir  
perquè tenim mans.  
Podem aplaudir  
i estem encantats.

Podem escriure  
perquè tenim mans.  
Podem escriure  
i estem encantats.

Podem dibuixar  
perquè tenim mans.

# Et donem gràcies, Senyor, per les mans

Podem dibuixar  
i estem encantats.

Et donem gràcies,  
Senyor, per les mans.

Fem carícies  
i abraçades,  
agafem les coses  
i fem regals.

Podem cuinar  
perquè tenim mans.  
Podem cuinar  
i estem encantats.

Podem jugar  
perquè tenim mans.  
Podem jugar  
i estem encantats.

Podem ajudar  
perquè tenim mans.  
Podem ajudar  
i estem encantats.

Et donem gràcies,  
Senyor, per les mans.

Després, direm o escriurem en un paper per què donem gràcies per les mans.

Acabarem la pregària cantant plegats.



## Mans obertes



[https://www.youtube.com/watch?v=qpQv\\_NqQBgY](https://www.youtube.com/watch?v=qpQv_NqQBgY)

# Mans obertes

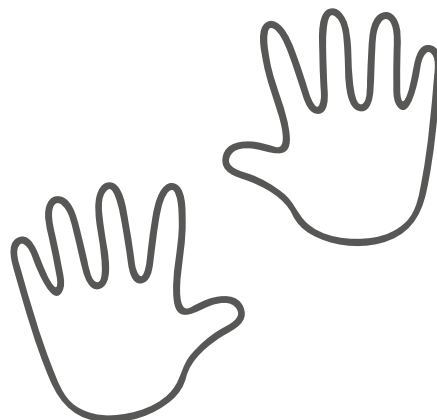
Quina sort, tenir  
un cor sense portes,  
quina sort, tenir  
les mans sempre obertes.

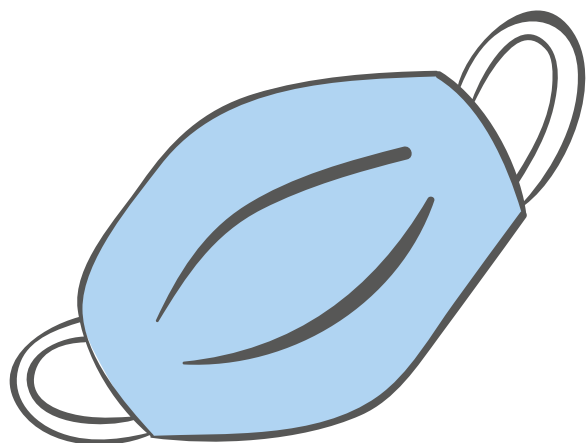
Mans obertes  
per estrènyer les d'un amic.  
Mans obertes  
per ajudar en el camí.

Mans obertes  
per buscar un món nou.  
Mans obertes  
per fer, no per somiar.

Mans obertes,  
les de Jesús, el Mestre.  
Mans obertes,  
les de qui va saber estimar primer.

Mans obertes  
plenes d'amor, les de Maria.  
Mans obertes,  
són la nostra llum i guia.





## Activitat 2

# Darrere la mascareta

## Objectius

- Exterioritzar el que som realment: persones solidàries i que es preocupen pels altres.
- Convidar a mostrar, compartir i escoltar les nostres emocions i sentiments i els dels altres sense vergonya ni por.

## Materials

Papers, llapis, retoladors...

Vídeo «fer una mascareta de paper»

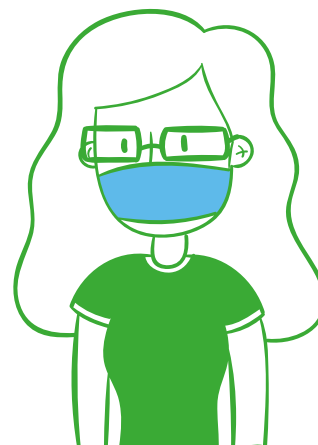
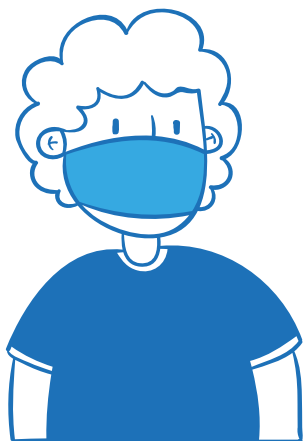


<https://www.youtube.com/watch?v=geTgND9dgvo>

Mascaretes de paper o quirúrgiques.

## Què farem?

Al llarg dels últims mesos hem hagut d'aprendre a viure amagats darrere una mascareta que ens ha protegit, ens ha tapat la boca, ens ha amagat. Això no vol dir que ens hagi fet callar ni ens hagi impedit seguir somrient. Encara que no se'ls vegi del tot, som capaços de reconèixer els amics, els pares... Amb la mascareta posada, seguim sent nosaltres mateixos. És possible, malgrat la mascareta, transmetre i mostrar als altres el que sentim, i descobrir què senten ells. Podem continuar regalant somriures. Seguim aquí, darrere la mascareta, per al que calgui.



## Dit i fet

Començarem comentant amb el grup la nostra experiència amb les mascaretes, com ho hem viscut, si ens ha costat gaire, si ha sigut molest... Breument, explorarem tot dialogant la importància i el sentit de portar-la. Preguntarem si pel fet de portar-la canvia alguna cosa, i quines coses ens impedeix fer: fer petons, rascar-nos el nas... És possible que algú digui que ens impedeix somriure. Si ningú ho diu, ho preguntarem nosaltres i encetarem un debat sobre si és cert o no. Sí que podem somriure, la mascareta no ens ho impedeix, però els altres no ho poden veure. Però, realment no ho poden veure?

**Proposarem un joc:** endevina el que sento. Un infant, amb la mascareta posada, expressarà amb la cara diferents emocions, i els altres les haurem d'anar endevinant: por, sorpresa, alegria, tristesa, enuig, dubte, culpa, seguretat... Podem canviar de persona amb cada emoció i preguntar: «Com se sent/com està en Ramon?», perquè els altres responguin: «En Ramon està/se sent...». Una altra opció és que l'animador expressi les emocions i els sentiments amb la cara tapada per la mascareta i el grup els hagi d'endevinar.

Després de jugar una estona, proposarem una altra manera de transmetre les emocions: decorant la mascareta o escrivint-hi missatges. Per fer-ho, segons el temps de què disposem i l'edat del grup, els podrem convidar a fer mascaretes de paper seguint els passos del vídeo i a decorar-les amb dibuixos o frases com «T'estic somrient», «Darrere d'aquesta mascareta, estic...», etc. Una altra opció seria entregar als infants les mascaretes fetes per nosaltres o quasi enllestides perquè les acabin i les decorin. I l'opció més senzilla seria repartir mascaretes quirúrgiques i convidar-los a decorar-les.

En els casos de les mascaretes de paper, ha de quedar clar que només són per a la dinàmica i que no serveixen per protegir-se de la COVID-19. Es podrien oferir en el moment de la pregària.



## Per reflexionar i donar gràcies

Som els mateixos darrere la mascareta. També riem, també patim, podem escoltar i parlar... No hem canviat per portar la boca tapada. I depèn de cadascun de nosaltres descobrir com se senten els altres, què necessiten, encara que no ho puguin dir ni mostrar clarament. Nosaltres podem cridar, protestar, exigir per nosaltres i pels altres. Podem preguntar: com et trobes?; necessites alguna cosa?; què puc fer? I podem seguir actuant amb la mascareta posada. Podem seguir regalant somriures, amor, aigua fresca, rajos de sol, vida, llàgrimes... Perquè tenir la boca tapada no és el mateix que tenir-la tancada.

Té

(Mahatma Gandhi)

Té, un somriure,  
regala'l a qui  
mai l'ha tingut.

Té, un raig de sol,  
i fes-lo volar fins allà  
on regna la nit.

Descobreix una font  
i fes que s'hi banyi  
qui viu al fang.

Té, una llàgrima,  
i posa-la a la cara  
de qui no ha plorat mai.

Té, el valor,  
i posa'l a l'ànima  
de qui no sap lluitar.

Descobreix la vida  
i explica-la  
a qui no sap captar-la.

Té, l'esperança  
i viu  
en la seva llum.

Té, la bondat,  
i dona-la a qui  
no sap donar.

Descobreix l'amor  
i dona'l a conèixer  
al món.



## Activitat 3

# Drets de tothom i per a tothom

## Objectius

- Fer visibles les diverses infàncies que tenen lloc en funció de l'indret del món on es neix.
- Reflexionar i prendre consciència dels drets de tots els infants.
- Promoure un compromís individual i de grup per al bé comú de tots els infants.

## Materials

Material de papereria: fulls, llapis, retoladors...

*Video sobre els drets de la infància*



<https://www.youtube.com/watch?v=KSKZY5vNODM>

## Cançó sobre els drets de la infància



[https://www.youtube.com/watch?v=xNYTO\\_rwfqI](https://www.youtube.com/watch?v=xNYTO_rwfqI)

## Cançó «Juntos» d'Unicef



[https://www.youtube.com/watch?v=kSD\\_Vs6TaG0](https://www.youtube.com/watch?v=kSD_Vs6TaG0)

## Document de la Convenció sobre els drets de l'infant



<https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>



## Què farem?

Saps quins són els teus drets? Saps si són respectats? Què pots fer perquè es compleixin? Tots els infants tenen els mateixos drets?

Hi ha uns drets generals, reconeguts per tots els països, que volen protegir els infants de qualsevol lloc del món. Ara els descobrirem. També veurem com podem ajudar perquè aquests drets es compleixin i protegeixin els infants de tot arreu.

A més, us convidem a fer la vostra pròpia declaració de drets concrets per proposar-la a casa, a l'escola, a la parròquia, al barri...

## Dit i fet

Proposem als infants que expliquin com és un dia normal de la seva vida, des que es lleven fins que se'n van a dormir. Poden anar «fent» aquest dia entre tots. Per fer-ho, l'animador anirà fent preguntes que facin referència als diferents drets de la infància. A l'enllaç trobareu el document de la Convenció sobre els drets de l'infant perquè el pugueu consultar. A continuació, us oferim un resum d'aquest document a manera de decàleg. Es tracta dels drets aprovats per les Nacions Unides:

1. Dret a la **igualtat** sense que es faci cap distinció per motiu de raça, religió, idioma, nacionalitat, sexe, opinió política o qualsevol altre tret.
2. Dret a rebre una **protecció especial** per al seu desenvolupament físic, mental i social.
3. Dret a tenir un **nom i una nacionalitat** des del moment del naixement.
4. Dret a gaudir d'una **alimentació, habitatge i atenció mèdica** adequats i dignes que els permetin desenvolupar-se correctament.
5. Dret a rebre una **educació** gratuïta i un tractament adequat a les seves capacitats per a aquells infants amb alguna discapacitat mental o física, que els permeti accedir a aquesta educació en unes condicions apropiades.
6. Dret a **tenir una família** i a ser estimats per aquesta i per la societat.
7. Dret a **jugar i divertir-se** com a part fonamental del seu desenvolupament i creixement personal i social.
8. Dret a rebre **ajuda** prioritària sempre que la seva vida i la seva integritat estiguin en perill.
9. Dret a **estar protegits** davant de tota mena d'exploació, crueltat o abandonament.
10. Dret a créixer i criar-se en un ambient de **tolerància, respecte i igualtat** que fomenti i els inculqui aquests valors en els àmbits personal i global.

Posteriorment, reproduïrem el vídeo de la Plataforma de la Infància sobre els drets dels infants. L'animador explicarà que, en aquest dia qualsevol que han relatat, els seus drets han estat cuidats i respectats, però això, en molts altres llocs del món, no és així. Preguntarem què creuen que es pot fer per aconseguir que es compleixin a tot arreu i apuntarem les propostes.

Després, per grups, els convidarem a escriure la seva pròpia declaració de drets. Partint del que estableix l'ONU, elaboraran una llista del que, com a nens i nenes, demanen als adults de la seva família, escola, parròquia, poble, ciutat... per créixer en un ambient sa i segur. La idea és fer una traducció a la situació concreta de cada grup similar a aquest decàleg:

- Tenim dret que, a l'escola, ens expliquin les coses de manera divertida.
- Tenim dret a ser protegits si hi ha una guerra.
- Tenim dret que els nostres pares i mares ens cuidin i ens llegeixin un conte a la nit.
- Tenim dret a no estar sols si no ho volem.
- Tenim dret a ser amics de qui vulguem, sigui nen o nena, d'un altre país, d'una altra religió, o encara que li agradin coses molt diferents a les que ens agraden a nosaltres.
- Tenim dret a...

Per últim, podem escoltar una de les dues cançons sobre els drets que us suggerim.

## Per reflexionar i donar gràcies

Ara mateix estem reunits amb un bon equip d'amics i amigues, mirant vídeos, escrivint, resant, jugant... Després d'aquesta reunió ens espera el berenar, el dinar o el sopar que compartirem amb les nostres famílies a casa nostra. A més, tenim una escola on aprenem, i, si ens fa mal alguna cosa, en qüestió d'hores o minuts ja som al centre de salut.

Som persones molt afortunades perquè tot això que pot semblar normal no ho és. Hi ha molts llocs al nostre planeta on molts infants com nosaltres no tenen res d'això.

Mireu aquest vídeo:

*Contrastos*



[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=pHsvUaUnsWY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=pHsvUaUnsWY&feature=emb_logo)

Reflexioneu sobre tot el que hem vist en aquesta activitat. Després, oferiu la vostra declaració de drets amb la intenció que tots els infants del món en puguin gaudir.



Acabem resant junts amb aquestes paraules:

# Gran i petit

(Javier Fonseca)

Jesús, molts cops  
sento que les persones grans  
diuen que volen tornar a ser nens.

Jo, que ho soc, només vull  
que ens deixin ser-ho  
amb drets i deures.

Que ens deixin jugar,  
aprendre  
i resar.

Que ens deixin somiar,  
llegir  
i estudiar.

Compartir i gaudir  
d'un món net,  
del mar,  
dels boscos i els rius.

Poder riure  
sense por i sense mesura.  
Mesurar el temps  
en petons i carícies.

I, en créixer,  
ser persones grans  
que encara tinguin molts somnis,

i ganes de jugar,  
de somriure al món,  
d'aprendre i de resar.

Jesús,  
et demano  
que quan sigui gran  
pugui ser com tu:  
gran i petit.

