

Manos Unidas

Hay muchas clases de manos.
Manos que cuentan buenas noticias.
Manos que celebran la vida, juegan o escriben sueños.
Manos que cocinan y alimentan.
Manos que compran personas, que hacen daño, que destruyen a otros.
Manos que tejen sueños y proyectos.
Manos que proyectan, dan luz.
Manos que cuidan la naturaleza, enseñan o limpian.
Manos que matan o dan miedo.
Manos que siembran y recogen, que buscan el diálogo.
Manos que sueñan mundos diferentes.
Manos que quieren ser luz que ilumina y sal que da sabor al mundo y a la vida.
Manos Unidas que se solidarizan, que oran y comparten.
Hoy me pregunto: ¿Cómo son mis manos, Señor?
Ojalá que mis manos sean de las que dan y comparten, de la que acarician y dan vida.
Que lleven el bien como los misioneros y misioneras.
Que repartan ternura como los voluntarios de Manos Unidas.
Ellos sí que se empeñan en "declarar la guerra al hambre".

BENDICIÓN DE LA MESA

Señor Jesús, te damos gracias porque nos has regalado tu Paz.
El hambre, la violencia, la pobreza son contrarias a ella.
Aceptar a las demás personas como son, cuidarlas,
compartir y perdonar si me molestan y proteger el planeta
y a todos los seres vivos ayudan a hacer un mundo en paz.

Que todas las personas que han trabajado para que estos
alimentos estén en nuestra mesa puedan vivir felices y en armonía.



8-febrero-2026 Ordinario 5º-A



Jesús sueña con nosotros, su SAL y LUZ,



Ordinario 5º - A

HISTORIAS DE SOLIDARIDAD



Palestina

Me llamo **Amal**, que significa "esperanza". Soy de Cisjordania (Palestina). Aunque habito en un lugar donde hay guerra, y es muy difícil tener lo necesario para vivir una infancia digna, en mi pueblo y mi familia conservamos la esperanza de un futuro más pacífico y podemos ir a la escuela, jugar, beber agua limpia y comer alimentos sanos.

Manos Unidas ha ayudado a mi mamá y a otras mujeres de la Sociedad Rural de Desarrollo de las Mujeres con un proyecto para aprovechar el agua y los residuos domésticos.

¿Qué sabes del conflicto en Palestina?
¿Cómo afecta a la vida de Amal?

Colombia

Soy **Luciana**. Mi tierra es muy bonita, pero a causa de la extracción de minerales todo está contaminado. Últimamente llueve demasiado y se arruinan los cultivos. En nuestra región hay mucha violencia.

La Fundación Solidaria Arquidiocesana, apoyada por Manos Unidas, nos ayuda con un proyecto para asegurar que se respete la paz y que mi mamá y el resto de las mujeres dispongan de recursos para nuestras familias.

¿Por qué es importante para Luciana que Manos Unidas apoye este proyecto?



Etiopía

Mi nombre es **Abai** y nací en Etiopía. Hace unos años hubo una guerra que causó miles de muertes, más de un millón de desplazados, y nos dejó sin agua, sin comida, sin escuelas, sin hospitales...

Manos Unidas con otras organizaciones de aquí apoya para construir colegios y que tengamos cuadernos, bolis...

¿Cómo ha colaborado Manos Unidas para que Abai pueda ir a la escuela?



- ISAÍAS 58, 7-10: Surgirá tu luz como la aurora.

Esto dice el Señor: «**Parte tu pan con el hambriento, hospeda a los pobres sin techo, cubre a quien ves desnudo y no te desentendas de los tuyos. Entonces surgirá tu luz como la aurora...**»

- SAL. 111: R/. El justo brilla en las tinieblas como una luz.

- 1ª CORINTIOS 2, 1-5: Os anuncié el misterio de Cristo crucificado.

- MATEO 5, 1- 16: Vosotros sois sal y luz del mundo.

Narrador: En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos:

Jesús: -«**Vosotros sois la sal de la tierra. Pero si la sal se vuelve sosa, ¿con qué la salarán? No sirve más que para tirarla fuera y que la pise la gente.**

Vosotros sois la luz del mundo. No se puede ocultar una ciudad puesta en lo alto de un monte. Tampoco se enciende una lámpara para meterla debajo del celemin, sino para ponerla en el candelero y que alumbre a todos los de casa. Brille así vuestra luz ante los hombres, para que vean vuestras buenas obras y den gloria a vuestro Padre que está en los cielos».

Jesús sueña un mundo delicioso y luminoso, con nosotros su SAL y su LUZ

1. VER: Un mundo con niños que sueñan

- En la página anterior hemos visto la situación de unos niños, Amal, Abai y Luciana en diferentes guerras o situaciones duras del mundo que les afectan en su día a día. ¿Qué problemas tienen? Manos Unidas les ayudan. ¿Sabes que es Manos Unidas? Es una ONG de la iglesia católica para lograr el desarrollo de los pueblos. ¿Quiénes la forman? Cristianos que tratan de sensibilizar y desarrollar proyectos sobre todo en el tercer mundo, ayudando a misioneros, etc.

¿Qué preguntas te haces ante Amal, Abai y Luciana?

2. JUZGAR: Jesús sueña un mundo delicioso y luminoso

- El sueño de Jesús es un mundo de hermanos, solidarios, con oportunidades para todos. El evangelio nos dice "**Vosotros sois la sal de la tierra..., vosotros sois la luz del mundo**"... ¿QUÉ NOS QUIERE DECIR?

- El evangelio habla **ser sal y ser luz**. ¿Para que sirven la sal y la luz? Ante los problemas del mundo, Jesús nos dice que no seamos sosos, que demos calor y sabor a este mundo frío y desabrido contando con el salero de la Palabra, de la Eucaristía, del servicio y del testimonio. Y que iluminemos nuestro mundo comprometiéndonos.

Ser luz, Verbo Divino-2023, reflexión: <https://youtu.be/5mlyrmZsrCs>

¿Qué necesidades vemos, como puedo ser sal y luz?

3. ACTUAR: Construyendo un mundo delicioso y luminoso

- La sal da sabor, la luz ilumina. Los misioneros construyen un mundo delicioso y luminoso. Concretamos acciones a realizar: *descubrimos en la delegación de Manos Unidas algún proyecto y ved cómo colaborar con él; *me pregunto qué puedo hacer yo para ser más amable y construir la paz; *cómo puedo ayudar a otros a fomentar la paz: abrazo, gesto de perdón... *Cantar una canción por la paz.

¿Qué vamos a hacer? Canto: Envíame, de Ixcís: <https://goo.su/ChZEr9C>: