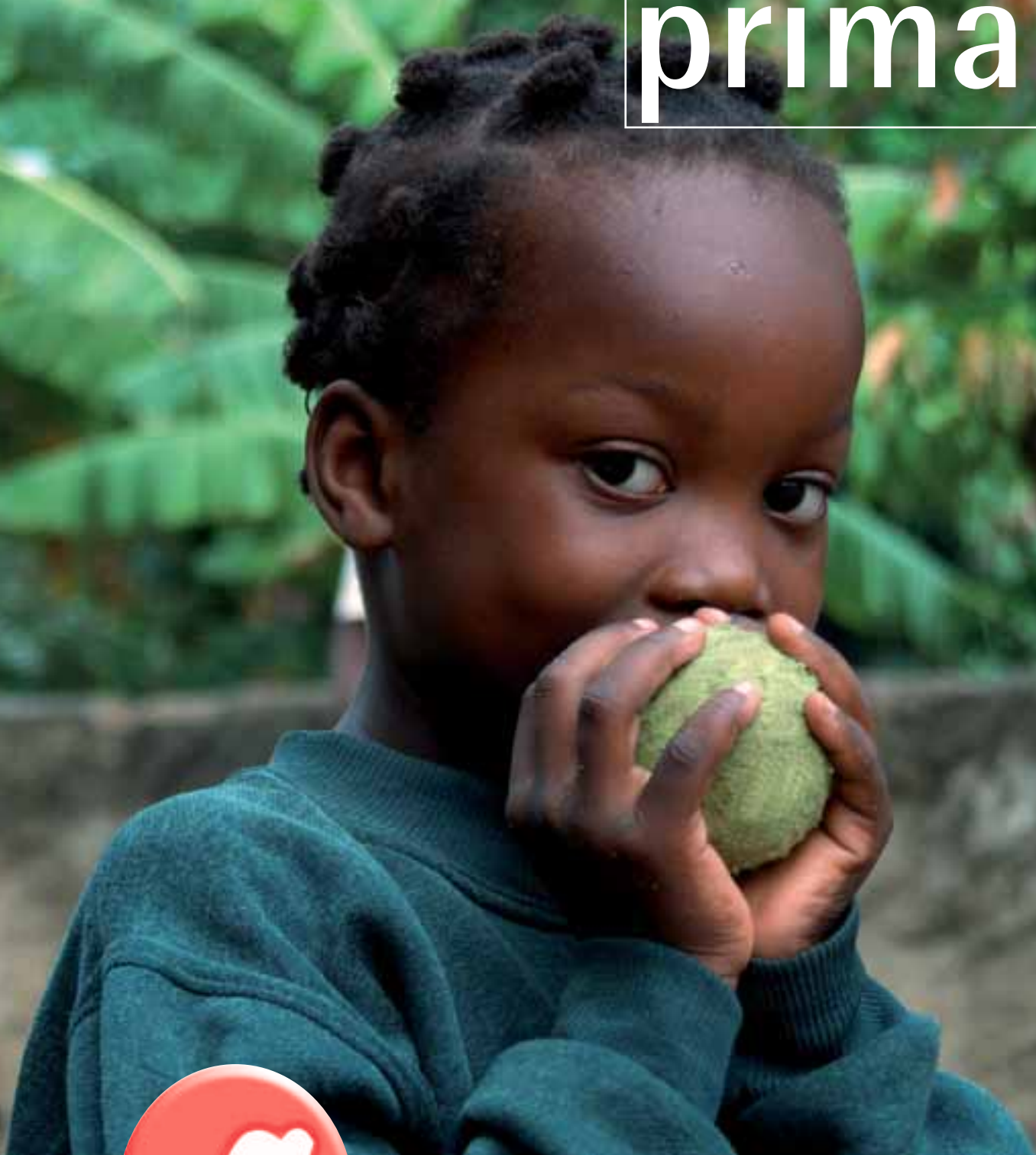




primaria



**Erradicar la Pobreza  
Extrema y el Hambre**

**Objetivo nº1 de los OBJETIVOS DE DESARROLLO DEL MILENIO**

## Han colaborado en la realización de este material

### Elaboración:

Departamento de Educación;  
con la colaboración de Adolfo Arranz (ilustraciones).

### Diseño:

Departamento de Comunicación

### Fotografías:

Archivo de Manos Unidas

### Edita:

Manos Unidas

### Imprime:

Libecrom, S.A.  
D.L. MU-1370-2008



- **Presentación: Materiales de Primaria**

- **Documentación**

- **Actividades**

- ▶ **ACTIVIDADES PARA LOS TRES CICLOS**

- Ficha 1: nos alimentamos y... ¿compartimos?**

- Actividad para reflexionar sobre las diferencias en las posibilidades de alimentación.

- Ficha 2: trabajo con la lectura Super Pepo y Clementina**

- Para trabajar el valor de la gratuidad y la importancia de alimentarse bien.

- Ficha 3: trabajo con la lectura El sueño de Chispa**

- Actividad para trabajar el valor de la gratuidad y la sencillez.

- Ficha 4: alimentamos nuestra creatividad**

- Actividad de expresión plástica de las ideas trabajadas en las anteriores.

- ▶ **ACTIVIDADES POR CICLOS**

- Ficha 5: segundo y tercer ciclo: mapa de alimentación**

- Actividad para el trabajo del problema de la mala alimentación a nivel mundial.

- Ficha 6: segundo y tercer ciclo: círculo de la pobreza**

- Actividad de concienciación sobre la pobreza

- Ficha 7: tercer ciclo sopa de valores**

- Actividad para trabajar los valores de austeridad, sencillez y gratuidad.

- **Anexo**

- Póster de los Objetivos del Milenio.

- Póster del Objetivo 1.

- Póster y cuentos con lecturas.

- "Super Pepo y Clementina"**

- "El sueño de Chispa"**



# Materiales de Primaria:

---

## Presentación

Estimado profesor/a:

En vuestras manos tenéis los terceros materiales educativos que Manos Unidas dedica al tema de los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

Este curso, el objetivo que trabajaremos es el primero de los establecidos por la ONU: **"Erradicar la Pobreza Extrema y el Hambre"**.

Junto con la temática de este objetivo, y continuando la línea de trabajo que anunciábamos en los anteriores materiales, nos centramos en una serie de valores dado nuestro compromiso de seguir cultivándolos en nuestra sociedad.

### Objetivos generales de los materiales educativos

- Dar a conocer los Objetivos de Desarrollo del Milenio, este año, el objetivo primero: "Lograr para el 2015 erradicar la Pobreza extrema y el Hambre".
- Comprender la importancia del Hambre y la Pobreza como los dos principales problemas de nuestro mundo, algo especialmente cierto para las personas empobrecidas en los países de desarrollo humano bajo (ver mapa en la página siguiente).
- Desarrollar actitudes solidarias y de cercanía ante la situación de hambre y falta de recursos que tienen muchas personas.
- Fomentar la cooperación y el interés por los demás, sensibilizándoles en la importancia que tiene nuestro consumo responsable para la vida de otras personas.
- Trabajar una serie de valores, importantes para nuestras vidas.
- Favorecer la comunicación entre los alumnos y el trabajo en grupo.

### Contenidos

- La campaña mundial para la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio para el 2015.
- Los alimentos y recursos para una vida digna, como valores esenciales para las personas.
- Los valores de austeridad, gratuidad y sencillez.

### Temporización

En cada una de las actividades está especificada su duración. Tomamos la duración de una sesión como una clase de 50 minutos.

### Organización de las fichas

Las actividades de primaria están organizadas en dos grupos:

- **Actividades comunes;** aconsejadas para los tres ciclos, adaptándolas convenientemente ya que están redactadas de manera genérica para que cada docente las adecúe al nivel de su clase.

- Actividades organizadas; para los dos últimos ciclos.

Aun así, cada una de las actividades puede trabajarse en ciclos distintos de los que nosotros planteamos, según el criterio del educador, que es quien mejor conoce su clase.

## ORGANIZACIÓN DE LAS FICHAS

**Número de ficha** ●

**Título** ●

**Los objetivos que se plantean con cada una de las actividades** ●

**Actividad explicada paso a paso, con sugerencias para que el profesor realice la reflexión de la actividad. Consideramos fundamental hacer la reflexión para asentar lo aprendido** ●

**Icono representativo del Objetivo de Desarrollo del Milenio** ●

**Manos Unidas**
primaria

FICHA 1

### Nos alimentamos y... ¿compartimos?

**OBJETIVOS**

- Fomentar la necesidad de aprender a compartir.
- Estimular la cooperación y el trabajo en equipo.
- Aproximar a los alumnos/as a la situación de desigualdad mundial en materia de alimentos.
- Trabajar la importancia de una alimentación equilibrada.

**TEMPORIZACIÓN**

- Fases 1 y 2 una sesión.
- Fase 3 y 4 una sesión.

**MATERIALES**

- Lápices de colores, cuatro por grupo (rojo, azul, amarillo y verde)
- Fichas de Trabajo para los grupos.
- Cuadros de Organización de las comidas (dos por grupo)
- Tizas de colores (rojo, azul, amarillo y verde)

**Consideraciones previas para el profesorado**

- Antes de hacer la actividad, hay que poner en la pizarra ocho cuadros de dieta diaria vacíos o, si resulta más fácil, fotocopiarlos en el mayor tamaño posible y ponerlos a la vista de todos.
- Los grupos en que se dividirán representan países reales, aunque en principio no se les diga a los alumnos: grupo 1 Eritrea, grupo 2 Madagascar, grupo 3 Bangla Desh, grupo 4 India, grupo 5 Ecuador, grupo 6 Brasil, grupo 7 España y grupo 8 EE.UU. A cada uno de los grupos se le entrega su ficha.
- Todos los datos de esta actividad están extraídos a partir de las siguientes fuentes.
  - ▶ Consumo total de kilocalorías por persona en los distintos países: FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03.
  - ▶ Porcentaje de alimentos consumidos por los habitantes de cada país FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03.
  - ▶ Kcal. De 100 gr. de cada uno de los alimentos en crudo: fuentes diversas.

**DESARROLLO**

**Fase 1: haciendo grupos**

- Dividir la clase en 8 grupos:
- Leer en alto las instrucciones a realizar que aparecen en las hojas de actividades. Comentar y aclarar para que todos entiendan lo que deben hacer. Uno de los conceptos que tiene que quedar claro es el de Kcal. como unidad de medida de la cantidad de energía que consumimos con los alimentos.

FICHAS DE ACTIVIDADES

15

# Documentación

## Objetivo nº 1: Erradicar la pobreza extrema y el hambre

### Pobreza y hambre ¿De qué hablamos?

El primer Objetivo del Milenio (ODM) persigue **erradicar la pobreza extrema y el hambre**; y tiene como metas reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje de personas cuyos ingresos sean inferiores a 1 dólar por día (pobreza económica) y el porcentaje de personas que padecen hambre. Ambos factores están íntimamente relacionados, el hambre afecta a la salud y a la productividad de las personas lo que ayuda a perpetuar la pobreza. La reducción del hambre es necesaria para acelerar el desarrollo de los países más empobrecidos, ya que el hambre es causa de la pobreza además de una de sus consecuencias, y dificulta los intentos de reducción de la misma a escala global.

Eliminar el hambre significa que cada persona disponga para su alimentación, al menos, entre 2400-2700 calorías diarias, dado que las necesidades varían según personas, ocupación, lugar donde viven, etc.

Según la acepción del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) la **pobreza** puede ser entendida como la **carencia de opciones y oportunidades para alcanzar un nivel de vida digno**. Esta es una definición amplia y extensa, en cuanto a que la pobreza es hambre, es falta de techo bajo el cual resguardarse, es estar enfermo y no poder ser atendido por un médico, es no poder ir a la escuela y no saber leer.

La pobreza es no tener trabajo, tener miedo al futuro y vivir al día. Es impotencia, falta de representación y libertad. La pobreza es, por tanto, no sólo la carencia de los ingresos y bienes necesarios para la satisfacción de necesidades básicas, sino también la ausencia de opciones y oportunidades para lograr un nivel de vida digno.

Cerca de mil millones de personas viven en la pobreza absoluta con menos de un dólar al día; 162 millones son todavía más pobres y sobreviven con menos de 50 centavos de dólar al día.

### Pobreza

Como se desprende de la definición utilizada, la pobreza no es sólo falta de ingresos, es multidimensional. Esto hace que determinadas metas de los ODM lo son expresamente contra la pobreza, como reducir la malnutrición o aumentar la alfabetización o la esperanza de vida. Es importante definir los límites de pobreza, para así comprender la meta que se persigue con este objetivo:

**Pobreza:** cuando una persona no puede comprarse alimentos o artículos suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales básicas. 2.700 millones de seres humanos viven en situación de pobreza en el mundo.

**Extrema pobreza** (menos de un dólar al día): cuando una persona no puede comprarse alimentos o artículos esenciales de nutrición, vestuario, energía y vivienda.

Cerca de mil millones de personas viven en situación de pobreza extrema.

En la erradicación de la pobreza, son importantes las políticas y los planes nacionales destinados a erradicar la pobreza. Si bien en los países en desarrollo existen diferentes niveles de pobreza, en consecuencia la lucha contra la pobreza, no requiere de las mismas acciones en todos los lugares. Esto lleva a precisar la clase de pobreza existente en un lugar, para diagnosticar su intensidad e identificar

la proporción de pobres existentes, así como las zonas donde habitan.

En lo que se da una gran coincidencia en los diversos países es que hoy, la pobreza tiene, sobre todo, **rostro de mujer**. El informe del PNUD 2008 estima que el 70% de los mil millones de personas más pobres, son mujeres. La "feminización de la pobreza" no tiene sólo una connotación económica, no es simplemente "un estado de cosas en una conyuntura histórica particular", es un proceso y una tendencia al crecimiento de la proporción de mujeres entre los pobres.

Las mujeres ocupan el 60% de los empleos no estructurados, insuficientemente protegidos y mal remunerados, pese a que las tasas generales de empleo de la mujer son más bajas. Las mujeres son las más afectadas por el analfabetismo, la enfermedad, el sida, etc. Por lo general, la remuneración de las mujeres es inferior a la de los hombres, las mujeres tienen menos voz política, suelen tener acceso a menos oportunidades de educación y se benefician menos del uso de los recursos naturales.

Muchas mujeres que viven en la pobreza en todo el mundo a menudo se ven privadas del acceso a recursos importantes, como los préstamos, la tierra y la herencia. No se recompensa ni se reconoce su trabajo, y sus necesidades en materia de atención a la salud y la nutrición no son prioritarias; carecen de acceso adecuado a la educación y a los servicios de apoyo, y su participación en la adopción de decisiones en el hogar y en la comunidad es mínima.

## Hambre

**Según la FAO, ochocientos cincuenta y cuatro millones de personas están subalimentadas en el mundo, esto es, disponen de menos de 1.900 calorías diarias. De este número, 820 millones se encuentran en países en vías de desarrollo, cada año, mueren más de cinco millones de niños menores de cinco años a causa del hambre, 3,7 millones mueren por no haber adquirido el peso adecuado a su edad. Las muertes provocadas por la carencia de hierro y de vitamina A, sumadas a las muertes por enfermedades infecciosas (la diarrea, el paludismo, la neumonía y el sarampión), se elevan a más de 7,5 millones anuales.**

A pesar de que el hambre es evitable, la muerte por hambre de miles de personas se produce en un ámbito de total normalidad, no es algo extraordinario, es algo que forma parte de nuestra manera de ver la vida.

El derecho a la alimentación es un derecho fundamental porque está basado en el derecho a la vida en condiciones dignas. Muchos Estados tienen programas relacionados con la alimentación pero sólo unos pocos establecen claramente el derecho a la alimentación adecuada, que implica:

- Derecho a tener acceso físico y económico a alimentos adecuados de forma regular y permanente.
- Derecho a tener alimentación suficiente e inocua para satisfacer las necesidades vitales en todo momento.
- Derecho a tener acceso a los medios para producir alimentos.
- Derecho a disponer de alimentos adecuados a las condiciones sociales, económicas y culturales que garanticen una vida satisfactoria y digna.

La garantía de este derecho reside en tres estrategias fundamentales: la seguridad alimentaria, la soberanía alimentaria y la asistencia directa de emergencia.



LAS CAUSAS DEL HAMBRE		
(El hambre en el mundo. Un reto para todos: el desarrollo solidario. Cor Unum, 1996)		
CAUSAS ECONÓMICAS	Profundas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- La pobreza</li> <li>2.- Políticas impulsadas por los países desarrollados</li> <li>3.- Estructuras ineficaces: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo con altos costes sociales</li> <li>- Comercio internacional desigual</li> </ul> </li> <li>4.- Comportamientos inmorales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda del propio beneficio</li> <li>- Corrupción económica y política</li> </ul> </li> </ol>
	Coyunturales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Deuda externa acumulada y agravada por la crisis</li> <li>2.- Programas de ajuste estructural dictados por organismos internacionales (FMI, BM...)</li> <li>3.- Costos sociales del ajuste económico para la población pobre</li> </ol>
CAUSAS POLÍTICAS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Privación de alimentos como arma política (embargos)</li> <li>2.- Concentración de los recursos económicos y del control político en las minorías poderosas</li> <li>3.- Desestructuraciones económicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Políticas internas equivocadas</li> <li>- Proteccionismo comercial</li> <li>- Agricultura orientada a la exportación</li> </ul> </li> </ol>	
CAUSAS SOCIOCULTURALES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Tabúes alimentarios</li> <li>2.- Situación social y familiar de la mujer</li> <li>3.- Falta de formación y analfabetismo</li> <li>4.- Desempleo y precariedad laboral</li> <li>5.- Natalidad elevada inducida por la pobreza</li> </ol>	

**La seguridad alimentaria:** según la FAO "existe **seguridad alimentaria** cuando las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a alimentos, a fin de llevar una vida sana y activa"<sup>1</sup>. Depende, por tanto, de cuatro elementos: la disponibilidad de alimentos; el acceso a una alimentación suficiente; la estabilidad de los suministros; la aceptación cultural de los alimentos o de ciertas asociaciones de alimentos.

<sup>1</sup> FAO: *Necesidades y recursos. Geografía de la agricultura y la alimentación. Roma 1995.*

La soberanía alimentaria: "derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la mediana y pequeña producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental" (Foro Mundial de la Habana, 2001).

**La asistencia humanitaria directa:** la asistencia alimentaria directa se requiere en situaciones de urgencia, como desplazados y refugiados, en caso de catástrofes, sequía, violencia social y guerra. Cuando un país no puede satisfacer esta necesidad mediante sus propios recursos, el Estado debe solicitar y proveer la asistencia internacional.

A esta misión responde el Programa Mundial de Alimentos (PMA).

En mayor medida que otros temas relacionados con el desarrollo, el hambre se enfrenta a una serie de **mitos falsos**, profundamente arraigados en nuestra sociedad, y que condicionan fuertemente el trabajo de las ong. en contra de la erradicación de la subalimentación.

### **Mito número 1: Hay hambre en el mundo a consecuencia de la superpoblación.**

Medidos globalmente, hay suficientes alimentos para proporcionar a todos proteínas y más de 3000 calorías al día, aproximadamente el consumo de calorías del europeo medio. El hambre depende fundamentalmente del reparto injusto y de la falta de acceso de muchas personas a los alimentos disponibles. Se dan problemas de distribución tanto a nivel mundial como nacional. Si se repartiesen de manera justa los bienes, en el estado actual de las fuerzas productivas la Tierra podría alimentar al menos al doble de personas que en la actualidad. (Geopolítica del Hambre, informe 2003-04).

### **Mito número 2: Hay hambre en el mundo por la escasez de tierra.**

Solo el 44% de la tierra potencialmente cultivable es realmente cultivada (en África sobre el 33%) porque los grandes terratenientes consideran la tierra más como inversión que como recurso alimentario. Además, una gran parte de la mejor tierra se dedica a cultivos de exportación (café, te, soja,...).

### **Mito número 3: Hay hambre en el mundo por la falta de producción y la escasez de alimentos.**

En estos momentos, existe una tecnología y una capacidad productiva de alimentos más que suficiente para toda la humanidad. El problema está en el aumento de producción para los pequeños campesinos y propietarios, ya que para aumentar la productividad se incita al uso de nuevas tecnologías (fertilizantes, pesticidas, máquinas) que benefician a los que ya tienen tierra, dinero e influencia política, o simplemente, los que más necesitan las mejoras son demasiado pobres para introducirlas.

## **Desafíos**

La paradoja del hambre es que el mundo produce muchos más alimentos de los necesarios para satisfacer las necesidades de todos sus habitantes. El hambre es un problema evitable. Jacques Diouf, Director de la FAO, reconoce que en el actual desarrollo, la producción agrícola podría alimentar, sin problema, a 12.000 millones de personas, es decir, el doble de la población mundial actual.

El hambre depende más del sistema de propiedad y del control de la tierra por los campesinos, del acceso y distribución de la riqueza, de los recursos, de los mercados y de los conocimientos, que por la densidad de población.

Para eliminar el hambre no basta únicamente con el suministro de alimentos, sino que es necesario facilitar el derecho a la alimentación a todas las personas del planeta y promover el acceso a los servicios básicos que influyen – directa o indirectamente – en la pobreza (atención médica, agua potable, saneamiento adecuado, educación, etc.). Hay que poner énfasis en el desarrollo rural y agrícola, aumentando la producción de lo que llega directamente a los consumidores locales más necesitados.

### **Los bienes de la tierra están destinados, por justicia, a todos los hombres.**

El principio del destino universal de los bienes de la tierra está en la base del derecho universal al uso de los bienes. Todo hombre debe tener la posibilidad de gozar del bienestar necesario para su pleno desarrollo. Se trata ante todo de un derecho natural, inscrito en la naturaleza del hombre, y originario.

**La liberación de concepciones materialistas del desarrollo** que se basan sobre la idea de que, para hacer al hombre más hombre y elevarse de condiciones inhumanas a condiciones más humanas, basta enriquecerse y perseguir el crecimiento técnico-económico, aumentando su capacidad de producir y, sobre todo, de consumir. Esta mentalidad convertida en cultura tiende a generar un "desarrollo sin alma", donde la opulencia de unos pocos es tan perversa y degradante como la abundancia de pobreza de la muchedumbre. El Norte del mundo ha construido un "modelo de desarrollo" y lo difunde en el Sur, donde estilos de vida ricos en valores humanos y espirituales, corren el riesgo de ser inundados por la ola del consumismo, por el ansia de "tener" sobre la aspiración a "ser", por el deseo de acumular sobre la voluntad de compartir.

Como afirmó E. Fromm, "la supervivencia física de la especie humana no depende de las lluvias ni del sol, sino de un cambio radical en el corazón humano".

### **Valores**

Desde hace ya 16 años, Manos Unidas se ha propuesto como meta utilizar el ámbito educativo formal para participar positivamente en una sociedad democrática de hombres y mujeres libres e iguales. Para esto, hay que deliberar y preparar la acción en libertad y explicar qué significa la acción en libertad, qué posibilidades ofrece y qué riesgos tiene.

El mundo en que vivimos no es estático, se renueva de manera permanente. Todo está en cambio, todo está sometido a una dinámica de renovación permanente. El mundo que nosotros concebimos evoluciona.

En ese cambio permanente hay tremendas contradicciones y gran diversidad de opiniones. Aunque todas las personas son respetables, no todas las opiniones lo son, porque algunas son, por ejemplo, contrarias a los Derechos Humanos. Es, por tanto, necesario educar en la crítica a ese tipo de opiniones. Gracias a que muchas personas han cuestionado las opiniones no respetables, la sociedad en su conjunto ha podido avanzar.

Las personas debemos ser capaces de expresar de manera inteligible nuestras demandas sociales a otros y también de entender las del otro y en su caso, ser capaces de aceptarlas, o presentar alternativas para sustituirlas.

Es bueno tener un carácter firme y unos principios vitales asentados, pero al mismo tiempo, ser conscientes de que cuando uno encuentra razones en los demás para dejarse persuadir, para cambiar de opinión, no es ninguna humillación el hacerlo.

Esto no surge automáticamente; es verdad que todo el mundo tiene opiniones pero estas deben ser contrastadas con otras y así descubriremos una posibilidad de modificar o de crear con argumentos.

Uno de los aspectos en los que más se ve todo esto es en los valores, al ser estos un aspecto por el que todos estamos en continua interacción los unos con los otros. Es por esto que en los últimos años estamos haciendo mucho hincapié en trabajarlos. Los valores están presentes en nuestra vida diaria, son el fundamento de las normas sociales, que a su vez sirven para guiar nuestra conducta, y nos ayudan a ser mejores personas: están interrelacionados y nos ayudan a proponer y a destacar una cosmovisión, es decir una concepción del hombre y de la sociedad, lo cual es complejo, como complejo es el mundo, y compleja es nuestra forma de actuar. Se puede afirmar que "el valor es la convicción razonada de que algo es bueno o es malo para mí y para los demás"

Los valores pueden ser aprendidos y enseñados a través de la imitación de modelos y prácticas propias de la vida cotidiana y han de ser asumidos libremente por las personas.

Recordemos por tanto que la manera de no adoctrinar al educar, consiste en elaborar información, proponer el debate y la reflexión arbitrada, y aceptar por propio convencimiento el resultado final.

Al igual que en años anteriores, planteamos tres valores relacionados con el ODM que abordamos a

lo largo de este curso, con la idea de que nos sirvan para crear una conciencia personal y una forma de vida colectiva que ayude a superar la enorme crisis del hambre en el mundo.

## Sencillez

Podemos afirmar que **sencilla es aquella persona que es natural, en cuanto que la sencillez es la manifestación de la actitud de autenticidad de la persona.**

En una persona sencilla hay **concordancia entre la forma de hablar, vestir, y la forma de ser.** Se la conoce tal cual es; es clara y transparente en su relación con los demás.

El enfoque de la vida sencilla exige tener cordura, juicio recto, conocer lo que se desea, lo que se sabe, lo que se cree, es decir estar abierto a la realidad.

Cada valor es rico en matices que van perfilando una serie de características, y en este caso, una forma de ser sencillo se define por las siguientes:

**Sinceridad**, uso de la verdad como forma habitual de expresión.

**Autenticidad**, no creerse superior a los demás y como tal comportarse, sin sobreestimarse y/o maltratar a los demás por su condición económica social, personal,... La persona sencilla no pretende aparentar. No se considera mejor que otros.

**Tolerancia**, en cuanto a ser comprensiva con los demás.

**Prudencia**, el prudente en los juicios no juzga las intenciones y los comportamientos ajenos.

**Naturalidad**, la persona sencilla huye de la vanidad de quienes viven como si fueran los dueños del mundo, o lo supieran todo.

**Comprensión**, la persona sencilla se acepta tal como es, consciente de su fortaleza y de sus debilidades y a la vez, respetuosa con los demás.

### La sencillez y los niños

Los niños son el símbolo de la ingenuidad y la sencillez: actúan con naturalidad, dicen lo que piensan y lo que sienten, y suelen identificar sencillo con normal, por eso, hay que ayudarles a llenar de contenido esta percepción de naturalidad que ellos tienen y que actúen con sencillez, usando la inteligencia y la voluntad. La infancia como concepto, es el prototipo de la sencillez.

### La sencillez y los adolescentes

La adolescencia es una etapa clave en la vida por ser una etapa de grandes contrastes. El adolescente quiere manifestarse tal cual es, identificándose entre el ser y el aparentar. Es necesario aceptar la pluralidad cambiante del adolescente para que se enriquezca su personalidad con la abundancia de matices que proporciona el valor de la sencillez.

## Gratuidad

**Gratuidad es la capacidad de hacer cosas por los demás, sin esperar nada a cambio.** Es ofrecerse a los demás sin buscar una recompensa.

En el contexto de la gratuidad están presentes especialmente tres valores:

**Desprendimiento**, en cuanto que la gratuidad implica la capacidad de dar de lo que se tiene, incluso a uno mismo.

**Solidaridad**, este sentimiento de cercanía a los demás es favorecido por la cultura de la gratuidad.

**Generosidad**, disponibilidad y apertura a las necesidades de los demás.

**Agradecimiento**, concreta un estilo de vida, ya que la gratuidad se expresa verbalmente a través de "dar las gracias", y se asienta sobre la actitud de estar dispuestos a agradecer a los demás.

Reconocer que recibimos, que aceptamos y que haremos nuestro lo que nos acaban de ofrecer o dar. Reconocer que no tenemos nada para corresponder a lo que nos han dado. Experimentar que las cosas que poseemos y la propia existencia son un regalo, un privilegio y un puro don, son actitudes sobre las que se asienta la gratuidad.

La organización de nuestra vida social está basada en la prestación de una serie de servicios necesarios, lo cual implica **interdependencia** para el desarrollo armonioso de las personas que la integran. Ésta es buena y no va en contra de nuestra libertad. La interdependencia nos lleva a descubrir que muchos aspectos de nuestra vida dependen de otros, y a su vez otros dependen de nosotros. El reconocimiento de los otros, y de lo que hacen por nosotros es la base de la gratuidad, que nos permite vivir esta manera de intercambio gratuito; todos tenemos capacidad de dar y capacidad de recibir, todos somos necesarios y complementarios.

En el marco de la gratuidad, las personas y las cosas tienen valor en sí mismas. Debemos entender que recibimos todo como un don gratuito.

Pero en la complejidad y la interdependencia de nuestra sociedad se pueden descubrir efectos antagónicos con el valor de la gratuidad:

En la lógica económica de la causa efecto todo tiene precio y todo se tiene que pagar, a las cosas y a las personas se les tasa conforme a un precio.

- Esto lleva a que hay que explicar el por qué de las cosas que haces desinteresadamente. Por otro lado, el que más pueda pagar, más puede tener. De aquí puede surgir ese comentario de "yo no le debo nada a nadie".
- Los que aportan poco económicamente son poco tolerados por la sociedad actual, y con facilidad hay gente que se cree, a causa de esto, que no sirve para nada.
- Para muchos es importante vivir la sociedad del disfrute, de la autosuficiencia para no depender de nadie, así se cierra la puerta a la gratuidad y se abre la puerta del egoísmo.

Cuando se piensa en la gratuidad, debemos ser conscientes de todo lo que recibimos gratuitamente en nuestra vida. Entre los bienes que no se pueden pagar, está la vida, la salud, la amistad, la lealtad y las enseñanzas de los antecesores. Recibimos mucho, por lo que debemos estar dispuestos a dar. Hemos de aceptar que muchas de las cosas buenas que tenemos se deben a que otras personas nos han ofrecido amor, protección, talento, cuidados, sabiduría etc.

Una manera es ser agradecidos y otra importante es la gratuidad.

## Austeridad

Una **persona austera es la que sabe usar moderadamente y con sobriedad los bienes que tenemos a nuestro alcance**. El austero queda libre del instinto de posesión, escapa del tener insaciable.

De alguna manera, los rasgos de la austeridad serían:

**Modestia**, ya que contempla con tranquilidad y alegría la vida de los otros sin rivalidades ni competencias.

**Integridad y honestidad**, pues mantiene lejos de las relaciones de injusticia, basadas en la acumulación de bienes por unos cuantos y en la insuficiente valoración del trabajo de muchos.

**Fraternidad**, ya que piensa que todos los hombres y mujeres tienen una misma dignidad, renuncia a consumir de forma egoísta y cede a favor de otros, bienes intelectuales y de relación.

**Sobriedad**, un uso adecuado y no exagerado de los recursos, lo que lleva a una mentalidad ecológica, amante de la naturaleza. Es injusto asemejar austeridad y tacañería.

La austeridad nos lleva hacia algo indispensable que es abrirnos a las necesidades de otros, proyectarnos en la acción social, pues nos hace comprender que no podemos acapararlo todo para nosotros dejando a los otros las migajas que no hemos consumido. Nos ayuda a desarrollar actitudes generosas hacia los que nos rodean, y a regular las exageradas exigencias de nuestro "ego".

Tiene una gran fuerza de testimonio pues resalta la conducta racional y moral por encima de la instintiva, sobre todo porque la austeridad **posibilita mostrarse en desacuerdo con una cultura que postula el consumo por el consumo, sin tener en cuenta a todas las personas que injustamente quedan arrinconados en la cuneta de la vida**.

La austeridad evoca renuncia, voluntad de ignorar algo que está a nuestro alcance, para así asumir un estado de vida fundamentado en otro tipo de valores.

La austeridad tendría que verse como una disciplina, un estilo de vida. La austeridad es más una cuestión de coherencia interna y de opción de estilo de vida, que no una renuncia explícita.

Esta disciplina es indispensable para que en la vida haya una verdadera madurez psicológica, que exige disciplina, pero no ha de ser visto como algo represivo, sino como algo que regula y dirige nuestras energías, tanto biológicas como psicológicas.

Este proceso es beneficioso para nosotros y nos abre al reconocimiento del valor de la vida de los demás. Si somos capaces de entender la austeridad como disciplina de vida nos resultará algo profundamente humano y necesario para todos.

Todos podemos ser austeros y eso no depende de nuestro status socioeconómico, toda opción por la austeridad va acompañada por la sobriedad y el distanciamiento de la fascinación que ejerce el dinero. No se identifica con la pobreza sociológica, pues puede haber un pobre de solemnidad que no sea austero.

La falta de austeridad que vemos en las sociedades occidentales es consecuencia de la idealización irracional que se hace del éxito, dinero, fama, poder, atracción física, etc.

La sociedad meritocrática en la cual la fama, el poder y el dinero toman el papel de verdaderos valores cuanto más exclusivos mejor, no valora la austeridad. La malversación ostentosa y exhibicionista típica de nuestra sociedad, comporta la más absoluta negación de la austeridad. La falta de sensibilidad respecto al valor de la justicia distributiva ahoga el valor de la austeridad por esencia.

Claro que es difícil, proponerse un orden de vida, por ejemplo coherente, claro que es difícil renunciar a mis impulsos descontrolados (por ejemplo, la tendencia a vivir consumiendo de continuo). Las renunciaciones se convierten así en algo motivador y dinámico pues se trata de llegar a la idea de ser más que tener.

Aunque nos resulte difícil atrevámonos a encarar lo que cuesta prescindir del consumismo, el hedonismo, el boato y decidámonos a ser austeros en nuestra forma de vida.



FICHA 1

## Nos alimentamos y... ¿compartimos?.....



### OBJETIVOS

- Fomentar la necesidad de aprender a compartir.
- Estimular la cooperación y el trabajo en equipo.
- Aproximar a los alumnos/as a la situación de desigualdad mundial en materia de alimentos.
- Trabajar la importancia de una alimentación equilibrada.

### TEMPORIZACIÓN

- Fases 1 y 2 una sesión.
- Fase 3 y 4 una sesión.

### MATERIALES

- Lápices de colores, cuatro por grupo (rojo, azul, amarillo y verde)
- Fichas de Trabajo para los grupos.
- Cuadros de Organización de las comidas (dos por grupo)
- Tizas de colores (rojo, azul, amarillo y verde)

### Consideraciones previas para el profesorado

- Antes de hacer la actividad, hay que poner en la pizarra ochos cuadros de dieta diaria vacíos o, si resulta más fácil, fotocopiarlos en el mayor tamaño posible y ponerlos a la vista de todos.
- Los grupos en que se dividirán representan países reales, aunque en principio no se les diga a los alumnos: grupo 1 Eritrea, grupo 2 Madagascar, grupo 3 Bangla Desh, grupo 4 India, grupo 5 Ecuador, grupo 6 Brasil, grupo 7 España y grupo 8 EE.UU. A cada uno de los grupos se le entrega su ficha.
- Todos los datos de esta actividad están extraídos a partir de las siguientes fuentes.
  - Consumo total de kilocalorías por persona en los distintos países: FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03.
  - Porcentaje de alimentos consumidos por los habitantes de cada país FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03.
  - Kcal. De 100 gr. de cada uno de los alimentos en crudo: fuentes diversas.

### DESARROLLO

#### Fase 1: haciendo grupos

- Dividir la clase en 8 grupos:
- Leer en alto las instrucciones a realizar que aparecen en las hojas de actividades. Comentar y aclarar para que todos entiendan lo que deben hacer. Uno de los conceptos que tiene que quedar claro es el de Kcal. como unidad de medida de la cantidad de energía que consumimos con los alimentos.

## FICHA 1

**Fase 2: trabajo por grupos y primera puesta en común**

- Cada grupo realiza su trabajo.
- Una vez que todos los grupos han realizado su ficha, una persona de cada grupo dibujará en la pizarra los cuadros que han pintado en su hoja.
- Cuando todos los grupos lo han hecho, ponen en común el trabajo. Comentar con la ayuda de las pautas y preguntas que aparecen a continuación.
- Lo primero, analizar entre todos el contenido de los diversos cuadros, estudiándolos en el sentido de si es un tipo de alimentación más o menos sana.
  - ▶ ¿Qué es lo primero que llama la atención al ver el cuadro de la pizarra?
  - ▶ ¿Qué puede haber en exceso en unos grupos?, ¿falta algo en otros?
  - ▶ ¿Las dietas que aparecen nos parecen sanas?, ¿cuáles?, ¿por qué?
  - ▶ ¿Qué os parece el reparto de alimentos que se ha hecho?, ¿estáis contentos con lo que tenéis?
  - ▶ El reparto de alimentos ha sido al azar ¿sucede lo mismo con el lugar dónde nacemos? Por lo que véis; ¿Esto influye a la hora de alimentarnos?

**Fase 3: una nueva ficha; trabajo en grupos**

- Tras la primera reflexión, pedir a los grupos que vuelvan a organizar su ficha de comidas de un día.
- En estos momentos el profesor debe estar atento por si surgen intentos, por parte de los que más tienen, de compartir con otros.
- En el caso de que así sea, hay que organizar esta respuesta solidaria de la siguiente manera:
- El profesor se acerca al/ a los grupo/s dispuestos a compartir y pregunta qué es lo que quieren dar y en qué cantidad. Se anota y se les recuerda que lo descuenten de su organización de la dieta diaria.
- A continuación, y dependiendo de lo que se le haya dado, se acercará a los grupos con menos alimentos y les repartirá las cantidades que disponga.

**Fase 4: una nueva ficha; reflexión**

- Cuando todos los grupos han terminado su ficha, se vuelve a poner en común, empezando porque cada grupo dibuje su cuadro en la pizarra.
- Si en la clase han surgido grupos que compartiesen sus alimentos con otros, reflexionar con preguntas como estas:
  - ▶ ¿qué ha cambiado en las dietas?
  - ▶ ¿qué significan estos cambios para los diversos grupos?
  - ▶ ¿qué os ha llevado a cambiar?
  - ▶ Lo que estamos viendo en la actividad sucede en la realidad, ya que estos son ejemplos tomados de la Organización Mundial de la Agricultura y la Alimentación. ¿Lo que hemos hecho en la clase es de alguna manera aplicable en la realidad?, ¿cómo?
- Si no ha habido cambios, ni se han compartido los alimentos, reflexionar con preguntas como estas:
  - ▶ ¿qué ha sucedido esta segunda vez?
  - ▶ ¿la dieta es válida para todos?, ¿por qué?, ¿algún grupo consume más calorías de las necesarias?
  - ▶ ¿podríamos haber hecho algo?
  - ▶ Si los grupos que más alimentos tenían hubiesen compartido con los que menos ¿habrían tenido mala alimentación?
  - ▶ Lo que estamos viendo en la actividad sucede en la realidad, ya que estos son ejemplos tomados de la Organización Mundial de la Agricultura y la Alimentación. ¿Lo que ha sucedido en la clase es de alguna manera aplicable en la realidad?
  - ▶ ¿Cómo?



### FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 1

- En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

<b>Carne</b> , color <b>Rojo</b>	cuatro cuadros
<b>Pescado</b> , huevos y lácteos, color <b>Azul</b>	dos cuadros
<b>Verdura/Fruta</b> , color <b>Verde</b>	un cuadro
<b>Cereales</b> , color <b>Amarillo</b>	veintinueve cuadros

### FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 2

- En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

<b>Carne</b> , color <b>Rojo</b>	seis cuadros
<b>Pescado</b> , huevos y lácteos, color <b>Azul</b>	cinco cuadros
<b>Verdura/Fruta</b> , color <b>Verde</b>	quince cuadro
<b>Cereales</b> , color <b>Amarillo</b>	treinta y uno cuadros

### FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 3

- En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

<b>Carne</b> , color <b>Rojo</b>	un cuadro
<b>Pescado</b> , huevos y lácteos, color <b>Azul</b>	tres cuadros
<b>Verdura/Fruta</b> , color <b>Verde</b>	cinco cuadro
<b>Cereales</b> , color <b>Amarillo</b>	cincuenta cuadros

RECURSOS FICHA 1
------------------

### FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 4

- En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

<b>Carne</b> , color <b>Rojo</b>	dos cuadros
<b>Pescado</b> , huevos y lácteos, color <b>Azul</b>	siete cuadros
<b>Verdura/Fruta</b> , color <b>Verde</b>	diez y nueve cuadros
<b>Cereales</b> , color <b>Amarillo</b>	cuarenta cuadros

### FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 5

- En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

<b>Carne</b> , color <b>Rojo</b>	catorce cuadros
<b>Pescado</b> , huevos y lácteos, color <b>Azul</b>	doce cuadros
<b>Verdura/Fruta</b> , color <b>Verde</b>	cincuenta y seis cuadros
<b>Cereales</b> , color <b>Amarillo</b>	veintitres cuadros

### FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 6

- En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

<b>Carne</b> , color <b>Rojo</b>	veinticuatro cuadros
<b>Pescado</b> , huevos y lácteos, color <b>Azul</b>	catorce cuadros
<b>Verdura/Fruta</b> , color <b>Verde</b>	veintinueve cuadros
<b>Cereales</b> , color <b>Amarillo</b>	veintiseis cuadros

### FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 7

- En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

<b>Carne</b> , color <b>Rojo</b>	treinta y dos cuadros
<b>Pescado</b> , huevos y lácteos, color <b>Azul</b>	veintitrés cuadros
<b>Verdura/Fruta</b> , color <b>Verde</b>	cincuenta y dos cuadros
<b>Cereales</b> , color <b>Amarillo</b>	veinte cuadros

### FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 8

- En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

<b>Carne</b> , color <b>Rojo</b>	veintinueve cuadros
<b>Pescado</b> , huevos y lácteos, color <b>Azul</b>	veintiocho cuadros
<b>Verdura/Fruta</b> , color <b>Verde</b>	cuarenta y un cuadros
<b>Cereales</b> , color <b>Amarillo</b>	veintitrés cuadros

**RECURSOS FICHA 1**

Organización de las comidas												
Desayuno												
Almuerzo												
Comida												
Merienda												
Cena												

Organización de las comidas												
Desayuno												
Almuerzo												
Comida												
Merienda												
Cena												



FICHA 2



Pautas para el trabajo con el texto

## Super Pepo y Clementina

### OBJETIVOS

- Aprender a expresar las ideas propias y a defenderlas mediante el diálogo.
- Aprender a extraer los conceptos fundamentales de un texto y a expresarlos con pocas palabras.
- Conseguir lectura comprensiva de un texto.

### MATERIALES

- Láminas y libro con el cuento Super Pepo y Clementina.
- Fotocopias del cuento.
- DVD con el cuento.

### TEMPORIZACIÓN

- Una sesión.

### DESARROLLO

#### 1ª fase: lectura del texto

- Colocar en un lugar bien visible por todos, las láminas del cuento. Leer en voz alta la historia o ver el DVD.
- Dependiendo del nivel de la clase, se puede leer varias veces el texto con el fin de que quede perfectamente claro. Pedir a los niños que vayan diciendo las palabras que no hayan entendido y apuntándolas en la pizarra. Se pide que si hay alguien que sepa el significado lo diga, y si no hay nadie o lo dicho no es correcto, la persona que primero dijo la palabra busca su significado en el diccionario y luego lo apunta para que todos lo vean. No debe quedar ninguna palabra sin saber su significado.
- Al terminar, deben resumir en una sola frase, el sentimiento que hayan experimentado al oírlo.
- Repartir la ficha sobre la lectura. Leer las preguntas en voz alta y explicarlas para aclarar las dudas.
- Poner a los niños en parejas para que se vayan haciendo mutuamente las preguntas de la ficha y lo comenten todo entre ellos.

#### 2ª fase: reflexión en grupo grande

- Comentar entre todos para sacar enseñanzas del texto que han leído. Preguntar dejando que los niños hablen libremente y, en la medida necesaria, ir dirigiendo la reflexión. Dado que con el texto se pueden tocar varios temas, sugerimos los siguientes puntos a trabajar, para que a partir de ellos puedan desarrollarse las preguntas.
- **Las primeras preguntas irán orientadas a sacar las impresiones de los niños sobre la historia.**
  - ¿Qué es lo que más le ha gustado y por qué?
  - ¿Qué les ha llamado más la atención y por qué?

**FICHA 2**

- **La actuación de Pepo**
  - ¿Cómo reacciona Pepo al escuchar a Clementina?
  - Valorar su creatividad para transmitir el mensaje a sus compañeros.
- **Lo que podemos aprender**
  - Sobre la alimentación.
  - ¿Piensan que es importante estar bien alimentados?
  - Sobre si nosotros desperdiciamos comida.
  - Lo que podríamos hacer para evitar que en nuestra casa o comedor se tire comida.
  - ¿Qué podemos aprender sobre la distribución de los bienes, especialmente los alimentos?

## FICHA DE AYUDA A LA LECTURA

CONTESTA ESTAS PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO DE SUPER PEPO Y CLEMENTINA

Lo que más te ha gustado

¿Has aprendido algo leyendo esta historia? Anótalo

¿Cómo se comporta Pepo ante Clementina?, ¿pasa de ella?, ¿la escucha?

¿Te parecen austeros Pepo y Clementina? ¿por qué?

¿Cómo cuenta Pepo a sus amigos lo que le ha dicho Clementina?

¿Es importante escuchar a los demás?

¿Es importante alimentarse bien?







Pautas para el trabajo con el texto

## El sueño de Chispa

### OBJETIVOS

- Aprender a expresar las ideas propias y a defenderlas mediante el diálogo.
- Aprender a extraer los conceptos fundamentales de un texto y a expresarlos con pocas palabras.
- Conseguir lectura comprensiva de un texto.

### MATERIALES

- Láminas y libro con el cuento **El sueño de Chispa**.
- Fotocopias del cuento.

### TEMPORIZACIÓN

- Una sesión.

### DESARROLLO

#### 1ª fase: lectura del texto

- Colocar en un lugar bien visible por todos, las láminas del cuento. Leer en voz alta la historia.
- Dependiendo del nivel de la clase, se puede leer varias veces el texto con el fin de que quede perfectamente claro. Pedir a los niños que vayan diciendo las palabras que no hayan entendido y apuntándolas en la pizarra. Se pide que si hay alguien que sepa el significado lo diga, y si no hay nadie o lo dicho no es correcto, la persona que primero dijo la palabra busca su significado en el diccionario y luego lo apunta para que todos lo vean. No debe quedar ninguna palabra sin saber su significado.
- Al terminar deben resumir, en una sola frase, el sentimiento que hayan experimentado al oírlo.
- Repartir la ficha sobre la lectura. Leer las preguntas en voz alta y explicarlas para aclarar las dudas.
- Poner a los niños en parejas para que se vayan haciendo mutuamente las preguntas de la ficha y lo comenten todo entre ellos.

#### 2ª fase: reflexión en grupo grande

- Comentar entre todos para sacar enseñanzas del texto que han leído. Preguntar dejando que los niños hablen libremente y en la medida necesaria, ir dirigiendo la reflexión. Dado que con el texto se pueden tocar varios temas, sugerimos los siguientes puntos a trabajar, para que a partir de ellos puedan desarrollarse las preguntas:

**FICHA 3**

- Las primeras preguntas irán orientadas a sacar las impresiones de los niños sobre la historia.
  - ▶ ¿Qué es lo que más le ha gustado y por qué?
  - ▶ ¿Qué les ha llamado más la atención y por qué?
- **La forma de ser de Chispa**
  - ▶ Definir cualidades de Chispa.
  - ▶ ¿Cómo es Chispa con otros seres vivos?
  - ▶ Si se preocupa de su aspecto.
  - ▶ Si esta dispuesta a renunciar a otras cosas por tener un mejor aspecto
- **Lo que podemos aprender**
  - ▶ Sobre la ilusión.
  - ▶ De la solidaridad entendida como norma de vida.
  - ▶ Sobre el uso que hacemos de las oportunidades en nuestra vida.
  - ▶ La búsqueda de alternativas creativas ante los problemas.
  - ▶ Si piensan que para sacar lo mejor de nosotros mismos, debemos estar en situaciones excepcionales.
  - ▶ ¿Qué podemos aprender sobre la distribución de los bienes, especialmente los alimentos?

## FICHA DE AYUDA A LA LECTURA

*CONTESTA ESTAS PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO DE EL SUEÑO DE CHISPA*

Lo que más te ha gustado

¿Has aprendido algo leyendo esta historia? Anótalo

¿Cómo se relaciona Chispa con otros seres vivos?

¿Qué importancia tiene para ella el contacto con los demás?

¿Cómo se comporta Chispa con Fito?, ¿Qué significa para ella?

¿Qué te parece la solución final de Fito?





## FICHA 4

# Superalimentamos nuestra creatividad



## OBJETIVOS

- Reflexionar sobre lo trabajado en las actividades anteriores.
- Aprender a usar los recursos de la publicidad para transmitir nuestras ideas.
- Tomar conciencia de la importancia de entrar en acción y hacer cosas concretas.

## MATERIALES

- Materiales a juicio de los alumnos. Deberán aportarlos en la segunda fase.

## TEMPORIZACIÓN

- Fase 1 una sesión.
- Fase 2 una sesión.

## DESARROLLO

### 1ª fase: reflexión previa por grupos

- Dividir la clase en tres grupos.
- Dentro de cada uno de los grupos deben hacer un resumen de los aspectos más importantes que han podido conocer a lo largo de las actividades realizadas. Deben organizar la reflexión y tomar nota según los tres grandes temas de valores: sencillez, austeridad, gratuidad, relacionándolo con la pobreza y el hambre.
- Cuando todos los grupos han acabado, un representante de cada uno expone en voz alta a los demás, el trabajo que han hecho dentro de su grupo.
- En los cursos más bajos, esta reflexión se puede hacer en alto entre todos.
- Se anota todo en la pizarra, para así tener una idea de los conocimientos esenciales que se han visto en las actividades.

### 2ª fase: realización de los carteles

- Continuando con los grupos anteriores, adjudicar a cada uno de ellos uno de los temas. Partiendo de lo apuntado en la pizarra sobre ese tema, cada grupo realizará una composición plástica en la que se explique el tema de una manera sencilla.
- El objetivo es dar a conocer pautas concretas de acción y compromiso que cada uno pueda realizar para aplicar los valores y reflexiones sobre la pobreza y el hambre en su vida concreta. Es muy importante que todo lo que se proponga sean cosas prácticas y realizables.

## FICHA 4

- Se les comentan las siguientes pautas:
  - ▶ En primer lugar, debéis definir la forma de afrontar el tema concreto y las ideas que se quieren transmitir con vuestro trabajo.
  - ▶ Luego se decide los medios a utilizar. En el caso de que haya algún periódico escolar, puede incluirse en él.
  - ▶ Una vez decidido todo esto por el grupo, se pasa a hacer en común el cartel o carteles en el que estén representados todos los aspectos consensuados por todos sus integrantes.
- Para ayudar en el trabajo, se pueden dar las siguientes preguntas:
  - ▶ ¿Qué hemos aprendido en las actividades?
  - ▶ ¿Podemos consumir menos alimentos sin que por ello pasemos hambre?, ¿Qué ganaríamos con ello?
  - ▶ ¿Estamos acostumbrados a hacer cosas por los demás sin pedirles nada a cambio?
  - ▶ ¿Consideráis que los demás os dan muchas cosas? Hacer una lista de cosas importantes que se reciben gratuitamente de otros.
  - ▶ Podemos reflexionar sobre el uso que damos de esas cosas y la dependencia que podemos tener de ellas.
- Cuando se tengan todos los carteles, se colocan en un lugar visible del Centro.



## Mapa de alimentación

### OBJETIVOS

- Ser conscientes del problema de la alimentación en el mundo.
- Promover el trabajo en grupos en la búsqueda de un objetivo común.
- Conocer la manera en que están repartidos los alimentos en el mundo y trabajar formas de solidaridad en el grupo.

### TEMPORIZACIÓN

- Una sesión.

### MATERIALES

- Un mapamundi político, al mayor tamaño que sea posible.
- Hojas con cuadros de consumo, una por grupo.
- Materiales para marcar: plastilina o chinchetas de colores, rojo, verde y naranja-amarillo.

### DESARROLLO

#### 1ª fase: mapa de alimentos

- Explicar a los niños que una alimentación completa y variada es esencial para una buena salud. Hablarles de que el contenido mínimo de calorías debe ser de tantas al año.
- Dividir a los alumnos en cuatro grupos, los rojos, dos naranjas y los verdes.
- Colocar en la clase el mapamundi de manera que sea accesible para todos. Repartir a los grupos el cuadro con el consumo medio de calorías por habitante.
- En este momento se informa a los alumnos, en caso de que no lo conozcan, del concepto de las Kcal., como medida de la energía alimentaria que ingerimos las personas con los distintos alimentos. Se explica que la cantidad de Kcal que se estima necesaria para las necesidades de una persona está entre 2400 y 2700.
- Cada uno de los grupos debe buscar en el mapa y poner los indicadores de color en los países que le corresponden<sup>1</sup>, siguiendo para ello las siguientes pautas:
  - De color rojo los países con alimentación escasa.
  - De color verde los países con alimentación adecuada.
  - De color naranja los países con exceso de calorías en su dieta.

<sup>1</sup> Dependiendo del nivel de la clase, el educador puede reducir el número de países de los grupos.

**FICHA 5****2ª fase: puesta en común**

- Una vez terminado, extraer entre todos/as conclusiones de los mapas.
  - ▶ ¿Qué zona del mundo o países son en los que menos calorías se consumen?
  - ▶ ¿Podemos sacar alguna conclusión de esto?
  - ▶ ¿Coincide con las zonas de mayor pobreza?
  - ▶ ¿Podríamos dividir de manera más justa los alimentos?
  - ▶ Calcular entre todos la media de consumo de calorías en el mundo (2800 Kcal.)
  - ▶ ¿Qué países están por debajo de la media? ¿y por encima?
  - ▶ ¿Se podría distribuir el número de calorías de manera más equitativa?
  - ▶ ¿Cómo quedarían los distintos grupos?,
  - ▶ ¿Significaría eso que algunos consumiríamos calorías por debajo de lo necesario?



## MEDIAS DEL CONSUMO TOTAL DE KILOCALORÍAS POR PERSONA Y DÍA

Eritrea	1520	Bangla Desh	2200
Congo, Rep. Democrática del	1610	Guatemala	2210
Burundi	1640	Bolivia	2220
Comores	1750	Malí	2230
Tayikistán	1840	Territorios Palestinos Ocupados	2240
Etiopía	1860	Mongolia	2250
Sierra Leona	1930	Islas Salomón	2250
Zambia	1930	Armenia	2260
Republica Centro Africana	1940	Namibia	2260
Liberia	1940	Panamá	2260
Tanzania	1960	Sudán	2260
Zimbabwe	2010	Camerún	2270
Yemen	2020	Uzbekistán	2270
Madagascar	2040	Gambia	2280
Camboya	2060	Republica Dominicana	2290
Angola	2070	Nicaragua	2290
Guinea-Bissau	2070	Senegal	2310
Mozambique	2070	Antigua y Barbuda	2320
Rwanda	2070	Laos	2320
Haití	2090	Togo	2320
Malawi	2140	Pakistán	2340
Congo	2150	Venezuela	2350
Kenya	2150	Honduras	2360
Chad	2160	Swazilandia	2360
Corea del Norte	2160	Uganda	2380
Níger	2160	Sri Lanka	2390
Botswana	2180		

FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03

## MEDIAS DEL CONSUMO TOTAL DE KILOCALORÍAS POR PERSONA Y DÍA

Tailandia	2410	San Vicente y Granadinas	2580
Guinea	2420	Vietnam	2580
India	2440	Vanuatu	2590
Sao Tome y Príncipe	2440	Azerbaijón	2620
Nepal	2450	Costa de Marfil	2630
Filipinas	2450	Lesotho	2630
Burkina Faso	2460	Ghana	2650
Seychelles	2460	Surinam	2660
Georgia	2520	Gabón	2670
Benin	2530	Serbia y Montenegro	2670
Paraguay	2530	Jamaica	2680
El Salvador	2560	Jordania	2680
Perú	2570	Nigeria	2700
Colombia	2580	San Kitts and Nevis	2700

FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03

## ANEXO 5

### MEDIAS DEL CONSUMO TOTAL DE KILOCALORÍAS POR PERSONA Y DÍA

Bahamas	2710	Federación Rusa	3080
Bosnia y Herzegovina	2710	Irán	3090
Ecuador	2710	Barbados	3110
Kazajstán	2710	Australia	3120
Guyana	2730	Finlandia	3150
Moldava, Republica de	2730	Estonia	3160
Turkmenistán	2750	Suecia	3160
Croacia	2770	Líbano	3170
Dominica	2770	México	3180
Japón	2770	Cuba	3190
Trinidad y Tobago	2770	Nueva Zelanda	3200
Mauritania	2780	Cabo Verde	3220
Nueva Caledonia	2780	Emiratos Árabes Unidos	3220
Macedonia,	2800	Chipre	3240
Arabia Saudita	2820	Republica Checa	3240
Eslovaquia	2830	Islandia	3240
Belice	2840	Tunez	3250
Brunei	2850	Libia	3330
Bulgaria	2850	Turquía	3340
Costa Rica	2850	Egipto	3350
Uruguay	2850	Lituania	3370
Albania	2860	Polonia	3370
Marruecos	3070		

FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03

### MEDIAS DEL CONSUMO TOTAL DE KILOCALORÍAS POR PERSONA Y DÍA

Chile	2860	España	3410
Malasia	2870	Países Bajos	3440
Indonesia	2880	Reino Unido	3440
Polinesia Francesa	2900	Dinamarca	3450
Myanmar	2900	Noruega	3480
Samoa	2910	Alemania	3490
China	2940	Hungría	3500
Sudáfrica	2940	Suiza	3500
Belarús	2960	Rumania	3520
Fiji	2960	Malta	3530
Mauricio	2960	Canadá	3590
Saint Lucia	2960	Bélgica	3640
Eslovenia	2970	Francia	3640
Argentina	2980	Italia	3670
Latvia	3020	Grecia	3680
Ucrania	3030	Israel	3680
Argelia	3040	Irlanda	3690
Corea, del Sur	3040	Luxemburgo	3710
Kirguistán	3050	Austria	3740
Brasil	3060	Portugal	3750
Kuwait	3060	EEUU	3770
Siria	3060		

FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03



## Círculo de la pobreza

### OBJETIVOS

- Tomar conciencia de lo que es la pobreza.
- Ponerse en la situación de personas que viven con carencias de todo tipo.
- Trabajar en equipo.

### TEMPORIZACIÓN

- Fases 1 y 2 una sesión.
- Fase 3 una sesión.

### MATERIALES

- Hojas de trabajo para los grupos de alumnos.

### DESARROLLO

#### 1ª fase: reflexión previa

- Como punto de partida, realizar una serie de preguntas sobre las necesidades básicas:
  - ▶ ¿Qué cosas necesitamos para vivir?
  - ▶ ¿Tenemos suficiente de aquello que realmente necesitamos?
  - ▶ ¿Conocemos personas que no lo tengan?
  - ▶ ¿Qué sabéis de la pobreza?
  - ▶ ¿Habla la gente de la pobreza? Lo habéis oído a vuestros compañeros, a vuestros maestros a vuestros padres, en televisión, etc.
  - ▶ ¿Habéis oído hablar de países que viven en pobreza extrema?
  - ▶ ¿Conocéis personas que no tengan lo suficiente para vivir?
  - ▶ ¿Sabéis lo que es una "hambruna"?
  - ▶ ¿Podrías encontrar información de dónde hay hambrunas ahora mismo? (podéis buscar en Internet, preguntar en vuestra casa, etc.)

#### 2ª fase: trabajo por grupos

- Dividir a los alumnos en grupos de cinco. Entregar a cada uno de los grupos una hoja de trabajo con la explicación de la actividad a realizar. Aclarar todas las dudas que puedan surgir.
- Dentro de cada grupo, deberán calcular sus gastos de acuerdo al dinero que tienen.

## FICHA 6

**3ª fase: puesta en común y reflexión**

- Comentar con los alumnos estas preguntas:
  - ▶ ¿habéis tenido suficiente con el dinero de que disponíais?
  - ▶ ¿habéis podido cubrir las necesidades básicas de alimentación?
  - ▶ ¿creéis que esta es una alimentación variada y adecuada?
- Imaginad que sucede alguna actividad que supone un gasto extra para la familia. Por ejemplo podrían ser:
  - ▶ La familia intenta ahorrar 30 euros mensuales para el alquiler de una vivienda mejor.
  - ▶ Un niño ha enfermado. Debe acudir al médico dos veces durante un mes y comprar medicinas por valor de 50 euros.
  - ▶ Os planteáis que uno de vuestros hijos vaya a la escuela y debe comprarse libros de texto que cuestan 30 euros.
  - ▶ ¿Alguna de las familias podría hacer frente a estas eventualidades?
  - ▶ ¿Cómo se os ocurre que deberían hacerlo en caso, como la enfermedad, de que no quede otro remedio?

Explicar que una de las maneras de medir la pobreza en el mundo es calcular las personas que viven "con menos de un euro al día"<sup>1</sup>, y que esa es precisamente la situación en la que se les ha puesto en esta actividad.

Actualmente en el mundo millones de personas viven con menos de un euro al día.

---

<sup>1</sup> El dato real es "menos de un dólar al día", pero lo cambiamos por euro para así hacerlo más cercano a los alumnos.

## HOJA DE TRABAJO PARA EL GRUPO

"Vuestro grupo es una familia compuesta por dos adultos y tres niños y vivís en una casa alquilada no muy grandes.

Los adultos de la familia hacen trabajos esporádicos y poco remunerados, y entre todos consiguen juntar una pequeña cantidad al mes, que una vez descontados los gastos de la casa, se queda en 252 euros. Con este dinero debéis cubrir todas las necesidades a lo largo de las cuatro semanas que componen un mes.

Cada una de las personas que integra el grupo necesita diariamente para su nutrición al menos:

Legumbres/arroz	70 gr. persona/día
Verduras	250 gr. persona/día
Frutas	Una pieza persona/día
Huevos	Dos persona/semana
Leche	Una taza (1/4l.) persona/día
Pollo	¼ Kg. persona/semana
Aceite, combustible y sal para cocinar	1 euro/día los cinco miembros

### Lista de precios

Alimentación	Valor en euros
1 kilo de verdura	3.00
1 kilo de arroz/legumbres	1.50
1 docena de huevos	1.50
1 litro de leche	1.50
1 barra de pan	0.50
1 pollo	4.00
6 naranjas	2.00
6 plátanos	1.50
6 manzanas	1.50

Debéis calcular lo que se necesita para comer a lo largo del mes.

Con lo que os sobre, debéis utilizarlo para establecer otras prioridades, aunque puede que tengáis que contar con el ahorro de varios meses para alguna de ellas.





## Sopa de valores

### OBJETIVOS

- Conocer valores concretos.
- Tomar conciencia de la importancia de los valores.
- Trabajar en equipo actividades de comprensión y expresión verbal.
- Desarrollar actitudes de diálogo en grupo.

### TEMPORIZACIÓN

- Fases 1 y 2 una sesión.
- Fase 3 una sesión.

### MATERIALES

- Hojas de trabajo para los grupos de alumnos.

### DESARROLLO

#### 1ª fase: reflexión previa

- Como punto de partida, comentar con los alumnos el tema de los valores. Es importante que queden bien claros los conceptos esenciales de los tres valores que los alumnos trabajarán en la segunda fase.
- Esta fase se puede realizar a través de preguntas como estas:
  - ¿Qué hay que hacer para convivir unos con otros dentro de una sociedad?
  - ¿Qué son para nosotros las normas de convivencia en sociedad?, si faltan estas normas ¿qué nos puede suponer?
  - ¿Os parece importante actuar según unas normas?

#### 2ª fase: trabajo por grupos

- Dividir a los alumnos en tres grupos. A cada uno de los grupos se le entrega una hoja de trabajo con la explicación del trabajo a realizar. Cada uno de los grupos deberá rellenar su hoja según los criterios de sus integrantes.

#### 3ª fase: puesta en común

- A continuación se realiza una puesta en común en la que cada uno de los grupos debe explicar lo que han hecho.
- Es importante aclarar que las opiniones de los diversos grupos pueden cambiar si los demás justifican que están equivocados; ya que el cuadro que se propone a los alumnos tiene respuestas

**FICHA 7**

concretas, pero lo que se pretende especialmente en esta actividad es fomentar entre ellos el diálogo y la reflexión.

- Por último, cada grupo debe rellenar una cartulina con todas aquellas frases, palabras o imágenes que les parezca que mejor pueden explicar el valor que les tocó. Este trabajo puede formar parte de lo que se plantea en la actividad.



## HOJA DE TRABAJO PARA EL GRUPO

En la sopa de letras hay 3 palabras, los tres valores que trabajaremos este año:

Sencillez – Austeridad – Gratuidad.

Debéis encontrar el valor que os ha tocado, relacionándolo con las tres formas de actuar que tenéis a continuación.

Vuestro valor se corresponde con una persona que:

Actúa de manera sobria.

Actúa de manera honesta.

Actúa de manera íntegra.

Si desconocéis el significado de alguna de estas palabras buscadlo en el diccionario.

Todo el trabajo debe hacerse en grupo, tomando las decisiones entre todos, y de manera razonada para así poderlas defender ante el resto de la clase.

o	f	d	o	p	a	m	d	i	g
l	g	i	r	z	u	a	t	u	r
l	s	i	n	a	s	v	i	f	a
a	p	e	b	i	t	o	n	r	t
t	u	s	n	j	e	ñ	a	i	u
e	d	b	z	c	r	p	t	g	i
b	j	o	t	a	i	e	d	o	d
c	i	e	p	e	d	l	a	s	a
f	l	e	a	n	a	s	l	o	d
v	o	s	o	a	d	d	e	e	n
b	s	h	j	b	r	l	a	a	z
o	d	i	b	i	s	d	a	d	o

## HOJA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 2

En la sopa de letras hay 3 palabras, los tres valores que trabajaremos este año:  
Sencillez – Austeridad - Gratuidad.

Debéis encontrar el valor que os ha tocado, relacionándolo con las tres formas de actuar que tenéis a continuación.

Vuestro valor se corresponde con una persona que:

Actúa de manera natural.

Actúa de manera auténtica.

Actúa de manera respetuosa.

Si desconocéis el significado de alguna de estas palabras buscadlo en el diccionario.

Todo el trabajo debe hacerse en grupo, tomando las decisiones entre todos, y de manera razonada para así poderlas defender ante el resto de la clase.

o	f	d	o	p	a	m	d	i	g
l	g	i	r	z	u	a	t	u	r
l	s	i	n	a	s	v	i	f	a
a	p	e	b	i	t	o	n	r	t
t	u	s	n	j	e	ñ	a	i	u
e	d	b	z	c	r	p	t	g	i
b	j	o	t	a	i	e	d	o	d
c	i	e	p	e	d	l	a	s	a
f	l	e	a	n	a	s	l	o	d
v	o	s	o	a	d	d	e	e	n
b	s	h	j	b	r	l	a	a	z
o	d	i	b	i	s	d	a	d	o

## HOJA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 3

En la sopa de letras hay 3 palabras, los tres valores que trabajaremos este año:

Sencillez – Austeridad – Gratuidad.

Debéis encontrar el valor que os ha tocado, relacionándolo con las tres formas de actuar que tenéis a continuación.

Vuestro valor se corresponde con una persona que:

Actúa de manera desprendida.

Actúa de manera generosa.

Actúa de manera solidaria.

Si desconocéis el significado de alguna de estas palabras buscadlo en el diccionario.

Todo el trabajo debe hacerse en grupo, tomando las decisiones entre todos, y de manera razonada para así poderlas defender ante el resto de la clase.

o	f	d	o	p	a	m	d	i	g
l	g	i	r	z	u	a	t	u	r
l	s	i	n	a	s	v	i	f	a
a	p	e	b	i	t	o	n	r	t
t	u	s	n	j	e	ñ	a	i	u
e	d	b	z	c	r	p	t	g	i
b	j	o	t	a	i	e	d	o	d
c	i	e	p	e	d	l	a	s	a
f	l	e	a	n	a	s	l	o	d
v	o	s	o	a	d	d	e	e	n
b	s	h	j	b	r	l	a	a	z
o	d	i	b	i	s	d	a	d	o



**Manos  Unidas**

**SERVICIOS CENTRALES**

Barquillo, 38-3º. 28004 Madrid. Tel.: 91 308 20 20. [www.manosunidas.org](http://www.manosunidas.org)

# primaria

## CUADERNO CON LECTURAS:

- ▶ “El sueño de Chispa”
- ▶ “Super Pepo y Clementina”



**Erradicar la Pobreza  
Extrema y el Hambre**

**Objetivo nº1 de los OBJETIVOS DE DESARROLLO DEL MILENIO**

## Han colaborado en la realización de este material

### Elaboración:

Departamento de Educación

### Diseño:

Departamento de Comunicación

### Edita:

Manos Unidas

### Imprime:

Libecrom, S.A.  
D.L. MU-1507-2008



# El sueño de Chispa

1.

Había una vez, hace muchos años una planta de girasol que destacaba de las demás de su zona, por su sencillez y su generosidad, y también por ser la más chiquita de todas. Su nombre era Chispa y hay que decir que a veces se sentía muy desdichada de haber nacido planta, ya que no podía moverse siempre que quisiera.

Pero Chispa tenía muy buen humor y había descubierto que todos tenemos algo mágico dentro, que se llama imaginación y que con ella uno puede hacer y tener casi cualquier cosa. Le encantaba conversar con los animales e insectos viajeros y que le contasen cosas de otros lugares. Y Chispa cerraba los ojos, se concentraba y recorría con su imaginación cada rincón de la Tierra.

Bueno, en realidad en aquella época, las plantas podían moverse. Pero lo podían hacer una sola vez en su vida. Podían andar el tiempo que quisieran, pero en cuanto se paraban y se dormían, donde quedaban, lo hacían ya para siempre. Así que muchas esperaban a la Fiesta de las Flores en primavera, y se pasaban varios días bailando y disfrutando, recorrían los alrededores, hasta que, rendidas, se dormían, llenando de color y de alegría el lugar donde quedaban. Por eso, la primavera era un gran acontecimiento para las plantas, y muchas aprovechaban para arreglarse, acicalándose los pétalos, dándose un baño de color diferente o poniéndose unas hojas de última moda.

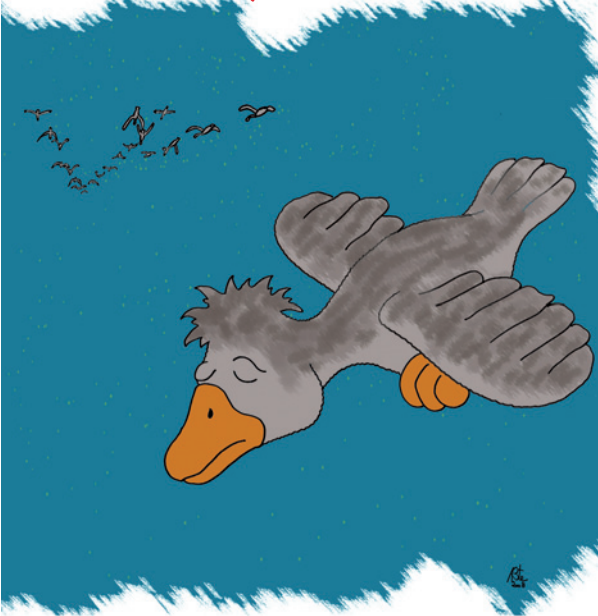
Pero Chispa guardaba su oportunidad para andar, ya que esperaba tener una ocasión realmente buena para conocer otros lugares. Tampoco quiso nunca cortarse sus pétalos y, aunque la música le encantaba, durante las fiestas se contorneaba con mucho cuidado. Cuando le preguntaron por qué lo hacía así, Chispa les contestó:

-Yo siempre estoy rodeada de animalitos que descansan a mi sombra, si me cortase los pétalos no podría ofrecérsela. Además llegan cansados y cuando están sentados a mi lado, ellos me cuentan muchas cosas y lo menos, es que les ofrezca algo de comer.



# El sueño de Chispa

2.



Unas noches después, en medio de la oscuridad y del silencio, un grupo de aves sobrevolaron esa zona. Venían desde muy lejos. En su país había dejado de llover, las plantas estaban secas y no tenían nada que comer, así que iban hacia el Norte, donde ya hacía menos frío y podrían alimentarse. Entre las aves estaba Fito, que hacía un viaje tan largo por primera vez.

Llevaban muchas horas volando sin parar y estaba muy cansado, con hambre y también mucho sueño. Tanto que, sin darse cuenta, se durmió mientras volaba y aunque siguió moviendo las alas, poco a poco fue cayendo. Hasta que de pronto, chocó contra las ramas de un árbol y fue a caer a los pies de Chispa. ¡Menudo susto se dio Chispa, cuando Fito se le echó encima!

-¡Ahhhh! ¿Dónde estoy?, ¿Cómo he llegado hasta aquí?, ¿Quién eres?

-Tranquilo amiguito, le dijo Chispa. ¿Estás bien? ¿Te duele algo?

Fito estaba angustiado y dolorido, lleno de rasguños y golpes. Lo peor era que le dolía mucho un ala. Se la había roto al estrellarse, por lo que no podría proseguir su viaje. Fito le contó a Chispa quién era y de dónde venía.

-¿Cómo puedo ayudarte para encontrar a los tuyos, Fito?

- No se han debido dar cuenta de mi desaparición, ¡y no volverán hasta que acabe el verano! ¿Qué voy a hacer? ¡Estarán muy preocupados por mí!

-No te preocupes Fito, les mandaremos un mensaje con algún ave que pase por aquí, diciéndoles que estás bien. Te quedarás conmigo, te cuidaré. Cuando puedas, volarás con los tuyos.



# El sueño de Chispa

3.

Aquella misma noche, Chispa hizo uso de su poder de andar y se acercó a unas gaviotas que descansaban cerca de ellos para pedirles que hablasen con los padres de Fito y les tranquilizasen. Luego volvió a su lado, le inmovilizó el ala rota con unas cañas que cogió y le cuidó, hasta que, de madrugada y muy cansado, se quedó dormido.

Fito al principio estaba triste y dolorido, pero conforme se iba curando, empezó a hablar y jugar más con Chispa y, poco a poco, entre ambos creció una gran amistad.

El verano estaba terminando y había llegado el momento de volver a casa, pronto volvería a ver a su familia, a sus amigos, pero también había llegado la hora de abandonar aquel lugar y separarse de Chispa. Entonces se le ocurrió una gran idea.

Los siguientes días, cientos y cientos de aves empezaron a sobrevolar la zona, y un día por fin, el papá y la mamá de Fito. ¡Había llegado el momento! Todos estaban felices de estar juntos de nuevo.

-¡Lo he pasado genial mamá! ¡Chispa ha sido el amigo más divertido que he tenido!

Chispa estaba muy contenta porque Fito volvía a ver a su familia pero también triste, porque llegaba la hora de la despedida; tenían que separarse... al menos por un tiempo.



# El sueño de Chispa

4.

Entonces Fito se acercó y le dijo:

-Chispa, no estés triste. Tengo algo que decirte que seguro que te hace sonreír. Sé que uno de tus sueños es conocer otras tierras y me gustaría que se hiciera realidad. Viajarás conmigo y conocerás todos esos lugares con los que siempre soñaste.

-Pero... Fito, yo no puedo moverme de aquí, ya lo sabes, las plantas no tenemos patas, tenemos raíces.

-Pero hay muchas maneras de viajar Chispa y tú lo sabes, -dijo Fito- Tú tienes algo que forma parte de ti y que me ha alimentado durante todo este tiempo, ¡tus granos!

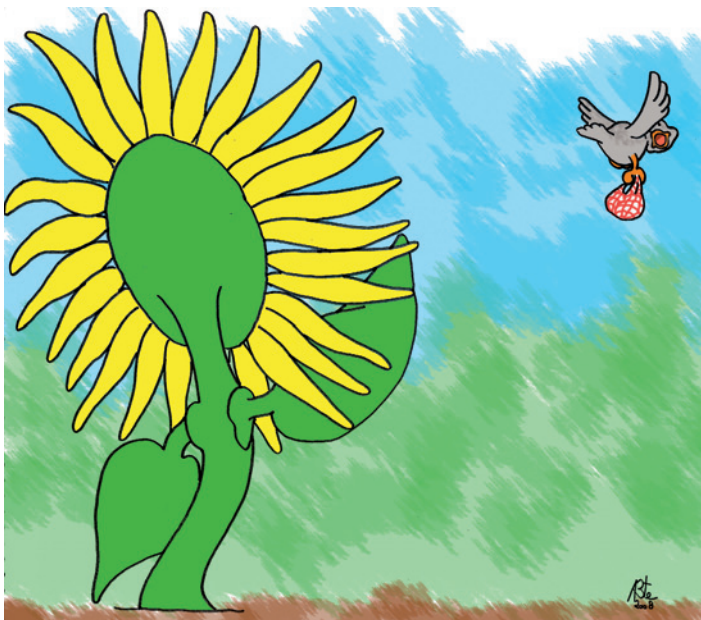
-¿Mis granos? ¿Y qué harás con ellos Fito?, -dijo Chispa.

-Me los llevaré conmigo y los iré soltando en todos esos lugares maravillosos por los que voy a pasar durante mi viaje. En todos ellos nacerán plantas y de esa manera, una parte de ti estará en esos lugares, y de ellos podrán tener sombra y comer todos los que lo necesiten. Así tu sueño se habrá cumplido.

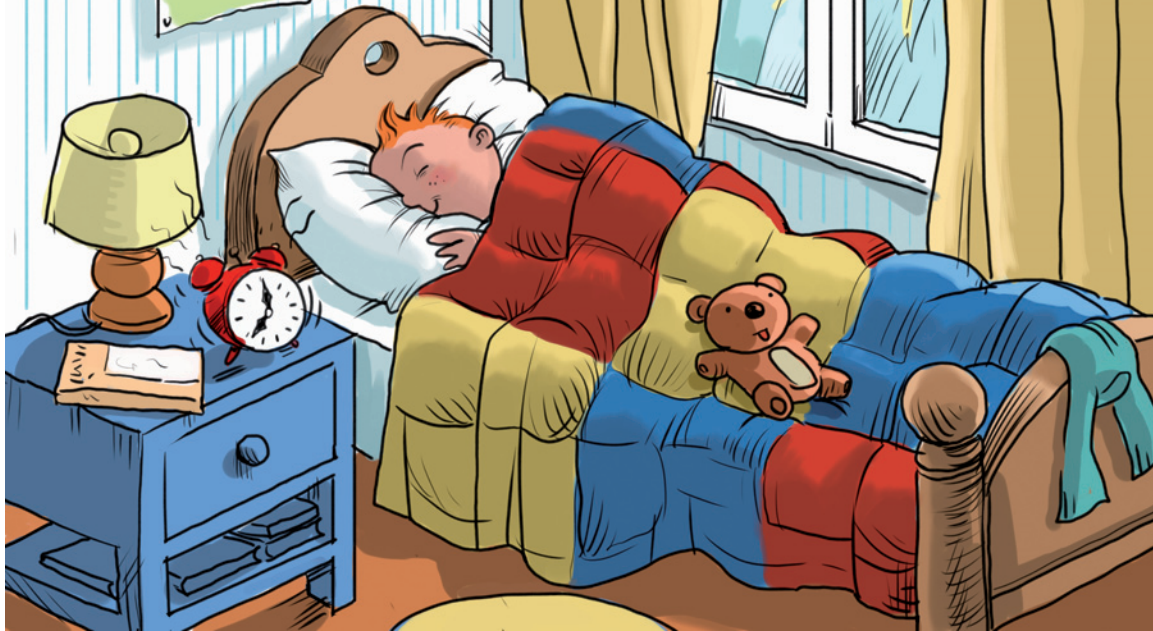
Chispa abrió tanto los ojos y la boca por la sorpresa que casi no pudo volver a cerrarlos, no podía creer lo que estaba oyendo!

-¡Nada me haría más feliz!

Así lo hicieron y Fito dejó granos de Chispa por muchos lugares. Y todos los años, Fito pasaba el verano con Chispa, y se volvía a llevar granos para dejarlos por todas partes. Y desde entonces, permanecen sus descendientes proporcionando alimentos a animales y personas.



# Super Pepo y Clementina



¡Hola! Soy Pepo, seguro que muchos de vosotros ya me conocéis. En los últimos días estoy durmiendo mucho. Me cuesta despertarme, ¡estoy tan a gusto en la camita! Aunque en el cole me lo paso muy bien. En los recreos juego con mis amigos y mis amigas al pilla-pilla, al escondite y a los cromos.

Este año, la profe Carmela nos está enseñando a sumar y a restar. También estamos aprendiendo a leer, es muy difícil, pero de repente las letras se ponen una detrás de la otra y aparecen las palabras ¡muchas palabras! Es mágico aprender a leer. Y, además, esta semana estamos aprendiendo cosas increíbles sobre los planetas, la naturaleza, los animales y las plantas.

Como tengo que trabajar mucho me estoy alimentando muy bien...mmmh, la verdad es que esto lo he aprendido hace muy poco. ¿Sabéis gracias a quién? Pues a mi amiga Clementina.

Os voy a contar cómo la conocí:

El otro día, después del cole, antes de ir a la Academia de Supehéroes de Jotam, me detuve en la tienda de Julián. Muchos niños y niñas compran allí su merienda. Hay palmeras de chocolate, bollos de crema, chuches, etc. Cuando estaba pidiendo una bolsa de ganchitos y un bollo, escuché una cosa muy rara. Dentro de la caja de fruta, una mandarina lloraba.

# Super Pepo y Clementina

2.

¡No os podéis ni imaginar cómo lloraba! No sabía muy bien que hacer.

-¿Qué hace un superhéroe en estos casos? –me pregunté.

Me acordé entonces, que el curso pasado, nos enseñaron que hay que “escuchar y ayudar a quien lo necesita,” se me daba muy bien esa asignatura. Entonces decidí acercarme a la mandarina para escucharla y saber qué era lo que le sucedía:

- Hola, me llamo Pepo ¿ y tú quién eres? ¿cómo te llamas?- le pregunté.

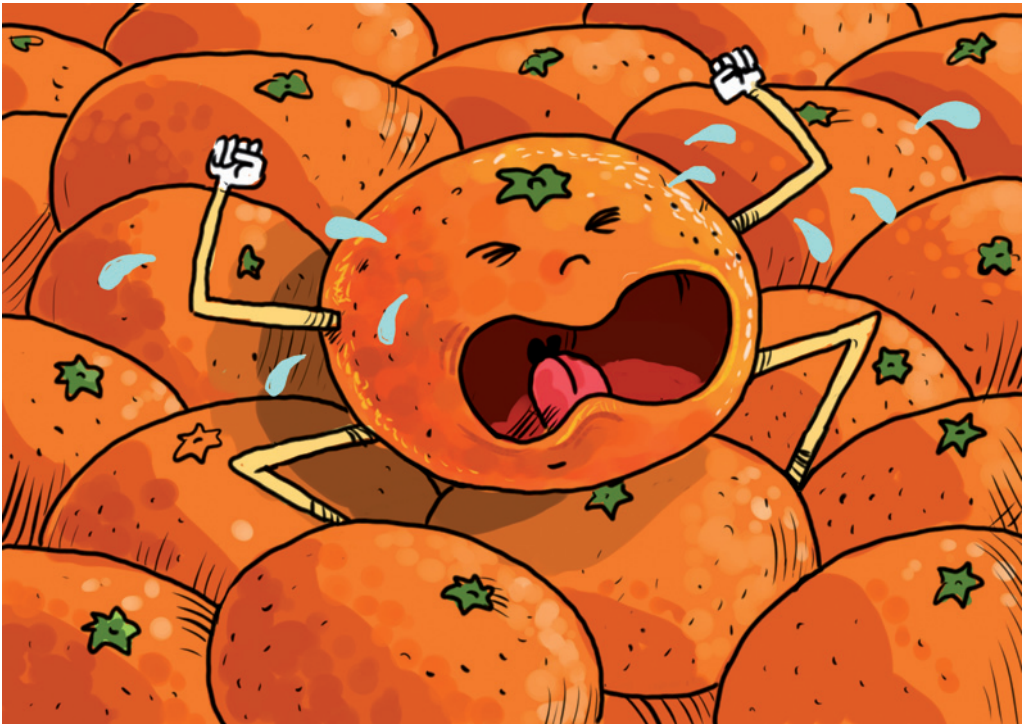
- Me llamo Clementina y soy una mandarina ¿es que no lo ves?- me respondió desconsolada.

- Sí claro, pero no todos los días se encuentra uno con mandarinas que hablan. Ni siquiera un Superhéroe como yo. ¿Pero qué te pasa? ¿Por qué lloras tanto Clementina? Se te va a acabar todo el zumo- le dije.

- Lloro porque cuando los niños y niñas vienen después del cole a la tienda de Julián, se compran siempre chuches y bollos y nunca nos eligen a nosotras. ¡Con lo ricas que estamos! Somos fresquitas, dulces y aportamos Vitamina C que es estupenda para no resfriarse y no tener mocos. Y, ¿qué me dices de nuestro color naranja? ¿ A que es alegre y divertido? Además, si me quitas la piel y la doblas huelo muy bien. -dijo Clementina muy orgullosa de ser una mandarina.

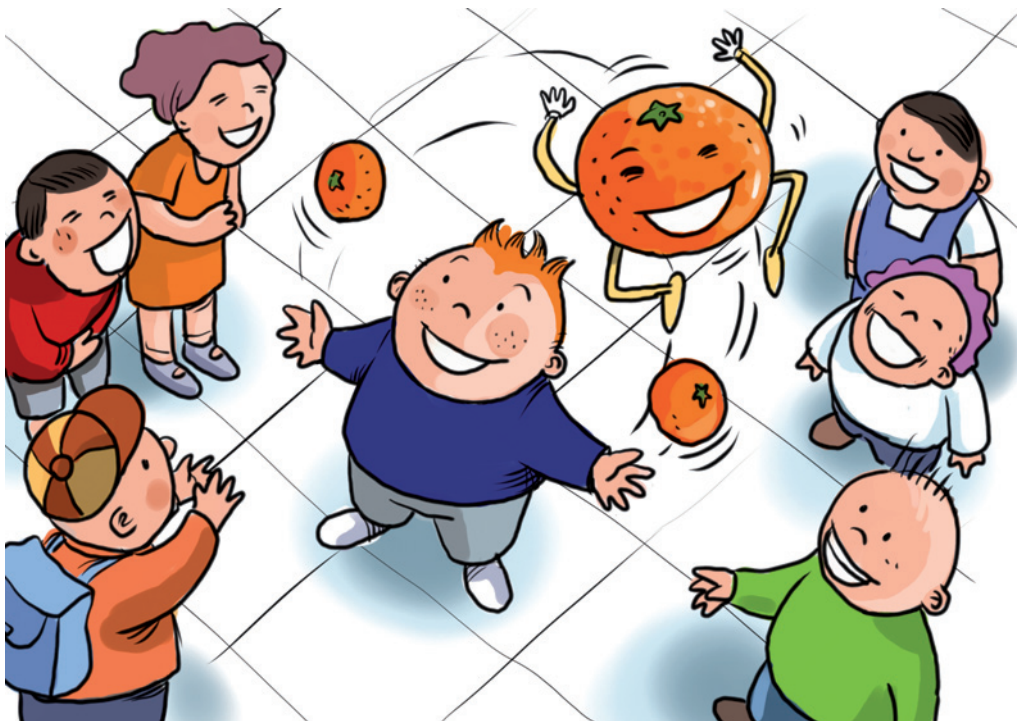
- La verdad es que no sabía nada de eso -le respondí- pero ahora que ya lo sé, quizá pueda ayudarte.

De camino a la Academia de Superhéroes estuve pensando en todo lo que me había contado Clementina. Tenía mucha razón. Los niños y niñas del cole, nunca elegían mandarinas para merendar, ¿Por qué? Debía encontrar una forma de ayudar a Clementina. Pensé y pensé, hasta que di con la solución. ¡Se me ocurrió una gran idea!



# Super Pepo y Clementina

3.



Al día siguiente me levanté de la cama de un brinco, no hizo falta que mamá me despertase, estaba impaciente por llegar al cole y poner en marcha mi plan.

Cuando llegó la hora del recreo y todos los niños jugaban en el patio, me subí en el tobogán, que es el columpio más alto, y desde allí llamé la atención de todos mis compañeros. Una de las cosas que había aprendido en la Escuela de Superhéroes era a hacer malabares con tres pelotas como los payasos del Circo. A los niños les encanta, y lo pasan genial con esas cosas. Hacer felices a los demás es una de las asignaturas más importantes y difíciles para un Superhéroe.

Pero no utilicé pelotas como era habitual, sino a Clementina y dos amigas suyas. Todos los niños miraban asombrados como volaban por los aires, se divertieron mucho y me aplaudieron muy fuerte. Entonces les conté todas las cosas buenas que tenían las mandarinas y el resto de las frutas, todo lo que Clementina me había contado sobre ellas, y también lo importante que es alimentarse bien.

Pero el recreo estaba a punto de acabar, había que volver a clase. Entonces cogí a las tres mandarinas, las metí en una bolsa de plástico y las tiré a la papelera del patio. Todos los niños se quedaron paralizados y sorprendidos. No entendían cómo había podido hacer algo así.



¡Habían entendido el mensaje!, saque las mandarinas de la papelería y les dije:

-Os ha llamado la atención lo que he hecho ¿eh? Pues esto pasa todos los días en el comedor ¿nunca os habéis fijado en toda la comida que tiramos o porque “no nos gusta”, o porque nos servimos mucho más de lo realmente podemos comer, ...?

¿Habéis pensado alguna vez en la cantidad de niños que no tienen nada con qué alimentarse cada día?

- ¿Y de qué serviría? -dijo Fran- total la comida que nos sobra no se la podemos dar a esos niños, están muy lejos.

- Puede que no podamos dársela, pero comernos todo lo que nos ponen en el plato es también una manera de ayudarles, le dije.

Desde entonces los niños y niñas del cole se habituaron a comer de mejor manera y de merienda, pidieron fruta. Estas noticias llegaron a la Escuela de Superhéroes, y al día siguiente, cuando fui a clase... ¡me encontré con una gran sorpresa!

Entré corriendo, riéndome y jugando, como siempre, con mi amigo Felipe y, de repente, ¡ahí estaba!, ¡no lo podía creer!, ¡había conseguido mi capa roja de Superhéroe!, ¡Era preciosa!

- Pepo ¡lo has conseguido!, me dijo la profesora. Me siento muy orgullosa de ti. Ahora no te puedes despistar, tienes que estar más atento que nunca y abrir bien tus ojos y tus oídos. A veces, mantener lo que tenemos es más difícil que conseguirlo.

## Super Pepo y Clementina

Esa tarde me puse mi reluciente traje azul, mis botas, mi capa roja y más contento que nunca salí a la calle dispuesto a ayudar a los demás.

Y vosotros amiguitos, nunca olvidéis que los verdaderos superhéroes son los que piensan en los demás y les ayudan cuando lo necesitan.





**Manos  Unidas**

**SERVICIOS CENTRALES**

Barquillo, 38-3º. 28004 Madrid. Tel.: 91 308 20 20. [www.manosunidas.org](http://www.manosunidas.org)