

SEMANA 4

OBRA DE MISERICORDIA CORPORAL: DAR DE COMER AL HAMBRIENTO

Dar de comer al hambriento es la primera obra corporal de misericordia mencionada por Jesús: “Porque tuve hambre y me diste de comer” (Mateo 25, 35). En Timor Oriental, las comunidades están cultivando los alimentos que necesitan para prosperar con la ayuda de herramientas y capacitación de CRS.

UNA HISTORIA DE ESPERANZA DE TIMOR ORIENTAL

Timor Oriental es un pequeño país asiático, ligeramente más grande que el estado de Connecticut. Está del otro lado del mundo, cerca de Australia, y es uno de los países más jóvenes, pues solo tiene 18 años. En comparación los Estados Unidos cumplirán 245 años este año!

Muchas familias de Timor Oriental viven en zonas rurales y trabajan como agricultores. Pero desafíos como los cambios climáticos hacen que sea difícil cultivar suficiente comida. Dependen del arroz como parte principal de sus comidas, y el hambre y la desnutrición son grandes problemas. Más de un tercio de las personas en Timor Oriental no tiene acceso a suficientes alimentos nutritivos. Esto afecta especialmente a los niños y su capacidad para desarrollarse al máximo.

Con el entrenamiento de CRS, las familias están empezando a cultivar diferentes verduras, frijoles y otros alimentos ricos en nutrientes como la vitamina A y el hierro. Los huertos están contruidos para soportar sequías e inundaciones, y las familias agregan lo que cultivan (espinacas, repollo, cacahuates, zanahorias y tomates) a su arroz diario, sirviendo comidas más nutritivas que ayudan a los niños a crecer y mantenerse saludables.

Los padres asisten a grupos de nutrición en sus comunidades donde aprenden a construir y mejorar sus huertos. También aprenden recetas nuevas con los ingredientes que cultivan. ¡A veces hasta tienen concursos de cocina para ver quién prepara el platillo más sabroso!

Eliza y su esposo Paulino tienen seis hijos. Después de participar en el grupo de nutrición de su comunidad, ellos comenzaron su huerto casero y sembraron diferentes cultivos basados en las estaciones lluviosas y secas. También comenzaron a criar pollos, pues brindan proteínas adicionales a sus comidas e ingresos por la



Foto de Amy Djaheva / CRS

venta de los huevos. Eliza quiere que sus hijos estén sanos; “Sé que las verduras proporcionan vitaminas esenciales para ellos”, comenta ella.

DATOS RELEVANTES:

- Timor Oriental obtuvo la independencia de Indonesia en 2002, convirtiéndose en la primera nueva nación del milenio. Como nuevo país, experimentó conflictos y otros obstáculos que han influido en su desarrollo y el bienestar de su pueblo.
- La mayoría de las familias de Timor Oriental viven en comunidades rurales, y más del 80% se ganan la vida como agricultores. Los frecuentes desastres naturales y los causados por el ser humano dificultan que las familias cosechen lo suficiente para sobrevivir. Como resultado, el país tiene una de las peores tasas de nutrición del mundo.
- CRS ha estado proporcionando ayuda al pueblo timorense desde 1979 y trabaja con socios y comunidades agrícolas para mejorar las técnicas de agricultura y almacenamiento, y puedan resistir desastres como los deslaves y las inundaciones, y mejorar la nutrición de sus familias.



Para fotos descargables, visita crsplatodearroz.org/fotos y ve el video de la semana 4 en crsplatodearroz.org/historias.

OBRA DE MISERICORDIA CORPORAL: DAR DE COMER AL HAMBRIENTO

45 MINUTOS

OBJETIVO

A través de la historia de las familias de Timor Oriental que luchan contra la desnutrición con innovadores huertos caseros, los estudiantes reflexionarán sobre la obra de misericordia corporal de dar de comer al hambriento.

MATERIALES

- Historia o video de la Semana 4 (disponible en crsplatodearroz.org/historias)
- Hoja de instrucciones para la planta de habas verdes (disponible en esta guía y en crsplatodearroz.org/escuelas)
 - Materiales para la planta de habas verdes (en inglés, "lima beans")
 - 1 frasco transparente y limpio (plástico o vidrio) por alumno (*Pida a los alumnos que traiga cada quien el suyo.*)
 - 3-4 habas verdes por estudiante
 - Toallas de papel
 - Agua

DIÁLOGO (15 MINUTOS)

1. Pregunte a los alumnos si recuerdan dónde está Timor Oriental. Localícenlo en el mapa.
2. Lean o vean la historia de la semana 4.
3. Reflexionen:
 - ¿A qué desafíos se enfrentan las familias de Timor Oriental?
 - ¿Qué necesitas para crecer y alcanzar todo tu potencial?
 - ¿Cómo puedes ayudar a alimentar a quienes tienen hambre?

ACTIVIDAD (25 MINUTOS)

1. Explique la obra de misericordia corporal: dar de comer al hambriento. A pesar de que hay suficiente comida en el mundo para alimentar a todos, hay millones de personas hambrientas y desnutridas, es decir, sin las vitaminas y nutrientes adecuados. Toda persona tiene derecho a la vida, y esto incluye tener lo necesario para llevar una vida con dignidad. Necesitamos alimentos nutritivos para vivir y prosperar, y es nuestra responsabilidad como cristianos ayudar a aquellos que no tienen suficiente comida para comer.
2. Pida a los alumnos que realicen la actividad de la Hoja de Actividades de la Semana 4: Grados 1-3.

ORACIÓN FINAL (5 MINUTOS)

Dios amoroso,

Hay muchas personas en el mundo que no tienen suficientes alimentos para comer. Te damos gracias por la comida que nos ha dado, y te pedimos que ésta nos de las fuerzas para que podamos ayudar a aquellos que experimentan hambre en nuestra comunidad y en todo el mundo.

Amén

EN CASA

1. Lleva a casa tu planta de habas verdes y muéstrasela a tu familia. ¡Recuerda regarla a diario!
2. En familia, lean la reflexión de hoy de su **Calendario de Plato de Arroz de CRS.**

SI SÓLO DISPONE DE 10

MINUTOS

1. Lean o vean la historia de la semana 4.
2. Facilite el diálogo, paso 3.



Las familias de Timor Oriental han aprendido a plantar huertos resistentes a la sequía para proporcionar alimentos nutritivos que ayuden a combatir el hambre y la desnutrición. Ayude a sus estudiantes a plantar habas verdes (en inglés, “*lima beans*”), que son nutritivos y resistentes a los cambios climáticos.

1. Pida a los alumnos que traigan una taza o frasco transparente y limpio.
2. Inserten una toalla de papel seca en el frasco.
3. Coloquen 3-4 semillas de habas verdes en el frasco. Extiéndalos por todo el frasco para que haya espacio entre cada semilla.
4. Rocíen la toalla de papel con agua. Eviten remojar la toalla de papel. Para retener la humedad en el frasco, pueden cubrir ligeramente la parte superior del frasco con un plástico.
5. Coloquen el frasco en una zona soleada, pero eviten el calor o el frío en exceso.
6. ¡Rieguen su planta todos los días!

Las plantas de habas verdes suelen brotar en unos 14 días.