CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LIDERA EL CAMINO PARA ACABAR CON EL HAMBRE

Mesa de la Gratitud de CRS

crs.org/lideraelcamino

Envía el mensaje de texto
LIDERA AHORA al 306-44

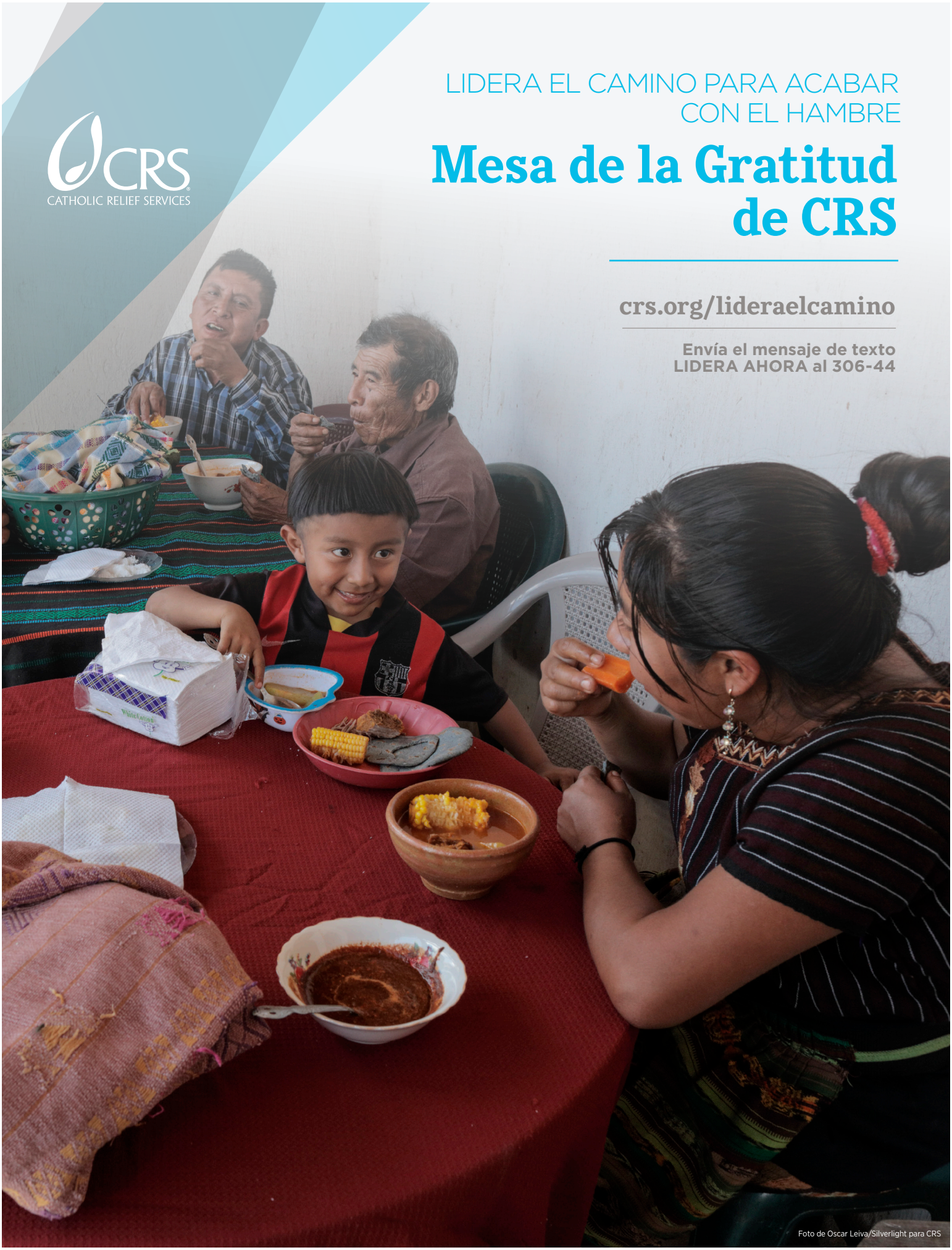

Foto de Oscar Leiva/Silverlight para CRS

COMPARTE TU MESA POR UN MUNDO MEJOR

"Vayan y coman de lo mejor, beban vino dulce e inviten a quienes no tengan nada preparado, porque hoy es un díia dedicado a nuestro Señor. No estén tristes, porque la alegría del Señor es nuestro refugio".

— NEHEMÍAS 8,10

Mesa de la Gratitud de CRS te invita a que hagas más significativa una celebración que tengas planeada con tu familia, amigos o comunidad al recordar a nuestros hermanos alrededor del mundo. Dios nos dio el don de pertenecer a una única familia, compuesta por naciones y pueblos con un sentido de unidad y solidaridad.

Lidera el camino hacia un mundo más justo y edifica el reino de Dios incorporando Mesa de la Gratitud de CRS en tu celebración.

Los recursos que se mencionan más adelante te ayudarán a incorporar elementos como oraciones e historias a la Mesa de la Gratitud de CRS para recaudar fondos y liderar el camino en la lucha contra el hambre.

Alrededor del mundo, las celebraciones son un modo en que las personas expresan su cultura, conviven con sus amigos y familia, y comparten su tiempo y bienes con los demás. Dios nos invita a todos a su banquete y, como cristianos, debemos vivir con júbilo nuestro llamado a ser discípulos misioneros compartiendo Su amor con todos los miembros de nuestra familia humana. Como lo dice el Papa Francisco, "el amor fraterno multiplica nuestra capacidad de gozo, ya que nos vuelve capaces de gozar con el bien de los otros" (Christus Vivit, 167).

TODOS ESTAMOS INVITADOS A LA MESA

"El programa realmente ha cambiado mi vida", cuenta Gaudencia. "Ahora tengo una dieta equilibrada y sé la importancia que ésta tiene. Estoy enseñando a otros para que puedan estar motivados y cambien".

Foto de Anny Djahova/CRS

AL RECAUDAR FONDOS CON TU COMUNIDAD, PUEDES HACER UNA DIFERENCIA REAL Y POSITIVA EN NUESTRO MUNDO. COMPARTE LA SIGUIENTE HISTORIA COMO PARTE DE TU EVENTO PARA MOSTRARLE A TU COMUNIDAD EL BIEN QUE SUS DONACIONES PUEDEN HACER.

Una de cada nueve personas en el mundo no tiene suficiente comida y muchos no cuentan con alimentos nutritivos. Como discípulos misioneros, estamos llamados a responder a las necesidades urgentes de quienes enfrentan hambre y desnutrición y a abordar las causas profundas de esta crisis global.

En una pequeña aldea en el oeste de Kenia, una joven camina de casa en casa para reunirse con otras madres de su comunidad. Las visitas semanales de Gaudencia reafirman que las participantes practiquen las habilidades nutricionales que aprenden, tales como comer vegetales todos los días y amamantar a sus bebés.

Dirigido por religiosas en Kenia, Malawi y Zambia, el programa de Desarrollo Infantil (Early Childhood Development o ECD) de CRS enseña a mujeres embarazadas o con hijos pequeños la importancia de una buena nutrición durante los primeros 1,000 días de vida, es decir, desde la concepción hasta la edad de dos años. Este período es crítico en el crecimiento de un niño, por lo que es necesaria una dieta equilibrada que fomente su desarrollo físico y cognitivo.

Gaudencia se unió al programa ECD de CRS cuando su hija tenía tres meses. Ella quería que su bebé estuviera sana y rápidamente absorbió la información que se compartía. Apasionada por el papel de la buena nutrición en la vida de su hija, Gaudencia se convirtió en líder de grupo para poder ayudar a otras madres de su comunidad.

En los grupos las mujeres aprenden a incorporar frutas, verduras, leche y otros alimentos ricos en nutrientes en sus comidas. El mejorar la alimentación ha tenido un impacto positivo en la vida y desarrollo de los niños, y sus madres lo notan. Conoce más acerca de Gaudencia y otras mujeres como ella en **crs.org/lideraelcamino**.

¡TÚ PUEDES AYUDAR A GARANTIZAR QUE MÁS PERSONAS TENGAN EL APOYO QUE GAUDENCIA Y SU FAMILIA HAN EXPERIMENTADO! ANIMA A TU COMUNIDAD A QUE RECAUDE FONDOS PARA PROPORCIONAR ALIMENTOS NUTRITIVOS Y OTROS ARTÍCULOS DE PRIMERA NECESIDAD A LAS FAMILIAS DE TODO EL MUNDO.

"Cuando des un banquete, llama a los pobres, a los lisiados, a los cojos, a los ciegos; serás dichoso, porque no te pueden corresponder, pues se te recompensará en la resurrección de los justos".

— LUCAS 14,13–14

¿CÓMO PUEDE TU CELEBRACIÓN AYUDAR A QUE CADA NIÑO, MUJER Y HOMBRE PROSPEREN?

REZA POR UN MUNDO MEJOR

Nuestra fe nos llama a realizar obras de caridad. Asegúrate de incluir un tiempo de reflexión durante tu recaudación de fondos. Usa la oración ***Danos Hambre de Justicia, Señor*** para rezar por que cada miembro de nuestra familia humana pueda tener acceso a suficientes alimentos nutritivos y llevar una vida digna.

VE MÁS ALLÁ

Reta a tu comunidad a ir más allá recaudando fondos para proveer a las familias más vulnerables con lo siguiente:

- **Recauda $40** para ayudar con los gastos de las visitas médicas de los niños y talleres de nutrición para las madres.
- **Recauda $80** para dos **bandadas de gallinas**, de cuyos huevos las familias obtienen proteína e ingresos.
- **Recauda $150** para un **huerto familiar** en el que las familias pueden cultivar todo el año diversos vegetales ricos en nutrientes.
- **Recauda $300** para una **vaca** que proporciona leche fresca para una dieta balanceada.

** Los obsequios descritos son simbólicos, y representan el bien que tu donación hará en favor de las personas en los países donde CRS trabaja.*

ÚNETE AL MOVIMIENTO

"Porque tuve hambre y ustedes me dieron de comer; tuve sed y ustedes me dieron de beber. Fui forastero y ustedes me recibieron en su casa".

— MATEO 25,35

Tenemos un mayor impacto cuando nos unimos y luchamos juntos. Considera llevar a cabo tu evento durante una celebración que ya tengan programada o en alguna de las siguientes fechas:

- 16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación
- Noviembre: Jornada Mundial de los Pobres*
- 12 de diciembre: Fiesta de Nuestra Señora de Guadalupe
- Febrero: Semana anterior al Miércoles de Ceniza*
- 22 de marzo: Día Mundial del Agua
- 22 de abril: Día Internacional de la Madre Tierra
- Mayo (o junio): Pentecostés*

*La fecha varía

COMPARTE LA MESA

Comer juntos es una manera típica en que se comparten las alegrías, la cultura y se forman lazos de Amistad. Mientras celebras, considera tener una más profunda conexión con Gaudencia y otras mujeres de Kenia preparando *mukimo*, un platillo tradicional de ese país.

Mukimo

INGREDIENTES

- 4 papas grandes, picadas
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos
- 1-2 dientes de ajo triturados
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de espinaca u otra verdura de hoja verde, picada
- 1 bolsa de 450 g (16 oz) de granos de elote congelados
- 1 bolsa de 450 g (16 oz) de guisantes congelados
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

INSTRUCCIONES

Colocar las papas, las cebollas, el ajo y la sal en una olla con agua para cubrir las papas. Dejar hervir hasta que las papas estén tiernas. Agregar las espinacas, el elote y los guisantes y cocinar hasta que el agua se evapore. Añadir el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y saltear hasta que la espinaca se ablande. Retirar del fuego y triturar la mezcla entera hasta hacer un puré.

Únete a nosotros

y envía el mensaje de texto LIDERA AHORA al 306-44.

crs.org/lideraelcamino

CRS CATHOLIC RELIEF SERVICES fe. acción. resultados.

©2020 Catholic Relief Services. Todos los derechos reservados 20US-264039