


# #cabeza manos corazón

**Usemos la cabeza**  
para estudiar e informarnos


Cuanto más conozca la realidad en la que viven los pobres, más convencido y eficaz será mi compromiso. Para encontrar soluciones hay que conocer.


Yo me comprometo

 **Me comprometo** personalmente a actualizarme leyendo y yendo a fondo en el problema del hambre a nivel local y mundial: me pregunto "¿por qué aumenta la pobreza?"

Descubre y comparte qué más puedes hacer...

Juntos somos más fuertes

 **Hacer** una lista de las realidades (personas, grupos, organizaciones, Instituciones) que en la ciudad comparten nuestro mismo objetivo: busquemos posibilidades de colaboración.

 **Informarnos** de las leyes sobre el derroche alimentario en nuestros Países: aplicarlas e invitar a otros a ponerlas en práctica.

 **Promover** la cultura del dar.


Descubramos y compartamos qué más podemos hacer...

# #cabezamanos **corazón**


**Escuchemos con el corazón**  
el grito de quien sufre: sensibilizarnos y sensibilizar


No puedo derrotar el hambre en el mundo yo solo, quiero implicar al mayor número posible de personas.


Yo me comprometo

 **No dejar** pasar ni un día sin pensar o rezar por quienes viven en la miseria y quienes mueren de hambre.

**El objetivo** de derrotar el hambre se alcanza con el testimonio y la implicación de muchos otros.


 **Me comprometo** a explicarle a mis amigos, compañeros de clase, familiares y conocidos el tema #hambrezero. Los invito a hacerse promotores con nosotros de un nuevo estilo de vida.


 **Comparto** en las redes sociales buenas conductas e iniciativas hacia el objetivo #hambrezero.


 **Las guerras** conllevan pobreza y hambre. Me comprometo a construir la paz allí donde vivo, desarrollando la capacidad de diálogo y la confrontación pacífica con todos.


Descubre y comparte qué más puedes hacer...


OBJETIVO  
#HAMBREZERO  
PARA  
EL 2030

 **Vayamos** al encuentro de los pobres y escuchemos lo que pueden "enseñarnos".

 **Solicitemos** que en nuestras escuelas se haga (al menos una vez al año, por ejemplo durante la Jornada Mundial de la alimentación el 16 de octubre) una actividad para sensibilizar al tema #zerohunger. Propongamos invitar a expertos, pero sobre todo démosle espacio a historias y testimonios de vida.

 **Invitemos** a los restaurantes y supermercados de nuestra ciudad a que no tiren la comida en exceso o a punto de caducar y la compartan, por ejemplo, con los comedores para los pobres. Hacer que circulen las buenas costumbres que algunos restaurantes y supermercados ya tienen.

 Para **evitar** que la lógica de la guerra sea la ley entre las personas y los pueblos, ser nosotros desde ahora constructores de paz: acoger al diferente y al extranjero, no envidiar, no robar hoy para no robar nunca.

 **Escribamos** al centro.rpu@focolare.org o bien en facebook/instagram de United World Project para comunicar a todos las ideas e iniciativas que surjan en nuestra ciudad.

Descubramos y compartamos qué más podemos hacer...


# #cabeza manos corazón


**"Abramos las manos al don y a la acogida"**

Acciones concretas, cotidianas, pueden contribuir a derrotar el hambre.


*En el mundo se tira cada año 1/3 de toda la comida (1.000 millones 300.000 toneladas). Quiere decir casi 4 veces más de la cantidad de comida necesaria para alimentar a 800 millones de personas desnutridas.*

Yo me comprometo

 **Me comprometo** a evitar cualquier tipo de derroche, empezando por lo que hay en mi plato.

 **Me comprometo** a comprar y consumir en casa los alimentos cercanos a su caducidad, para que así no los descarten después y los tiren en los supermercados; prefiero la fruta madura o a punto de pudrirse, para que no se tire.

*La escasez de alimento en el mundo depende de la escasez de agua.*

 **Me comprometo** a no derrochar el agua que tengo a disposición: ducharme en breve tiempo, cerrar los grifos para que no corra el agua inútilmente; usar un vaso con agua en vez de dejar correr el agua cuando me lavo los dientes.

*El hambre ha aumentado a raíz también de la contaminación ambiental.*

Descubre y comparte qué más puedes hacer...



## #generaciónhambrezero

# UN COMPROMISO HACIA UN MUNDO UNIDO

Redactado por Chicos por la Unidad - Movimiento de los Focolares\*

En nuestro planeta hay comida y agua suficiente para todos, pero hay quien tiene demasiado y quien tiene demasiado poco. De los 7.000 millones y medio de personas que pueblan la Tierra, algunos tienen de todo (instrucción, casa, vestidos, auto y moto, internet, cine y series de televisión, viajes, vacaciones, deporte, gimnasios), pero a MUCHÍSIMOS les falta lo esencial e incluso lo indispensable para sobrevivir.

¿Les gusta vivir en un mundo así? ¡NO! Creemos que las condiciones de vida en nuestro planeta pueden cambiar realmente a partir del compromiso de cada uno.

¿Qué podemos hacer? También tú puedes dar tu contribución, bien empezando por gestos tuyos cotidianos, o bien junto a tus amigos. Nuestra generación quiere ser la primera que vea vencida el hambre en el mundo, la **#generaciónhambrezero**.

Por esta razón queremos vivir y difundir un nuevo estilo de vida poniendo en movimiento con este objetivo nuestra cabeza, nuestro corazón y nuestras manos (**#testacuoremani**).

*"Si no puedes alimentar a un centenar de personas, entonces alimenta por lo menos a una"*  
Madre Teresa de Calcuta

## #cabezamanos corazón

Yo me comprometo

**Me comprometo** a utilizar cotidianamente materiales ecológicos (eco-friendly), a reducir el uso de materiales contaminantes, como el plástico, y a reutilizar objetos, como por ejemplo las botellas de agua.

*Una gran cantidad de recursos naturales, especialmente el agua, se utilizan para producir carne, en relación a la que se utiliza para la producción de verduras o legumbres. La producción de carne necesita 10 veces más de agua que la producción de la misma cantidad de trigo.*

**Me comprometo** a comer más a menudo la comida sin carne, substituyéndola con legumbres.

*La lucha contra el hambre pasa también por una auténtica atención y el compartir con las personas de mi entorno.*

**Me comprometo** a compartir lo que poseo con la comunión de los bienes, pongo en común mis ideas, mis talentos y mi tiempo.



Descubre y comparte qué más puedes hacer...



**Vayamos** a ayudar a los comedores o a los puntos de distribución de alimentos para los pobres involucrando también a nuestros amigos.



Para **salvaguardar** la naturaleza, nos comprometemos a cuidar nuestro ambiente, a tirar los desperdicios a la basura y no al suelo o en medio de la naturaleza. Juntos nos comprometemos a promover la recolección diferenciada de los residuos.

Juntos somos más fuertes



Organicemos **acciones ecológicas** para proteger o incrementar las áreas verdes de nuestras ciudades.



La **cultura del dar** y del compartir no se detiene en los confines de nuestra ciudad, miremos más allá y vivámosla a nivel planetario. Promovamos actividades para sostener proyectos de solidaridad\*\* y hacer circular los bienes por una red mundial.

Algunos de los datos presentes en esta Carta están sacados de: Libro de actividades. El clima está cambiando. La alimentación y la agricultura también, Jornada Mundial de la Alimentación 2016, Roma, FAO, 2016 y Forests for Kids, Learning Guide (age 8-13), Rome, FAO, 2017.



Descubramos y compartamos qué más podemos hacer...

## ¿Hay una regla que sintetice por completo nuestro compromiso?

¡Sí, la hay! Es la Regla de Oro presente en todas las grandes religiones, que la comparten también todas las personas de buena voluntad: "Haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti". Ella resume todos los puntos de esta carta de compromiso.



\* Esta carta de compromiso ha sido redactada por grupos de Chicos por la Unidad, del Movimiento de los Focolares de Argelia, Angola, Corea, Croacia, Filipinas, Guatemala, India, Irlanda, Italia, Suiza, Estados Unidos (Texas, California e Illinois). El objetivo "Hambre cero" indicado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) tiene en la mira derrotar el hambre en nuestro planeta para el 2030.

\*\* Los Chicos por la Unidad promueven los Proyectos Teens4Teens.

