

## No es un juego: Hambre

Actividades para ayudar a los jóvenes a comprender el impacto del hambre en la vida real de las personas del mundo y en nuestra comunidad (para uso antes de CROP Walk u otro tipo de actividad aliviar el hambre)

*Si un rico ve que alguno de su propia iglesia tiene alguna necesidad, y no lo ayuda, ese rico no ama como Dios ama. Hijos míos, no debemos limitarnos a decir que amamos, sino que debemos demostrarlo por medio de lo que hacemos.*

—1 Juan 3:17–18 (TLA)

*Si algún hermano o hermana de la iglesia no tiene ropa ni comida, 16 y tú no le das lo que necesita para abrigarse y comer bien, de nada le sirve que tú le digas «Que te vaya bien, abrigate y come hasta que te llenes». 17 Lo mismo pasa con la fidelidad a Dios: de nada nos sirve decir que le somos fieles, si no hacemos nada que lo demuestre. Esa clase de fidelidad está muerta.*

—Santiago 2:15–17 (TLA)

El servicio es un componente importante del ministerio juvenil. Somos llamados por Cristo para amar y servir a nuestros vecinos. Pero, ¿cómo conseguimos que la juventud no solo se presenten para trabajar en un banco de alimentos u otro proyecto, sino que comiencen el proceso de entender las causas fundamentales del hambre en su propia comunidad? ¿Cómo les ayudamos a comprender cómo sería vivir en nuestro país y no tener suficiente? Estas actividades están diseñadas para capacitar a los jóvenes al proporcionarles información sobre el hambre y hacer que utilicen ese conocimiento para participar mejor en el proyecto de servicio que ha planeado o para descubrir formas de aliviar el problema de una manera nueva. Tenga en cuenta que, en las tarjetas de Estadísticas de Hambre e Inseguridad alimentaria, tendrá que buscar estadísticas para su estado en particular. El sitio web de Bread for the World tiene la opción de mostrar los datos sobre el hambre según el estado:

<https://www.bread.org/library/us-hunger-and-poverty-state-fact-sheets>

Materiales necesarios para estas actividades:

- hoja de papel de 11" x 17" para cada mesa
- bolígrafos, crayones, marcadores
- Recortes de tarjetas estadísticas de hambre e inseguridad alimentaria.
- vasos de plástico o algún otro artículo no rompible para cada mesa
- recortes de la prueba Are You HUNGRY for Knowledge
- papel

### 1. Actividad de bienvenida (10 min.)

En las mesas, tenga un trozo de papel de 11" x 17" con la palabra *HAMBRE* en el centro. A un lado, en letra pequeña, tenga estas instrucciones:

Crea un Wordle sobre el hambre utilizando estas indicaciones:

- Usa seis palabras que definen el hambre.
- Usa cuatro efectos físicos del hambre.
- Usa seis efectos mentales/emocionales del hambre.

Juntos, creen una nube de palabras o Wordle, con diversos tamaños de letras, colores y tipos de escritura a mano en respuesta a las indicaciones en el papel. La palabra principal es *HAMBRE*.

Cuando los jóvenes hayan terminado, coloque estas hojas de papel en la habitación y haga que los grupos compartan sus Wordles. ¿Hay similitudes en las palabras que fueron elegidas? ¿Hubo categorías para las cuales los grupos tuvieron dificultades para formar palabras? Dígalas a los jóvenes que al final de su tiempo juntos, espera que sepan un poco más sobre el hambre y que puedan completar con palabras adicionales.

Pida a los jóvenes que levanten la mano si alguna vez han dicho: “Me estoy muriendo de hambre”. O “Tengo tanta hambre que podría morir”.

Usamos estos términos a la ligera, pero la mayoría de nosotros nunca hemos experimentado el hambre. El hambre es un fenómeno real para *cuarenta y nueve millones* de personas en el mundo: 1 de cada 8 personas y un millón de niños *mueren* de hambre y sus problemas relacionados cada año. El hambre mata más que el SIDA, la malaria y la tuberculosis combinadas. Por lo tanto, cualquier cosa que podamos hacer para crear conciencia sobre el hambre, recaudar fondos para organizaciones que trabajan para aliviar el hambre o solidarizarse con quienes tienen hambre es algo serio que tendrá un gran impacto.

## 2. Video (10 min.)

Mostrar CROP Hunger Walks, que se puede encontrar en [www.youtube.com/watch?v=NAqsbOWLEw](http://www.youtube.com/watch?v=NAqsbOWLEw) (Si está trabajando en un banco de alimentos local, encontrará puede ser un video sobre su trabajo o invitar a un orador. CROP o Church World Service tienen videos sobre el hambre, por lo que puede elegir un video que se centre más en el hambre que en la caminata. La Iglesia Presbiteriana (EE. UU.) tiene videos sobre el hambre enfocados en la ofrenda Una Gran Hora para Compartir.) ¿Pídales a los jóvenes que describan algo que hayan aprendido sobre el hambre en el video?

## 3. Dialogo (10-15 min.)

Proporcione a cada mesa tarjetas de estadísticas sobre el hambre y la inseguridad alimentaria (se incluyen al final de este plan) de fuentes locales, de EE. UU. y de todo el mundo. Pídales que pasen las tarjetas alrededor de la mesa y que cada persona lea una tarjeta. Algunas tendrán preguntas. Haga que la mesa hable sobre las preguntas. (*Florida es el estado que he usado como ejemplo. Recuerde que deseará cambiar esas estadísticas para su estado*).

## 4. Actividad (15 min.)—

Recoge las tarjetas estadísticas de cada mesa. Coloque un vaso de plástico por mesa o algún otro objeto irrompible en la parte delantera de la habitación. Explique a los jóvenes que cada mesa competirá entre sí para ver quién tiene más conocimiento sobre el hambre. Haga preguntas derivadas del video y las tarjetas de estadísticas que acaban de leer y analizar en sus mesas. Dígalas a los jóvenes que no digan una respuesta. Si su mesa sabe la respuesta, un representante de su mesa debe correr hacia adelante y tomar su vaso (o cualquier objeto). La primera mesa que lo tome podrá responder a una pregunta del cuestionario ¿tiene hambre de conocimiento? (Las preguntas se incluyen al final de este plan).

## 5. Diarios de alimentos (10 min.)

Entregue a cada joven un papel y un bolígrafo. Pídales que escriban los días de la semana al costado del papel. Para cada día, liste lo siguiente:

- ¿Cuántas veces has comido comida rápida?
- ¿Cuántas veces has comido con tu familia en un restaurante?
- ¿Cuántas veces has comido frutas o verduras frescas?
- ¿Cuántas veces ha elegido qué comer cuando llega a casa de la escuela?
- ¿Cuántas veces ha comido un refrigerio a la mitad del día o por la noche antes de acostarse?
- ¿Cuántas veces has hecho un sándwich en casa?
- ¿Cuántas veces ha comido una comida casera con carne / proteína, fruta o verdura, y una opción de postre?

## 6. Actividad de gastos (15 min.)

Ahora trabaje con su mesa y ponga los costos aproximados junto a cada comida o refrigerio que haya comido. Si trabajó cuarenta horas a la semana en un trabajo que le pagó un salario mínimo (*\$ 8.10 por hora o cualquier salario mínimo en su comunidad*), ¿cuánto ganaría por semana? Sume la cantidad de dinero que gastó en comida esta semana. ¿Cuánto dinero te quedaría para el alquiler? ¿Ropa? ¿Teléfono? ¿Internet? ¿Medicina? Puede ampliar esto buscando el alquiler promedio en su comunidad, las tarifas telefónicas básicas y los cargos por Internet, y tener a los jóvenes en cuenta tanto como otras cosas que hacen. Luego, pídales que imaginen que son padres solteros que trabajan en un trabajo con salario mínimo y tratan de mantenerse a sí mismos y a sus hijos. ¿Qué pasaría si se enfermaran y perdieran algunos días de trabajo o si su hijo se enfermara y tuvieran que quedarse en casa para cuidarlo? Usted podría elegir tejer esta historia aún más.

O

Entregue una de las situaciones familiares (consulte “Escenarios de casos de comidas familiares”) a cada mesa. Pídales que determinen el diario de comida de su familia. ¿Compartir con el grupo si esto sería aceptable cada semana?

## 7. Discusión (10 min.)

Reúnase en un grupo grande y comparta las elecciones que hizo y cómo se sintió acerca de las elecciones que tuvo que tomar. ¿Cómo se comparan las elecciones que tuvo que tomar para su familia con su diario personal de alimentos?

## 8. Cierre (5 min.)

Círralo reuniéndose en un círculo para orar en agradecimiento por todas las recompensas que cada persona del grupo tiene y pídale ayuda a Dios para trabajar en un momento en que nadie se vaya a dormir con hambre. Haga que los jóvenes compartan algo que aprendieron sobre el hambre que quieren elevar a Dios.

Después de la oración, use su teléfono, tableta o computadora para ver este video de Kid President sobre el hambre: <https://www.youtube.com/watch?v=Hzpj4M2fBsU>. ¿Qué aprendiste al ver esto?

# Estadísticas sobre el Hambre y la inseguridad alimentaria

<p>1 de cada 8 personas en todo el mundo no tiene suficiente para comer.</p>	<p>El 60% de las personas con hambre en el mundo son mujeres y niñas. <i>¿Por qué crees que esto sucede?</i></p>
<p>El número de personas hambrientas en el mundo supera el total de las poblaciones <i>combinadas</i> en los Estados Unidos, Canadá y la Unión Europea.</p>	<p>El hambre mata a más personas cada año que el SIDA, la malaria y la tuberculosis combinados.</p>
<p>Un millón de niños mueren cada año de hambre.</p>	<p>Treinta y cuatro millones de niños sufren de desnutrición, que es una enfermedad tratable y prevenible.</p>
<p>Casi cuarenta y nueve millones de personas en los Estados Unidos experimentan hambre o inseguridad alimentaria durante un año. <i>¿Qué significa la inseguridad alimentaria?</i> Es la medida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos sobre la falta de acceso a alimentos suficientes para una vida activa y saludable para todos los miembros del hogar.</p>	<p>¡Un estadounidense promedio usa entre 80 y 100 galones de agua por día! Una persona promedio en un país en desarrollo, como África, usa solo 5 galones de agua por Día y en promedio camina 3.4 millas para conseguir esa agua. <i>¿Sabes cuánta agua usa una ducha estadounidense promedio?</i> (17.2 galones para una ducha de ocho minutos) <i>¿Cuánta agua se necesita para descargar el inodoro?</i> (1.6–3.5 galones de agua por descarga)</p>

# Estadísticas sobre el Hambre y la inseguridad alimentaria

El estadounidense promedio come 5 libras de comida al día.

En los países en desarrollo, algunas personas comen tan solo 3 onzas de arroz al día.

*¿Qué tan activo crees que podrías ser si 3 onzas de arroz fueran lo único que tuvieras que comer todo el día? ¿Cómo espaciarías tus comidas?*

A los 5 años, las niñas tienen la responsabilidad principal de recolectar agua para sus familias (para lavar, cocinar y beber). Cubos de cinco galones llenos de agua puede pesar hasta 40 libras.

*¿Cuánto pesa un recipiente de agua de un galón? (8.34 libras)*

La cantidad total de alimentos necesarios en los Estados Unidos se estima en alrededor de 10.6 mil millones de libras. Los estadounidenses tiran 10 veces más comida cada año.

*¿Cuánta comida se tira cada año en nuestro país? (10 x 10.6 billones)*

Para obtener estadísticas sobre el hambre en su estado, visite la organización sin fines de lucro Bread for the World: <https://www.bread.org/library/us-hambre-y-pobreza-estado-hojas-de-datos>. Puede hacer clic en su estado en la sección "Información sobre el hambre y la pobreza por estado" para obtener estadísticas sobre el hambre específicas del estado.

*¿Qué te sorprendió de tu estado y el hambre? ¿Esto te inspira a hacer algo nuevo o quieres hacer algo para ayudar?*

Más de la mitad de las personas que acuden regularmente a los bancos de alimentos para obtener alimentos y suministros tienen trabajo. Sus trabajos a menudo son trabajos de salario mínimo o no cubren el alquiler, los servicios públicos y la comida durante un mes entero.

El Servicio Mundial de Iglesias (CWS, por sus siglas en inglés) es la organización que patrocina las Caminatas en CROP en todo el país. CWS trabaja para aliviar el hambre y la pobreza en nuestra comunidad, en nuestro país y en nuestro mundo.

*¿Puede nombrar otra organización que trabaje para aliviar el hambre y la pobreza en nuestra comunidad?*

# ¿Tienes HAMBRE de conocimientos?

## Preguntas con respuestas entre paréntesis:

1. Si tu mesa fuera el mundo, ¿quién es más probable que experimente el hambre? (*las mujeres*)
2. ¿Qué significa la inseguridad alimentaria? (*no sabe si tendrá alimentos para su próxima comida, y es posible que los alimentos que tenga no sean saludables*)
3. ¿Cuáles son las tres enfermedades que matan a más personas cada año que el hambre? (*malaria, tuberculosis y SIDA*)
4. ¿Cuántos galones de agua usa el estadounidense promedio todos los días? (*80–100 galones*)
5. ¿Cuántos galones de agua usa el africano promedio cada día? (*5 galones*)
6. Aproximadamente, ¿cuánto pesa un recipiente de agua de un galón? (*8.34 libras*)
7. ¿A qué edad las niñas de los países en desarrollo comienzan a ser responsables de recolectar el suministro de agua de sus familias para el día? (*5 años*)
8. ¿Cuál es el condado con mayor inseguridad alimentaria en nuestro estado? (*verifica esto*)
9. ¿Cuántas libras de comida come el estadounidense promedio por día? (*5 libras*)
10. ¿Cuál es la caminata anual patrocinada por CWS que recauda dinero y conciencia para aliviar el hambre en nuestra comunidad y en el mundo? (*CROP Walk*)
11. ¿De qué manera podríamos ayudar a aliviar el hambre en nuestra comunidad? (*participe en CROP Walk, trabaje en un banco de alimentos, recolecte artículos no perecederos para un banco de alimentos local, prepare una comida para un refugio, considere la posibilidad de preparar bolsas de bocadillos de fruta fresca para niños en un programa local después de clases en una zona de inseguridad alimentaria en tu comunidad*)

## Escenario de la comida de una familia

Familia #1: hay tres personas en su familia, dos adultos y un niño menor de 10 años. Usted tiene \$18 para gastar en alimentos por un día. Decida cómo su familia utilizará este dinero para proporcionar alimentos diarios para la familia. *(Los costos son para la comida de toda la familia.)*

Desayuno para tres personas:

Cereales y frutas: \$2

Waffles congelados y frutas: \$3

Tostadas: \$1

Almuerzo para tres personas:

Sándwiches de queso: \$2

Sándwiches de jamón, manzanas y galletas: \$4

Sándwiches de mantequilla de maní y mermelada, y zanahorias: \$2

Cena para tres personas:

Pasta, ensalada y pan: \$5

Salchichas y sopa: \$4

Cena en una pizzería: \$15

Snacks para tres personas:

Helado: \$4

Fruta: \$2

Queso y galletas: \$2

Encierra en un círculo tus elecciones. ¿Cuánto costará su menú?:

Por día: \_\_\_\_\_

Por semana: \_\_\_\_\_

Por año: \_\_\_\_\_

¿Cuántas frutas y verduras pudo proporcionarles a su familia?: \_\_\_\_\_

Si 1 es pobre y 5 es nutritivo, ¿cómo clasificaría la dieta de su familia hoy? \_\_\_\_\_

Familia #2: hay cinco personas en tu familia, dos adultos y tres niños: 6, 12 y 15 años. \$18 para gastar en comida por un día. Decida cómo su familia utilizará este dinero para proporcionar alimentos diarios para la familia. *(Los costos son para la comida para toda la familia.)*

Desayuno para cinco personas:

Cereales y frutas: \$4

Waffles congelados y frutas: \$5

Tostadas: \$2

Almuerzo para cinco personas:

Sándwiches de queso: \$4

Sándwiches de jamón, manzanas y galletas: \$6

Sándwiches de mantequilla de maní y mermelada, y zanahorias: \$4

Cena para cinco personas:

Pasta, ensalada y pan: \$8

Salchichas y sopa: \$6

Cena en una pizzería: \$20

Snacks para cinco personas:

Helado: \$6

Fruta: \$3

Queso y galletas: \$4

Encierra en un círculo tus elecciones. ¿Cuánto costará su menú?:

Por día: \_\_\_\_\_

Por semana: \_\_\_\_\_

Por año: \_\_\_\_\_

¿Cuántas frutas y verduras pudo proporcionarles a su familia?: \_\_\_\_\_

Si 1 es pobre y 5 es nutritivo, ¿cómo clasificaría la dieta de su familia hoy? \_\_\_\_\_

## Escenario de la comida de una familia

Familia #3: hay cuatro personas en su familia, un adulto y tres niños, 4, 6 y 12. Usted tiene \$8 para gastar en comida por un día. Decida cómo su familia utilizará este dinero para proporcionar alimentos diarios para la familia. (Los costos son para la comida para toda la familia.)

Desayuno para cuatro personas:

Cereales y frutas: \$3

Waffles congelados y frutas: \$4

Tostadas: \$2

Almuerzo para cuatro personas:

Sándwiches de queso: \$3

Sándwiches de jamón, manzanas y galletas: \$5

Sándwiches de mantequilla de maní y mermelada, y zanahorias: \$3

Cena para cuatro personas:

Pasta, ensalada y pan: \$7

Salchichas y sopa: \$5

Cena en una pizzería: \$18

Snacks para cinco personas:

Helado: \$5

Fruta: \$2

Queso y galletas: \$3

Encierra en un círculo tus elecciones. ¿Cuánto costará su menú?:

Por día: \_\_\_\_\_

Por semana: \_\_\_\_\_

Por año: \_\_\_\_\_

¿Cuántas frutas y verduras pudo proporcionarle a su familia?: \_\_\_\_\_

Si 1 es pobre y 5 es nutritivo, ¿cómo clasificaría la dieta de su familia hoy? \_\_\_\_\_

# Escenario de la comida de una familia

**Familia #4:** hay cinco personas en su familia, dos adultos y tres niños: 2, 8 y 16. Usted tiene \$30 para gastar en alimentos por un día. Decida cómo su familia utilizará este dinero para proporcionar alimentos diarios para la familia. *(Los costos son para la comida para toda la familia.)*

**Desayuno para cinco personas:**

Cereales y frutas: \$3

Waffles congelados y frutas: \$4

Tostadas: \$2

**Almuerzo para cinco personas:**

Sándwiches de queso: \$3

Sándwiches de jamón, manzanas y galletas: \$5

Sándwiches de mantequilla de maní y mermelada, y zanahorias: \$3

**Cena para cinco personas:**

Pasta, ensalada y pan: \$7

Salchichas y sopa: \$5

Cena en una pizzería: \$18

**Snacks para cinco personas:**

Helado: \$5

Fruta: \$2

Queso y galletas: \$3

**Encierra en un círculo tus elecciones. ¿Cuánto costará su menú?:**

Por día: \_\_\_\_\_

Por semana: \_\_\_\_\_

Por año: \_\_\_\_\_

¿Cuántas frutas y verduras pudo proporcionarle a su familia?: \_\_\_\_\_

Si 1 es pobre y 5 es nutritivo, ¿cómo clasificaría la dieta de su familia hoy? \_\_\_\_\_

**Escritor:** Christy Williams

**Editora:** Ashley-Anne Masters

**Gestora de proyecto:** Gina Yeager-Buckley

**Traducción al español:** Stephanie Vasquez

