

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 2026—27

**ELIGE AMAR.  
ELIGE COMUNIDAD.**



Material de Sensibilización

**JÓVENES**



**Cáritas**  
caritas.es

# ÍNDICE

Presentación	03
Dinámica 1. Pan para la mesa compartida	06
Dinámica 2. El valor de ser hermano/a	11

# PRESENTACIÓN

**ELIGE AMAR.  
ELIGE COMUNIDAD.**



Un año más presentamos la Campaña de Caridad de Cáritas, en esta ocasión bajo el lema **Elige amar. Elige comunidad**. Se trata de una propuesta a la acción y el compromiso (Elegir) y a ser con los demás (Comunidad) que responde a la invitación del Papa Francisco "Soñemos como una única humanidad, como caminantes de la misma carne humana, como hijos de esta misma tierra que nos cobija a todos, cada uno con la riqueza de su fe o de sus convicciones, cada uno con su propia voz, todos hermanos<sup>1</sup>".

<sup>1</sup> PAPA FRANCISCO, *Fratelli tutti*, 8 (en adelante FT).

Quien se vincula con Cáritas lo hace desde la generosidad, la confianza y la esperanza. Lo hace porque **elige amar**, ver y anunciar el amor de Dios a todo el mundo y practicarlo en comunidad, sin dejar a nadie fuera. Amar a través del cuidado y la protección de las personas y su dignidad, desde el encuentro y el diálogo, y con la esperanza de triunfar frente a la violencia, la guerra y la muerte en todas sus formas.

Nuestros voluntarios y voluntarias, las personas que trabajan en cada diócesis y parroquia, los que se acercan a Cáritas en busca de un abrazo sanador y una acogida... **eligen comunidad**, un lugar de puertas abiertas y mesa siempre dispuesta; donde todos y todas caben, siempre se celebra, se comparte y se da gracias; desde donde salimos al mundo con el compromiso de ser semilla, alimento y motor de transformación y esperanza. Elegimos ser Cáritas porque nos mueve una idea muy sencilla pero muy poderosa: **el amor puede cambiarlo todo**.

Cáritas es **comunidad de hermanos y hermanas** que cree en la gran familia humana. Y desde esta confianza, el lema de este año es una invitación a preguntarnos cómo queremos vivir y qué tipo de persona queremos ser.

La Campaña de Caridad de 2026 se plantea este reto a partir de tres objetivos concretos:



**1. Sensibilizar sobre la fraternidad** para despertar la empatía y la compasión como base de toda relación humana. Para tomar conciencia de lo importante que es ponerse en el lugar del otro, entender de verdad su situación y actuar.



**2. Pasar de las palabras a los hechos.** No basta con decir que queremos un mundo más justo. Hay que involucrarse y actuar: en tu barrio, en tu instituto, en tu grupo de amigos. La solidaridad no es solo una palabra, es una forma de vivir, de participar y comprometerse desde la diversidad y el diálogo.



**3. Demostrar que la esperanza** existe, que está allí donde se produce el encuentro entre dos o más personas sin prejuicios, abiertas a conocerse y reconocerse como iguales, a ayudarse para superar las dificultades y, con su acción, a ser agentes del Reino de Dios.

Vivimos en un mundo lleno de contradicciones. Estamos más conectados que nunca gracias a las redes sociales, pero al mismo tiempo muchas personas se sienten profundamente solas. Vemos injusticias cada día, guerras en las noticias, gente sin casa y casas sin gente, jóvenes que no encuentran su lugar en el mundo, que se sienten solos y que no son comprendidos... Ante esto, para un cristiano comprometido resignarse no es una opción.

Jesús decía algo que sigue teniendo mucho sentido hoy: "Pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá." No es magia. Es una invitación a no rendirse, a creer que las cosas pueden cambiar si actuamos.

El mensaje de Jesús nos impulsa a vivir y a actuar en **comunidad fraterna**. Esto significa compartir con conocidos y desconocidos desde el amor, con el mismo respeto y cuidado con los que trataríamos a alguien de nuestra familia.

Esto puede sonar difícil a veces porque implica superar prejuicios. Pero cuando empiezas a ver a los demás no como extraños, sino como parte de tu historia, eso transforma nuestra manera de estar y relacionarnos con el mundo. Nos lleva a mirar a quienes normalmente pasan desapercibidos; a hablar con quien está solo o se siente diferente; a alzar la voz ante una injusticia; a compartir tiempo y recursos; a cuidar el mundo, la casa de todos...en definitiva, a no pasar de largo por la vida como si nada importara.



La fraternidad nos recuerda que **nadie debería sufrir en soledad**. Que lo que le pasa a otra persona también nos afecta a nosotros. Somos responsables los unos de los otros.

En nuestra tradición cristiana, el pan tiene un significado muy profundo. No es solo alimento: representa la vida compartida, el cuidado mutuo, la generosidad. Cuando Jesús parte el pan y lo reparte, se está entregando, está diciendo: "Mi vida es para vosotros."

Cáritas nos invita a hacer lo mismo: a ser personas que se "reparten", que dan de sí mismas para que otros tengan más. No desde la obligación, sino desde la convicción de que **vivir para los demás tiene mucho más sentido que vivir solo para uno mismo**.

El mundo necesita personas que elijan amar cuando sería más fácil ignorar. Que elijan la comunidad cuando sería más cómodo encerrarse. Si elegimos vivir desde el Amor y la entrega, ser comunidad fraterna, podemos ser esas personas.

**No siempre podemos cambiar el mundo. Pero sí podemos elegir cómo vivir en él.**



**ELIGE AMAR.  
ELIGE COMUNIDAD.**

## ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

Este material ofrece un recurso para acercar y dar a conocer la labor de Cáritas y reflexionar sobre los valores que la mueven y su participación en la misión social de la Iglesia: dar testimonio del Evangelio desde la fraternidad, sin juicio, y con la mirada puesta en la dignidad humana, la solidaridad y el cuidado mutuo.

Para ello presentamos una serie de dinámicas. En cada una de ellas encontrarás una breve descripción y los objetivos de la misma; los materiales necesarios para llevarla a cabo; una propuesta de acción y toma de compromiso para después de la actividad y un momento de reflexión y oración.

Algunas actividades ofrecen diferentes posibilidades de desarrollo, todas ellas complementarias. Podréis usarlas íntegramente o solo algunas partes con los grupos; adaptarlas según intereses, tiempo disponible, contexto...



## DINÁMICA 1.

# PAN PARA LA MESA COMPARTIDA



## OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la fraternidad a partir de la idea de mesa compartida.
- Mostrar cómo podemos ser pan que alimenta a los demás.
- Descubrir el pan como símbolo de fraternidad y entrega.
- Identificar las claves para ser comunidad fraterna.



## MATERIALES

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra.
- Diccionario.
- Biblia.



## QUÉ VAMOS A HACER

Hay palabras que nos sugieren mucho más que su significado. Y otras que nosotros rellenamos a partir de nuestras experiencias y deseos. En esta dinámica nos vamos a acercar a dos de ellas: "Pan" y "Compañero/a". Veremos sus conexiones y reflexionaremos sobre lo que significa compartir el pan, compartir nuestra vida en una mesa común; cómo podemos hacerlo en nuestra vida cotidiana y con quien; y haremos nuestra particular definición de lo que es un compañero.

Vamos a reflexionar sobre lo que pasa cuando compartimos mesa, cuando nos hacemos pan y unimos nuestros brazos y nuestros pasos a los de otros para hacer camino juntos abriéndonos a cambiar y crecer con la mirada y el roce de los otros.

A partir del símbolo del pan, veremos a quién invitar a nuestra mesa y qué estamos dispuestos a poner de nosotros en el banquete de la fraternidad.



## MANOS A LA OBRA

Comenzamos la sesión preguntando a los asistentes qué les sugiere la palabra "Pan". Hacemos una breve tormenta de ideas que recogemos en un papel o pizarra o bien les pedimos que escriban en un papel tres/cinco cosas que les sugiera y luego las ponemos en común. Al hilo de lo que vaya saliendo, orientamos el debate hacia la idea de que el pan es algo que no suele faltar en una mesa, que invita a compartirse...

Preguntamos, entonces, qué significa para ellos la palabra "compañero/a" y recogemos las características que debe tener un buen compañero en una nueva tormenta de ideas y/o puesta en común.

Explicamos ahora que la palabra "compañero" significa etimológicamente "aquél con el que se comparte el pan" (*cum-panis*).

Con toda esta información, vamos al diccionario para buscar las definiciones de "Pan" y "Compañero":

**Pan:** Alimento que consiste en una masa de harina, por lo común de trigo, levadura y agua, cocida en un horno.

**Compañero/-a:** Persona que se acompaña con otra para algún fin/Persona que tiene o corre una misma suerte con otra.

Deduciremos fácilmente que estas definiciones no incluyen todo lo que hemos dicho que es para nosotros cada una de esas palabras porque nosotros añadimos un valor extra, concreto y subjetivo que viene de nuestra experiencia y de nuestro deseo.

Pedimos ahora a los alumnos que escriban una palabra. Para facilitar que esta sea concreta, podemos decirles que sea algo que suelen llevar en el bolsillo, en la mochila, o que tengan en su habitación. Así, nos dirán palabras como: libro, llave, teléfono, moneda, bolígrafo, ordenador, chicle... Una vez que todos tienen su palabra les pedimos que terminen con ella esta frase:

***Un compañero es...***

Y a partir de esa frase simple, que piensen por qué un compañero puede ser un chicle, un libro, un teléfono, una llave... o bien qué tipo de libro, teléfono, llave, chicle... sería un compañero, y lo escriban en una nueva frase de manera afirmativa:

***Un compañero es un libro en el que siempre hay una historia divertida.***

***Un compañero es un teléfono que te llama cuando estás triste/con el que juegas siempre.***

***Un compañero es un chicle que no pierde el sabor nunca...***

Con todas las frases haremos una especie de poema que podremos ofrecer luego en el momento de reflexión y acción de gracias:

***Un compañero es un libro en el que siempre hay una historia divertida  
es un teléfono que te llama cuando estás triste  
y con el que juegas siempre  
un chicle que no pierde el sabor nunca.  
Un compañero es...***

Cerramos la actividad volviendo a recordar que compañero es aquél con quien se comparte el pan e invitando a que este compartir se haga con todos, no solo con los más cercanos y expresando qué estamos nosotros dispuestos a compartir en el banquete de la fraternidad.





## PARA REFLEXIONAR Y DAR GRACIAS

Jesús nos enseña a compartir el pan, a ponerlo en la mesa común. Él nos invita no solo a comer, sino también a poner la mesa, cocinar los platos, invitar a otros, e incluso a que nosotros seamos pan que se comparte... Su invitación es al **compromiso**. La mesa de la fraternidad no solo tiene que estar bien servida, sino también ocupada, llena de comensales. Por eso nos insta a salir a los caminos. Porque abrir nuestra comunidad, llenar nuestro salón con las personas con las que nos cruzamos en el camino, sin preguntar sobre su origen, creencia, situación social o económica, es lo que convierte una celebración de amigos en una celebración fraterna, donde todos aportamos y con nuestro quiero y nuestro puedo vamos juntos. En el banquete de Jesús todos caben.

*Un hombre daba una gran cena e invitó a muchos. A la hora de la cena envió a sus siervos a decir a los invitados: "Venid, que ya está preparada la cena". Y todos a una comenzaron a excusarse. El primero dijo: "Compré un campo y necesito ir a verlo. Te ruego que me excuses". Otro dijo: "Compré cinco pares de bueyes y voy a probarlos. Te ruego que me excuses". Un tercero dijo: "Me casé y no puedo ir". Regresando el siervo, refirió esto a su Señor. Irritado entonces el señor dijo a su siervo: "Sal deprisa a las calles y las plazas de la ciudad y trae aquí a los pobres y a los lisiados, a los ciegos y a los cojos". Después el siervo le dijo: "Señor, está hecho lo que mandaste y todavía hay sitio". Y el Señor dijo al siervo: "Sal a los caminos y a los cercados y haz que la gente entre para que se llene mi casa". (Lc. 14, 16-23)*

### "VAMOS JUNTOS"

<https://www.youtube.com/watch?v=qi-0Jr0bsP0>

Con tu puedo y con mi quiero  
vamos juntos compañero

compañero te desvela  
la misma suerte que a mí  
prometiste y prometí  
encender esta candela

Con tu puedo y con mi quiero  
vamos juntos compañero

la muerte mata y escucha  
la vida viene después  
la unidad que sirve es  
la que nos une en la lucha

Con tu puedo y con mi quiero  
vamos juntos compañero

la historia tañe sonora  
su lección como campana  
para gozar el mañana  
hay que pelear el ahora

Con tu puedo y con mi quiero  
vamos juntos compañero

ya no somos inocentes  
ni en la mala ni en la buena  
cada cual en su faena  
porque en esto no hay suplentes

Con tu puedo y con mi quiero  
vamos juntos compañero

Mario Benedetti/Luis Pastor

## AMIGOS EN EL SEÑOR

Amigos en el silencio,  
en el camino,  
en la dicha y en la desdicha,  
y en un agradable conversar.

Amigos cuando es de noche,  
en las alegrías y en las penas,  
en el encuentro y en el desencuentro,  
y cuando todo parece encajar.

Amigos en lo profundo,  
con sabor a eternidad,  
compartiendo historias,  
que la vida hace brotar.

Amigos en el alma,  
en la mesa compartida,  
junto al pan y al vino,  
y unidos para rezar.

Amigos más allá del tiempo y del espacio,  
de la diferencia y de las lágrimas,  
en la bruma y en la tiniebla  
y en un feliz despertar.

Amigos, ojalá que para siempre,  
cuando Dios es el que nos une,  
amigos en el Señor,  
amigos que enseñan a amar.

Álvaro Lobo, sj



# DINÁMICA 2.

## EL VALOR DE SER HERMANO/A



### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el valor de la fraternidad.
- Tomar conciencia de que necesitamos a los otros y de la importancia de ayudar y de pedir ayuda.
- Valorar y aprender a dar gracias.
- Identificar las ayudas invisibles que nos acompañan.



### MATERIALES

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra
- Ordenador y proyector
- Vídeo **discurso Goya de honor Ángela Molina.**



## QUÉ VAMOS A HACER

En esta sesión os proponemos trabajar y reflexionar a partir de algunos valores que desde Cáritas consideramos esenciales para construir, personalmente y en comunidad, un mundo más justo y fraterno.

Partiremos del **reconocimiento** de que **nunca estamos solos**. Tenemos siempre cerca, aunque no las veamos, personas que nos sostienen, nos apoyan, nos acompañan y ayudan en el día a día y en los momentos más importantes. A partir de situaciones concretas y de un vídeo que comentaremos juntos, los identificaremos y reflexionaremos sobre **el valor de ayudar y la necesidad de pedir ayuda** y propondremos una manera de **dar las gracias** a esas personas que nos sostienen.



## MANOS A LA OBRA

Empezaremos, en asamblea o en grupos más pequeños, analizando una situación cotidiana aparentemente trivial para tomar conciencia de qué y quiénes están detrás de ella. Partiendo de, por ejemplo, la leche que más de una habrá desayunado, haremos el camino inverso que esta ha llevado hasta llegar a nuestra taza: quién la ha comprado, dónde y quién la ha vendido, cómo ha llegado a esa tienda, de dónde ha llegado, quién la ha envasado, quién la ha tratado para que podamos beberla sin riesgo, dónde y quién la ha ordeñado, quién ha alimentado a esas vacas... Vamos viendo que cada uno de esos pasos tiene a alguien detrás. En este caso esos "alguien", salvo posiblemente la persona que nos la haya servido o la haya comprado, son lejanos, desconocidos. Pero están ahí y todos ellos han aportado para que podamos desayunar hoy.

Leeremos ahora este fragmento de la autobiografía del escritor egipcio-sudanés Tarek Eltayeb:

*...Tampoco sería legítimo que me atribuyera a mí mismo cuanto he conseguido hacer, o que lo achacara en exclusiva a mi capacidad y mi talento. Ha habido muchas personas que impulsaron mi destino con sus vidas cuando vivían, con su espíritu cuando se marcharon, o con las palabras que dejaron grabadas en mi memoria. Cada vez que la vida me ha puesto a prueba, todo eso estuvo cerca.*

Estaciones: una autobiografía. Tarek Eltayeb

Si lo pensamos con detalle, siempre tenemos al lado o detrás a “amigos [más o menos] invisibles” que nos sostienen o sin los que no podríamos haber conseguido muchas cosas: el amigo que nos presentó a quien ahora es nuestra pareja; alguien a quien oímos en la radio hablar de un concurso al que nos presentamos y ganamos; la tía que nos regaló nuestra primera raqueta... Esto nos lleva a la conclusión de que **nuestra vida está interconectada con las de los demás** y que **necesitamos a los otros**.



Después de asentar estas ideas, veremos el **vídeo en el que Ángela Molina agradece la concesión del Goya honorífico**. Aquí tenéis la transcripción de su discurso:

*«Solo porque he recibido tanto de la vida, encuentro esta noche el valor para dirigirme a todos vosotros. Necesito valor. **Quiero dar gracias a Dios por todo**. Por el amor, la mejor manera que conozco de dar las gracias por todo. Un amor que no distingue lo sagrado de lo vivo. Cuando os hablo de mis padres me invade una ola de amor que me late el corazón y me devuelve la vida. Yo quiero dar las gracias a mi padre por mi madre. Este Goya es vuestro. Con todo mi honor. Gracias. Y este Goya igualmente es de toda mi familia adorada. Y **ellos saben que son mi corazón**. Esta noche queridos míos gracias a la generosidad de la Academia recibo el Goya de Honor del año 2021 y **lo recibo llena de agradecimiento. Con alegría y con serenidad, si cabe**. Porque sois vosotros mis compañeros y compañeras de profesión los que os habéis acordado de mí. Porque el rodaje ha sido muy hermoso, increíble de tan verdadero. Y alegría porque hemos estado juntos lo suficiente para poder esta noche volverlo a estar improvisando puentes que ninguna pandemia pueda arrebatarnos. **Con serenidad por la paz que me otorga comprender que solo será mío si lo es también de todas y cada una de las personas con las que he trabajado**. Seres humanos de todos los oficios del cine que me han acompañado y, a veces, sostenido. El cine, nuestro cine, ha marcado el calendario de mi vida. Ha sido horizonte y camino. Un viaje hacia el ser humano hecho por humanos. Se nos van las horas hablando de nuestro trabajo. **Necesi-***

***tamos compartir nuestro entusiasmo para sentir que es verdadero. Necesitamos sentir que nos necesitamos. Hace algún tiempo, mucho para los calendarios y ninguno para el corazón, mi padre cantó en este teatro. No imaginaba él aquel día que un día su hija recibiría en este mismo escenario lo que para él era el alma de su arte, el cariño del público. Que sea Málaga, la ciudad de mi padre, mi paraíso, el lugar que la vida escoge para que vosotros me mostréis vuestra fidelidad me hace sospechar que el azar es cómplice del amor. Si supiera, os hablaría de la luz de mi España entera, de su aire fino que disuelve las penas. Pero siempre os estaría hablando de su gente, generosa, noble, buena, leal, amiga en las horas más difíciles que necesita vivir para querer y querer para vivir. Quiero darle las gracias al cine por haberme llevado con él y por enseñarme de todas las cosas un milagro. Quizás, tal vez, la vida se parezca al cine. No se disfruta sin los demás. Gracias.»***

Abriremos ahora un debate sobre lo que nos ha parecido, lo que enseña. Nosotros hemos señalado en negrita algunas frases que pueden ayudar a la reflexión compartida alrededor del agradecimiento y el reconocimiento del otro como parte esencial de nuestra vida.

Por último, propondremos a los participantes que piensen en esas personas que hacen que su vida sea más fácil, elijan a una cercana (familiar, amigo...) o no (conductora del autobús, portero de casa, médica, camarero...) y le escriban breves cartas de agradecimiento que luego se ofrecerán en el momento de oración y acción de gracias.





## PARA REFLEXIONAR Y DAR GRACIAS

Compartir para estar alegre; dar sentido a cada día, a cada logro, con sus tormentas y sus sosiegos; saber que nunca estamos solos. Dar gracias. Tomar conciencia de que con los otros construimos y disfrutamos la vida a partir del Amor; sentir que el sentido de nuestra existencia está en *ser con los demás*, que crecemos cuando nos entregamos, cuando compartimos y agradecemos lo que somos, lo que nos es dado, lo que levantamos con sudor y sonrisas... Ser hombres y mujeres que construyen la humanidad como comunidad fraterna.

Oremos y reflexionemos sobre el valor de ser hermanos.

### SI

Si la obra de tu vida puedes ver destrozada y sin perder palabra, volverla a comenzar, o perder en un día la ganancia de ciento sin un gesto o un suspiro.

Si puedes ser amante y no estar loco de amor, si consigues ser fuerte sin dejar de ser tierno y sintiéndote odiado, sin odiar a tu vez, luchar y defenderte.

Si puedes soportar que hablen mal de ti los pícaros, los que pretenden enfadarte, y oír como sus lenguas falaces te calumnian, sin tú caer en la trampa y hacer lo mismo.

Si puedes seguir digno aunque seas popular, si consigues ser pueblo y dar consejo a los reyes, si a todos tus amigos amas como un hermano, sin que ninguno te absorba.

Si sabes observar, meditar, conocer, sin llegar a ser nunca destructor o escéptico; soñar, mas no dejar que el sueño te domine; pensar, sin ser sólo un pensador.

Si puedes ser severo sin llegar a la cólera, si puedes ser audaz, sin pecar de imprudente, si consigues ser bueno y lograr ser un sabio, sin ser soberbio ni pedante.

Si alcanzas el triunfo después de la derrota,  
y acoges con igual calma esas dos mentiras.  
Si puedes conservar tu valor, tu cabeza tranquila,  
cuando otros a tu alrededor la pierden.

Entonces los reyes, los dioses,  
la suerte y la victoria,  
serán ya para siempre tus sumisos esclavos,  
y lo que vale más que la gloria y los reyes:  
serás hombre, hijo mío.

## TIEMPO DE ALIANZAS

Hagamos un pacto:  
Tú tenme paciencia,  
que yo tendré valor,  
y entonaremos un canto  
como nunca se ha oído.

Tú pones la fortaleza,  
yo la debilidad.  
Y envueltos en tu abrazo,  
nos lanzaremos  
a buscar la justicia.

Tú pones el horizonte,  
yo la pasión.  
Y hombro con hombro,  
hacia ese destino  
orientaremos la vida.

Hagamos un pacto:  
Tú pones la Verdad,  
yo la inquietud.  
Tu verdad  
y mi inquietud  
se enlazarán  
en la búsqueda más eterna.

Tú pones la Palabra,  
y yo el balbuceo.  
Y entre escuchas,  
eco y silencios  
daremos voz al misterio.

Tú pones la ternura,  
yo, cinco panes  
y dos peces.  
Se saciará el hambre de  
tantos,  
y aún sobrarán doce cestos.

Tú pones la misericordia,  
yo algunos aciertos,  
y bastantes tropiezos.  
Y en la escuela del perdón  
brotará la sabiduría.

Hagamos un pacto:  
tú quédate a mi lado,  
y yo bailaré contigo.

**José María Rodríguez Olaizola, sj**





**ELIGE AMAR.  
ELIGE COMUNIDAD.**

No siempre podemos cambiar el mundo.  
Pero sí podemos elegir cómo vivir en él.