



# una sola familia humana, alimentos para todos ✨

## LISTA DE CONTROL DE COMPROMISO: INVOLUCRAMIENTO

### Compromiso Espiritual

- Participaré en un servicio de oración o novena de mi congregación dedicada a la reducción del hambre.
- Dedicaré un día al mes al ayuno y a la oración por la erradicación del hambre en mi comunidad y en el mundo.
- Organizaré una misa para reflexionar sobre los objetivos de la campaña "Alimentos para todos".



### Labor Personal y Alcance Social

- Ayudaré a dar comienzo o me uniré a una iniciativa de huerto comunitario en la zona en la que vivo.
- Enseñaré a alguien a cultivar o envasar.
- Todos los meses donaré dinero, productos frescos o alimentos no perecederos a un banco de alimentos, comedor social o programa de suministro de alimentos o haré una donación en la parroquia tras la misa.
- Compartiré algunos alimentos con los vecinos que pasen hambre durante los meses/periodos de escasez o carencia de comida.
- Enseñaré a mis hijos y a los miembros de mi familia que no se debe desperdiciar la comida, sino mostrar solidaridad con aquellos que pasan hambre.
- Me aseguraré de que no desperdicio ni malgasto ningún alimento.
- Enseñaré a los demás cómo alimentarse de una manera sana.
- Proporcionaré una de las comidas diarias a una persona o familia que lo necesite.
- Reuniré un equipo para hacer llegar el exceso de producción hasta los más necesitados o hambrientos.
- Hablaré con mi párroco sobre cómo movilizar los recursos para ayudar a los que pasan hambre – quizás por medio de una segunda colecta tras la misa.

### Formación Educativa

- Ayudaré a planificar y poner en marcha una experiencia educativa sobre el hambre para los niños de nuestra comunidad.
- Me informaré sobre qué parte de sus ingresos tienen que gastar en comida las personas pobres de mi parroquia.

### Participación en las Políticas Públicas

- Me suscribiré a [nombre del canal web de algún proyecto de apoyo del país] y responderé a una alerta de acción para proteger los programas relacionados con los alimentos o el hambre.
- Pediré a los líderes políticos de mi gobierno que tengan en cuenta a los pobres a la hora de desarrollar las políticas locales y nacionales.
- Me suscribiré a [ponga un ejemplo de plan de acción de lucha contra el hambre; por ejemplo, el programa de subvención de semillas del gobierno de Lesoto] dirigido a [pequeños agricultores].