



**HAGAMOS QUE TENER UNA  
VIDA DIGNA DEJE DE SER  
CUESTIÓN DE SUERTE**

**MIENTRAS HAYA PERSONAS,  
HAY ESPERANZA**

**MIENTRAS HAYA PERSONAS,  
HAY ESPERANZA**



Estimadas familias:

Nos dirigimos a ustedes para presentarles la campaña de navidad de Cáritas Diocesana de Mérida- Badajoz, que este año lleva por lema: "hagamos que tener una vida digna deje de ser razón de suerte".

Este lema nos invita a mirar la realidad con los ojos de la fe y el corazón de la solidaridad. La dignidad no puede depender de la suerte o del lugar donde hayamos nacido. Tener un hogar, un trabajo, una oportunidad o una vida en paz no debería ser un privilegio, sino un derecho que todas las personas puedan disfrutar.

Cáritas trabaja cada día para acompañar a quienes viven situaciones difíciles, creando oportunidades y generando esperanza. Pero también nos invita a mirar a nuestro entorno y preguntarnos ¿qué puedo hacer yo para que otras personas vivan con dignidad?

Durante estas semanas, se vivirán momentos de reflexión y compromiso. Queremos acompañar a través de este material, a niños, niñas y jóvenes a comprender que la navidad es compartir la vida, justicia y esperanza.

Un afectuoso saludo.

Área de sensibilización y comunicación  
Cáritas Diocesana de Mérida-Badajo

## **Sesión Infantil**

### **Materiales:**

- Hojas o tarjetas grandes
- Lápices de colores, rotuladores y crayones
- Pegatinas, trozos de papel de colores, purpurina (opcional)
- Música suave de fondo (opcional)

**Duración:** adaptable según el grupo

**Desarrollo:** Comenzamos explicando que Jesús nació hace mucho tiempo, en un lugar muy sencillo, y que él nos enseñó a querer, compartir y cuidar a quien lo necesita. Se explica que van a dibujar cosas bonitas que puedan regalar a otras personas para demostrarles su cariño. Después, se mantiene una breve conversación en la que se preguntará cómo se sienten en Navidad y qué cosas les gusta hacer para que otras personas se sientan felices. A continuación, cada integrante del grupo recibe una hoja o tarjeta y se les invita a dibujar cosas que pueden regalar con cariño, algo que no cueste dinero. Ejemplos que se pueden dar:

- Una sonrisa
- Un abrazo
- Compartir un juguete
- Ayudar a alguien

Se les anima a usar colores, pegatinas o cualquier material para hacer su dibujo más bonito, mientras quien dinamiza, pasea por el aula y realiza preguntas sencillas:

- ¿Qué estás dibujando?
- ¿A quién le darías este regalo?
- ¿Cómo crees que se sentiría?

Después, el grupo, presenta su dibujo al resto, explicando lo que han dibujado. La persona responsable de la actividad, comenta los gestos representados y destaca cómo incluso las cosas pequeñas pueden hacer sentir bien a los demás, invitando a una breve reflexión con preguntas:

- ¿Por qué has elegido este regalo?
- ¿Qué le dirías a la persona cuando se lo des?
- Cómo te sientes tú al hacer este regalo
- ¿Qué te gustaría que alguien te regalara a ti?

Finalmente, todos los dibujos se colocan en un mural, en una pared o sobre una cartulina grande, formando un camino o un círculo alrededor del lema: "Hagamos que tener una vida digna deje de ser cuestión de suerte". Luego se hace una pequeña ronda final en la que se miran todos los dibujos y se celebra que han pensado en cómo cuidar a otras personas.

Para cerrar, Se recuerda de manera sencilla que no siempre necesitamos regalos grandes, caros o materiales, porque los regalos más bonitos son los gestos de cariño, ayuda y cuidado, y que cada dibujo que han hecho hoy es un regalo de corazón para alguien..."

## **Sesión para primaria**

**Materiales:** Tarjeta: encuentra diferencias

Duración de la actividad: Adaptable según la edad.

**Desarrollo:** Se lee: *"Pronto celebraremos el nacimiento de Jesús. Él vino al mundo en la sencillez y la pobreza, recordándonos que todas las personas merecen vivir con dignidad."*

Se reparten las tarjetas con dos dibujos casi iguales y pedimos que busquen las diferencias. Después cada persona comparte lo que ha encontrado y se pregunta:

- ¿Cuál de las dos imágenes te gusta más?
- ¿Qué es lo diferente entre una imagen y la otra?
- ¿Por qué crees que hay diferencias entre las dos Navidades?
- ¿Qué cosas puedes hacer para que las personas tengan una Navidad más bonita?
- ¿Cómo te sentirías si estuvieras en la Navidad de la otra imagen?

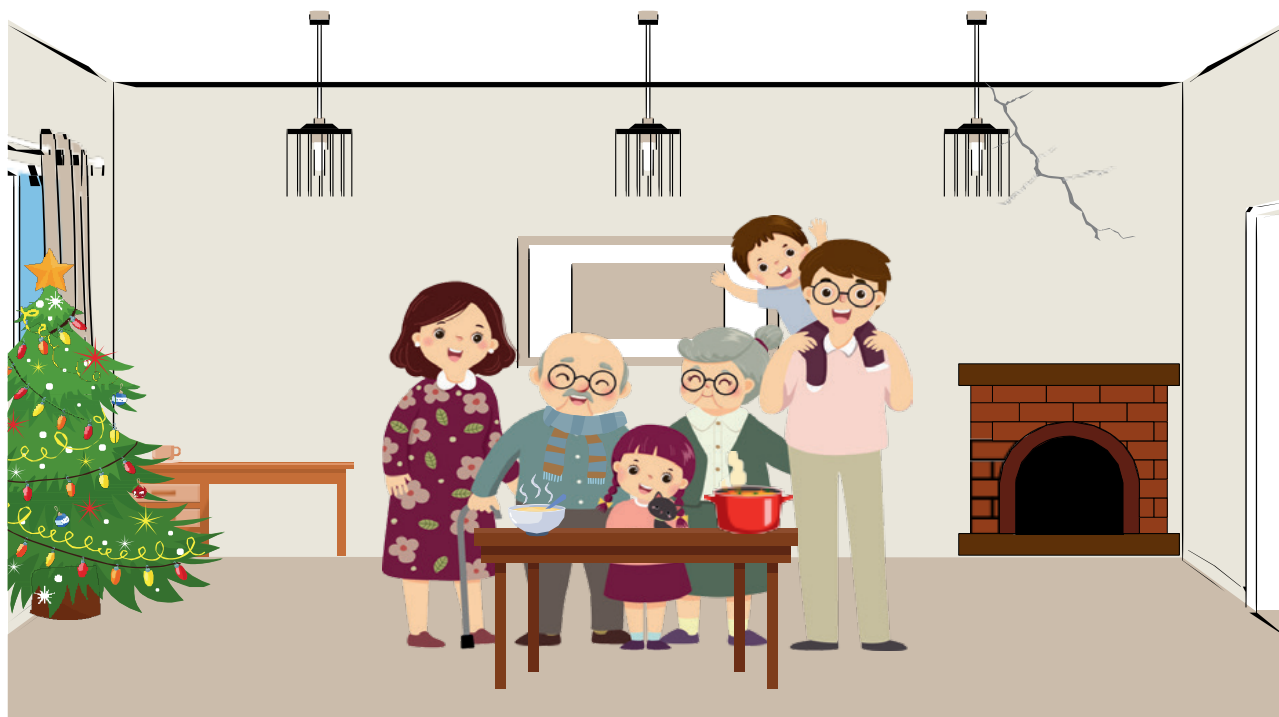
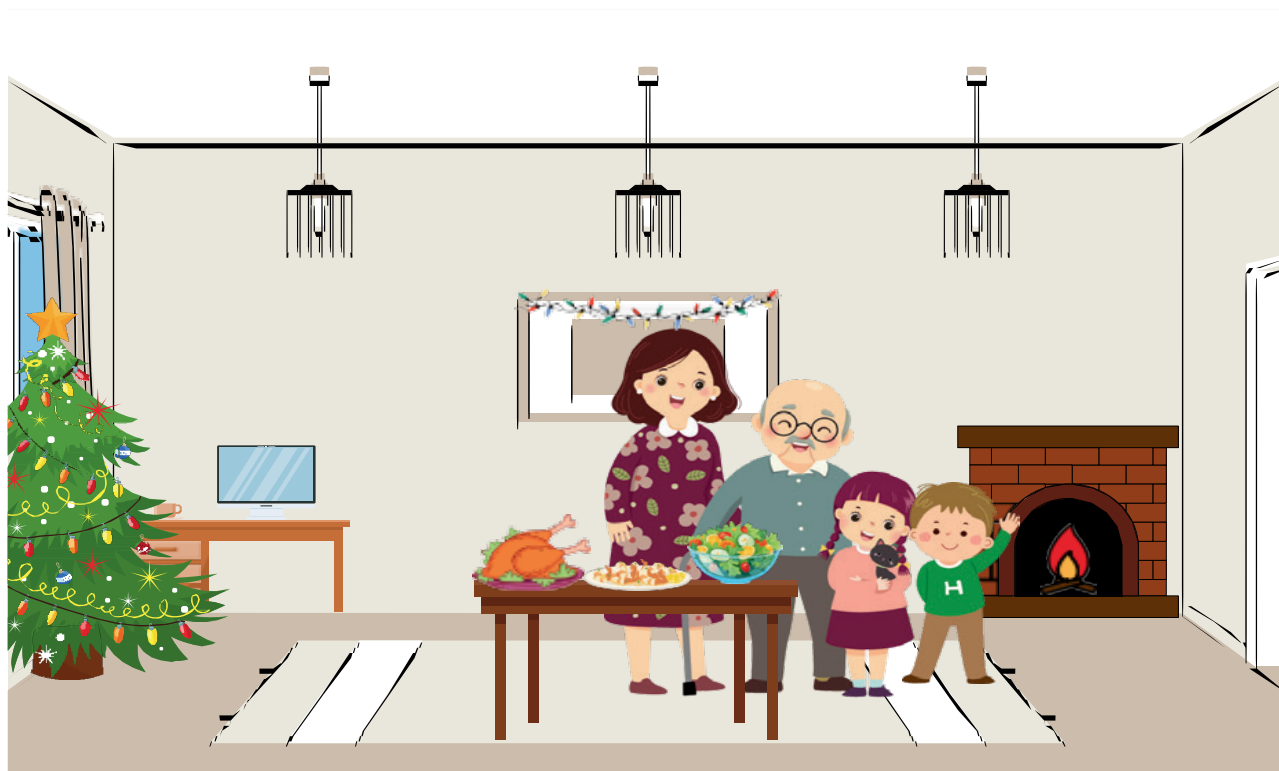
Posteriormente, se explica que a veces las diferencias entre unas navidades y otras no están en los regalos o en las luces, sino en cómo nos sentimos y cómo cuidamos. Hay personas que viven momentos difíciles, y aunque no podamos resolverlo todo, si podemos hacer que su vida sea un poco más bonita.

Cuando compartimos, cuando escuchamos, cuando cuidamos a alguien que lo necesita, estamos ayudando a que tener una vida digna no dependa de la suerte.

Se pide que cierren los ojos un momento y se vuelve a preguntar:

- ¿Qué podrías hacer tu para que alguien cercano se sienta mejor en navidad?
- ¿Qué te gustaría regalar a otra persona?

A continuación, se muestran las dos imágenes de la actividad.



## **Sesión para secundaria**

### **Materiales**

- Post-its o tarjetas pequeñas de colores
- Dados o monedas (una por grupo o pareja)
- Cartulinas o folios con frases y supuestos (Detallados más abajo)
- Un mural o pizarra para recoger conclusiones

**Duración de la actividad:** Aproximadamente 30-40 minutos (adaptable según el grupo).

**Desarrollo:** Para desarrollar la actividad, solo es necesario preparar un espacio donde los grupos puedan moverse con facilidad o formar pequeños círculos para conversar. En una pared o panel, coloca el título de la campaña: "Hagamos que tener una vida digna deje de ser cuestión de suerte" y deja espacio suficiente para crear el Camino de la Dignidad, que se completará al final con los post-its de cada participante.

Durante la actividad, reflexionarán sobre la suerte, las oportunidades y las desigualdades, mediante dinámicas que combinan lectura de escenarios, reflexión en grupo y puesta en común. Cada grupo lanzará un dado o una moneda para recibir un escenario diferente y, a partir de él, discutirá cómo se sentirían, cómo actuarían y qué aprenderían sobre sí mismas y sobre otras personas.

El objetivo es que comprendan que muchas condiciones que afectan la dignidad de las personas no dependen del esfuerzo individual, sino del contexto o la suerte. Finalmente, cada persona escribirá un gesto o actitud personal en un post-it que contribuya a que otras personas vivan con sus derechos respetados, creando así el Camino de la Dignidad alrededor del lema de la campaña de navidad.

Con esta actividad, se busca fomentar la empatía, la reflexión sobre la justicia y la responsabilidad personal, recordando que, aunque no podemos elegir muchas circunstancias de la vida, sí podemos elegir cómo actuamos y cómo tratamos a otras personas.

Se comenzará con una breve conversación:

- ¿Qué cosas de tu vida crees que has conseguido por esfuerzo?
- ¿Y cuáles por suerte?
- ¿Crees que todas las personas tienen las mismas oportunidades?

Después, se lanza una pequeña dinámica llamada "El dado de la vida":

Dividimos la clase en grupos. Cada grupo lanza un dado (o una moneda) y, según el resultado, debe leer el escenario que le corresponde.

Número o cara	Situación
1	Recibes una beca para estudiar en lo que siempre soñaste. Te sientes muy feliz y con ganas de aprovechar la oportunidad.
2	Tienes que mudarte a otra ciudad donde no conoces a nadie. Empiezas desde 0 en el instituto, con nuevas personas y nuevas costumbres.
3	Tu casa sufre una inundación y pierdes gran parte de tus cosas. Tienes que pedir ayuda para volver a empezar porque no tienes dónde vivir.
4	Has nacido en una familia con dificultades económicas. tus progenitores trabajan muchas horas, pero el dinero no alcanza.
5	Estás estudiando en lo que te gusta y tienes una familia que te apoya. Tu entorno te da seguridad y te permite soñar con tu futuro.
6	Una enfermedad te obliga a faltar a clase durante semanas. Te cuesta seguir el ritmo y sientes que te estás quedando atrás

Después de leerlo, cada grupo reflexiona brevemente:

- ¿Cómo te sentirías si estuvieras en esta situación?

- ¿Crees que tu vida sería más fácil o más difícil? ¿Por qué
- ¿Qué harías tú en esa situación?
- ¿Qué podrían sentir otras personas que estén allí?
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo al pensar en esto?
- Si pudieras cambiar algo de la situación, ¿qué cambiarías?
- ¿Qué emociones sentiste al leer esta situación

(Esta parte ayuda a reconocer que muchas condiciones que afectan la dignidad no dependen del esfuerzo personal, sino del contexto o la suerte.)

Una vez que se haya reflexionado sobre ello, se vuelve al grupo grande y se conversa sobre lo reflexionado, compartiendo ideas y conclusiones:

- ¿Qué situaciones os parecieron más injustas?
- ¿Podemos cambiar algo de esas desigualdades?
- ¿Qué depende realmente de nosotros?

La persona dinamizadora puede introducir esta reflexión:

La dignidad no puede depender de la suerte. No elegimos dónde nacemos, pero sí cómo queremos mirar, actuar y acompañar a otras personas. Cuando tratamos con respeto, colaboramos, o decidimos no mirar hacia otro lado, hacemos que la dignidad no dependa del azar.

Posteriormente, cada participante escribe en un post-it un gesto o actitud personal que contribuya a que otras personas vivan sin sus derechos vulnerados:

Ejemplos:

- Escuchar sin juzgar.
- Agradecer más y quejarme menos.
- Colaborar con quien lo necesita.
- Tratar con respeto a quien piensa distinto.

- No quedarme callado/a ante una injusticia.

Los post-its se colocan en el mural, creando un camino o espiral alrededor del lema de la campaña.

Finalmente se hará una reflexión final en la que se leerá:

Hoy hemos comprobado que hay muchas cosas en la vida que no elegimos: dónde nacemos, la familia que tenemos, las oportunidades que nos llegan. Pero hay algo que siempre podemos elegir: cómo queremos mirar y actuar. Cada gesto de empatía, cada palabra amable, cada vez que colaboras o te implicas, haces que alguien más pueda vivir con más dignidad.

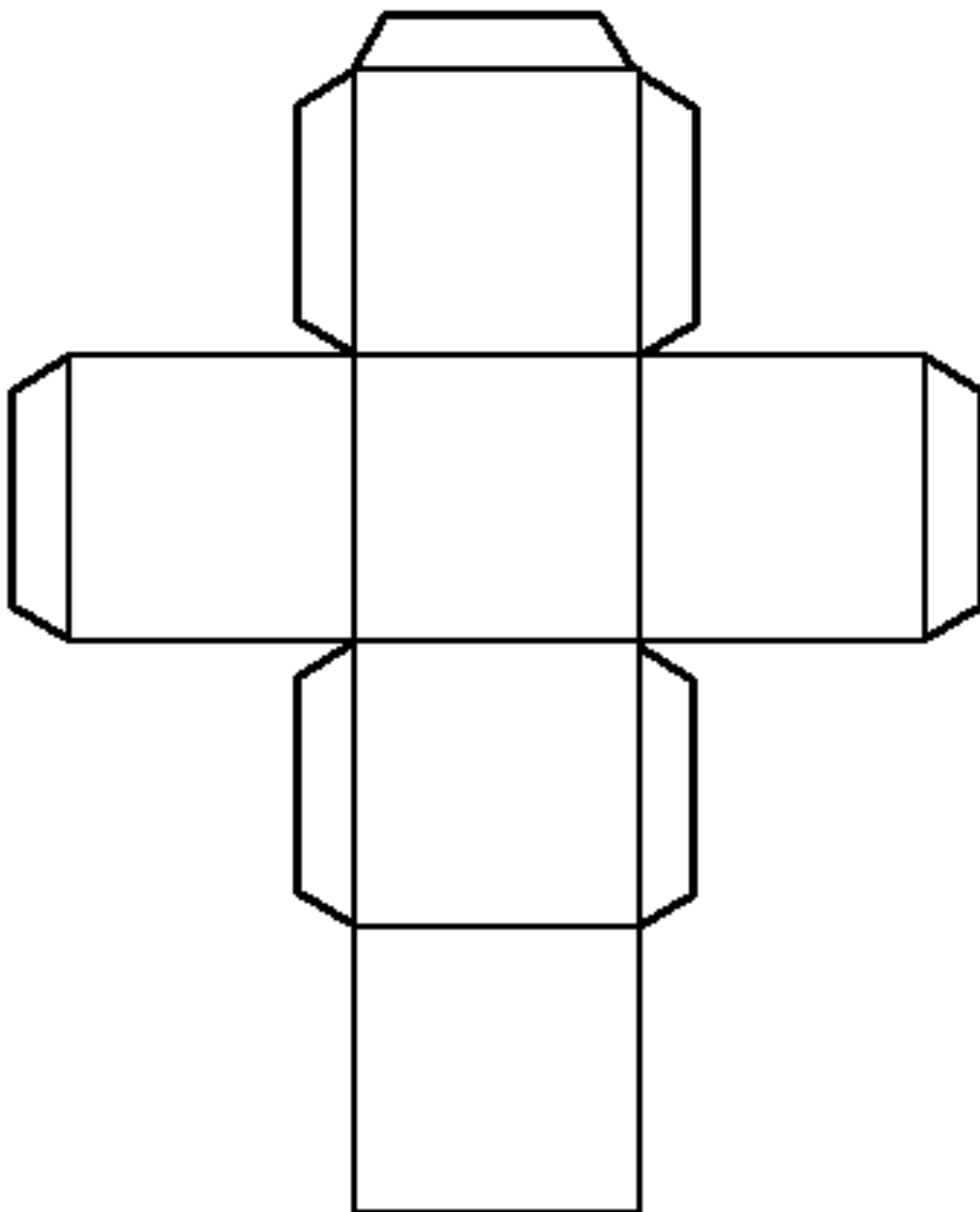
No se trata de suerte. Se trata de humanidad.

Para cerrar, se pueden lanzar dos preguntas al grupo y dejar unos segundos de silencio antes de compartir:

- ¿Qué cosas de tu vida te hacen sentir agradecido/a?
- ¿Qué podrías hacer tú para que alguien más se sintiera así?

A continuación, se muestra el dado con las situaciones planteadas para la actividad. Además del dado completo con las situaciones propuestas, se incluye una plantilla de dado en blanco, para que la persona dinamizadora pueda adaptarlo e incorporar otras opciones que considere oportunas:

<p>Tienes que mudarte a otra ciudad donde no conoces a nadie.</p>	<p>Empiezas desde 0 en el instituto, con nuevas personas y nuevas costumbres.</p>	<p>Recibes una beca para estudiar en lo que siempre soñaste.</p>	
		<p>Te sientes muy feliz y con ganas de aprovechar la oportunidad.</p>	
<p>Has nacido en una familia con dificultades económicas.</p>	<p>Tu casa sufre una inundación y pierdes gran parte de tus cosas.</p>	<p>Tienes que pedir ayuda para volver a empezar porque no tienes dónde vivir.</p>	<p>Tienes que pedir ayuda para volver a empezar porque no tienes dónde vivir.</p>
<p>Estás estudiando en lo que te gusta y tienes una familia que te apoya.</p>	<p>Tu entorno te da seguridad y te permite soñar con tu futuro.</p>	<p>Has nacido en una familia con dificultades económicas.</p>	
		<p>tus progenitores trabajan muchas horas, pero el dinero no alcanza.</p>	



HAGAMOS QUE TENER UNA  
**VIDA DIGNA** DEJE DE SER  
CUESTIÓN DE SUERTE