"... que cada uno recoja cuanto necesite..."
Éxodo 16, 16

Tanto como necesites...

Preservemos la Creación.
Probemos algo nuevo,
y juntos hagamos una diferencia

Saludo del Padre Raúl Herrera

Bendito sea Dios, amigas, amigos. Gracias a Él comenzamos este año una vez más la Cuaresma. Esta vez te invitamos a vivirla con amor y respeto por nuestra Madre Tierra viviendo una **Cuaresma Ecológica**, unidos al proyecto **Klimafasten** de nuestra Diócesis.

Un pequeño manual de instrucciones

En este folleto encontrarás ideas sobre las que puedes pensar o ponerlas en práctica durante esta Cuaresma. Cada semana tiene un tema diferente. Prueba uno, dos o más consejos cada semana.

La experiencia será aún mejor si la compartes con tu familia, amigos, en eventos de la comunidad o en tu grupo de catequesis.

Comunidad de Lengua Española
Virgen de Guadalupe
Seidenstr. 39, 70174 Stuttgart
www.catolicosenstuttgart.org

SEMANA 1 (17.02.2021 – 23.02.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para mi huella hídrica (¿cuánta agua gasto?)

Imagínate que en Alemania cada persona consume unos 120 litros de agua potable al día. Además, una gran cantidad de agua se esconde en lo que comemos y los servicios que recibimos. Esto se conoce como "agua virtual". Si consideramos esto ¡gastamos casi 3.900 litros al día! Con el agua que gastamos contribuimos sin darnos cuenta a la escasez de agua y a la contaminación en otras regiones.

ESTA SEMANA ...

- Voy a cerrar el grifo mientras me enjabono las manos y mientras me cepillo los dientes.
- Le digo a mami y papi que comamos menos carne y productos animales para bajar nuestra huella hídrica.
- Trato de terminar mi ducha antes de una canción de 3 minutos y de no darme un baño completo en la tina.

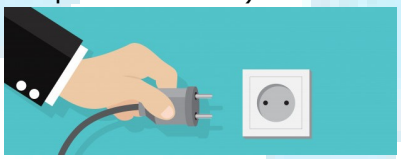
SEMANA 2 (24.02.2021 – 02.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para ahorrar energía

Cuando queremos ahorrar energía, pensamos sólo en la energía eléctrica, pero en realidad gran parte de la energía de un hogar se utiliza en la calefacción y el agua caliente.

ESTA SEMANA ...

- Apago la luz cuando salgo de mi cuarto.
- Doy una vuelta a mi casa apago la luz en donde no se está usando.
- Uso la calefacción menos fuerte y me pongo mi suéter favorito en casa.
- Si quiero aire fresco, mejor abro las ventanas completamente por un corto tiempo en vez de dejarlas entreabiertas. (¡ahí se escapa mucho calor!)



- Desconecto los cargadores del Handy y otros aparatos cuando no los necesito.

SEMANA 3 (03.03.2021 – 09.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para una dieta vegetariana

¡Imagínate que cada persona come unos 60 kg de carne al año! Comemos demasiada carne y esto no sólo es malo para el clima y para animales, sino también para nosotros. Una alimentación balanceada, que incluye el consumo de más vegetales, es sana y sabrosa. ¡Y más fácil de preparar de lo que crees!

ESTA SEMANA ...

- En esta semana comeré más vegetales y frutas.

- Me fijo con mami y papi en la gama de productos vegetarianos y veganos de mi supermercado. ¡Encontraré muchas cosas interesantes!
- Puedo probar con mi familia recetas vegetarianas o veganas que nos gusten. (veggies.de, chefkoch.de, Pinterest, etc.).
- Pruebo la leche de avena u otra leche vegetal en mis cereales.

SEMANA 4 (10.03.2021 – 16.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO …
… para un consumo consciente de Medios e Internet

Navegar, escuchar música, ver películas... Lamentablemente el mundo digital no es tan ecológico como parece.
Además, para construir los smartphones, las tabletas, etc., muchas veces obligan tanto adultos como niños a trabajar muchísimo sin pagarles bien, y a la vez destruyen el medio ambiente.

EN ESTA SEMANA …
- Trato de no jugar tanto con videojuegos.
En vez puedo jugar con cartas, juguetes, juegos de mesa.

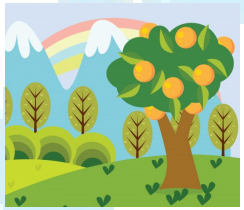
¡Hay muchas opciones para toda la familia!
- Trato de reducir mi tiempo en línea a la mitad, por ejemplo.
- Trato de leer más libros, escuchar radio o "viejos" CDs.
- Decido ser "fiel": Trato con cuidado los aparatos digitales en casa para que no se dañen tan rápido y alargar su vida útil.

SEMANA 5 (17.03.2021 – 23.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO …
… para una vida sencilla

Imagínate que una persona en Europa Occidental tiene en promedio unas 10 mil cosas. Con tantas cosas estamos explotando nuestra tierra más allá de sus límites naturales.
Es hora ya de pensar en lo que de verdad necesitamos y lo que es importante para nosotros.

EN ESTA SEMANA …
- Salgo a pasear con mi familia, busco el contacto con la naturaleza y doy gracias a Dios por la Creación.



- Miro a la gente que me rodea y les regalo una sonrisa, le hago un cumplido a alguien o le expreso mi gratitud.
- Hablo con mi familia o amigos sobre lo que nos da verdadera felicidad.
- Recorro mi habitación y agarro algunas cosas o juguetes que todavía están bien pero que ya no uso, y las dono o se las regalo a alguien que las pueda necesitar.

SEMANA 6 (24.03.2021 - 30.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO …
… para trasladarme de manera diferente

Muchos no se imaginan poder vivir sin el coche: Lo usamos para ir a todas partes.
Esta semana vamos a tratar de probar alternativas, como caminar, ir en bici o usar el transporte público. Esto es protección climática activa y también es muy bueno para la salud.
¡Vamos a probarlo!

EN ESTA SEMANA …
- Todos los días trato de caminar un poco con mi familia.
- Vamos de excursión en bicicleta a descubrir lugares que nunca vería en coche.
- Le pido a mis padres que me ayuden a aprender / practicar andar en bus, U-Bahn, S-Bahn y trenes.

SEMANA 7 (31.03.2021 – 04.04.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO …
… para dejar crecer lo nuevo

Ahora la Cuaresma está a punto de terminar y pronto comenzará la "vida normal"
¿Qué cosas me gustaron de estas semanas y quisiera repetir?
¿Qué ideas para una vida amigable con el medio ambiente me inspira y me gustaría hacer crecer en mi vida, en mi familia?… y empiezo con ello!

EN ESTA SEMANA …

- Trataré de cuidar más las plantas en casa.
- Puedo sembrar con mi familia nuestras propias verduras o hierbas.
- Empezaré a aprender algo nuevo, por ejemplo: coser, tocar un instrumento musical, cocinar, tallar, etc.