

**MEGA
MISIÓN
CDMX**

ACTIVIDADES SUGERIDAS POR AMBIENTES

Anexo de la guía para la Megamisión

CARIDAD



CARIDAD

Actividades para NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Alimentando corazones, compartiendo sonrisas: Mesa para compartir

DURACIÓN APROXIMADA

3 horas

MATERIAL

- Alimentos no perecederos y frescos (como arroz, pasta, enlatados, verduras, frutas, etc.).
- Utensilios de cocina (ollas, sartenes, cucharones, etc.).
- Platos, cubiertos, servilletas y vasos desechables.
- Mesas y sillas para montar el área de preparación y distribución de alimentos.
- Bolsas o cajas para empacar las comidas y agua potables

INDICACIONES

1. Reúne alimentos para donar.
2. Busca un lugar accesible para montar la mesa solidaria.
3. Invita a voluntarios comprometidos para participar.
4. Prepara la comida con cuidado.
5. Monta la mesa solidaria y distribuye las comidas.
6. Comparte una sonrisa y momentos de compañía.



Haz la diferencia en la vida de quienes lo necesitan!

Recuerda que esta actividad, no solo proporcionará comida a quienes lo necesiten, sino que también fomentará la empatía y la solidaridad entre la comunidad.

CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Mercado Solidario: Ayuda y Esperanza en la Tienda Parroquial

DURACIÓN APROXIMADA

2 horas

MATERIAL

- Víveres o despensas
- Formato de inventario
- Etiquetas y plumones
- Cinta adhesiva
- Cajas y espacio para almacenar



INDICACIONES

1. Solicitar a la comunidad que colabore con donaciones de víveres o despensas destinadas a apoyar a las personas más necesitadas del territorio parroquial.
2. Establecer un espacio específico dentro de la parroquia para recibir estas donaciones.
3. Asimismo, se busca fijar precios accesibles para los víveres o despensas, y en conjunto con la comunidad y el párroco, decidir cómo se utilizará cualquier donativo económico recibido.
4. Para garantizar una distribución equitativa, se formará un comité encargado de entregar vales de despensa a las personas más necesitadas, permitiéndoles canjearlos en la parroquia.

CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Manos unidas: Recolección Solidaria de despensas

DURACIÓN APROXIMADA

1 día

MATERIAL

- Cajas o contenedores grandes para almacenar las donaciones.
- Carteles y folletos informativos sobre la actividad.
- Bolsas o cajas para empacar las despensas.
- Cinta adhesiva, marcadores y etiquetas para identificar las donaciones.
- Transportes

INDICACIONES

1. Realiza difusión días antes para las donaciones.
2. Solicita donaciones de alimentos no perecederos y artículos básicos.
3. Organiza un punto de recolección en un lugar visible y accesible.
4. Clasifica y empaca las donaciones en despensas equilibradas.
5. Entrega las despensas a organizaciones benéficas locales o familias necesitadas.



¡Ayuda a brindar apoyo y esperanza a quienes lo necesitan!

Esta actividad busca unir a la comunidad en un acto solidario para brindar apoyo y alivio a aquellos que enfrentan dificultades alimenticias. ¡Tú participación marca la diferencia y brinda esperanza a quienes más lo necesitan!

CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Apoyo al Comercio Local y Bendición

DURACIÓN APROXIMADA

1 hora y 30 minutos

MATERIAL

- Papel y bolígrafos
- Cartulinas o pósters para los carteles físicos
- Rotuladores, colores y materiales de decoración (opcional)
- Cámara o smartphone para tomar fotos de los carteles promocionales

INDICACIONES

1. Formen equipos para diseñar carteles promocionales. Asignen a cada equipo uno o varios comercios locales para promocionar.
2. Investiguen sobre los comercios asignados y diseñen carteles llamativos con información relevante.
3. Coloquen los carteles en lugares visibles dentro de la parroquia (con el permiso correspondiente).
4. Comprométanse a seguir promoviendo a los comercios locales periódicamente.
5. Establecer un día y hora con el párroco para ir a bendecir los locales.
6. Agradezcan a los equipos por su dedicación en la promoción del comercio local.



CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Construyendo Futuros: "Bolsa de Trabajo Comunitaria"

DURACIÓN APROXIMADA

2 horas

MATERIAL

- Espacio adecuado para la reunión
- Mesas y sillas.
- Pizarras o papel grande y marcadores.
- Folletos o formularios impresos para recopilar información de los participantes.
- Lista de empleos disponibles en la comunidad (previamente recolectada, si es posible).

INDICACIONES

1. Identificar las áreas con necesidad de personal.
2. Elaborar los perfiles de los puestos requeridos.
3. Comunicar las vacantes y perfiles mediante el uso del pizarrón parroquial, carteles y redes sociales de la parroquia.
4. Establecer criterios de selección para garantizar un proceso óptimo.
5. Constituir un equipo encargado de revisar las solicitudes recibidas.



CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Alimentos con Amor: Compartiendo Sonrisas

DURACIÓN APROXIMADA

1 día

MATERIAL

- Alimentos no perecederos o preparados en paquetes individuales (como sándwiches, frutas, barras de granola, botellas de agua, etc.).
- Bolsas o recipientes para empaquetar los alimentos y mantenerlos limpios y seguros.
- Tarjetas o papel con mensajes de ánimo escritos a mano.
- Materiales de divulgación (carteles, volantes) para promocionar la actividad y atraer a las personas que necesitan apoyo.



INDICACIONES

1. Escoge un lugar de fácil acceso para las personas que necesitan apoyo alimenticio, como parques, refugios, o áreas frecuentadas por personas en situación de calle.
2. Reúne a los voluntarios y empaqueta los alimentos junto con las tarjetas o mensajes de ánimo escritos a mano. Asegúrate de que los paquetes estén bien balanceados y sean fáciles de transportar.
3. Utiliza los carteles o las redes sociales para difundir la actividad en la comunidad y atraer a las personas que puedan necesitar el apoyo.
4. En el día de la actividad, distribuye los paquetes de alimentos a las personas en el lugar seleccionado. Asegúrate de mantener un ambiente cálido y respetuoso, brindando palabras de aliento y apoyo a quienes lo necesiten.

CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Uniendo Generaciones: Tiempo para compartir

DURACIÓN APROXIMADA

Medio día (3 a 4 horas)

MATERIAL

- Espacio adecuado: Un centro comunitario, una plaza, una escuela o cualquier lugar que facilite la interacción entre las diferentes edades.
- Sillas y mesas para crear un ambiente cómodo.
- Material creativo: Papel, lápices, pinturas, marcadores, manualidades, etc.
- Juegos y actividades recreativas: Pelotas, cuerdas para saltar, aros, juegos de mesa, etc.



INDICACIONES

1. Organiza mesas con materiales creativos para que los niños, jóvenes y adultos mayores puedan realizar actividades artísticas juntos, como pintura, dibujo o manualidades.
2. Organiza juegos y actividades recreativas en las que todos puedan participar, promoviendo la colaboración entre generaciones.
3. Designa momentos para que los adultos mayores puedan compartir sus historias y experiencias de vida con los más jóvenes, y viceversa. Puedes organizar un pequeño convivio.
4. Termina la actividad agradeciendo a todos los participantes y destacando la importancia de mantener una comunidad unida e inclusiva.

CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Feria de Amor y Solidaridad

DURACIÓN APROXIMADA

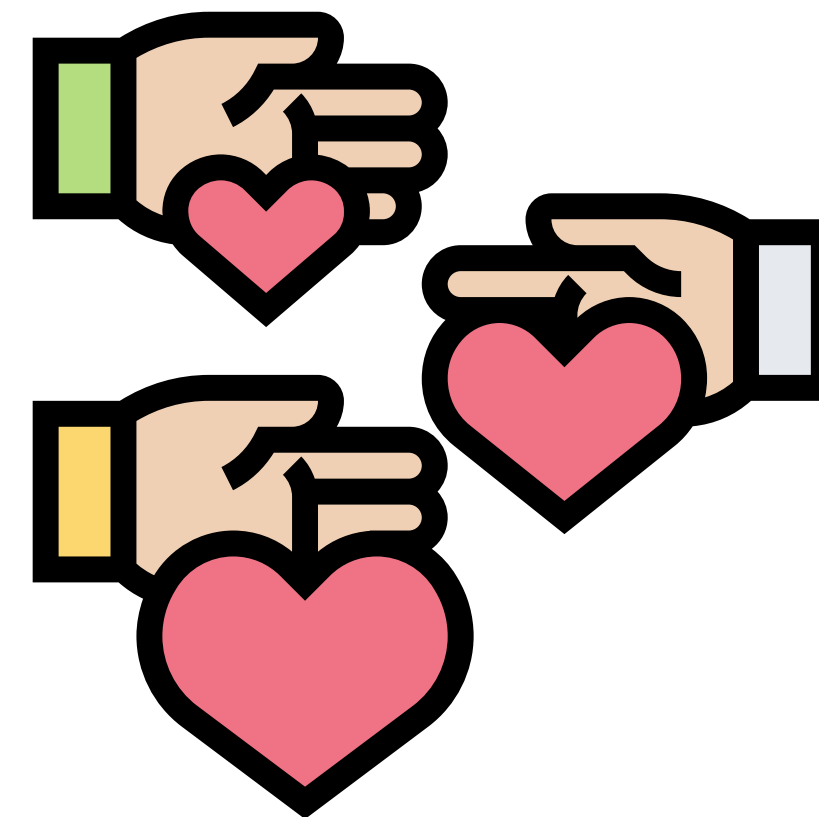
1 día

MATERIAL

- Espacio adecuado: Un parque, una plaza o cualquier lugar amplio.
- Mesas, carteles y material de divulgación.
- Voluntarios: Personas dispuestas a colaborar en la organización y el desarrollo de la feria.
- Donaciones de productos para vender (comida, artículos hechos a mano, libros, ropa, etc.) y servicios (talleres, actividades recreativas, asesorías, etc.).

INDICACIONES

1. Reúne a un grupo de voluntarios para planificar y coordinar la feria.
2. Asigna responsabilidades específicas a cada miembro del equipo.
3. Promociona la feria en la comunidad utilizando carteles, redes sociales, medios locales y otros canales de comunicación.
4. Pide a la comunidad que donen productos o servicios para vender en la feria. Explica que los fondos recaudados se destinarán a apoyar las actividades de la pastoral socio-caritativa.
5. Organiza los espacios para las mesas y asegúrate de que estén debidamente identificados.
6. En el día de la feria, asegúrate de contar con suficientes voluntarios para atender los stands.
7. Considera la posibilidad de ofrecer actividades adicionales durante la feria, como juegos, música en vivo, rifas, etc., para atraer más participantes y recaudar fondos adicionales.
8. Agradece a todos los participantes, voluntarios y donantes por su colaboración y apoyo a la pastoral socio-caritativa



CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Unidos por la Esperanza: Centro de Acopio para migrantes

DURACIÓN APROXIMADA

1 día

MATERIAL

- Espacio adecuado (un local, una escuela o cualquier lugar amplio que pueda servir como centro de acopio).
- Cajas o contenedores para clasificar y almacenar las donaciones.
- Carteles y material de divulgación para promover la actividad.
- Bolsas de basura, guantes y equipo de limpieza para mantener el área ordenada.
- Personal voluntario para coordinar y recibir las donaciones.
- Lista de artículos necesarios para los migrantes (ropa, alimentos no perecederos, artículos de higiene, mantas, etc.).



CARIDAD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

INDICACIONES

1. Organiza el evento con antelación y busca colaboradores y voluntarios en la comunidad.
2. Publica carteles y anuncios en redes sociales, escuelas, iglesias y otros lugares frecuentados por la comunidad local para invitar a las personas a donar y participar.
3. Coloca carteles o indicaciones en el centro de acopio para guiar a las personas sobre cómo clasificar y separar las donaciones por tipo (ropa, alimentos, artículos de higiene, etc.).
4. Ten un equipo de voluntarios para recibir las donaciones y agradecer a los donantes por su generosidad.
5. Lleva un registro de las donaciones recibidas para poder hacer seguimiento y agradecer a las personas y organizaciones que colaboraron.
6. Una vez finalizada la actividad, organiza el envío o distribución de las donaciones a los migrantes, en cualquiera de las sedes de Cáritas Arquidiócesis de México, IAP.

Sede Cáritas Aragón: Calz. San Juan de Aragón 1107, Alcaldía Gustavo A. Madero, CP 07950 Ciudad de México.

Sede Cáritas Bahía de Mangureira: Bahía de Mangureira N. 73; Col, Verónica Anzures. Alcaldía Miguel Hidalgo, CP 11300, Ciudad de México.

SALUD



SALUD

Actividades para NIÑOS

ACTIVIDAD

Carta a los enfermos

DURACIÓN APROXIMADA

10 minutos

MATERIAL

- Hoja de papel
- Pluma
- Sobre blanco o de color
- Plumones o colores



INDICACIONES

1. Tomar una hoja y pluma, colores o plumones.
2. Escribir una carta a un enfermo con palabras de ánimo y cariño.
3. Meter la carta en un sobre.
4. Llevar la carta a una persona enferma de la familia o a un hospital.

Serenata para los enfermos

Todo el día

- Instrumentos musicales
- Coro infantil
- Canciones animadas



1. Crear o incorporarse a un grupo infantil.
2. Conseguir los instrumentos necesarios.
3. Seleccionar y ensayar las canciones que sean animadas para los enfermos.
4. Elegir un lugar para ir a dar la serenata (puede ser a la casa de una familiar enfermo o a un hospital).

SALUD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Jornadas de Escucha

DURACIÓN APROXIMADA

Durante la mañana

MATERIAL

- Espacios parroquiales limpios y acogedores
- Sillas

INDICACIONES

1. Invitar a psicólogos católicos o personas capacitadas para brindar el servicio de escucha activa.
2. Hacer una campaña previa y repartir volantes sobre el centro de escucha, horarios y atenciones.
3. Brindar el servicio, especialmente a personas que se sienten solas.
4. Tener presentes contactos de Asociaciones católicas (como VIFAC, IRMA, COURAGE, etc.) psicólogos y psiquiatras para direccionar algún proceso de urgencia y continuidad.



SALUD

Actividades para NIÑOS

ACTIVIDAD

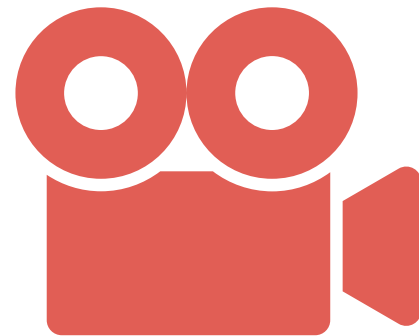
Videos y periódicos murales

DURACIÓN APROXIMADA

40 minutos

MATERIAL

- Cartulinas
- Lápices de colores
- Celular o cámara para hacer los videos
- Plumones



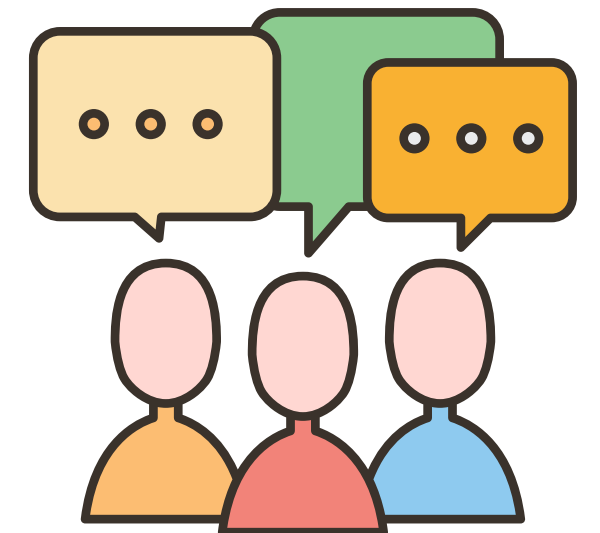
INDICACIONES

1. Seleccionar si será un video o un periódico mural.
2. Elegir la temática para el video o periódico mural para tomar conciencia del cuidado de la salud en los niños.
3. Elaborar el video o periódico mural de manera creativa.
4. Proyectar el video o pegar el periódico mural en un espacio concurrido.

Pláticas de formación

Todo el día

- Plumas y hojas
- Sistema de registro
- Acondicionar el lugar donde se brindarán las pláticas
- Impresora, computadora y proyector



1. Definir el/los temas que sea relacionado con la salud en los niños (salud física y emocional, nutrición y hábitos de higiene).
2. Conseguir al o los ponentes.
3. Definir hora, duración y lugar.
4. Elaborar una campaña de publicidad.
5. Implementar un sistema de registro.

SALUD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Pláticas de Formación

DURACIÓN APROXIMADA

Todo el día

MATERIAL

- Plumas y hojas
- Sistema de registro
- Acondicionar el lugar donde se brindarán las pláticas
- Impresora, computadora y proyector



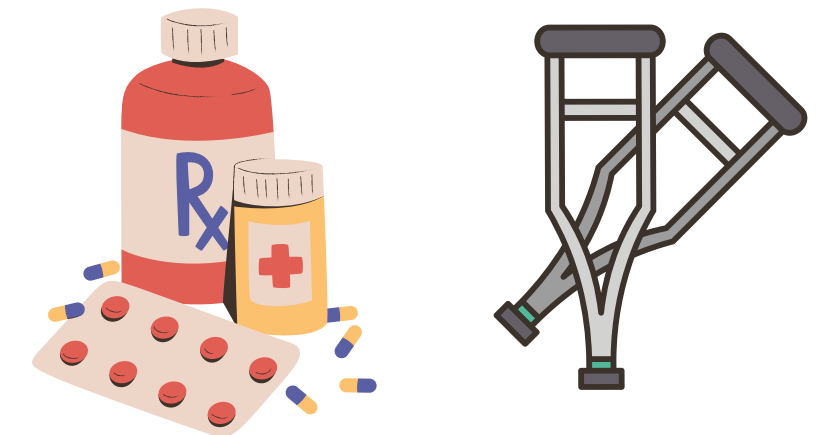
INDICACIONES

1. Definir el/los temas que sea relacionado con la salud en los jóvenes y adultos (manejo del duelo, adicciones, inteligencia emocional, primeros auxilios, nutrición, cuidado y atención al adulto mayor, etc.).
2. Conseguir al o los ponentes.
3. Definir hora, duración y lugar.
4. Elaborar una campaña de publicidad.
5. Implementar un sistema de registro.

Dispensario médico (recolección de medicamentos y aparatos de rehabilitación)

Todo el día

- Bolsas
- Formato de inventario
- Etiquetas y plumones
- Cinta adhesiva y cajas
- Medio de transporte
- Espacio para almacenar



1. Conseguir un lugar para almacenar los medicamentos y/o aparatos de rehabilitación.
2. Elaborar una campaña de recolección con la comunidad.
3. Establecer un equipo de personas que lleven el control de calidad de los medicamentos y aparatos de rehabilitación que se reciban.
4. Generar un inventario de lo recibido.
5. Establecer un proceso para recibir y aprobar las solicitudes de los posibles beneficiados.
6. Entregar las despensas a las personas más necesitadas.

SALUD

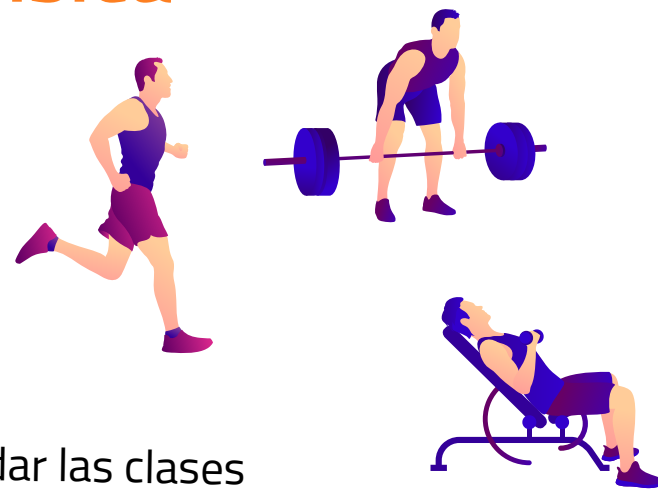
Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Activación física

DURACIÓN APROXIMADA

Por la mañana



MATERIAL

- Música
- Espacio para brindar las clases
- Carteles con frases motivantes
- Plumones y cinta adhesiva
- Material que se requiera para la actividad elegida (pelotas, pesas, tapete, etc.)

INDICACIONES

1. Elaborar un programa con distintas actividades o clases de actividad física.
2. Conseguir el espacio para brindar las clases.
3. Conseguir al instructor o instructores.
4. Elaboración de una campaña de difusión.

Jornadas de salud

Todo el día



- Hojas e impresora
- Material que requiera cada especialista para brindar sus servicios gratuitos
- Espacios adecuados para los especialistas

1. Invitar a laicos profesionistas de la comunidad a brindar sus servicios médicos de manera gratuita a los que más lo necesitan (servicio médico, odontología, psicología, tanatología, psiquiatría, nutrición, etc.).
2. Diseñar campañas de difusión de los servicios que se ofrecerán.
3. Elaborar una base de registro para los interesados en recibir la atención de un especialista.
4. Conseguir y adecuar espacios para que los especialistas brinden sus servicios.

SALUD

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Visita a los hospitales, asilos y orfanatos

DURACIÓN APROXIMADA

Durante la mañana

MATERIAL

- Transporte (opcional)
- Dinámicas a realizar
- Lista de asistentes
- Material específico para la dinámica a realizar

INDICACIONES

1. Elegir el lugar al que se va a visitar (hospital, asilo u orfanato).
2. Investigar los requisitos para las visitas del lugar a visitar.
3. Establecer un itinerario del día.
4. Elaborar y difundir en la comunidad la campaña de invitación a participar.



ECOLOGÍA



ECOLOGÍA

Actividades para NIÑOS

ACTIVIDAD

Rosario ecológico

DURACIÓN APROXIMADA

30 minutos

MATERIAL

- Imagen de la Virgen María, semilleros, Rosario, espacio al aire libre o en un salón parroquial, sillas, micrófono y bocina



INDICACIONES

1. Colocar en un espacio libre o en un salón parroquial la imagen de la Virgen.
2. Elegir a los niños que van a rezar un misterio del Rosario.
3. Que cada niño coloque un semillero como símbolo del misterio rezado.
4. Colocar el semillero a los pies de la Virgen María al terminar de rezar.

Elaboración de Semillero

30 minutos

- Material reciclado (vaso o recipiente), tierra, agua, semillas, tijeras y algodón o papel absorbente



1. Lavar bien el recipiente que se usará para plantar la semilla.
2. Hacer los agujeros de drenaje en la base de cada vasito o recipiente.
3. Rellenar con el sustrato adecuado para la germinación de la planta que quieres que crezca. También puedes usar algodón o papel absorbente algo humedecido, para más adelante plantar el brote que salga en la tierra.
4. Siembra la semilla, riega un poco y coloca el semillero en una zona en donde le de el sol de forma indirecta o en la sombra (esto depende del tipo de planta y del clima del lugar, por lo que puedes consultar a los profesionales en jardinería de tu zona).
5. Ubicar el semillero en un lugar donde la temperatura sea lo más estable posible.
6. Al estar la planta de un tamaño considerable, plantarla en un lugar donde pueda crecer y cuidarla durante su crecimiento.

ECOLOGÍA

Actividades para NIÑOS

ACTIVIDAD

Adopta un árbol

DURACIÓN APROXIMADA

10 minutos cada 3 días

MATERIAL

- Cubeta
- Agua



INDICACIONES

1. Adoptar un árbol de tu parroquia o comunidad.
2. Hacer un calendario con los días en los que se vaya a regar el árbol.
3. Regar el árbol con el agua que usas para lavarte las manos.

Creación de contenedores para residuos

3 horas



- Cartulina
- Plumones de colores
- Contenedores para residuos
- Pinturas

1. Conseguir contenedores para residuos.
2. Establecer un espacio que sea visible en donde se pueden colocar los contenedores para residuos.
3. Hacer, diseñar, decorar, pintar lo siguiente:
 - Un contenedor para residuos orgánicos.
 - Un contenedor para los residuos inorgánicos.
 - Un contenedor para pets o cartón.
4. Contactar a los encargados del ambiente de ecología para canalizar los contenedores de residuos que estén llenos.

ECOLOGÍA

Actividades para NIÑOS

ACTIVIDAD

Cine Club *Laudato Si*

DURACIÓN APROXIMADA

1 hora y media

MATERIAL

- Proyector
- Computadora
- Internet
- Espacio para proyectar la película

INDICACIONES

1. Establecer un día y hora para el cine club infantil.
2. Tener un espacio en donde no entre mucha luz para proyectar los videos.
3. Organizar un cine club con los videos infantiles de Laudato Si.



Campaña de reciclaje y sensibilización sobre el cuidado de la naturaleza

2 horas

- Cartulinas
- Imágenes
- Plumones de colores
- Material reciclado



1. Definir con los niños qué tema de ecología quieren abordar en su campaña.
2. Invitar a los niños a recopilar material reciclado que tengan en casa.
3. Realizar manualidades para la campaña con el material reciclado que recopilaron los niños.
4. Hacer difusión de la campaña en la parroquia y/o territorio parroquial.

ECOLOGÍA

Actividades para JÓVENES

ACTIVIDAD

Periódico mural ecológico

DURACIÓN APROXIMADA

40 minutos

MATERIAL

- Cartulinas
- Lápices de colores
- Plumones
- Materiales reciclados



INDICACIONES

1. Elegir la temática para tomar conciencia del cuidado de la ecología en los niños.
2. Elaborar el periódico mural de manera creativa.
3. Elegir un espacio concurrido para poner el periódico mural.

Flyers, Reels y Tik Toks

40 minutos

- Hoja
- Pluma
- Celular o cámara para hacer los vídeos



1. Elegir la temática para el video o TikTok de propuestas para evitar desechables en reuniones de amigos y/o fiesta parroquial.
2. Realizar un guión con el texto que se mencionará en el video o TikTok
3. Elaborar el video o TikTok de manera creativa.
4. Proyectar el video o TikTok en un espacio concurrido o evento especial.

ECOLOGÍA

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Recolecta el agua



DURACIÓN APROXIMADA

Todo el día

MATERIAL

- Cubetas
- Contenedores para agua
- Espacio para poner los contenedores

INDICACIONES

1. Recolecta el agua de la lavadora o de la regadera en una cubeta o contenedores de agua en casa o en la parroquia.
2. Utiliza el agua que se ha estado recolectando para regar el árbol o plantas que hayan adoptado de su territorio parroquial.

Intercambio de libros del librero

30 minutos



- Libros reciclados
- Mesa
- Espacio para instalar un estante o mesa para colocar los libros.

1. Definir qué día y en qué horario se hará el intercambio de los libros en la parroquia, a fin de fomentar la lectura.
2. En dado caso que haya varios libros que se quieran donar, dejarlos en un estante y poner un letrero que diga "dona, adopta o intercambia un libro".

ECOLOGÍA

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Fabricación e instalación de contenedores de pilas

DURACIÓN APROXIMADA

3 horas

MATERIAL

- Cartulina
- Plumones de colores
- Contenedores para pilas
- Pinturas



INDICACIONES

1. Conseguir contenedores para pilas.
2. Distribuye los contenedores de pilas en lugares estratégicos cercanos a tu parroquia y comparte su ubicación en redes sociales.
3. Hacer, diseñar, decorar, pintar los contenedores.
4. Contactar a los encargados del ambiente de ecología para canalizar los contenedores de pilas que estén llenos.

Colecta de latas o pets

3 horas

- Cartulina
- Plumones de colores
- Contenedores para latas o tapas
- Pinturas



1. Conseguir contenedores para latas o pets.
2. Distribuye los contenedores para latas o pilas en lugares estratégicos cercanos a tu parroquia y comparte su ubicación en redes sociales.
3. Realizar una campaña para que los de la comunidad se unan a la colecta de latas o tapas.
4. Hacer, diseñar, decorar, pintar los contenedores.
5. Contactar a los encargados del ambiente de ecología para canalizar las latas o tapas a hermanos que necesitan silla de ruedas o muletas y tapitas para ayudar a hermanos con cáncer.

ECOLOGÍA

Actividades para JÓVENES Y ADULTOS

ACTIVIDAD

Brigadas de limpieza comunitaria

DURACIÓN APROXIMADA

Toda la tarde

MATERIAL

- Escoba
- Recogedor
- Contenedores de residuos

INDICACIONES

1. Organiza brigadas para barrer la parroquia o alguna calle del territorio parroquial.
2. Separa los residuos.
3. Recicla los residuos que se puedan.



**"Predica el Evangelio
en todo momento y
cuando sea
necesario utiliza las
palabras"**

San Francisco de Asis

