



TU CONTRA EL HAMBRE

#111 / MARZO 2026

MUJERES EN ACCIÓN

CELEBRAMOS EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER CON HISTORIAS
DE LIDERAZGO, CUIDADO Y ACCIÓN FRENTE AL HAMBRE

El arma
más
cruel

Senegal:
Resiliencia
en femenino

Acción social España:
Este 8 de marzo seguimos
rompiendo barreras

Alianzas: Escuelas
inclusivas
de mujeres



Manuel Sánchez-Montero
Director General
de Acción contra
el Hambre

“
**ESTE NÚMERO DE
MARZO ESTÁ DEDICADO
A LAS MUJERES QUE
SOSTIENEN, LIDERAN
Y TRANSFORMAN
LA LUCHA CONTRA
EL HAMBRE EN LOS
CONTEXTOS MÁS
FRÁGILES DEL MUNDO.
SU LABOR —A MENUDO
SILENCIOSA— ES
UNO DE LOS PILARES
QUE HACE POSIBLE
NUESTRA MISIÓN.**

FOTO DE PORTADA

Morious Walhubere,
Agente de salud
comunitaria en Uganda.

© Diana Sharone
Tumuhairwe para Acción
contra el Hambre

Estimados socios y socias,

Este número de marzo está dedicado a las mujeres que sostienen, lideran y transforman la lucha contra el hambre en los contextos más frágiles del mundo. Su labor —a menudo silenciosa— es uno de los pilares que hace posible nuestra misión. Desde la atención sanitaria y nutricional hasta la gestión de emergencias, la dinamización comunitaria o el acompañamiento psicosocial, ellas están en primera línea, manteniendo viva la resiliencia de comunidades golpeadas por el conflicto, la pobreza o el desplazamiento. En estas páginas encontraréis testimonios de mujeres en Uganda, Kenia, Colombia o Pakistán.

En Acción contra el Hambre sabemos que reconocer su papel no es suficiente. Por eso trabajamos para garantizar la igualdad real dentro de nuestra organización. Hoy contamos con un equipo equilibrado —51% hombres y 49% mujeres— y la paridad es total en los puestos de mayor responsabilidad salarial (50%-50%).

Gracias a tu apoyo, el año pasado más de 26 millones de personas recibieron atención humanitaria.

Estuvimos —como siempre— donde las crisis humanitarias son más devastadoras. En Gaza y Cisjordania seguimos trabajando a pesar de las enormes restricciones de acceso. En Siria continuamos respondiendo en medio de una situación económica y social cada vez más deteriorada. Y en Sudán, convertido ya en el país con más territorios en hambruna declarada, nuestros equipos asisten a poblaciones atrapadas entre el conflicto, el desplazamiento masivo y la inseguridad alimentaria extrema.

Este 2026 comienza marcado por un entorno internacional volátil, con conflictos prolongados y una preocupante caída de la financiación humanitaria.

Ante esta realidad, estamos redoblando esfuerzos para adaptarnos, movilizar a más personas, diversificar recursos y renovar nuestra forma de trabajar, con un único objetivo: seguir estando donde más se nos necesita y hacerlo de forma útil, eficaz y responsable.

Para lograrlo, estamos reforzando nuestro apoyo a comunidades, instituciones y financiadores, integrando mejor el conocimiento local con una visión global.

(sigue en la página siguiente) —>

Director de Publicación
Manuel Sánchez-Montero

Directora de Comunicación
y Fundraising
Carmen Gayo

Responsable de
Comunicación
Pedro Javaloyes

Edición y contenidos
Vero Román

Diseño **Cósmica®**
comunicación | arte | web

Esta edición de TÚ CONTRA
EL HAMBRE se imprime
en el centro especial de
empleo **Afanias** (Asociación
Pro Personas con
Discapacidad Intelectual)

Edita
Acción contra el Hambre
Calle Aravaca, 22
28040 Madrid
Tel. 91 391 53 00
Fax 91 391 53 01
ach@achesp.org

Delegación Andalucía
San Juan Bosco, 61
41008 Sevilla
Tel. 954 42 58 75
achandalucia@achesp.org

Delegación Aragón
Mas de las Matas 20,
planta 0, oficina 6
50014 Zaragoza
Tel. 976 00 58 38
acharagon@achesp.org

Delegación Catalunya
C/ Diputació, 180 - 3ª B
08011 Barcelona
Tel. 93 254 03 81
achcat@achesp.org

**Delegación Comunitat
Valenciana**
Avde. Capuchinos 21, bajo
12004 Castellón de la Plana
Tel. 964 26 92 91
Móvil 626 248 095
achcv@achesp.org

Delegación Euskadi
Edificio Guridi
San Prudencio, 6 - 2º
01005 Vitoria-Gasteiz
Tel. 679 158 923
achpvasco@achesp.org

Delegación Navarra
Emilio Arrieta, 5 - bis,
1º, oficina 2
31002 Pamplona
Tel. 948 21 07 36
achnavarra@achesp.org

Con el fin de ahorrar costes,
editamos esta publicación
únicamente en castellano.

#111 MARZO 2026



SUMARIO

Hacemos que nuestros programas sean más flexibles y capaces de adaptarse a contextos cambiantes, sin perder calidad. Buscamos nuevas formas de obtener y gestionar recursos para que cada euro tenga el mayor impacto posible. Queremos conectar mejor con la sociedad, fortalecer nuestra voz y alinearnos con las causas que hoy mueven a las personas. Y seguimos mejorando nuestra manera de trabajar, simplificando procesos y potenciando la colaboración entre equipos, países y socios como tú, que hacéis posible cada avance

Gracias, de corazón, por seguir a nuestro lado. Tu confianza y tu compromiso son el motor que nos permite transformar realidades y salvar vidas allí donde la necesidad es más urgente.



[04]

04.
EN PORTADA
**MUJERES EN ACCIÓN
CONTRA EL HAMBRE**



[08]

07.
TRIBUNA
EL ARMA MÁS CRUEL

08.
EL MUNDO DE
UN VISTAZO
**PANAMÁ / SENEGAL /
SIRIA / SUDÁN**

10.
CAMPAÑA ACTUA
**EMERGENCIA
SUDÁN. RASHAEI:
SEIS SEMANAS PARA
VOLVER A SONREÍR**

12.
ACCIÓN SOCIAL ESPAÑA
**ESTE 8 DE MARZO
SEGUIMOS
ROMPIENDO
BARRERAS**



[12]

14.
ALIANZAS Y CAMPAÑAS
**ESCUELAS INCLUSIVAS
DE MUJERES
EN SECTORES
TRADICIONALMENTE
MASCULINIZADOS**

15.
LA CARRERA CONTRA
EL HAMBRE /
29 EDICIÓN 2026
MUJERES DE CARRERA

16.
CONCIERTO SOLIDARIO
LUCHA DE GIGANTES

En los contextos más frágiles del mundo, donde el hambre se multiplica y la crisis lo arrasa todo, la respuesta humanitaria se construye sobre una certeza: sin mujeres, no hay resiliencia posible. Desde la coordinación de emergencias hasta el trabajo comunitario o la atención sanitaria, ellas sostienen equipos, familias y comunidades enteras. Este reportaje recoge siete historias que lo demuestran.

MUJERES

© Ododo Lameck para Acción contra el Hambre



Jamila Giresa

MADRE Y PARTICIPANTE EN PROGRAMAS DE TRANSFERENCIAS MONETARIAS EN KENIA

En la aldea de Hatawi, en el condado de Isiolo (Kenia), Jamila cultiva verduras en su propio huerto y prepara alimentos para su familia con una seguridad que antes no tenía. Es beneficiaria del programa de transferencias monetarias de Acción contra el Hambre, y también forma parte de un grupo de apoyo “madre a madre”, donde mujeres de la comunidad comparten aprendizajes y se acompañan en los momentos más difíciles. Allí recibió formación en huertos familiares y nutrición, una herramienta sencilla pero transformadora para mejorar la alimentación en casa. Hoy, Jamila recoge lo que siembra y lo convierte en cuidado diario. Porque cuando una mujer fortalece su hogar, también fortalece a toda su comunidad.

Morious Walhubere

AGENTE DE SALUD COMUNITARIA EN UGANDA

Desde las inundaciones y deslizamientos de tierra de 2024, el distrito de Kasese, en Uganda, intenta recomponerse. Morious, agente de salud comunitaria, recorre cada día caminos de montaña para llegar a familias desplazadas y llevarles información, apoyo y esperanza. No es médica ni enfermera: es una voluntaria formada para detectar riesgos nutricionales, promover hábitos de higiene y derivar casos al centro de salud de su comunidad. Sube durante 40 minutos por senderos empinados, incluso bajo la lluvia, porque sabe que la ayuda no puede esperar. “Cuando vi cuánto sufría la gente, supe que tenía que hacer algo”, explica. Su fuerza sostiene a toda una comunidad.

© Diana Sharone Tumuhairwe para Acción contra el Hambre



EN ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

© Zaynab Anees para Acción contra el Hambre



Rukhsana Aamir

**MIEMBRO DEL EQUIPO
COMUNITARIO DE RESPUESTA
A DESASTRES EN PAKISTÁN**

En su aldea de Pakistán, golpeada por la sequía, conseguir agua potable se ha convertido en una prioridad diaria. Rukhsana Aamir lo sabe bien. Ella es miembro activo del Equipo comunitario de respuesta a desastres de Acción contra el Hambre y, además de atender las necesidades de su propia familia, apoya a otras personas para que ninguna se quede atrás. Gracias a la iniciativa de camiones cisterna de Acción contra el Hambre, Rukhsana recoge agua limpia y segura para el consumo, un recurso vital cuando los pozos se agotan y las fuentes tradicionales dejan de ser fiables. Su compromiso es sencillo y contundente: asegurar que las familias afectadas puedan beber sin miedo. Porque en una emergencia, el agua también es vida y dignidad.

Natalia Anguera

**JEFA DE OPERACIONES PARA ORIENTE
PRÓXIMO Y CÁUCASO SUR**

Sostener la respuesta significa no rendirse nunca: buscar soluciones para seguir llevando agua, alimentos y protección a las personas, incluso cuando todo se complica. Desde su rol en operaciones, Natalia coordina decisiones rápidas con información limitada y bajo una presión constante: equilibrar el riesgo para los equipos con la necesidad urgente de atender a quienes más lo necesitan. Gaza ha sido un ejemplo extremo, pero también lo son otros contextos como el sur del Líbano o el nordeste de Siria. En un ámbito tan operativo, Natalia lo tiene claro: “La mayor parte de las personas con las que trabajo a diario son mujeres: resolutivas, pragmáticas, apasionadas por la causa humanitaria... siempre buscando y encontrando soluciones”. Y añade: “Es duro, pero me siento una privilegiada por contribuir a que personas con nombre y apellido vivan un poco más dignamente”.

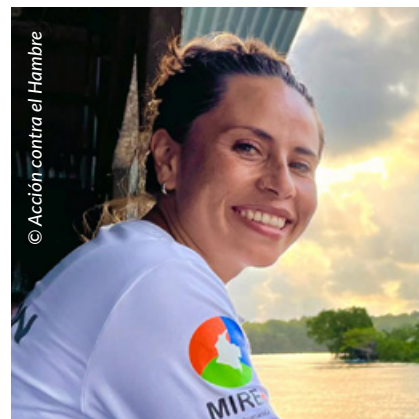
© Jacobo Medrano para Acción contra el Hambre



Shikiranya Juistine

AGRICULTORA EN MBARARA EN UGANDA

Bajo el sol de Mbarara, Shikiranya Juistine, de 43 años, trabaja la tierra junto a su marido, Eliazar. Deshierban con paciencia los surcos de cebolla en la finca comunitaria de Rwoma B, donde cada jornada cuenta. Gracias a un programa de Acción contra el Hambre en alianza con la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo, Shikiranya ha podido acceder a tierra, semillas y herramientas para cultivar y generar ingresos propios. Lo que antes era incertidumbre, hoy se transforma en cosecha y futuro. Con el dinero extra, ha logrado pagar las tasas escolares de sus diez hijos, convencida de que la educación es la mejor herencia. “De joven dejé la escuela y es un error que todavía me pesa. Por eso ahora priorizo la educación de mis hijos por encima de todo”, afirma.



Carolina Roberto

COORDINADORA DE COMUNICACIÓN EN COLOMBIA

Comunicar en este contexto es darle visibilidad a comunidades que viven en territorios de muy difícil acceso y donde, muchas veces, somos de los pocos actores presentes”, explica Carolina. Desplazarse hasta allí con el equipo no solo es un reto logístico: es una forma de comprender mejor la realidad y convertir ese aprendizaje en estrategias de comunicación más sólidas y conscientes.

Su mayor desafío es claro: “no caer en revictimizaciones”. En un país marcado por el conflicto, el confinamiento y el desplazamiento, insiste en que también hay que mostrar a comunidades activas, que se organizan y trabajan para salir adelante con sus propios conocimientos y capacidades. Ha aprendido que muchas veces quienes viven con más carencias sostienen una enorme dignidad. “Dar voz es reconocer esa fuerza sin ponerla en riesgo.”



Carolina Jiménez

COORDINADORA FINANCIERA DEL EQUIPO DE EMERGENCIAS

En una emergencia, las necesidades se multiplican y los recursos son limitados. Carolina se asegura de que cada euro se utilice de la forma correcta para que la ayuda llegue donde más se necesita y a tiempo. Su trabajo es garantizar la disponibilidad inmediata de fondos, supervisar pagos y gastos, y asegurar que todo se ejecuta con transparencia y cumpliendo los procedimientos internos y de los donantes. Bajo presión, el reto es enorme: actuar con rapidez sin perder el control, en contextos donde los precios cambian cada día, los mercados son inestables o incluso la banca deja de funcionar. “No es solo llevar las cuentas: es hacer posible la respuesta”. Y lo resume así: “Mi pequeño grano de arena puede hacer que alguien sienta que no está solo en medio del desastre”.



EL ARMA MÁS CRUEL

por *Beatriz Lecumberri*

periodista en El País y autora de los libros *Palestina, la tierra estrecha* y *La revolución sentimental*, ha cubierto el conflicto palestino-israelí desde la segunda intifada.

Su hambre es silenciosa, como la de la mayoría de las madres de Gaza, pero explota por dentro hasta impedirle pensar, caminar y también llorar. El hambre la obliga a sujetarse el estómago vacío en posición fetal, y la paraliza, insomne en el colchón de su tienda de campaña del sur de la Franja de Gaza, mientras el zumbido de los drones israelíes sobrevuela sus cabezas, sin descanso. Nunca pensó que pasaría hambre, tanta hambre. Que se le caerían el pelo y las uñas, que desaparecería su menstruación y viviría constantemente con migraña y mareos por la falta de comida. **El hambre, la propia, desgarrar por dentro, pero la que verdaderamente duele es la de sus hijos, cuando lloran porque no han comido y no logra calmarlos;** cuando le piden un caramelo y hace meses que no le queda ninguno; cuando les prohíbe ver vídeos en internet en los que aparecen pollos asados o tartas de chocolate; cuando ellos le dicen, con inocencia, que tampoco es tan grave morir porque habrá hamburguesas y pizzas en el paraíso; o cuando les sirve una pequeña porción de arroz, lentejas o pasta, sin tomate, carne o verduras, y ellos la miran con disgusto y hartazgo, porque ignoran cuánto ha costado que ese día haya algo de comida en el plato.

La historia de esta palestina, encogida, pero con gesto sereno, refleja la vida de miles de familias de Gaza. En los últimos dos años he entrevistado a decenas de personas que se vieron forzadas a recorrer kilómetros, jugándose la vida, para conseguir alimentos, a madres y padres que dejaban de comer para que sus hijos tuvieran una ración mayor y se hundían en la tristeza al ver que ya no podían proteger a sus pequeños. De la muerte, pero

también del hambre. No hay consuelo para ese dolor tan hondo. **La sistémica y deliberada falta de alimentos ha sido probablemente el arma más inesperada y cruel del castigo infligido a Gaza desde octubre de 2023.** Un arma que ha amenazado con destruir los pilares de la sociedad de la Franja de Gaza y ha debilitado física y anímicamente a sus habitantes. Ahora y en los años venideros. Porque el hambre atrofia el crecimiento, perjudica el desarrollo cognitivo, fractura la salud mental y fisura la cohesión

de las comunidades. Ha sido un castigo colectivo impuesto por el hombre, y que tenía una solución cercana: los camiones cargados de comida estaban a menos de diez kilómetros de la tienda de campaña de esta mujer anónima, cuya ilustración miro mientras escribo. Hubiera bastado con abrir las puertas de Gaza y dejarlos entrar, con haber permitido trabajar a quienes saben distribuir la ayuda humanitaria y llevarla con seguridad hasta la última persona que la necesita. Era fácil y al mismo tiempo difícil. No hemos detenido la tragedia y el hambre en Gaza se transformó en hambruna. Al menos 151 niños y niñas han muerto debido a la falta extrema de alimentos y, según la ONU, 54.000 pequeños de menos de cinco años están gravemente desnutridos y se enfrentan a un mayor riesgo de morir. **Un alto el fuego no hace que se esfume**

el hambre ni tampoco sus consecuencias. Un alto el fuego no es sinónimo de paz y, mientras haya niños pasando hambre, esa paz seguirá siendo un anhelo que nuestros actos alejan.



“ EL HAMBRE, LA PROPIA, DESGARRA POR DENTRO, PERO LA QUE VERDADERAMENTE DUELE ES LA DE SUS HIJOS, CUANDO LLORAN PORQUE NO HAN COMIDO Y NO LOGRA CALMARLOS. ”

© Ilustración de Rama Duwaji

PANAMÁ

NUEVO REGISTRO

Gracias a la reciente apertura de nuestro registro oficial en Panamá, Acción contra el Hambre da un paso fundamental para ampliar su presencia en América Latina y fortalecer su capacidad de respuesta ante las crecientes vulnerabilidades de la región. Este reconocimiento legal nos permitirá trabajar de manera estable y coordinada con instituciones panameñas, organizaciones locales y comunidades afectadas, impulsando programas de seguridad alimentaria, nutrición, medios de vida y preparación ante emergencias. Con esta nueva base operativa, reforzamos nuestro compromiso de estar más cerca de quienes más lo necesitan y de seguir construyendo soluciones duraderas frente al hambre y la pobreza.

© Catalina Martin Chico para Acción contra el Hambre



SIRIA

EMERGENCIA

La escalada de violencia en el noreste de Siria está agravando la crisis humanitaria en pleno invierno, con un rápido deterioro de la seguridad en Al-Hasakeh, donde los enfrentamientos y los bombardeos han provocado víctimas civiles, el cierre de mercados y la paralización de la movilidad. Miles de personas se han visto obligadas a trasladarse a refugios colectivos en condiciones invernales extremas, con acceso muy limitado a agua potable, alimentos y servicios esenciales. La incertidumbre y el miedo aumentan entre las familias desplazadas, mientras los cortes de electricidad y la inseguridad comprometen el funcionamiento de las estaciones de agua, afectando a más de un millón de personas.

Ante esta situación, Acción contra el Hambre ha activado medidas de contingencia y se prepara para una respuesta de emergencia en cuanto las condiciones lo permitan, priorizando la seguridad de su personal y planificando intervenciones como la distribución de agua de emergencia, alimentos listos para consumir y artículos no alimentarios como mantas, ropa de invierno y kits de higiene.

© Acción contra el Hambre





SUDÁN

HAMBRUNA

Sudán es ya el país con más hambre del planeta con cuatro hambrunas declaradas. La hambruna —la forma más extrema de crisis alimentaria y una condición que solo se declara en situaciones excepcionales— se está extendiendo en el país. Los últimos datos de la Clasificación Integrada por Fases de la Seguridad Alimentaria (IPC) confirman que dos nuevas áreas del norte de Darfur, Um Baru y Kernoi, han superado ya los umbrales de hambruna. Con esta actualización, Sudán se convierte en el país con más territorios en hambruna activa del planeta.

En Um Baru, más de la mitad de los niños y niñas sufren desnutrición aguda, mientras que un 34% lo hace en Kernoi. Más de 375.000 personas se encuentran en situación de catástrofe, y hoy se prevé que más de 4 millones de personas sufrirán desnutrición aguda este año.

La expansión de la hambruna se produce en medio de la que ya es la mayor crisis de desplazamiento del mundo: 9,6 millones de personas han tenido que huir de sus hogares dentro del país. Apenas hay agua potable y el 80% de las instalaciones sanitarias están dañadas o fuera de servicio. Brotes de cólera, sarampión y diarreas se multiplican.

El acceso humanitario sigue extremadamente limitado debido al conflicto, los bloqueos, la inseguridad y las trabas administrativas. El plan de respuesta humanitaria para Sudán en 2026 solo ha recibido hasta ahora el 5,5% de los fondos necesarios. Sin una respuesta urgente, la mortalidad aumentará de forma drástica.

© Acción contra el Hambre

SENEGAL

RESILIENCIA EN FEMENINO

En Senegal estamos finalizando un proyecto desarrollado junto a la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) que, durante casi dos años, ha trabajado para reforzar la resiliencia y la autonomía de mujeres y jóvenes en la región de Matam. A través de formaciones especializadas, la reparación de infraestructuras esenciales, la creación de huertos comunitarios y el fortalecimiento de la producción local de productos lácteos, hemos impulsado nuevas oportunidades económicas y medios de vida más sólidos. El proyecto ha incluido también actividades de sensibilización sobre la malnutrición para mejorar la salud y el bienestar de las familias. Hoy celebramos los avances logrados y el compromiso de las comunidades, que continúan dando pasos firmes hacia una vida más segura, sostenible y llena de oportunidades.

© Laura Scott para Acción contra el Hambre





CAMPAÑA ACTÚA.
POR TU ACCIÓN.
CONTRA EL HAMBRE.



EMERGENCIA SUDÁN RASHAEI: SEIS SEMANAS PARA VOLVER A SONREIR



📷 Perímetro braquial de Rashael antes y después del tratamiento contra la desnutrición aguda. © Abel Gichuru para Acción contra el Hambre

📷 Rashael con su madre Nolintulan delante de su vivienda en la aldea Lenguruma, Kenia. © Abel Gichuru para Acción contra el Hambre

En la aldea de Lenguruma, al norte de Kenia, Nolintulan llevaba días sin dormir. Su hijo Rashaei, de solo dos años, lloraba sin parar. Apenas comía. Ya no jugaba. Cuando se quedaba en silencio, se tumbaba sobre una alfombra de sisal, sin fuerzas, con la mirada apagada.

Los vecinos intentaban tranquilizarla: “se pondrá bien”. Pero Nolintulan veía que algo no iba bien. Había probado analgésicos, remedios caseros... y aun así, Rashaei seguía empeorando. Y en comunidades remotas como la suya, llegar a un centro de salud puede suponer un viaje de un día entero, por caminos casi intransitables y sin transporte público.

Por eso, cuando Patrick Lekirimui — agente de salud comunitario— llegó a su casa durante una de sus visitas habituales, Nolintulan sintió alivio. Patrick escuchó con atención, examinó al pequeño y sacó una cinta de medición para comprobar el perímetro braquial, una herramienta sencilla pero esencial para detectar la desnutrición infantil. El resultado confirmó sus sospechas: **Rashaei tenía desnutrición aguda moderada.**

Patrick no dudó. Se ofreció a llevarlos en su motocicleta hasta una clínica comunitaria apoyada por Acción contra el Hambre, cerca de la escuela de Lenguruma. Allí, el equipo sanitario midió su peso, su altura y completó el chequeo médico. También descartaron otras enfermedades frecuentes en la zona, como la malaria.

Rashaei fue inscrito inmediatamente en el programa de recuperación.

Durante seis semanas recibió alimentos terapéuticos listos para el consumo, suplementos de vitamina A y antiparasitarios. Cada semana, Patrick volvió a visitar a la familia para hacer seguimiento del tratamiento y enseñar a Nolintulan pautas básicas de nutrición y cuidado infantil.

Nolintulan también se unió a un grupo de apoyo entre madres, donde las mujeres comparten experiencias y aprenden juntas a identificar los signos de alerta, diversificar la alimentación y proteger la salud de sus hijos.

Poco a poco, Rashaei volvió a ser el niño alegre que todos recordaban. Recuperó peso. Recuperó energía. Recuperó la risa.

Hoy, tras su última revisión médica, ha podido abandonar el programa.

«No tengo palabras para explicar lo que siento al ver a mi hijo tan feliz. Nunca podré agradecer lo suficiente a Acción contra el Hambre».

Nolintulan, madre de Rashaei.

En muchas aldeas del norte de Kenia, Acción contra el Hambre es la única organización que combate la desnutrición infantil.

GRACIAS A TU APOYO, PODEMOS SEGUIR DETECTANDO CASOS A TIEMPO Y OFRECIENDO TRATAMIENTO A NIÑOS COMO RASHAEI, ANTES DE QUE SEA DEMASIADO TARDE.

LA SITUACIÓN ES CRÍTICA, DONA AHORA Y ÚNETE A LA RESPUESTA QUE NO PUEDE ESPERAR.



☐ **SÍ, QUIERO AYUDAR A LA INFANCIA HOY**

Tratamiento nutricional durante 6 semanas

☐ 60 € ☐ 80 € ☐ 120 € ☐ Otra cantidad €

☐ Mensual ☐ Trimestral ☐ Semestral ☐ Anual ☐ Única

DATOS PERSONALES para informarte de una forma económica y ecológica

Móvil E-mail

FORMAS DE COLABORAR

☐ HAZ UNA FOTO DE ESTE CUPÓN Y ENVÍALA POR **WHATSAPP AL 689 029 900** Escanea y dona fácilmente:

☐ DOMICILIACIÓN BANCARIA EN **MI CUENTA HABITUAL**
Esta forma de pago permite reducir gastos.

☐ DOMICILIACIÓN BANCARIA EN **OTRA CUENTA:**

IBAN Entidad Oficina DC N° Cuenta

☐ ENVÍO RESGUARDO DE **TRANSFERENCIA BANCARIA**

Santander ES57 0049 0001 5928 1009 0000 Fecha / /
Caixabank ES86 2100 2999 9302 0003 0018
BBVA ES65 0182 2370 4902 0152 5786

Firma del titular de la cuenta

☐ **TELÉFONO GRATUITO 900 100 822**

☐ **BIZUM CÓDIGO 06984**

En cumplimiento del Reglamento UE 2016/679, de Protección de Datos, le informamos de que el Responsable del tratamiento es Acción contra el Hambre, con NIF: G-81164105, domicilio en Calle Aravaca, nº 22, 28040 de Madrid, teléfono 900100822, dirección de correo electrónico misdatos@accioncontraelhambre.org. La finalidad principal del mismo es el envío de información sobre las actividades y campañas que llevamos a cabo en la Organización. La legitimación es el consentimiento expreso que ya ha prestado previamente. Los datos se conservarán mientras se mantenga la relación y no se solicite su supresión y, siempre, en cumplimiento de los plazos legales de prescripción que resulten de aplicación. No están previstas cesiones ni transferencias internacionales. Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad y la limitación u oposición, dirigiéndose a misdatos@accioncontraelhambre.org, adjuntando copia de su NIF. Además, puede reclamar ante la Autoridad de Control (Agencia Española de Protección de Datos; www.agpd.es).

26MB01

ESTE 8 DE MARZO SEGUIMOS

ROMPIENDO BARRERAS

La edad, el origen, los cuidados familiares o el sector laboral no deberían marcar el futuro profesional de nadie. Sin embargo, siguen condicionando el acceso al empleo de millones de mujeres en nuestro país. Hoy, el paro femenino alcanza el 11,24%, casi 2,5 puntos más que el masculino, y la brecha salarial supone 5.000 euros menos al año de media*.

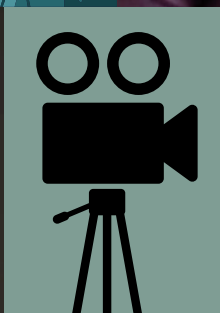
En Acción contra el Hambre trabajamos cada día para cerrar estas brechas, también en entornos rurales, acompañando a mujeres que enfrentan discriminación, precariedad o largos periodos fuera del mercado laboral. Y lo hacemos mediante programas de empleo y emprendimiento con enfoque de género, formación laboral en sectores masculinizados y creación de redes y espacios pensados para mujeres.

Solo en 2025 acompañamos a más de 4.700 mujeres en su búsqueda de empleo y a más de 660 en procesos de emprendimiento. Y este 8M seguimos reafirmando nuestro compromiso con un mercado laboral más justo. Seguimos rompiendo barreras.

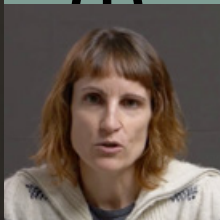
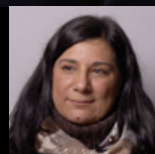
*Dato extraído de la Encuesta de Población Activa 4T 2025. Publicados por INE el 27/01/2026



📷 *Página derecha.
De arriba a abajo y de
izquierda a derecha:
Yosabo, María José,
Mercedes, Miriam,
Alicia, Antonia, Jennifer,
Manuela, Marta y Marisa.*



EN 2025 ACOMPAÑAMOS A MÁS DE
5.360 MUJERES



El 8 de Marzo nos recuerda que la igualdad laboral es un derecho innegociable.

Las mujeres merecemos empleos que nos permitan autonomía, realización y calidad de vida.



EN ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE ESTAMOS COMPROMETIDAS EN ACOMPAÑARNOS PARA TRANSFORMAR EL MERCADO HACIA UNO MÁS JUSTO E INCLUSIVO.



"Con el tiempo, todas las niñas podrán crecer creyendo que no hay caminos cerrados para ellas simplemente por ser niñas"

Margaret Atwood



“ EL APOYO A LA EMPLEABILIDAD DE LA MUJER ES UNA DE LAS LÍNEAS DE ACCIÓN PRIORITARIAS DEL PROGRAMA SOCIAL DE LA FUNDACIÓN IBERDROLA ESPAÑA ”

ESCUELAS INCLUSIVAS

DE MUJERES EN SECTORES TRADICIONALMENTE MASCULINIZADOS



Hay proyectos que iluminan de manera especial el territorio sobre el que impactan. Quizá porque no hay mayor

cambio que aquel que se produce en la vida de una persona, cuando se pone en sus manos la llave de acceso a nuevas oportunidades laborales.

Un ejemplo de estos proyectos ha sido el “**Vives Aprende: Escuelas inclusivas de mujeres en sectores tradicionalmente masculinizados**”, desarrollado por Acción contra el Hambre, gracias al apoyo de la Fundación Iberdrola España. Gracias a este, 190 mujeres en situación de riesgo de exclusión social -en Almería, Badajoz y Ciudad Real-, disponen hoy en día de una formación que mejora su empleabilidad y que las habilita para acceder a nuevos puestos de trabajo.

Esta formación ha respondido a las dificultades económicas para acceder a formación especializada, la urgencia de muchas mujeres por incorporarse rápidamente al mercado laboral y la falta de referentes femeninos, factores que las empujaban hacia empleos temporales y de baja cualificación. Además, ha contribuido a la reducción de la pobreza femenina y promovido la sensibilización empresarial para reducir sesgos de género en los procesos de selección en sectores como la fotovoltaica y la

logística. Como indicó **Teresa Rodríguez de Tembleque**, responsable del área de Formación y Acción Social de la Fundación Iberdrola España, durante una de sus visitas a la escuela en Almería: “*El apoyo a la empleabilidad de la mujer es una de las líneas de acción prioritarias del Programa Social de la Fundación Iberdrola España. Este ha sido el segundo año que apoyamos la Escuela fotovoltaica en Almería, porque creemos firmemente que la mujer no se puede quedar fuera de las oportunidades de crecimiento y empleo que existen en el ámbito de la sostenibilidad energética*”.

Tan importante como el proceso ha sido el resultado posterior ya que 102 mujeres han encontrado un empleo y 12 decidieron retomar sus estudios. En Acción contra el Hambre nos quedamos además con el dato intangible de la parte emocional, con las palabras de todas las que han expresado sentirse más motivadas, con más confianza en sus capacidades y que, tras su paso por la formación, han reconocido tener una actitud más positiva para afrontar el futuro.

DESPUÉS DE TODO, NO HAY NADA COMO POTENCIAR LA LUZ PROPIA DE UNA VIDA PARA QUE A TODOS NOS INFUNDA ESE CALOR.



“ FUI LA PRIMERA PERSONA BENEFICIARIA DEL PROGRAMA VIVES EMPLEA CONTRATADA PARA TRABAJAR EN ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE ”



TERESA

BERTA

LA CARRERA CONTRA EL HAMBRE
29 EDICIÓN 2026

MUJERES DE CARRERA

Ellas son Teresa Alcazar y Berta Regulez, las compañeras del área de Alianzas y Campañas que impulsan, edición tras edición, nuestra campaña educativa, solidaria y deportiva: La Carrera contra el Hambre.

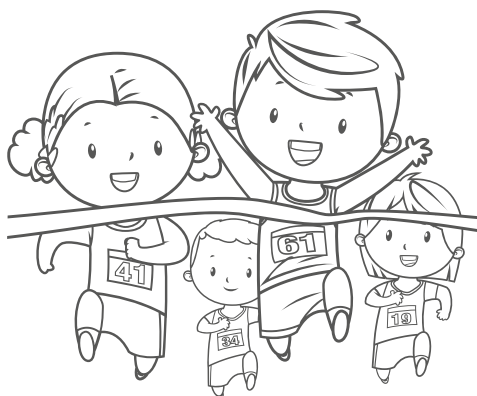
Ambas han sido maestras, por lo que entienden a la perfección, cómo es el día a día de un aula y un centro educativo. Esto –junto con su experiencia en Acción contra el Hambre– hace que encajen con maestría las piezas de una campaña que implica a miles de escolares y cientos de centros cada curso.

Teresa, además, aporta la experiencia vivida en primera persona, del trabajo que Acción contra el Hambre realiza en España ya que ella participó en uno de los programas con los que se apoya la inserción laboral y la empleabilidad de las personas aquí.

“Fui la primera persona beneficiaria del programa Vives Emplea que contrataron para trabajar en Acción contra el Hambre, en concreto, uno de los primeros programas de Vives Emplea Ventilla, en Madrid. Apareció en mi vida casi por casualidad, a través de una publicación en redes sociales. Llegó en un momento especialmente delicado para mí: hacía unos meses que me había quedado sin empleo

y me encontraba inmersa en un periodo lleno de dudas, incertidumbre y preguntas sobre mi futuro profesional. Como madre de una familia monoparental desde hacía muchos años, con dos hijos adolescentes y uno pequeño, no solo lidiaba con mis propias inseguridades, también con la responsabilidad de sostener a mi familia en todos los sentidos. Me sentía desbordada, buscando un espacio donde recuperar

la confianza, reencontrarme con mis capacidades y volver a mirar hacia adelante con esperanza. Lo que empezó siendo un simple “clic” en una red social terminó convirtiéndose en un punto de inflexión personal y profesional”.



“Recibimos como un gesto enorme de generosidad que los equipos de docentes acepten el reto de llevar a su aula nuestra carrera. No es solo un reto deportivo para conseguir fondos para la lucha contra la desnutrición infantil, supone incluir en la planificación los

contenidos didácticos que preparamos para cada tramo educativo. Vídeos, dinámicas, ejercicios, que ponen al mismo nivel de importancia que cualquier otro contenido curricular”, indica Berta Regulez.

Consulta toda la información en
carreracontraelhambre.accioncontraelhambre.org/es

LUCHA DE GIGANTES

30
AÑOS
CUMPLIMOS



ACCIÓN
CONTRA EL
HAMBRE

CONCIERTO SOLIDARIO

ALICE WONDER · ARA MALIKIAN · CHAMBAO
EMILIO ARAGÓN · EL KANKA · ISMAEL SERRANO · RAPHAEL
SALVADOR SOBRAL · TRAVIS BIRDS · VÍCTOR MARTÍN



TR

TEATRO REAL

MIÉRCOLES

11
MARZO

PRODUCIDO POR



ESTUDIO
CARIBE

EMITIDO EN



COMPRA DE ENTRADAS

