



TUTORÍA DE CUARESMA MARIPOSA

1. Previo:

1. Se recomienda hacer la tutoría antes del primer domingo de cuaresma (1 de marzo) para que sirva de motivación y para presentar el tiempo que vamos a comenzar a vivir y cómo prepararnos para él.
2. Se presenta la tutoría en clave de interioridad por lo que recomendamos que se prevea con anterioridad los diferentes momentos, el espacio y la ubicación de la sesión.
3. En la tutoría se trabajará con el cartel motivacional (la mariposa con sus alas recogidas y al principio del camino), en el resto de alas y paradas se trabajarán los lunes en la oración y se trabajará la parte cada ala correspondiente con las actitudes que se vaya a trabajar.
4. Es recomendable tener la mariposa (cartel) hecho para la tutoría.

2. Objetivos:

- Motivar el tiempo litúrgico del Cuaresma y su sentido en relación con la Semana Santa.
- Concretar la vivencia personal cristiana en el compromiso de la Cuaresma.
- Desarrollar la idea principal del cartel/dibujo de cada propuesta mediante las experiencias del alumnado en Cuaresma.

3. Contenidos:

- Dimensión Corporal: Trabajo la quietud en mi cuerpo.
- Dimensión Psicológica: Me planteo opciones de cambio en mi vida.
- Dimensión Social: comparto mi opinión.
- Dimensión Espiritual: Descubro cómo Dios está conmigo en mis gestos de amor.

4. Material:

- Cartel: Mariposa con sus alas cerradas.
- Doc. 02. Indicaciones para hacer la manualidad.
- Doc. 01: cuento

5. Desarrollo

SILENCIO IN (10 minutos)

A tener en cuenta: (Es el momento inicial en el que el educador sitúa al grupo-clase en el espacio y presenta la sesión. Se pretende armonizar al alumnado con el silencio de forma que todas las sesiones se identifiquen con un momento de escucha interior y exterior. También puede ser ideal presentar una palabra y/o un símbolo que nos ayudará a aproximarnos a lo que vamos a trabajar.)

Para el profesor: Dicho esto presentamos el símbolo de una mariposa. Las mariposas son un símbolo precioso de "cambio", nacen siendo muy pequeñitos, como gusanos, y, con el paso del tiempo llega un momento en que ellos mismos hacen un capullo en el que permanecen unos días para salir convertidos en bellas mariposas.

De forma opcional:

- Se puede poner el video de yogic:
<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0&frags=pl%2Cwn>
- Se puede dejar un momento para controlar la respiración. Nos sentamos en asamblea e indicamos los diferentes pasos para ayudar a los alumnos a controlar su respiración.
 - Intentaremos que no haya sonidos que puedan afectar negativamente en la técnica o dinámica en cuestión. Además, los alumnos deberán mantener el silencio a partir de ese momento para crear clima y silencio interior.
 - Comenzamos la sesión sentándonos en círculo en el suelo de la sala de interioridad, psicomotricidad o aquel espacio del que dispongamos, pero intentaremos que sea fuera del aula.
 - Ejercicio de respiración consciente: les invitamos a tomar conciencia de su respiración, realizando respiraciones sin alterar el ritmo, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

SECRETO IN (10 minutos)

A tener en cuenta: (En este segundo momento de la sesión se realiza una introducción explicativa en la que el educador descubre un «secreto» al grupo en forma de búsqueda personal y grupal.)

Para la clase, en asamblea: Cada persona tiene que pensar en alguna actitud que desean mejorar en su día a día. Cada semana haremos una parada y en la oración de la mañana daremos gracias por nuestras propias actitudes de cambiar a mejor.

El secreto: el secreto está en mejorar. Dejarse transformar por el amor de Dios.

Símbolo: presentamos el itinerario por donde se va a mover la mariposa con sus alas cerradas (que se irán abriendo a medida que van pasando las semanas) y las paradas que vamos a ir haciendo relacionándolas con el calendario y el cambio de la mariposa.

Gesto: Podemos tener nuestras manos cerradas en puños y ser conscientes de las manos a medida que vamos abriéndolas dedo a dedo, hasta que al final se abren las manos enteras con sus palmas abiertas (al igual que las mariposas cuando abren sus alas).

EXPERIMENTOS IN (20 minutos)

A tener en cuenta: (Serán las acciones que realizar. Es la parte central de la sesión. Será el momento de mayor duración e intensidad, el más importante y sobre el que descansa el aprendizaje.)

a) Lectura del cuento “LA ORUGA QUE NO QUIERE SER MARIPOSA”

Hacemos silencio y en calma escuchamos la siguiente historia. (Doc. 1)

b) Dialogamos sobre la historia:

- ¿Qué le pasa a la protagonista? ¿Qué otros personajes aparecen?
- ¿Os ha gustado el cuento?
- ¿Nos parecemos nosotros a esa oruga? ¿O queremos cambiar para ser mejor?
- ¿Cómo podemos ser mejor?

Poso IN (15 minutos)

A tener en cuenta: (Parte final de la sesión, con la que se pretende encontrar un momento de quietud y silencio que deje resonar internamente lo vivido)

Cada alumno tendrá un cartucho de papel higiénico o un “palo depresor” para que le pongan su nombre y los alumnos que puedan le ponen los ojos y la boca. Colorean las alas y ponen su nombre.

Doc. 02: documento para orientar la manualidad.

El profesor tendrá las alas con palabras escritas e irá guiando la reflexión con motivos de cambio, por ejemplo: hacer caso a los padres, compartir, dar muchos besos...

Cada profesor pone los objetivos de cada semana para cambiar a mejor.

Charla IN (5 minutos)

A tener en cuenta: (Para favorecer la interiorización de lo experimentado, se puede acompañar de un momento para comentar en grupos o asamblea esos descubrimientos que hemos realizado.)

Ver el video de la mariposa: <https://www.youtube.com/watch?v=RKUKDIFfaR4&frags=pl%2Cwn>

Para el profesor: Un gusano de seda, después de pasar casi un año recluido en el huevo que una mariposa dejó inadvertidamente en algún lugar, siente la necesidad de salir del cascarón. Ya libre, se dedica a comer hojas de morera y a crecer. Llega un momento en el que muy fatigosamente comienza a construirse una casa: "el capullo de seda". Dentro del capullo necesita silencio, recogimiento, soledad. Allí muere y se transforma. La maravilla está en que aquello que sale del capullo no es otro gusano, sino una preciosa mariposa.

Eco IN (5 minutos)

A tener en cuenta: (Se trata de una fase post-sesión. Con las sesiones de Interioridad vamos buscando que tengan calado las experiencias IN en nuestros alumnos y que les ayude a profundizar en su vida, lógicamente siempre adaptado a su nivel. Para ello volvemos a rescatar la palabra, gesto, símbolo o producto de la sesión.)

Les invitamos a realizar varias respiraciones profundas y lentas, tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca. Luego respiramos como necesite nuestro cuerpo. Les pedimos que cierren los ojos un minuto con música tranquila de fondo.

Pensamos qué les ha gustado más, dónde se han sentido más o menos felices o a gusto.

Y dejamos que retengan en sus cabecitas la imagen de ese corazón bueno.