

SMILE FROM THE HEART / LE SOUVIRE DU CŒUR
 LÄCHELN VON HERZEN / SORRISO DO CORAÇÃO
 SONRÍE DE CORAZÓN / SORRISO DAL CUORE / SOMRIU DE COR

1. INTRODUCCIÓN: SONRÍE DE CORAZÓN.
2. BIBLIA: CORAZÓN / DE CORAZÓN. AT Y NT.
3. IGLESIA. ENCÍCLICA, EXHORTACIÓN.
4. EN LOS DOCUMENTOS Y PROYECTOS MARISTAS.
5. IDEAS FUERZA - POR MESES.
6. CARTEL



➔ I. Introducción

*“El secreto, querida Alicia, es rodearse de personas que te hagan sonreír el corazón .
 Es entonces y sólo entonces que estarás en el País de las maravillas”.*

Durante el curso 2022-2023, el lema educativo propuesto por la Región Marista de Europa nos invita a caminar juntos, sonriendo de corazón. Con franqueza y sencillez, acogida fraterna y autenticidad. A mirar a los demás, al mundo, a Dios, con alegría y desde lo más profundo de nosotros.

Desde el ámbito educativo, queremos dar al lema «Sonríe de corazón» un enfoque que nos acerque de forma integral a cada cual, abarcando todas las dimensiones y ámbitos de la persona; considerando desde la parte aparentemente más externa (sonrisa, buen ambiente, buen humor, optimismo, relaciones sanas, fiesta y celebración...) hasta la más interna (acogida, cariño sincero, poner el corazón, poner el alma, desde dentro, con autenticidad, con transparencia, tal como somos, desde nuestra diversidad...).



SONRÍE (DE CORAZÓN).

No hay ningún otro gesto como la sonrisa, universal y entendida en cualquier idioma, que transmita tanta confianza y positividad. Socialmente la sonrisa es un medio efectivo y poderoso: ayuda en la vida profesional, en las relaciones sociales, refleja una actitud positiva y refuerza la confianza ante los demás y con nosotros mismos.

Además, al reír liberamos endorfinas que nos hacen sentirnos más felices y menos estresados. Encima es gratis y resulta una acción placentera.

La risa aporta beneficios para la salud, activa el sistema respiratorio, el neurológico y el cardiovascular:

- **Activa el organismo.** Reír es una acción espontánea que, al interrumpir el ritmo de la inhalación y exhalación, activa el sistema respiratorio y favorece la oxigenación de las células, lo que también activa el sistema neurológico.
- **Mejora el sistema cardiovascular.** Sonreír es una acción que libera endorfinas, lo que favorece la vasodilatación. Al reír, la parte interna de los vasos sanguíneos (el endotelio), tiende a relajarse y se facilita la circulación de la sangre.
- También se libera **óxido nítrico**, un potente vasodilatador que mejora la circulación.
- **Es un buen antídoto contra el estrés.** Las endorfinas y la serotonina que liberamos al reír nos hacen sentirnos más felices y menos estresados, resultándonos vitales para nuestro buen estado de ánimo. No hay mejor método para relajarse que una buena carcajada.
- **Otros beneficios** de la sonrisa para la salud: mejora la digestión; activa la musculatura; mejora la piel; ayuda al sistema inmunológico, así como a incrementar el colesterol 'bueno'.

El acto de sonreír es connatural al ser humano, e involuntario en muchos casos. Nos sirve a lo largo de la vida como defensa y apoyo a la supervivencia, como contacto universal, como un reflejo, un cardiovascular; esto hace que actúe como vasodilatador y al mismo tiempo libere cortisol y serotonina produciendo efectos analgésicos y calmantes.

Sonreír, incluso en situaciones de estrés o en las que quizás uno no se sienta bien, produce un efecto biológico que impulsa a ver las cosas desde un punto de vista positivo y productivo hacia uno mismo. Por lo tanto, si para tener una buena salud del corazón hay que mantener buenos hábitos, el buen humor es fundamental. En el encuentro con los otros, además, es como la grasa que ayuda al movimiento de los engranajes, hace de tarjeta de presentación, distiende, provoca cercanía y un ambiente propicio al diálogo.

(SONRÍE) DE CORAZÓN

Como veremos en las siguientes motivaciones, al decir 'de corazón', no nos estamos refiriendo al órgano en sí, por muy importante que sea, sino que hablamos de lo que también supone un lenguaje universal al señalarlo. '**De corazón**', entendido como:

- Con cariño y confianza.
- De forma cariñosa, bondadosa.
- Pensando en ello, centrados en ello.
- Con sentimientos, emociones.
- Con apasionamiento
- Sinceramente, con autenticidad.
- Desde dentro, desde lo más profundo.
- Con honestidad y franqueza.
- Desde lo que somos y lo que vivimos.



➔ 2. Biblia: Corazón / de Corazón

La mayoría de las veces que encontramos el término “**corazón**” en la Biblia, no se refiere al órgano biológico. Cuando la Biblia habla del corazón, se está refiriendo al interior de la persona (1 Pedro 3,3-4). **El corazón es quién es realmente la persona** (Proverbios 23,7a).

Es en el corazón donde:

- **Se piensa, se medita y reflexiona:** “Entonces Abraham se postró sobre su rostro y se rió, y dijo en su corazón: ¿A un hombre de cien años le nacerá un hijo? ¿Y Sara, que tiene noventa años, concebirá?” (Gn. 17,17); “no traméis en vuestro corazón el mal uno contra otro, ni améis el juramento falso; porque todas estas cosas son las que odio” (Zac. 8,17). “Pero María guardaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón” (Lc. 2,19).
- **Se asientan las emociones:** “Y su corazón se entusiasmó en los caminos del Señor, y además quitó de Judá los lugares altos y las Aseras” (2 Cr. 17,6); “he aquí, mis siervos darán gritos de júbilo con corazón alegre, mas vosotros clamaréis con corazón triste, y con espíritu quebrantado gemiréis” (Is. 65,4); “No se turbe vuestro corazón; creed en Dios, creed también en mí” (Jn. 14,1); “Es justo que yo sienta esto acerca de todos vosotros, porque os llevo en el corazón, pues tanto en mis prisiones como en la defensa y confirmación del evangelio, todos vosotros sois participantes conmigo de la gracia. Porque Dios me es testigo de cuánto os añoro a todos con el entrañable amor de Cristo Jesús” (Flp. 1,7-8) “¿No ardía nuestro corazón cuando nos explicaba las Escrituras por el camino?” .
- **Se encuentra motivación para nuestras actividades:** “Entonces llamó Moisés a Bezaleel y a Aholiab y a toda persona hábil en quien el Señor había puesto sabiduría, y a todo aquel cuyo corazón le impulsaba a venir a la obra para hacerla” (Ex. 36,2); “Disponed ahora vuestro corazón y vuestra alma para buscar al Señor vuestro Dios (...)” (1 Cr. 22,19).

Dios cambia el corazón (Ez. 36,26) y nos invita a que ese **cambio - conversión** parta de nosotros mismos, **pasar de un corazón “de piedra”, a un corazón “de carne”**.

Dios mira, nos mira, en lo que somos auténticamente, y allí se dirige al hablarnos (1 Samuel 16,7)

EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

- **Génesis 21:6.** "Sara dijo: «Dios me ha hecho reír, y todos los que se enteren se reirán también.»"
- **1 Samuel 16, 7.** "Pero Dios dijo a Samuel: «No mires su apariencia ni su gran estatura, porque lo he descartado. Pues la mirada de Dios no es la del hombre; el hombre mira las apariencias, pero Dios mira el corazón.»"
- **Ezequiel 36, 26.** "Os daré un corazón nuevo y os infundiré un espíritu nuevo. Quitaré de vuestra carne ese corazón de piedra y os daré un corazón de carne."
- **Salmos 19, 9.** "Las ordenanzas del Señor son rectas y para el corazón son alegría. Los mandamientos del Señor son claros y son luz para los ojos."
- **Salmos 126, 2.** "Nuestra boca se llenaba de risa y nuestra lengua de gritos de alegría. Entonces entre los paganos se decía: "¡Qué grandes cosas no ha hecho el Señor por ellos!""
- **Proverbios 4, 20-23 .** "¡Hijo mío, pon atención a mis palabras, oye bien mis discursos! Tenlas presentes en el espíritu, guárdalas en lo más profundo de tu corazón. Porque son vida para el que las acoge, son un remedio para el cuerpo. Primero que nada, vigila tu corazón, por que en él está la fuente de la vida."
- **Proverbios 12, 25.** "Una pena profunda debilita las energías, una buena noticia devuelve la alegría."
- **Proverbios 17,22.** "El buen humor hace bien al organismo; si el espíritu está triste los nervios se deprimen."
- **Job 8:21.** "Tu boca aún se llenará de risa, se verá en tus labios la alegría."
- **Eclesiastés 3, 12.** "Vi entonces que su verdadero bien es la alegría y hacer el bien durante su vida."

EN EL NUEVO TESTAMENTO

- **Lucas 2, 10.** "Pero el ángel les dijo: No tengan miedo, pues yo vengo a comunicarles una buena noticia, que será motivo de mucha alegría para todo el pueblo."
- **Juan 15, 10-11.** "Si cumplen mis mandamientos, permanecerán en mi amor, como yo he cumplido los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Les he dicho todas estas cosas para que mi alegría esté en ustedes y su alegría sea completa."
- **Hechos 20, 35.** "Con este ejemplo les he enseñado claramente que deben trabajar duro para ayudar a los débiles. Recuerden las palabras del Señor Jesús: «Hay mayor felicidad en dar que en recibir»"
- **Romanos 12, 14-17.** "Bendigan a quienes los persigan: bendigan y no maldigan. Alégrese con los que están alegres, lloren con los que lloran. Vivan en armonía unos con otros. No busquen grandezas y vayan a lo humilde; no se tengan por sabios. No devuelvan a nadie mal por mal, y que todos puedan apreciar sus buenas disposiciones."
- **2 Corintios 9,7.** "Cada uno dé según lo que decidió personalmente, y no de mala gana o a la fuerza, pues Dios ama al que da con corazón alegre."
- **1 Pedro 3, 3-4.** "No se preocupen tanto por lucir peinados rebuscados, collares de oro y vestidos lujosos, todas cosas exteriores, sino que más bien irradie de lo íntimo del corazón la belleza que no se pierde, es decir, un espíritu suave y tranquilo. Eso sí que es muy precioso ante Dios."



3. Iglesia: enciclica Fratelli tutti.-

24. (...) se crean nuevas barreras para la autopreservación, de manera que deja de existir el mundo y únicamente existe «mi» mundo, hasta el punto de que muchos dejan de ser considerados seres humanos con una dignidad inalienable y pasan a ser solo «ellos». Reaparece **«la tentación de hacer una cultura de muros, de levantar muros, muros en el corazón, muros en la tierra para evitar este encuentro con otras culturas, con otras personas. Y cualquiera que levante un muro, quien construya un muro, terminará siendo un esclavo dentro de los muros que ha construido, sin horizontes.** Porque le falta esta alteridad»
55. Invito a la esperanza, que «nos habla de una realidad que está enraizada en lo profundo del ser humano, independientemente de las circunstancias concretas y los condicionamientos históricos en que vive. **Nos habla de una sed, de una aspiración, de un anhelo de plenitud, de vida lograda, de un querer tocar lo grande, lo que llena el corazón y eleva el espíritu hacia cosas grandes, como la verdad, la bondad y la belleza, la justicia y el amor.** [...] La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de la comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna». Caminemos en esperanza.
61. Hay una motivación para ampliar el corazón de manera que no excluya al extranjero, que puede encontrarse ya en los textos más antiguos de la Biblia. Se debe al constante recuerdo del pueblo judío de haber vivido como forastero en Egipto:
 «No maltratarás ni oprimirás al migrante que reside en tu territorio, porque ustedes fueron migrantes en el país de Egipto» (Éx 22,20).
 «No oprimas al migrante: ustedes saben lo que es ser migrante, porque fueron migrantes en el país de Egipto» (Éx 23,9).
 «Si un migrante viene a residir entre ustedes, en su tierra, no lo opriman. El migrante residente será para ustedes como el compatriota; lo amarás como a ti mismo, porque ustedes fueron migrantes en el país de Egipto» (Lev 19,33-34).
 «Si cosechas tu viña, no vuelvas a por más uvas. Serán para el migrante, el huérfano y la viuda. Recuerda que fuiste esclavo en el país de Egipto» (Dt 24,21-22).
 En el Nuevo Testamento resuena con fuerza el llamado al amor fraterno:
 «Toda la Ley alcanza su plenitud en un solo precepto: Amarás a tu prójimo como a ti mismo» (Gál 5,14).
 «Quien ama a su hermano permanece en la luz y no tropieza. Pero quien aborrece a su hermano está y camina en las tinieblas» (1 Jn 2,10-11).
 «Nosotros sabemos que hemos pasado de la muerte a la vida, porque amamos a los hermanos. Quien no ama permanece en la muerte» (1 Jn 3,14).
 «Quien no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios, a quien no ve» (1 Jn 4,20).
84. (...) «Fui forastero y me recibieron» (Mt 25,35). Jesús podía decir esas palabras porque **tenía un corazón abierto que hacía suyos los dramas de los demás.** San Pablo exhortaba: **«Alégrese con los que están alegres y lloren con los que lloran»** (Rom 12,15). Cuando el corazón asume esa actitud, es capaz de identificarse con el otro sin importarle dónde ha nacido o de dónde viene. Al entrar en esta dinámica, en definitiva experimenta que los demás son «su propia carne» (Is 58,7).
89. (...) el amor que es auténtico, que ayuda a crecer, y las formas más nobles de la amistad, residen **en corazones que se dejan completar. La pareja y el amigo son para abrir el corazón en círculos, para volvernos capaces de salir de nosotros mismos hasta acoger a todos.** (...)
134. Por otra parte, **cuando se acoge de corazón a la persona diferente, se le permite seguir siendo ella misma, al tiempo que se le da la posibilidad de un nuevo desarrollo.** (...)
194. (...) «¿Qué es la ternura? Es el amor que se hace cercano y concreto. Es un movimiento que procede del corazón y llega a los ojos, a los oídos, a las manos. [...] La ternura es el camino que han recorrido los hombres

y las mujeres más valientes y fuertes». En medio de la actividad política, «**los más pequeños**, los más débiles, los más pobres deben enternecernos: tienen “derecho” de llenarnos el alma y el corazón. Sí, ellos son nuestros hermanos y como tales tenemos que amarlos y tratarlos».

- 243.** Es cierto que «*no es tarea fácil superar el amargo legado de injusticias, hostilidad y desconfianza que dejó el conflicto. Esto solo se puede conseguir venciendo el mal con el bien (cf. Rom 12,21) y mediante el cultivo de las virtudes que favorecen la reconciliación, la solidaridad y la paz*». De ese modo, «**quien cultiva la bondad en su interior recibe a cambio una conciencia tranquila, una alegría profunda aun en medio de las dificultades y de las incomprendimientos. Incluso ante las ofensas recibidas, la bondad no es debilidad, sino auténtica fuerza, capaz de renunciar a la venganza**». (...)
- 277.** La Iglesia valora la acción de Dios en las demás religiones, y «*no rechaza nada de lo que en estas religiones hay de santo y verdadero. Considera con sincero respeto los modos de obrar y de vivir, los preceptos y doctrinas que [...] no pocas veces reflejan un destello de aquella Verdad que ilumina a todos los hombres*». Pero **los cristianos no podemos esconder que «si la música del Evangelio deja de vibrar en nuestras entrañas, habremos perdido la alegría que brota de la compasión, la ternura que nace de la confianza, la capacidad de reconciliación que encuentra su fuente en sabernos siempre perdonados-enviados. Si la música del Evangelio deja de sonar en nuestras casas, en nuestras plazas, en los trabajos, en la política y en la economía, habremos apagado la melodía que nos desafiaba a luchar por la dignidad de todo hombre y mujer**». Otros beben de otras fuentes. Para nosotros, ese manantial de dignidad humana y de fraternidad está en el Evangelio de Jesucristo. (...)

IGLESIA: EXHORTACIÓN APOSTÓLICA EVANGELII GAUDIUM.-

- 1.** La alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús. (...)
- 5.** El Evangelio, donde deslumbra gloriosa la Cruz de Cristo, **invita insistentemente a la alegría**. Bastan algunos ejemplos: «Alégrate» es el saludo del ángel a María (Lc 1,28). La visita de María a Isabel hace que Juan salte de alegría en el seno de su madre (cf. Lc 1,41). En su canto María proclama: «*Mi espíritu se estremece de alegría en Dios, mi salvador*» (Lc 1,47). Cuando Jesús comienza su ministerio, Juan exclama: «*Ésta es mi alegría, que ha llegado a su plenitud*» (Jn 3,29). Jesús mismo «*se llenó de alegría en el Espíritu Santo*» (Lc 10,21). Su mensaje es fuente de gozo: «*Os he dicho estas cosas para que mi alegría esté en vosotros, y vuestra alegría sea plena*» (Jn 15,11). Nuestra alegría cristiana bebe de la fuente de su corazón rebosante. Él promete a los discípulos: «*Estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría*» (Jn 16,20). E insiste: «*Volveré a veros y se alegrará vuestro corazón, y nadie os podrá quitar vuestra alegría*» (Jn 16,22). Después ellos, al verlo resucitado, «*se alegraron*» (Jn 20,20). El libro de los Hechos de los Apóstoles cuenta que en la primera comunidad «*tomaban el alimento con alegría*» (2,46). Por donde los discípulos pasaban, había «*una gran alegría*» (8,8), y ellos, en medio de la persecución, «*se llenaban de gozo*» (13,52). Un eunuco, apenas bautizado, «*siguió gozoso su camino*» (8,39), y el carcelero «*se alegró con toda su familia por haber creído en Dios*» (16,34). ¿Por qué no entrar también nosotros en ese **río de alegría**?
- 140.** Este ámbito materno-elesial en el que se desarrolla el diálogo del Señor con su pueblo debe **favorecerse y cultivarse mediante la cercanía cordial del predicador, la calidez de su tono de voz, la mansedumbre del estilo de sus frases, la alegría de sus gestos**. (...)
- 161.** (...) Es evidente que cuando los autores del Nuevo Testamento quieren reducir a una última síntesis, a lo más esencial, el mensaje moral cristiano, nos presentan **la exigencia ineludible del amor al prójimo**: «**Quien ama al prójimo ya ha cumplido la ley [...] De modo que amar es cumplir la ley entera** » (Rm 13,8.10). Así san Pablo, para quien el precepto del amor no sólo resume la ley sino que constituye su corazón y razón de ser: «**Toda la ley alcanza su plenitud en este solo precepto: Amarás a tu prójimo como a ti mismo**» (Ga 5,14). Y presenta a sus comunidades la vida cristiana como un camino de crecimiento en el amor: «**Que el Señor os haga progresar y sobreabundar en el amor de unos con otros, y en el amor para con**



todos» (1 Ts 3,12). También Santiago exhorta a los cristianos a cumplir «*la ley real según la Escritura: Amarás a tu prójimo como a ti mismo*» (2,8), para no fallar en ningún precepto.

171. (...) Lo primero, en la comunicación con el otro, es **la capacidad del corazón que hace posible la proximidad, sin la cual no existe un verdadero encuentro** espiritual. La escucha nos ayuda a encontrar el gesto y la palabra oportuna que nos desinstala de la tranquila condición de espectadores. Sólo a partir de esta escucha respetuosa y compasiva se pueden encontrar los caminos de un genuino crecimiento, despertar el deseo del ideal cristiano, las ansias de responder plenamente al amor de Dios y el anhelo de desarrollar lo mejor que Dios ha sembrado en la propia vida. (...)

244. (...) Tenemos que recordar siempre que somos peregrinos, y peregrinamos juntos. Para eso, hay que **confiar el corazón al compañero de camino sin recelos, sin desconfianzas, y mirar ante todo lo que buscamos: la paz en el rostro del único Dios.** (...)

274. (...) Más allá de toda apariencia, **cada uno es inmensamente sagrado y merece nuestro cariño y nuestra entrega. Por ello, si logro ayudar a una sola persona a vivir mejor, eso ya justifica la entrega de mi vida.** Es lindo ser pueblo fiel de Dios. ¡Y alcanzamos plenitud cuando rompemos las paredes y el corazón se nos llena de rostros y de nombres!



4. en LOS documentos y PROYECTOS maristas

Hay distintos documentos maristas actuales que, en su contenido, aportan matices e inspiración para este lema anual. Los recogemos a continuación:

EVANGELIZADORES ENTRE LOS JÓVENES. -

43. (...) Estamos llamados a ir al encuentro de los jóvenes desde el secreto del recogimiento, por lo que de sagrado tiene el encuentro; desde la contemplación, porque se trata de mirarlos no sólo con nuestros ojos, sino con nuestra mente y **sobre todo con el corazón**; (...)
84. Jesús convoca a los jóvenes a construir y vivir un estilo de vida en el amor, a orar desde la vida, a **anunciar con sus vidas alegres e intensas que el amor auténtico es posible, y a reconocer en ese camino la presencia del Dios de la Vida**. Nos invita a perdonar y ser perdonados. Su misma voz se sigue sintiendo hoy para animar a tantos jóvenes caídos, desanimados por las dificultades de la vida que les toca enfrentar
97. María, igual que Marcelino Champagnat y los primeros hermanos, inspira el modelo de Iglesia que ofrecemos a los jóvenes, reflejo de la de los primeros cristianos. Una 'iglesia mariana' que tiene un **corazón de madre, que a nadie deja abandonado. Una madre que cree en la bondad que hay en el fondo de cada persona y está siempre dispuesta a perdonar** (...)
139. Como el P. Champagnat, ponemos toda nuestra confianza en el Señor: *"Si el Señor no construye la casa"*, pero al mismo tiempo ponemos lo mejor de nosotros mismos y de los recursos de que disponemos, al servicio de la misión. **Confianza no significa improvisación ni dejadez, sino poner los medios para que el Espíritu del Señor pueda abrirse camino y llegue a tocar el corazón de los jóvenes que nos son confiados.**
156. (...) La especial sensibilidad de los jóvenes para las situaciones de pobreza y desigualdad social nos abre un camino espiritual de formación de la conciencia. Les **presentamos no un Dios lejano, sino un Dios que es real en su modo juvenil de ser, alegre, dinámico, creativo y audaz.**
162. La participación de los jóvenes en el proceso de organización de la PJM debe ayudarles a crecer en humildad y motivarles para adoptar la sencillez como un valor para sus vidas, **animándolos a ser auténticos, abiertos y sinceros en todas las situaciones.** (...)
171. (...) En este camino **encontramos al otro y lo acogemos con el corazón del Resucitado. Este dinamismo se manifiesta en la presencia**, típica de una acción pastoral marista junto a la juventud.
176. (...) De la convivencia con el otro nace la preocupación por su vida y el deseo de su promoción humana. La PJM es una verdadera **"experiencia de cercanía"**, donde el corazón pueda arder y desear el encuentro profundo con Jesús y con los compañeros de camino.
177. Los discípulos se sientan con Jesús para celebrar y compartir el pan; **la comunidad se une en fiesta para celebrar la vida y la alegría de estar juntos.** En este espacio, tanto el evangelizador como el evangelizado parten juntos el pan. En ese instante, los ojos del cuerpo no ven al Señor. Pero **los ojos del corazón lo perciben y reconocen. Cristo ya no está "fuera", sino en el "corazón", que ahora notan arder; por eso, se sientan en la misma mesa, comparten el pan y reconocen la presencia de Jesús en medio de ellos.** (...)
188. **Tanto los jóvenes como sus educadores albergamos sueños en el corazón**, que inspiran nuestro camino y nuestro compromiso. Seguidores de Champagnat, nos resulta inspirador su sueño de formar "buenos cristianos y buenos ciudadanos". (...)

- 190.** Todos nosotros **somos criaturas con grandes esperanzas y proyectos en nuestros corazones.** Todos tenemos nuestra propia historia, donde **abrimos nuestras manos, nuestros corazones y orientamos nuestras miras hacia un futuro incierto. Nuestro principal deseo, para nosotros y para la gente que nos rodea, es llevar una vida feliz y crear un mundo nuevo.** Pero en las diferentes etapas de la vida y en diferentes situaciones, sentimos también diferentes esperanzas y deseos. Cuando miramos a los distintos lugares donde pudiéramos estar, nuestro anhelo es que la Iglesia, la sociedad, la Familia Marista y la familia de los jóvenes vivan un futuro mejor.
- 199.** Los jóvenes desean confiar más en sí mismos, ser personas independientes y responsables. Descubren los talentos que Dios les ha dado y deciden vivir las virtudes maristas, como el trabajo, la modestia y la sencillez, que descubren en los ejemplos de los otros. Con esas actitudes, se enfrentan a las corrientes de pensamiento egoísta y al consumismo. **Se comunican unos a otros la alegría de vivir.** Desean desarrollar su sentido de autoestima, y luchan para encontrar su papel en el mundo y en la familia marista, sirviendo a los demás. Muchos acaban encontrando su vocación como “líderes en servicio”.
- 223.** Es necesario que todos, hermanos, laicas y laicos, educadores y gestores, conozcan la PJM y se comprometan con esa iniciativa, **construida por muchas manos, y que toca al corazón de los niños y jóvenes. Es fundamental que todos asuman ese proyecto como una obra de amor, que nace de un corazón sensible al evangelio y al sueño de Champagnat.**
- 233.** El lema del XXI Capítulo general nos recuerda que **María, al visitar a su prima Isabel (Lc 1, 39-45), nos da ejemplo de amor y amistad juvenil.** Como ella, estamos llamados a reconocer en el otro, sobre todo en los jóvenes, un lugar teológico. Ellos nos revelan el rostro de Dios a través de sus sueños y utopías, de sus dificultades y logros. Como discípulos y misioneros, caminando con ellos, queremos ir de prisa al encuentro de los jóvenes que más sufren las consecuencias de la injusticia, de la pobreza y de la falta de ideales capaces de abrir horizontes en sus vidas. **Reconocemos que cada corazón de adolescente y de joven en nuestro mundo marista es para nosotros “una nueva tierra”.**

AGUA DE LA ROCA

Del corazón del creyente brotarán ríos de agua viva

- 21.** En Belén encontramos la inocencia, sencillez, dulzura e incluso debilidad de un Dios que es capaz de **conmover los corazones más duros...** No hay espacio para el temor ante un Dios que se ha hecho niño. Descubrimos a un Dios que ha plantado su tienda en medio de nosotros, y al que llamamos “hermano”.
- 25.** La relación de Marcelino con María estaba profundamente marcada por una afectiva y total confianza en Ella, a quien veía como “Buena Madre” *, porque suya era la obra que había emprendido. Él nos dejó escrito: *Sin María no somos nada y con María lo tenemos todo, porque María tiene siempre a su adorable Hijo en sus brazos o en su corazón.* Esta convicción lo acompañó a lo largo de toda su vida. Jesús y María eran el tesoro donde Marcelino había aprendido a poner su corazón. Esta íntima relación ayudó a modelar la dimensión mariana de nuestra espiritualidad. (...)
- 28.** (...) Hoy seguimos convencidos de que seguir a Jesús al estilo de María es una forma privilegiada de llevar a plenitud nuestro itinerario cristiano. **Con un corazón lleno de compasión compartimos esta experiencia y esta convicción con los niños y jóvenes ayudándoles a experimentar el rostro materno de la Iglesia.**
- 35.** Los jóvenes se sienten intuitivamente atraídos por esta espiritualidad sencilla. **Las imágenes de Dios que les ofrecemos, y el lenguaje, experiencias y símbolos que utilizamos, son accesibles y tocan el corazón.** (...)
- 40.** Este amor por el trabajo manual revela **una actitud más amplia en el corazón del marista, que abarca los valores de practicidad, frugalidad, servicio, laboriosidad y abnegación. En suma, un estilo de vida sencillo.** (...)

75. Como María, que *guardaba y meditaba las cosas en su corazón*, mantenemos una atención continua a los signos de los tiempos, a las llamadas de la Iglesia y a las necesidades de la juventud. De esta manera entendemos el sentido sacramental de los acontecimientos, personas y cosas, que se convierten en lugar de comunión con Dios. (...)
81. En la oración personal, hecha con apertura y gozo, **ponemos nuestro corazón en sintonía con el corazón de Dios**. Ponemos nuestro ser (mente, cuerpo, anhelos) ante el Señor y dejamos que Él transforme e integre todas las facetas de nuestra vida.
90. Día tras día, nos sentimos llamados a comprometernos con el mundo, a contemplar ese mundo con los ojos y el corazón de Dios. (...)
97. Es una espiritualidad que **celebra el misterio de la Trinidad que habita en nosotros y en los corazones de todos. Nos capacita para “sentir con” nuestros hermanos y hermanas, compartir sus vidas y unirnos a ellos en amistad. Esta espiritualidad nos ayuda a reconocer la belleza y bondad en los otros, y a abrir un espacio para acogerlos en nuestras vidas**. Poco a poco, un grupo de personas individuales puede llegar a constituir una comunidad con un solo corazón y un mismo espíritu.
112. El sentido del humor es un don maravilloso que nos ayuda a sobrellevarnos a nosotros mismos y a los compañeros, y a afrontar los altibajos de la vida en común con espíritu alegre. *Se supone que nuestro modo de vida hace a la gente feliz. No me refiero a manifestaciones de hilaridad sino a ese profundo sentimiento de gozo experimentado por las personas en cuyas vidas hay sentido y objetivo, y que tienen compañeros maravillosos para compartirlo.*
114. María inspiró en los primeros maristas una nueva visión de ser Iglesia que era el reflejo de la de los primeros cristianos. **Esta Iglesia mariana tiene un corazón de madre, que a nadie deja abandonado. Una madre cree en la bondad que hay en el fondo de cada persona y está siempre dispuesta a perdonar.** (...)
119. Las palabras hermano y hermana expresan de manera muy rica el estilo marista de relacionarnos. **Un hermano o una hermana es alguien cercano, sencillo, auténtico, atento y respetuoso**. Ser hermano o hermana constituye una forma de relación que afirma a los otros e inspira en ellos confianza y esperanza.
NO HAYA ENTRE VOSOTROS SINO UN MISMO CORAZÓN Y UN MISMO ESPÍRITU
127. Los gritos del mundo, especialmente los de los pobres, tocan el corazón de Dios y también el nuestro. La hondura de la compasión de Dios nos reta a ser hombres y mujeres con un corazón sin fronteras ya que Dios, en su infinito amor, continúa apasionado por el hombre y por el mundo de hoy con sus dramas y esperanzas.
144. En el seguimiento de Jesús y el desempeño de nuestra misión nos sentimos inspirados por la visión apasionada y práctica de Marcelino. **Con el corazón inclinado hacia los niños y jóvenes pobres, los apóstoles maristas buscan respuestas concretas a su dolorosa realidad.**

EN TORNO A LA MISMA MESA.-

69. El espíritu de familia es una forma de ser que nos sana como personas y nos transforma. Nos hace confiar en el otro, aceptar los propios límites y sacar a la luz lo mejor que Dios nos ha dado. **Cuando no hay nada que aparentar, sólo queda disfrutar del encuentro con el otro.**
70. De este espíritu, nacen los detalles con los demás, que nos caracterizan. **Como Marcelino, cultivamos entre nosotros las pequeñas virtudes: perdonar las ofensas diarias, comprender las razones del otro y ponerse en su lugar, estar alegres, prever las necesidades de los demás y ser solícitos en el servicio con sencillez, ser pacientes y afables, saber dejar paso a los otros cuando les toca actuar...** De esta manera se nutre nuestra vida diaria y va ganando en profundidad.

81. La mesa de La Valla se ensancha y acoge a todas las personas de nuestro entorno. **Queremos ser instrumentos de paz en nuestras profesiones, en la vida cotidiana, en nuestro mismo corazón.** El esfuerzo de cada día nos puede llevar, a veces, a distanciarnos y enfrentarnos a otras personas; pero deseamos vivir las dificultades, desde Dios, con paz y serenidad, **tratando de unir en lugar de dividir.**
101. **Espiritualidad es querer vivir desde la raíz, no sólo en la superficie.** El ser humano abierto a la espiritualidad descubre que cada instante es un tiempo de oportunidad. Es capaz de mantener la esperanza en la alegría y el dolor, apuesta por vivir a fondo cada instante de esta existencia maravillosa y difícil. Esto no se confunde con una religiosidad ritualista, sino que conduce a un cambio real de vida.
127. **El carisma marista, don del Espíritu, que *sopla donde quiere*, toca hoy el corazón de hombres y mujeres de otras religiones o convicciones. Nosotros, laicos y hermanos maristas, acogemos a estas personas que encuentran en el carisma de Champagnat un camino para vivir más profundamente su propia experiencia religiosa y su compromiso con la humanidad.**



5. Ideas fuerza, por meses



Septiembre: con nuestra mejor sonrisa

Inicio de Curso – Photocall de inicio (para sonreír) // Bienvenida: 3,2,1... Sonríe // Sonreíd
 Sonreír a lo nuevo, los compañeros, los educadores...
 Empezamos con nuestra mejor sonrisa
 Sonrisa que acoge Estar a gusto, buen ambiente, optimismo...

Octubre: contagia tu sonrisa

Diversidad: Contagiar y contagiarte de lo que te puede aportar cada uno con su diversidad (capacidades, creencias, realidad personal...)
 Convivencia escolar, ambiente de centro, inicio de actividades, dinámicas de participación (Levántate, opina y participa)
 (30/10 Bugobe)

Noviembre: pintemos sonrisas

¿A quién vas a darle hoy una alegría?
 ¿A quién vas a darle hoy tu sonrisa?
 Trabajar los derechos de la infancia desde una clave positiva (no en plan, pobrecitos).
 Pintar sonrisas a todos. Los niños somos responsables de que otros niños tengan sus derechos (corresponsables de ese bienestar).
 20/11 Derechos de la infancia
 28/11 Inicio de Adviento

Diciembre: Sonreír a la Vida

Sonreír ante la llegada de Jesús.
 Acogida a Jesús, a la Vida, que es para todos.
 Jesús te sonríe, te contagia su Buena Noticia.
 Contemplar la Vida que trae Jesús desde el corazón.
 3/12 Adviento

Enero: Sonríe de Corazón

El encuentro con el otro, ser auténtico, encontrarnos de verdad, desde lo que somos.
 Sonríe con los ojos, encuentra la mirada. Encuentra la mirada del otro.
 Mirarnos desde el corazón (mirando más allá de la superficie).
 30/1 día escolar de la no violencia. Tu sonrisa de paz.

Febrero: Y tú, ¿por qué sonríes?

Sonreír desde dentro (ver desde dentro porque sonreír, desde el interior).
 Párate un momento, detente, toma conciencia, mira tu sonrisa, ¿cuál es la causa de tu alegría?
 Ser conscientes como expresamos nuestras emociones (la sonrisa como ejemplo).
 De lo que le sobra al corazón hablan los gestos...
 22/2 miércoles de ceniza (centrarlo en el gesto de ceniza en clave de autenticidad).

Marzo: Un corazón nuevo

Corazón de piedra / Corazón de carne, ¿Qué necesitas cambiar? (En clave evangelio).
 Limosna Compartir, Oración Que surge de ti al mirar la vida, al tomar conciencia del Dios que te habita.
 Ayuno ¿Qué te sobra? ¿Qué te distrae de lo importante? ¿Qué supone una carga? ¿Qué necesitas entrenar?
 Salir hacia el otro ¿Qué quieres hacer con tu vida? ¿Cómo quieres que lata tu corazón? ¿A quién te sientes llamado?
 Cuaresma.

Abril: Permaneced alegres

Contemplar la Vida (resurrección) de Jesús desde el corazón. 2-9/4 Semana Santa. Vida. Emaús. Volver a Galilea.
 Esperanza, confianza.
 Permanecer, estar plenamente.

Mayo: ¿Qué guardas en tu corazón?

En el corazón de María. Mes de María. Como María guardaba todo en su corazón (cómo hacía las cosas).
 ¿Qué es lo que hace sonreír a María? Marcelino y el corazón de María.
 Marcelino y el corazón de María. La primavera, el renacer.
 Empezar a releer el curso. Buscadores de sonrisas.
 Mujeres que guardan cosas en su corazón a la manera de María.
 La sonrisa es símbolo de ternura (como la maternidad de María) y benevolencia.

Junio: Mirad como sonríen

Sonrisa de gratitud. Envío. Nuestro testimonio es la sonrisa de corazón.
 Champagnat. Final de curso.
 Cerramos el curso poniendo atención a lo que hemos vivido, con agradecimiento y autocrítica. Ponemos atención a las expectativas sobre el futuro y en lo que esperamos de nosotros mismos como personas y como Maristas de Champagnat.

6. EL CARTEL DEL LEMA 2022 - 2023

Tipo de letra principal: *CharmingSixties.ttf*

Logos corporativos.

DESCRIPCIÓN



Disposición – representación:

pretende mostrar la imagen de un pupitre, o mesa de trabajo, vista desde la perspectiva de quién está sentado, o de pie, muy cerca, figura que no aparece (es la persona que mira el cartel). Hay distintos elementos sobre este plano, varios de ellos no se ven completos y/o se encuentran en distintas capas, a distinta altura visual.

Lema anual: aparece en vertical, a la izquierda, leído de abajo a arriba.

Elementos de contexto: una hoja de papel en blanco, salvo un *mandala* con forma de corazón; una goma de borrar que incluye el logo Maristas y el curso escolar 2022-2023; un sacapuntas; un rollo de cable; un lapicero con lápices de colores; una *tablet*, con el símbolo de WiFi conectado, siendo el punto central un corazón; una regla transparente, que incluye la palabra Marist (oficial de Region of Europe), leída de arriba a abajo.

Elementos centrales, además

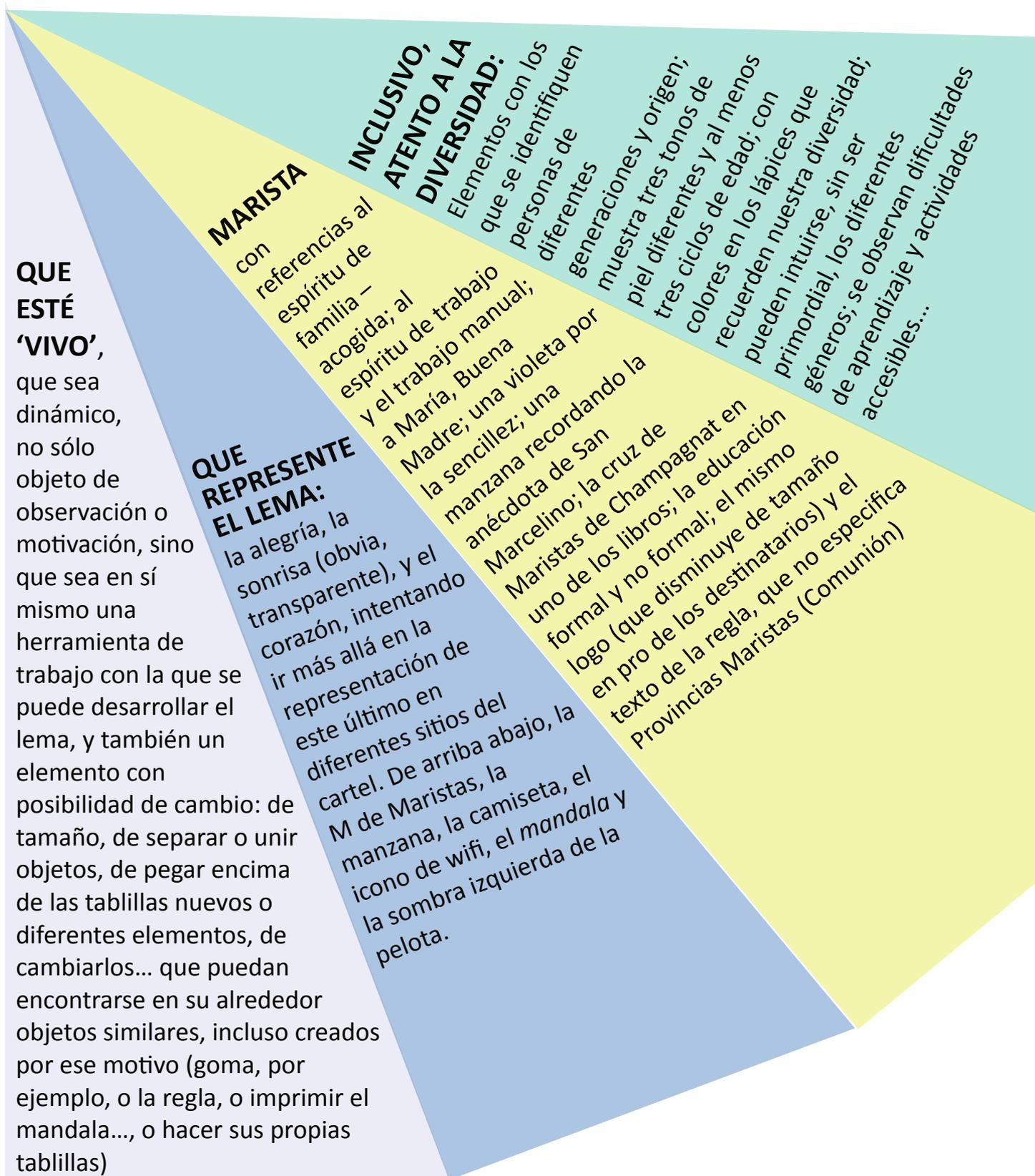
del lema: cuatro tablillas horizontales, propias de los juegos de niños para el aprendizaje de partes del cuerpo, oficios, roles,

género... una para la cabeza, otra para brazos – tronco, para la cintura y para los pies. No corresponden unas con otras, pero forman una figura equilibrada.

SIGNIFICATIVIDAD – ASPECTOS A RESALTAR

El lema vuelve a expresarse en segunda persona del singular, una invitación personal a cada persona que lo ve. La perspectiva desde la que se observa el diseño intenta expresarlo también, es 'tu' mesa, 'tu' pupitre, o la de un compañero o compañera, pero que puedo observar yo. Y como tú, como yo, todos podemos sentirnos llamados a esa invitación.

Con los distintos elementos que aparecen se pretende que sea un cartel:



7. canción

SONRÍE DE CORAZÓN

Hay mil motivos para ser felices,
viviendo con ilusión,
llenando el corazón con esos nombres
que pone en tu vida Dios.

Sintiendo el abrazo del hermano,
su compañía y amor,
sabiendo que si juntos trabajamos
siempre saldrá lo mejor

*Sonríe...
nadie puede quedarse,
Sonríe...
sin cantar su canción.
Sonríe...
nadie fuera ni lejos,
Sonríe de corazón*

*Sonríe...
una ventana se abre.
Sonríe...
donde no había razón
Sonríe...
Nadie fuera ni lejos.
Sonríe de corazón.*

En el hogar del corazón sincero
una sonrisa de amor.
Que tengas siempre aquel lugar de encuentro
sin prisas y sin temor.

Que la alegría sea para todos
el mundo invita a vivir
a caminar contigo y con lo bueno
que quede por compartir.

Sonríe...

Tu sonrisa abre la puerta
a una mesa compartida,
el trabajo y la esperanza
hacen luz la oscuridad.

Sonríe...

SONRÍE DE CORAZÓN INFANTIL

Que siempre haya un motivo en la vida,
que tu mirada siga encendida,
que todo aquello que hace Dios
mantenga alegre tu corazón.

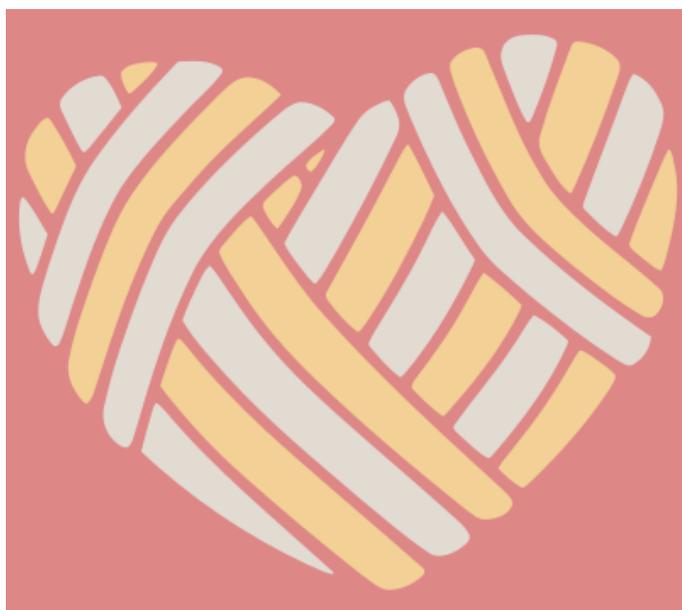
Abraza cuanto puedas a todos,
trabaja siempre codo con codo,
y no te olvides del humor
que hace que el mundo sea mejor.

**Sonríe, sonríe de corazón.
Sonríe, sonríe de corazón.
Que nadie quede fuera de esta canción
que tu sonrisa sea la solución.
Por eso, tú sonríe, sonríe de corazón.**

En esta casa todos cabemos,
si a compartirlo todo aprendemos,
no tengas prisa ni temor
y pinta siempre tu sonrisa de amor.

Vayamos a la fiesta en la mesa,
Pues Dios ha cumplido su promesa.
María y Marcelino están
como siempre invitando a pasar.

**Sonríe, sonríe de corazón.
Sonríe, sonríe de corazón.
Que nadie quede fuera de esta canción
que tu sonrisa sea la solución.
Por eso, tú sonríe, sonríe de corazón.**



8. REJILLA GENERAL

Curso 2022 – 2023 Sonríe de corazón

	Septiembre 22	Octubre 22	Noviembre 22	Diciembre 22	Enero 23	Febrero 23	Marzo 23	Abril 23	Mayo 23	Junio 23
Lema mensual	Con nuestra mejor sonrisa	Contagia tu sonrisa	Pintemos sonrisas	Sonreír a la Vida	Sonríe de Corazón	Y tú, ¿por qué sonríes?	Un corazón nuevo	Permaneced alegres	¿Qué guardas en tu corazón?	Mirad como sonríen
1ª Semana	3/10 Con un mismo corazón							Semana Santa	1/5 En el corazón	
2ª Semana	10/10 Sonrisas Diferentes	7/11 ¿A quién vas a dar una alegría?	5/12 Esperar con una sonrisa	9/1 Nos encontramos con una mirada	6/2 Mira tu sonrisa	6/3 Ayunar con una sonrisa	10/4 Confía	8/5 Sonrisa llena de ternura	5/6 La sonrisa de Champagnat (San Marcelino Champagnat)	
3ª Semana	17/10 Sonríe y participa	14/11 Soy responsable de tu sonrisa	12/12 Creciendo en tu corazón	16/1 Nos encontramos de corazón	13/2 Sonreír desde dentro	13/3 Compartir desde el corazón	17/4 La Vida en casa	15/5 Marcelino y el corazón de María	12/6 Gracias de corazón	
4ª Semana	24/10 Contagiar y contagiarte	21/11 Sonrisas para todos (Derechos de la infancia)	19/12 Jesús te sonríe	23/1 Nos encontramos con autenticidad	20/2 Gestos desde dentro (22 Miércoles de ceniza, Cuaresma)	20/3 Con el latido del mundo	24/4 Plenamente alegres	22/5 Mujeres de corazón	19/6 Sonrisa interminable	
5ª Semana	30/10 La alegría de Bugobe	28/11 La sonrisa de un niño	Navidad	30/1 Tu sonrisa de paz (Jornada escolar de la Paz y no Violencia)	27/2 Orar desde el corazón	27/3 ¿Con quién late tu corazón?		29/5 Buscadores de sonrisas		

▶ 9. SEPTIEMBRE: CON NUESTRA MEJOR SONRISA



Motivación del mes

Bienvenidos a este inicio de curso, en el que nos centraremos en lo importante que es SONREIR DE CORAZÓN

Sonreír es un gesto que delata la alegría que lleva tu alma, pero no sólo eso.... sonreír es salud, es paz, traslada amor y cariño, ternura. Tu sonrisa te representa, cualquier cosa que haces sonriendo toma un valor añadido, el que canta sonriendo, el que baila sonriendo, el que habla sonriendo, el que mira sonriendo... le da un matiz diferente a todo lo que hace.

Vamos a iniciar el curso sonriendo, vamos a entrar con buen pie en este nuevo año, vamos a abrirnos y mostrar nuestra sonrisa por donde pasemos, nuestra sonrisa va a hacer que los que me rodean se sientan acogidos, cómodos junto a mí y yo a la vez junto a ellos.

Nos ponemos nuestra mejor sonrisa, entramos en clase, vemos a nuestros compañeros sonriendo después del verano, estamos deseosos de que nos cuenten como les ha ido, que nos cuenten sus experiencias y compartir las nuestras, pero asegurándonos de que llevo “puesta” mi mejor sonrisa.

Semana 3 – 12 a 16 de septiembre – 3,2,1... Sonríe

Súbete al tren que esto comienzaaaaa, recuerda que tu billete es tu sonrisa y sin ella no podemos comenzar el viaje... todas las sonrisas de la clase son importantes y las queremos ver, la tuya también.

Este curso queremos que sea un buen curso y que esté plagado de sonrisas y de buenos momentos, pero no una sonrisa cualquiera, SONRISAS DE CORAZÓN, de las que son difíciles de borrar.

▶ RECURSOS

Vamos a situarnos, comenzamos el curso y es importante que tengamos con él un “amor a primera vista”. Fíjate bien en a clase, en tus compañeros, en tus profes, mira por la ventana... yo creo q esto va a molar mucho, pero recuerda que tienes que poner de tu parte.

- **Recurso 1:**

Iniciamos el curso oyendo una canción que transmite muy “buen rollo”, seguro que nos saca una sonrisa.

Canción SONRISA de Ana Torroja

[Ana Torroja - Sonrisa \(Videoclip\) - YouTube](#)

- **Recurso 2:**

Avisaremos a los alumnos a que traigan complementos de disfraces y haremos un photocall que podemos ir pasando por las clases o poner en el pasillo. Nos organizaremos para que los alumnos se hagan una foto, por grupillos, individual, como quieran. La única condición es que para realizarla tienen que poner su mejor sonrisa, y eso no lo puede tapar nada, ni caretas, ni barbas ni nada. Después podemos sacar las fotos y hacer un gran mural en el pasillo o por clases.

El photocall podemos hacerlo más complejo o mas simple pero sería bueno que fuese divertido y que apareciese un corazón por algún sitio... sonríe de corazón.

- **Recurso 3:**

Vamos a comentar esta frase,

Proyectaremos esta imagen y la comentaremos con los chicos, podemos hacer que la copien, incluso que hagan ellos su versión.



Semana 4 – 19 a 23 de septiembre – Sonríe a la novedad

Creemos que si compartimos cosas, es más fácil sonreír juntos de corazón, si nos conocemos mejor, es más fácil que nos abramos y que nuestra sonrisa sea más natural, y así pasaremos de ver las cosas como nuevas a considerarlas cotidianas y eso hará que nos relajemos un poco y disfrutemos más.

► RECURSOS

- **Recurso 1:**

¡¡¡Vamos a bailar!!! Os invitamos a proyectar este baile e intentar aprenderlo juntos. Cuando lo tengamos listo podemos juntar a todo el nivel, incluso etapa y hacer el baile a lo grande en el patio.

<https://www.youtube.com/watch?v=TH4V-yHbJXk>

- **Recurso 2:**

Escuchamos la canción SONRÍE de Rosana

<https://www.youtube.com/watch?v=SJOneSW0t9A>

Podemos extraer frases concretas y comentarlas, incluso apuntarlas

- **Recurso 3:**

Dinámica de conocimiento

Motivaremos la actividad explicándoles que lo mejor que le puede pasar a la clase es q todos nos llevemos bien, que somos conscientes de que todos somos diferentes pero que hay que aceptarse e intentar ser amigos.

Imprimiremos un montón de emojis con una sonrisa y le daremos un montoncito a cada alumno. Durante unos minutos les dejaremos libremente q repartan emojis, pero cada uno q entreguen deben decir su nombre con la intención de ser más amigos.

Al finalizar pueden dedicarse los emojis, pegárselos en la agenda o guardárselos como recuerdo.



- **Recurso 4:**

Dinámica de conocimiento

Por parejas, contad una anécdota al compañero/a y al revés.

El objetivo es sacar una sonrisa al compañero y conoceros un poquito mejor

Podemos dar unos minutos y después cambiar de pareja

Semana 5 – 26 a 30 de septiembre – Sonrisa que acoge

Acoger a las personas es uno de los temas centrales en nuestros colegios, hay que lograr que nuestros coles se distingan por la forma que tenemos de acoger a las personas. Nuestros alumnos deben sentirse acogidos en el cole, por sus profesores, por sus compañeros... y todo esfuerzo por lograr este objetivo siempre será bien recibido. Hay que luchar por que todos estén acogidos.... El alumno que no se sienta acogido, va a costarle mucho más sonreír.

► RECURSOS

- **Recurso 1:**

Vemos el siguiente video: EL PODER DE UNA SONRISA

https://www.youtube.com/watch?v=2lv1A_S-sBw

Podemos comentar lo que les ha parecido o incluso enumerar los beneficios de la sonrisa.

- **Recurso 2:** Escuchamos la canción “Tu sonrisa” grabada para ayudar a la ONG Aldeas infantiles.

[Videoclip 'Tu sonrisa' | Proyecto Sonrisas y Aldeas Infantiles - YouTube](#)

Nos centramos en la frase

“Que no hay motivo para estar vivo más poderoso que el de verte sonreír”

- **Recurso 3:** Analizamos la frase de la Madre Teresa de Calcuta

“Todos deberíamos saber todo el bien que una simple sonrisa puede hacer. “

Pueden copiar esa frase y escribir que les sugiere.... Hacer una reflexión de la misma



▶ 10. Octubre: contagia tu sonrisa



Motivación del mes

Si os preguntara qué superpoder os gustaría tener, ¿qué diríais? Es divertido hacer esta misma pregunta a amigos y compañeros porque las respuestas, diálogos e historias que se generan a partir de esa cuestión son muy diversos. La mayoría de las personas sueñan con ser invisible, con volar, etc. Pero el otro día recibí una respuesta maravillosa: “me gustaría tener el superpoder de la sonrisa contagiosa”. O sea, la capacidad de provocar emociones positivas a doquier. Contagiar sonrisas me parece lo más en el ranking de superpoderes. Y es que mucho se puede contar sobre la risa y la sonrisa.

- Los **niños sonríen unas 400 veces** al día, los adultos más alegres sonríen alrededor de 100 y la media se sitúa entre 20 y 30 veces al día
- Investigadores británicos descubrieron que una sonrisa puede generar la misma estimulación cerebral que **200 barras de chocolate** o que recibir unos **25.000 dólares en efectivo**
- La sonrisa **disminuye el cortisol** (substancia relacionada con el estrés), aumenta la adrenalina y además reduce la presión sanguínea.
- La sonrisa **es contagiosa** puesto que en el cerebro existen un tipo de neuronas llamadas espejo, que la reconocen.
- **Conocer a alguien alegre, consigue que estés un 15% más alegre.**



Como dice el maestro Thich Nhat Hanh:

“A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría”

Semana 1: Con un mismo corazón

Todos y todas tenemos un mismo corazón debajo de nuestra piel. Late y siente de la misma manera, si tu piel es de un color o de otros diferentes, si tu piel tiene heridas, cicatrices o incluso tatuajes. Los corazones de las personas son todos iguales y nada tiene que ver con su aspecto físico.

▶ RECURSOS:

- **Recurso 1: El amor más grande de mi vida**

Se le pide al alumnado que dibuje un corazón en una hoja o en la agenda y que escriban el nombre de la persona a la que más quieren. Se deja un tiempo de silencio. Al terminar, pueden compartirlo en voz alta o por parejas. Se les puede hacer la siguiente pregunta: *¿Alguien ha escrito su nombre dentro del corazón? ¿Lo habías pensado? Esto se llama “amor propio”. Somos la persona con la que más tiempo pasamos, pero ¿sabemos valorarnos?*

- **Recurso 2: Observo la imagen**

- ¿Qué ideas o emociones me vienen a la mente al ver la imagen?
- ¿Qué personas son importantes en mi vida? Aquellas con las que parece que el corazón late al unísono.
- ¿A qué personas me cuesta abrir mi corazón?



- **Recurso 3: Escuchamos la canción de Marta Sánchez “Un mismo corazón”**

En el estribillo dice “Nada impedirá que dibujemos en el cielo un mismo corazón”.

https://www.youtube.com/watch?v=xirVLr77I5U&ab_channel=MartaS%C3%A1nchez

Semana 2: Sonrisas Diferentes

A lo largo de las diferentes épocas de nuestra historia hemos ido forjando culturas, lenguas, costumbres y valores diversos en todo el mundo. Ante esta realidad, parece inevitable hacernos una pregunta, ¿por qué lo diferente a menudo nos asusta? Si la **diversidad cultural nos aporta aprendizaje, nuevos puntos de vista y riqueza emocional**, ¿cómo podemos reconciliarnos con lo desconocido?

Los diferentes idiomas, las diferentes culturas, nos abren la posibilidad de un aprendizaje inmenso hacia cosas que ni hubiéramos imaginado conocer. ¿Te imaginas descubrir que no eres tan diferente de los demás? **¿Te imaginas averiguar que tu ADN está compuesto de muchas procedencias dispares?** En realidad, no somos tan diferentes de los demás como pensamos, tenemos muchas más cosas en común de lo que imaginamos.

“Nuestros orígenes no son tan diferentes, porque en lo esencial, sólo somos un ser humano intentando conectar con otro ser humano”.

► RECURSOS:

- **Recurso 1: Juegos**

“Me gusta, no me gusta”. Este juego consiste en identificar la diversidad que hay entre los miembros del grupo-clase y reconocer las diferencias y similitudes que tenemos con los/las compañeros/as. El profesor/a dirá en voz alta el nombre de una comida, un deporte, un hobby, una actividad, etc. y el alumnado deberá colocarse a la izquierda o derecha de la sala según le guste o no le guste (otra opción es levantarse de la silla o permanecer sentados).

- **Recurso 2: ¿Quién es el diferente?**

Mostraremos al alumnado los siguientes tríos de imágenes para que anoten cuál creen que es la diferente y porqué (A, B, C). Al final, se comparten los resultados. Seguramente cada alumno/a haya destacado una diferencia distinta. Ejemplo de las figuras: A, porque es la única que está rellena; B, la única compuesta por ángulos rectos; C, la única en 3 dimensiones...

Si todas las figuras son distintas en cada trío podemos decir que la discriminación que hacemos es individual y social, la realiza una persona en el contexto social en el que está inserta y en el que se desarrolló. En nuestra vida cotidiana, ¿hacemos discriminaciones con las personas? ¿Qué nos diferencia realmente?



- **Recurso 3:** Visionado del vídeo, que nos enseña lo fácil que puede ser encasillar a las personas.

https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMzg&ab_channel=verne

Semana 3: Sonríe y participa

La sonrisa es la expresión de la alegría. Cuando estamos alegres sonreímos y nos sentimos bien. Estar contentos nos ayuda a hacer las cosas y es muy importante para estar bien. Pero a veces ocurren cosas que hacen que estemos tristes, enfadados, etc. y olvidemos la sonrisa y olvidemos las razones que tenemos para estar alegres.

Es importante tener en cuenta las cosas que nos hacen sonreír, las razones que tenemos para estar contentos y conseguir pensar en ellas cuando estemos tristes y a punto de olvidarlas.

► RECURSOS:

- **Recurso 1:** Ficha “Mis sonrisas”

Os pedimos que penséis en aquellas cosas que os hacen sonreír y sentirnos alegres, vale cualquier cosa: una canción, una persona, una comida, algún gesto como las cosquillas, un chiste, una broma, etc. Para ello, os pedimos que rellenéis una cuadrícula como la que os mostramos (“Mis sonrisas”) o una sencilla lista en tu cuaderno.

FICHA MIS SONRISAS					
Cosas que me hacen sonreír	Estoy solo/a o en compañía	¿Qué pienso?	¿Qué sensaciones tengo?	¿Cómo me siento?	¿Qué hago?

Podemos guardarlas en la caja de las sonrisas y las dejaremos en clase o en casa para cuando las necesitemos. Es bueno que todos los días miremos la caja, para aprender a sonreír a diario y especialmente cuando nos olvidemos de sonreír. Podemos compartir algo de lo que hayamos escrito por parejas.

- **Recurso 2:**

En este capítulo, los niños aprenden que a pesar de ser "pequeños" o menores de edad igual pueden organizarse y participar en su escuela para lograr objetivos que tengan como grupo.



https://www.youtube.com/watch?v=IzRNNwQd7a8&ab_channel=CNTVInfantil

- **Recurso 3: “Querido/a Director/a”.**

Lanzamos la siguiente pregunta:

- *¿Hay algo que te gustaría que cambiara en el colegio?*

Seguramente salen muchos temas que al alumnado le gustaría cambiar. Dejamos que vuele su imaginación...

Tras el momento de compartir, les hacemos la segunda pregunta:

- *¿Qué podemos hacer como clase o alumnado para mejorarlo?*

Podemos escribir una carta al Equipo Directivo en la que comentar nuestras propuestas y cómo podemos ayudar a conseguirlas.

Semana 4: Contagiar y contagiarte

Hay personas que se enfrentan a la vida con una actitud positiva y, por el contrario, a otras les cuesta ver el lado bueno y sólo se centran en lo negativo. El problema viene cuando a nuestro alrededor sólo encontramos a estas personas que se quejan de todo por costumbre, que siempre andan tristes y cabizbajas, que contagian desmotivación. Hoy te invitamos a que no caigas en la desesperanza... *Deja que tu SONRISA cambie el mundo, pero jamás dejes que el mundo cambie tu SONRISA.*

► RECURSOS:

- **Recurso 1: "Contagia" tu Sonrisa" :)**

Cómo pintar una sonrisa en tu mascarilla en 1 min

https://www.youtube.com/watch?v=ME9H8oQcixY&ab_channel=VolveralasEsencia

Te proponemos esta original idea: A pesar de que el uso de las mascarillas hoy en día nos "alejan" de los demás, podemos hacer algo para "contagiarnos" de tranquilidad, paz, alegría y aprovechar este momento como una oportunidad. Realizamos este ejercicio tan sencillo con nuestra mascarilla para comenzar a contagiar alegría a nuestro alrededor, a los compañeros/as, a los profesores, en la calle y en casa. ¡Es muy fácil!

- **Recurso 2: “No te rías que es peor”**

Invitamos al alumnado a realizar una dinámica en la que contagiar y compartir su sonrisa con los demás. Vamos a hacer una “ola” de sonrisas”. El primero de la fila tratará de hacer reír al segundo y si lo consigue, el segundo lo intentará con el tercero y así sucesivamente.

- **Recurso 3: “Si no tienes una sonrisa...”**

Observa la imagen en silencio.

- *¿Qué te dice esta frase?*
- *¿Qué personas de tu alrededor necesitan tu sonrisa?*
- *¿Qué podemos hacer para contagiar sonrisas en tu casa, tu clase o colegio, tu barrio, etc.?*
- *¿A qué personas famosas, políticos, deportistas, etc. regalarías una sonrisa?*



Semana 5: La alegría de Bugobe

La acogida puede ser una acción individual, pero sobre todo es una actitud colectiva. Es la familia, la comunidad, el grupo, quién acoge. Podemos hacer que esta preocupación porque todos tengan un lugar, un espacio, voz y una voz, en un entorno alegre que les permita expresarse y vivir tal como son, marque nuestras relaciones grupales y comunitarias. También podemos estar atentos a lo que nos dicen los signos del tiempo colectivamente, para tomar conciencia, crecer conjuntamente y dirigir nuestra mirada y nuestra sonrisa a quienes más lo necesiten, permaneciendo con ellos.

► **RECURSOS:**• **Recurso 1: Pequeña historia sobre el hermano Miguel Ángel**

Es la historia de unos hermanos que vivieron en un país situado en el corazón de África hace exactamente diez años. Era un país envuelto en una guerra entre tribus hermanas. Es la historia de cuatro Hermanos Maristas: Miguel Ángel, Servando, Fernando y Julio.

La mayoría de ellos comenzaron a sobrevivir en campos de refugiados: donde había familias destrozadas por la guerra, enfermos, niños y niñas sin padres, sin alimentos, sin educación... Se necesitaba, con urgencia, una solución a este gran problema.

A partir del año 1995 van llegando los Hermanos Miguel Ángel, Servando, Fernando y Julio. En pocos meses consiguieron formar a muchos maestros y organizar escuelas para todos los niños y niñas, también daban catequesis. Además, se encargaron de la distribución de los alimentos para todas las familias del campo.

Pero un día recibieron noticias de que en otros campos de refugiados un grupo armado estaba asesinando personas: las expulsaban, los dejaban sin alimentos, sin medicinas. El número de refugiados aumentó. Y, ante la falta de alimentos, los hermanos pidieron ayuda. Pero, a pesar de las dificultades, ellos decidieron quedarse allí.

Aquella noche, treinta y uno de octubre de 1996, unos ochenta hombres armados rodearon la casa y robaron todo lo que encontraron. Asesinaron a los cuatro Hermanos y los lanzaron a un pozo. Encontraron sus cuerpos una semana más tarde.

Hoy, los hermanos Miguel Ángel, Servando, Fernando y Julio, hermanos de los más pobres, continúan en el corazón de África. Y en el corazón de muchos niños y niñas que jugaban con ellos en el campo de refugiados.

El profesor puede invitar a la reflexión conectando con la tutoría...El hermano Miguel Ángel miró más allá de sus necesidades hacia las necesidades de los demás... podemos 'utilizar' eso para que los niños se planteen lo mismo:

- *Los hermanos del Zaire fueron capaces de anteponer las necesidades de los refugiados ruandeses a las suyas. Y yo, ¿qué necesidades veo a mi alrededor?*
- *¿Estoy dispuesto a pensar más en las necesidades de los demás que en las mías? ¿A qué personas quiero ayudar?*
- *¿Qué persona me necesita más ahora mismo?*

A continuación pueden compartir las respuestas a esas preguntas con una persona de la clase con la que tengan confianza, y después, si quieren, pueden decirlo también en alto a toda la clase.

Finalmente el educador les entregará una hoja en la que tendrán que escribir el nombre de la persona a la que cada uno se compromete a dar respuesta a sus necesidades. Esas hojas o medias hojas de los alumnos de la clase se enlazarán, formando una cadeneta de forma que tengamos presente a esas personas durante el curso.

- **Recurso 2: “Juntos y revueltos”**

Tema: diálogo interreligioso, tolerancia, inclusión

El planteamiento se hará desde el diálogo interreligioso intentando que los alumnos aprendan a fijarse más en lo que nos une que en lo que nos separa.

Desarrollo:

Colocamos a los alumnos en grupos de cooperativo informal o grupos base.

Presentación a los alumnos: *La sesión de hoy gira en torno al tema de la misión, pero vamos a intentar enfocarlo desde un nuevo punto de vista, el de ver lo que nos une y lo que nos separa a todos.*

Posibilidades:

- **Dinámica 1: se presentan diferentes oraciones (bien proyectadas, bien en papel) que corresponden a distintas religiones. Esto no se comenta a los alumnos. Vamos a ver qué opinión les merece.**

- **Oración 1**

[...] Alabado sea Dios, Señor del universo, el Compasivo, el Misericordioso, el Rey del día del Juicio. A Ti sólo adoramos y a Ti sólo imploramos ayuda. Dirígenos por la vía recta, la vía de los que Tú has agraciado, no de los que han incurrido en la ira, ni de los extraviados.

- **Oración 2**

“Padre mío que estás en lo alto, nosotros estamos sentados en tierra con un espíritu y un corazón pobre, y pedimos tu dulce misericordia sobre nosotros, sobre cada uno y sobre todos”.

- **Oración 3**

“Padre nuestro, que estás en los cielos, santificado sea tu nombre; venga a nosotros tu reino; hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo. El pan nuestro de cada día dánosle hoy; perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores, y no nos dejes caer en la tentación, mas líbranos del mal”.

- **Oración 4**

“[...] Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Y estas palabras las guardaréis en vuestros corazones”.

Preguntas sobre las oraciones:

- **¿Conocías estas oraciones?**
- **¿Qué te llama atención de las oraciones?**
- **¿Hay algo en común en ellas? ¿Algo sustancial que las diferencia?**
- **¿Qué piensas de ellas?**
- **¿Quién crees que habitualmente las reza? Porque pertenecen a religiones diferentes... ¿lo sabías?**

La primera oración es Al-Fatiha (la que abre), la primera sura del Corán. Comienza realmente con “En el nombre de Dios, el Compasivo, el Misericordioso. Alabado sea Dios...”. Es la oración fundamental,

comparable al Padre Nuestro cristiano. Se emplea en el culto, en la visita a los santuarios, en las oraciones de los difuntos, etc.

La segunda oración es una oración de los indios *arapahoe* con ocasión de las ofrendas presentadas al “Padre en lo alto”. Se reconoce en ella el sentido de absoluta dependencia y la conciencia del don que es la misericordia y la benevolencia divina hacia el hombre como auxilio superior para el desarrollo de sus actos y su vida.

La tercera oración es el Padre Nuestro cristiano en su versión antigua.

La cuarta es el *Shemá Israel*, una de las principales plegarias de la religión judía. Los fieles judíos manifiestan su credo en Dios, expresando con fervor su monoteísmo.

Conociendo esta información, ¿qué pensáis ahora? ¿qué os llama la atención?

- **Dinámica 2:**

Cortometraje “Día y Noche” (http://www.impactante.tv/dia-y-noche-corto-de-pixar-video_186da729e.html)

Lo firma los estudios Pixar y en él se habla del valor de la amistad y la tolerancia a través de sus dos personajes, uno representa el día y otro la noche. Al principio su relación no empieza con buen pie pero encontrarán el modo de cambiarla cuando empiezan a conocerse.

Preguntas para la reflexión:

- *¿No nos pasa eso cuando desconocemos al otro, cuando nos fijamos más en lo que nos separa que lo que nos une?*
- *¿Cómo me comporto ante alguien diferente?*
- *¿Qué me puede aportar alguien diferente?*
- *¿Estaría abierto a valorar sus opiniones?*

Pues eso nos puede pasar también con la religión.

Si os habéis preguntado por qué estamos hablando de conocer al otro y del islam, y todo ello en medio del octubre misionero, es porque queremos presentaros a un H. marista extraordinario, que dio su vida por defender que lo que nos une es siempre mucho más de lo que nos separa, el H. Henry Vergés, mártir marista asesinado en Argel en 1994. Él sí fue capaz de trabajar más allá de lo que nos separa, de lo que nos hace diferentes.

- **Dinámica 3:**

- Presentar la vida del H. Henry Vergés (sacar la información del documento LA SENCILLEZ MARISTA PERSONIFICADA EN EL HERMANO HENRI VERGÈS).
- Los puntos en común con el islam podrían resumirse en: Dios uno, religión basada en el amor, María.
- Terminamos la sesión con uno de los siguientes videos:
- Mensaje del papa Francisco en relación al diálogo interreligioso:
- https://www.youtube.com/watch?v=vdE_09bMMF4
- Canción Macaco: <https://www.youtube.com/watch?v=ozs7bFAjXKc>

▶ II. noviembre: Pintemos sonrisas



Motivación

Parece que sonreír tiene el poder de provocar bienestar. La magia de este gesto no solo beneficia a quien lo ejecuta sino también a las personas del entorno más próximo.

Sin embargo, en ocasiones sucede que los problemas, las críticas o las responsabilidades empañan las posibles alegrías y nos sumergen en un estado de tristeza constante.

Es justo en tales circunstancias cuando esforzarnos por mostrar una actitud positiva puede ayudarnos a sobrellevar un momento difícil. Así, intentar recuperar **el buen humor es una de las claves para hacer frente a las adversidades.**

Si sabemos que sonreír es algo beneficioso, vamos a animarnos a pintar sonrisas en nuestras caras y en las de los demás.

Semana 2: ¿A quién vas a dar una alegría?

No es necesario ir muy lejos para reconocer la necesidad que actualmente viven las familias y los hogares de nuestro alrededor. Muchas familias se encuentran atravesando momentos difíciles, padres o madres desconectados de sus hijos/as, hijos/as en rebeldía, personas pasando por alguna enfermedad, familias sin trabajo o sin hogar, etc.

Quedan muy pocas semanas para concluir el año, así que nuestro desafío será dejar a un lado la indiferencia, nuestra comodidad y proponernos a provocar sonrisas a los que están a nuestro alrededor.

▶ **RECURSOS:**

- **Recurso 1: La sonrisa es una fuente de energía externa, ilimitada y gratuita**

Las personas optimistas sonríen, porque saben que, gracias a esa sonrisa, la vida les sonrío, la gente las trata mejor y las situaciones se vuelven más fáciles. Las personas negativas guardan su sonrisa para momentos especiales y nada ni nadie les sonrío.

Muestra tu actitud positiva... Sonríe al comenzar y terminar cada interacción y verás cómo se ilumina la persona que tienes en frente. Así de simple-

- **Recurso 2: Hagamos un proyecto, como una cadena de favores.**

<https://www.youtube.com/watch?v=XQdvAuxTMDE>

- **Recurso 3: Observa esta imagen y anota algún consejo que quieras seguir.**



Semana 3: Soy responsable de tu sonrisa

Dirán: “Quien bien te quiere te hará llorar”. Esto es completamente absurdo. ¿De verdad vas a dejar que un argumento tan simplista dirija tu vida? El pesimista considera que esta vida es un valle de lágrimas y, por lo tanto, hay que sufrir en el camino. Quien busca la felicidad y vivir en positivo sabe que la buena vida se construye a base de sonrisas y momentos para recordar. Todo aquello que nos hace mal no merece estar en nuestras vidas.

Muestra tu actitud positiva... Elimina de tu vida aquello que te provoque lágrimas de sufrimiento. Así de simple.

► **RECURSOS:**• **Recurso 1: Es muy simple**

<https://www.youtube.com/watch?v=8YuBxP4CKZc>

I asked my assistant to tell them they look so beautiful!
 Le he pedido a mi asistente que te dijera que estás muy guapo/a.
You'll find that life is still worthwhile, if you just smile.
 Verás que merece la pena si simplemente sonríen

Vamos a terminar la oración pensando en qué podemos hacer para sacar sonrisas a los que están a mi alrededor y pedir a Jesús que nos ayude a ver quién lo necesita.

Y si no están cerca, podemos rezar por esas personas y seguro que habrá algo que les hará sonreír.

• **Recurso 2:****¿Qué te hace feliz?**

¿Alguna vez te has parado en esta simple pregunta?

Nos dedicamos un poco de tiempo a nosotros mismos, a poder dar respuesta a esa pregunta y al terminar, vemos el vídeo.

https://www.youtube.com/watch?v=UtcPiILS_mw

Después de ver el vídeo ¿Cambiaríamos algo de nuestras respuestas?

• **Recurso 3: El joven rico**

Todos conocemos la historia del joven rico.

Mateo 19:16-30

¹⁶Sucedió que un hombre se acercó a Jesús y le preguntó:

—Maestro, ¿qué es lo bueno que debo hacer para obtener la vida eterna?

¹⁷ —¿Por qué me preguntas sobre lo que es bueno?^[a] —respondió Jesús—. Solamente hay uno que es bueno. Si quieres entrar en la vida, obedece los mandamientos.

¹⁸ —¿Cuáles? —preguntó el hombre.

Contestó Jesús:

—“No mates, no cometas adulterio, no robes, no presentes falso testimonio, ¹⁹honra a tu padre y a tu madre”,^[b] y “ama a tu prójimo como a ti mismo”.^[c]

²⁰ —Todos esos los he cumplido^[d] —dijo el joven—. ¿Qué más me falta?

²¹ —Si quieres ser perfecto, anda, vende lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo. Luego ven y sígueme.

²² Cuando el joven oyó esto, se fue triste, porque tenía muchas riquezas.

²³ —Les aseguro —comentó Jesús a sus discípulos— que es difícil para un rico entrar en el reino de los cielos. ²⁴ De hecho, le resulta más fácil a un camello pasar por el ojo de una aguja que a un rico entrar en el reino de Dios.

Ahora, piensa un poco en estas palabras:

Lo importante es el sí

Hay quien parece pensar que vivir la fe es liarse un pesado fardo de compromisos, responsabilidades y renunciaciones... Como que el mejor ejemplo de todo esto fuera “el joven rico”, que se marchó triste porque tenía muchas cosas... ¡Qué va! Es que ese no se enteró de qué iba la cosa. Lo importante es el “sí”. Es tanto como uno abraza, descubre y celebra. Porque acoger el evangelio supone lanzarse a vivir, y uno lo hace porque, de algún modo, comprende que en la vida solo podemos avanzar con paso ligero y corazón alegre si algo nos seduce, nos apasiona e ilumina nuestro camino. De esto se trata...

Semana 4: Sonrisas para todos (derechos de la infancia)



Si hay algo que tienen en común todos los niños del mundo, sin excepción, son sus derechos. Hayan nacido donde hayan nacido, tengan el color de piel que tengan y sea cual sea su condición económica o sexual, todos los niños del mundo tienen los mismos derechos.

Todos **los derechos de los niños deben ser una realidad en todos aquellos países**, incluidos los países desarrollados. Derecho a una vida saludable, a una educación de calidad y a estar protegidos contra todo tipo de abuso y violencia.

<https://www.un.org/es/global-issues/children>

► RECURSOS:

- **Recurso 1: El buscador (Jorge Bucay)**

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como un buscador...

Un buscador es alguien que busca, no necesariamente alguien que encuentra.

Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe qué es lo que está buscando, es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. El había aprendido a hacer caso riguroso a estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó mucho la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras; la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada.

... Una portezuela de bronce invitaba a entrar.

De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.

El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles.

Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de este paraíso multicolor.

Sus ojos eran los de un buscador, y quizás por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción:

Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días.

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar.

Mirando a su alrededor el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla, decía:

Yamir Kalib, **vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas.**

El buscador se sintió terriblemente conmovido.

Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba.

Una por una, empezó a leer las lápidas.

Todas tenían inscripciones similares, un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto.

Pero lo que lo conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los 11 años...

Embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio, pasaba por ahí y se acercó.

Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

– No, ningún familiar – dijo el buscador – ¿qué pasa con este pueblo?, ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad?. **¿por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar?**, ¿cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que los ha obligado a construir un cementerio de chicos?.

El anciano se sonrió y dijo:

– Puede Ud. serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré...

Cuando un joven cumple 15 años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgado al cuello.

Y es tradición entre nosotros que a partir de allí,, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abra la libreta y anota en ella:

a la izquierda, qué fue lo disfrutado...

a la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.

Conoció a su novia, y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?, ¿una semana?, ¿dos?, ¿tres semanas y media? ...

Y después ... la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana? ...

- ¿Y el embarazo o el nacimiento de su primer hijo ... ?
- ¿Y el casamiento de los amigos ... ?
- ¿Y el viaje más deseado ... ?
- ¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano ... ?
- ¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones?... ¿horas?, ¿días? ...

Así vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... cada momento.

Cuando alguien muere, es nuestra costumbre, abrir su libreta y sumar el tiempo de los disfrutados, para escribirlo sobre su tumba, porque ESE es, para nosotros, el único y verdadero tiempo VIVIDO .

- **Recurso 2: Manos a la obra**

Observamos la imagen y reflexionamos sobre la siguiente frase: “NO TENEMOS EN NUESTRAS MANOS LA SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS DEL MUNDO; PERO FRENTE A LOS PROBLEMAS DEL MUNDO, TENEMOS NUESTRAS MANOS”.

Dibujamos en una hoja la silueta de nuestra mano y escribimos en ella algún compromiso que podamos llevar a cabo esta semana para mejorar el mundo que nos rodea y que haya más niños que puedan sonreír de corazón



Semana 5: La sonrisa de un niño

Creo que hay dos maneras fáciles de comprometernos hoy día con las nuevas generaciones:

- Primero: «no te olvides». No te olvides de tantos y tantos niños y niñas que mientras que tú lees esto son explotados, abusados, obligados a trabajar o luchar, que carecen de las atenciones más básicas y de cualquier cuidado, lejos, al otro lado del mundo y cerca, muy cerca –piensa en los estigmatizados MENAs que probablemente te cruces a diario aun sin saber que lo son–.
- Y segundo modo, trabajar para que otros no se olviden, cada vez que escuches eso de que los niños están sobreprotegidos no te arrugues para decir: «no todos». Ahora ya empiezan las campañas que apelan a la emocionalidad de una infancia difícil para movernos a ayudar, no desaproveches esa oportunidad para poner tu granito de arena y mover a otros a que hagan lo mismo.

► **RECURSOS:**

- **Recurso 1: Escuchamos la canción "Tu sonrisa" | Proyecto Sonrisas y Aldeas Infantiles**

<https://www.youtube.com/watch?v=621zIngL0wA>

Después de escuchar la canción, nos centramos en algunas frases de la letra de la canción.

Nada puede hacerme más feliz
que verte sonreír cada mañana
mientras vas vistiéndolo mundo
de un color que nos encanta
un color que es la esperanza
de un mañana mejor.
Y aunque al sol le cueste saludar
sin duda tu sonrisa le ayudará a llegar
que no hay nada en este mundo
que no se pueda arreglar
si sonreímos más.
Que no hay motivo
para estar vivo
más poderoso que el de verte sonreír,
que yo te sigo
si estás conmigo
compartiremos lo que queda por venir.
Oooh oooh
el mejor regalo es verte ser feliz
oooh oooh
tu sonrisa lo es todo para mí.
Vamos a volar
más allá de las estrellas cruzando el mar
descubriendo la receta de la felicidad
cuando sonreímos más.

Que no hay motivo
para estar vivo
más poderoso que el de verte sonreír
que yo te sigo
si estás conmigo
compartiremos lo que queda por venir.
Oooh oooh
el mejor regalo es verte ser feliz
Oooh oooh
tu sonrisa lo es todo para mí
que no hay motivo
para estar vivo
más poderoso que el de verte sonreír
que yo te sigo
si estás conmigo
que tu sonrisa es mi fuerza
es la mejor de las respuestas
tu sonrisa lo es todo para mí.



▶ **12. diciembre:
SONRÍE a LA VIDA**



Motivación del mes

Nos estamos preparando para la Navidad: la gran fiesta de la alegría, de la esperanza y de la VIDA. Jesús vuelve a nacer en nuestro corazón y a recordarnos que ÉL está siempre con nosotros. En este tiempo de espera para reencontrarnos con nuestro gran amigo, no vamos a dejar que el tiempo corra sin más, sino que escucharemos con atención los latidos de nuestro corazón con la intención de preparar lo mejor posible su llegada. Sonreiremos ante la vida que nos llega, la Vida que deseamos para toda la humanidad.

Semana 2: Esperar con una sonrisa

Bajo el lema 'ESPERA CON LA ALEGRÍA QUE HAY EN TI', trabajaremos el valor de la apertura a la trascendencia, para que desde cada uno de nosotros hasta todas las personas que tenemos alrededor, en especial la comunidad educativa, podamos reconocernos con alegría como hijos de Dios, como hermanos y hermanas, y encontremos más sentido aún en nuestras vidas, con Jesús.

Para eso debemos bajar el volumen del ruido que nos rodea, incluyendo a veces risas más superficiales. Atender más al sonido de nuestro interior, y así aprender a sonreír con el corazón. De esta manera nos encontraremos, no sólo con nosotros mismos, sino también, con Dios, que está en cada uno, abriéndonos a esa trascendencia inherente al ser humano.

▶ **RECURSOS:**

- **Recurso 1: Observa las imágenes.**
- **Recurso 2: Canción "La magia que hay en ti".**

[https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=8S0lrSsozh0&pbjreload=101&ab_channel=Elenco-ElenadeAvalor-Topic)



[watch?v=8S0lrSsozh0&pbjreload=101&ab_channel=Elenco-ElenadeAvalor-Topic](https://www.youtube.com/watch?v=8S0lrSsozh0&pbjreload=101&ab_channel=Elenco-ElenadeAvalor-Topic)

*Si yo al conocerte pude ver que podrías ser un héroe de verdad,
debes enfrentarte tu al mal, con tu magia real, luchando con pasión.
Encontrarás también confianza con fervor;
no tienes que esconderte más,
con magia volverás a hacerlo lo mejor
pues junto a mí tu lucharás.
Hay un consejo que en los libros no está,*

dentro de ti tú debes de buscar, valentía y honor, fortaleza interior.

Harán de ti un vencedor, creyendo en la magia que hay en ti.

Es la indecisión que trae debilidad, mejor tu tipo trae y ten seguridad.

No tengas ya temor ni dudes tu valor.

Es hora de dejar a tu magia trabajar.

- **Recurso 3: Evangelio según san Lucas (17,20-25)**

*En aquel tiempo, a unos fariseos que le preguntaban cuándo iba a llegar el reino de Dios, Jesús les contestó: «El reino de Dios no vendrá espectacularmente, ni anunciarán que está aquí o está allí; porque mirad, **el reino de Dios está dentro de vosotros.**»*

Dijo a sus discípulos: «Llegará un tiempo en que desearéis vivir un día con el Hijo del hombre, y no podréis. Si os dicen que está aquí o está allí no os vayáis detrás. Como el fulgor del relámpago brilla de un horizonte a otro, así será el Hijo del hombre en su día. Pero antes tiene que padecer mucho y ser reprobado por esta generación.»

Palabra del Señor

El mundo de hoy va cada vez más rápido, como si todos estuvieran apurados para llegar a algún lado y a veces nosotros también nos dejamos llevar por eso y andamos tan apurados, tan preocupados que no nos damos el tiempo para encontrar a Dios, a veces ni siquiera lo bueno o la sorpresa, en nuestras vidas.

El reino de Dios está en nosotros, sólo tenemos que prestar atención, la experiencia nos dice que la presencia del Señor no está en cosas ostentosas, brillantes, llamativas, sino a menudo en lo más simple, una ligera brisa, un abrazo, una sonrisa sincera, un “¿cómo estás?” de algún amigo o familiar.

- **Recurso 4: Compromiso**

En el día de hoy vamos a estar atentos, para que nos demos el tiempo para buscar a Dios en lo más simple y sencillo, en algo que nos haga sonreír o que nos llegue al corazón. Cuando lo hayamos encontrado, demos gracias con una pequeña oración.

Semana 3: Creciendo en tu corazón

Cuando te vuelves capaz de escucharte a ti mismo, de conocer tu corazón, se hace posible la apertura al otro, su comprensión, su aceptación. Al tiempo que sepas comprenderte a ti mismo, comprenderás un poco más a los demás, empezarás a ponerte en el lugar del otro, empezarás a comprender cómo se siente, todo ello, solo por el simple hecho de que has mirado tu propio corazón.

► RECURSOS:

- **Recurso 1: Visita de María a su prima Isabel.**

Fue a ayudar a su prima, a estar con ella... aunque el viaje era duro y estaba embarazada

Lo primero que hizo María, cuando el ángel Gabriel “la dejó y se fue”, como nos dice el evangelio de Lucas, fue prepararse para hacer un largo viaje. Se le ocurrió ir a visitar a su prima Isabel, que vivía en el pueblecito de Ain Karim, muy lejos de Nazaret. Quería verla y hablar con ella, porque el ángel le había contado que también estaba esperando un hijo, aunque ella y su esposo Zacarías estaban ya mayores.

El camino hasta Ain Karim era largo. Se necesitaban varios días para llegar; casi una semana. El viaje se hacía en caravanas, con otras personas; algunos ratos caminando y otros montados en camellos o en burros.

Cuando María llegó a la casa de Isabel, ella, que no la esperaba, se sorprendió mucho, y **en su corazón sintió una gran alegría**. Sintió el milagro que Dios Padre había realizado en María. Entonces Isabel llena de gozo, le dijo: *“Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu seno.... ¡Feliz porque creíste que se cumplirían las cosas que te fueron dichas de parte de Dios! ...”* (Lucas 1, 42.45)

María, también muy alegre, respondió al saludo de Isabel con una oración, un cántico. Con estas palabras María dio gracias a Dios por su bondad para con ella, y por haberla escogido para ser la madre de su Hijo, aunque fuera una joven sencilla y tan poco importante para su entorno: *“Mi alma alaba al Señor, y mi espíritu se alegra en Dios mi salvador, porque ha puesto sus ojos en la humildad de su esclava...”* (Lucas 1, 46-48)

María se quedó con Isabel y Zacarías algo más de tres meses. Durante este tiempo, María e Isabel trabajaban, oraban juntas, conversaban de lo que sabían de Dios y de su bondad y su amor para todos los hombres y mujeres del mundo, y preparaban todo lo que se necesitaba para el nacimiento de Juan.

Después, María regresó a Nazaret, a su casa, para casarse con José y para preparar también ella, todo lo que necesitaba para el nacimiento de Jesús.

Reflexión: Tomamos el ejemplo de María y reflexionamos sobre las personas que a lo mejor necesitan nuestra ayuda y no nos damos cuenta, pendientes de lo nuestro tal vez.



- **Recurso 2: Observa las imágenes y comparte**



- **Recurso 3: Corto “El valor de la empatía”**

https://www.youtube.com/watch?v=ljafpHiOYfQ&ab_channel=educa-tesaludym%C3%A1s

Recurso 4: Evangelio según San Juan (13, 34-35)

“Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros. De este modo todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros”.

Semana 4: Jesús te sonrío

María es modelo de aquellos que tienen en cuenta a Dios y a los demás, para nosotros desde el momento en que el ángel le dice: "Alégrate, llena de gracia", y para aceptarlo, probablemente hace callar a sus pensamientos, a sus preferencias y a su manera de ver. No se agita con muchas cosas, sino que escucha con el corazón.

Se puede hablar sin decir nada, pero se puede también callar porque uno se cierra al otro, o cierra su corazón. Así María, cuando el ángel le anuncia que va a ser madre del Salvador, y le pide que lo sea en nombre de Dios, al decidir no cierra el corazón. No dice: "esto es imposible", sino que se abre a otro pensamiento que desborda y supera el suyo.

Llegará Jesús, como sigue llegando hoy, a través de los nuevos y nuevas ‘Marías’

▶ RECURSOS:

- **Recurso 1: Escucha la canción. “La luz que nace en tí” de La Oreja de Van Gogh**

https://www.youtube.com/watch?v=Q9W-i1_I4Vc&ab_channel=feliperiver12

- **Recurso 2: Centrado en el texto de la Anunciación. (Lc 1, 26-38)**

Al sexto mes fue enviado por Dios el Ángel Gabriel a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una virgen desposada con un hombre llamado José, de la casa de David; el nombre de la virgen era María. Y entrando, le dijo: Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo. Y Ella se sorprendió por estas palabras. El Ángel le dijo: No temas, María, porque has hallado gracia delante de Dios; vas a concebir en el seno y vas a dar a luz un hijo, a quien pondrás por nombre Jesús. El será grande y será llamado Hijo del Altísimo, y el Señor Dios le dará el trono de David, su padre; reinará sobre la casa de Jacob por los siglos y su reino no tendrá fin. María respondió al ángel: ¿Cómo será esto, puesto que no conozco varón? El ángel le respondió: Él Espíritu Santo vendrá sobre tí y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el que ha de nacer será santo y será llamado Hijo de Dios. Mira, también Isabel, tu pariente, ha concebido un hijo en su vejez, y este es ya el sexto mes de aquella que llamaban estéril, porque ninguna cosa es imposible para Dios. Dijo María: He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra. Y el ángel dejándola se fue.

- **Recurso 3: Revisando mi realidad**

Podemos ver como hay personas, también en nuestro entorno de amigos o de familia incluso, que se burlan de otros, insultando o ignorando a los demás y sin parecer importarles demasiado lo que sienten o lo que causan en la vida de estas personas.

Quienes actúan así son personas que, al menos en esos momentos, sólo llevan sombras y oscuridad a la vida de quienes les rodean.

Surge entonces una pregunta que plantearnos: *Y yo ¿soy oscuridad en la vida de los demás? o ¿soy luz para quienes me rodean?*

"Ustedes son la luz del mundo: ¿cómo se puede esconder una ciudad asentada sobre un monte? Nadie enciende una lámpara para taparla con un cajón; la ponen más bien sobre un candelero, y alumbra a todos los que están en la casa. Hagan, pues, que brille su luz ante los hombres; que vean estas buenas obras, y por ello den gloria al Padre de ustedes que está en los Cielos"

Mateo 5, 23 -24

• **Recurso 4: Ser luz**

De acuerdo al texto bíblico, responde:

- ¿A qué se refiere Jesús cuando nos dice: "Ustedes son la luz del mundo?"
- Revisa un momento en tu interior la forma como actúas en relación a tu familia y amigos ¿eres oscuridad o luz en sus vidas? ¿les sonrías y acoges?
- Y ahora ¿cómo puedes ser luz para tu familia y amigos, sobre todo en este tiempo difícil que vivimos?

• **Recurso 5: Imagen**



▶ I. ENERO: SONRÍE DE CORAZÓN



Motivación del mes

Hay muchos tipos de sonrisas. Hay sonrisas con dientes, sonrisas de labios, sonrisas con hoyuelos y sonrisas con los dientes muy torcidos, sonrisas forzadas y sonrisas exageradas... pero las sonrisas más bonitas son esas que llegan a los ojos y que cuando las ves te llenan el alma, esas son las que llamamos sonrisas de corazón. Las sonrisas que no necesitan palabras, que no necesitan explicación, que transmiten tanto que iluminan por donde pasan, no dejan indiferente, es probable que incluso cambien el día de las personas que la reciben. Así que no lo dudes, regala sonrisas, pero que nazcan en el corazón.

Semana 2 – 9 a 13 de enero – Nos encontramos con una mirada

Con todo esto de las mascarillas nos hemos hecho unos expertos en mirarnos a los ojos, ya que no había nada más que mirar... hemos aprendido seguramente, a mirar el corazón a través de los ojos. Cuando siempre había sido la sonrisa el mayor indicador de alegría, de cercanía, de acogida, la mirada ha tenido que convertirse en un sustituto a la altura, que nos permitiera ver todo lo que el otro quería decirnos. Son los ojos los que nos invitan al encuentro, a entendernos, a compartir vida. Por eso esta semana nuestro lema será “nos encontramos con una mirada”, una mirada que narre muchas cosas, que nos lleve a la comprensión, a la escucha y a compartir mucha vida, una mirada que nos acompañe al encuentro.

▶ RECURSOS:

- **Recurso 1: imagen**



- **Recurso 2:**

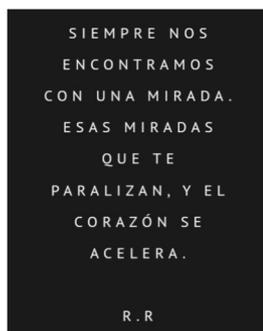
https://www.youtube.com/watch?v=ldOQwUZCJzI&ab_channel=DavidDeMar%C3%ADa-Topic

*Hay miradas que te alumbran
Hay miradas que te dan el sol, son como el sol
Hay miradas llenas de penumbra
Hay miradas llenas de dolor... de gran dolor*

Tus ojitos me encienden la vida
 Tus pestañas acarician mi alma
 Y esa luz que desprende tu sonrisa
 Llena de color mi añoranza
 Y un puñaito de arena
 Y una pizkita de sal
 Y una orillita serena
 La luna esta llena
 Dime quien te espera ay ay ay
 Quien te esta esperando
 Quien te esta esperando
 Hay miradas que detienen los segundos de mi tiempo
 Hay miradas que demuestra su interior
 Y otras que no y se lo guardan to'

Fueron tus ojitos los que me alumbran la vida
 Tus pestañas abanicán mi alma
 Y esa luz que desprende cuando miras
 Llena de color mi esperanza.
 Y un puñaito de arena
 Y una pizkita de sal
 Y una orillita serena
 La luna esta llena
 Dime quien te esta esperando
 Ay ay ay te esta esperando
 Un puñaito de arena
 Y una pizkita de sal
 Y un puñaito de arena
 Y una pizkita de sal
 Hay miradas llenas de vacío

- **Recurso 3: imagen**



Semana 3 – 16 a 20 de enero – Nos encontramos de corazón

Somos seres sociales. Nos encanta pasar tiempo con gente. A algunos os gustará más estar en casa con la familia, a otras os gustará más disfrutar tiempo con vuestras amigas, algunos preferiréis pasar tiempo con vuestros primos o colegas y en cambio otros disfrutaréis pasando el rato con vuestros hermanos y hermanas. Pero si algo tiene en común todo el tiempo que pasamos con esas personas es que nos encontramos con ellas de corazón, no son personas cualesquiera, cuando nos juntamos lo hacemos con toda nuestra alegría y nuestro cariño, porque esos encuentros en los que predominan las miradas y las sonrisas sólo pueden ser encuentros de corazón.

► **RECURSOS:**

- **Recurso 1: frase**

Me despierto por la mañana, te veo sonreír y ya soy feliz todo el día.

Joan Mengual

- **Recurso 2:**

El latido de mi corazón – Coco

https://www.youtube.com/watch?v=ZZkVaNWvatM&ab_channel=DisneyMusicLAVEVO

- **Recurso 3:**

Nos encontramos de corazón – Tarzán

https://www.youtube.com/watch?v=ALqhr3d_vrE&ab_channel=AlwaysDisneyGirl

Semana 4 – 23 a 27 de enero – Nos encontramos con autenticidad

Actualmente con todo esto de las RRSS somos un poco de ponernos mucho filtro. Parece que lo de ser nosotros mismos, al menos físicamente, no está de moda. Mola más que por las orejas te salgan mariposas, tengas los labios bien carnosos o tu pelo brille en la oscuridad. Pero es en lo auténtico, en la verdad que tenemos cada uno de nosotros cuando nos encontramos con nosotros mismos y con los demás. Es en la autenticidad donde descubrimos las verdaderas amistades, las relaciones bonitas, las uniones que no se rompen. Es en SER DE VERDAD donde de verdad sumamos LIKES y ser auténtico donde de verdad conseguimos seguidores. Es por todo esto que el lema de esta semana será “Nos encontramos con autenticidad”.

► **RECURSOS:**

- **Recurso 1: imagen**



- **Recurso 2: Imagen**



Las personas auténticas se caracterizan por **ser resilientes**, **ser** fiel a sus ideas, pues piensan con convicción y actúan de manera coherente con la realidad. **Ser auténtico** consiste en mostrarte como eres, sin miedo a que las personas vean tus defectos o miedos porque también podrán ver tus virtudes.

- **Recurso 3:**

Retrátate. Sin filtros. Con un papel y un boli y dibújate, descríbete, píntate. Expresa de ti lo que tú quieras y cómo tu quieras, pero desde la autenticidad, desde lo que dice tu corazón, desde tu yo más profundo y verdadero, ya que ahí es dónde nos encontramos, en la autenticidad.

Semana 5 – 30 de enero a 3 de febrero – Tu sonrisa de paz (Jornada escolar de la paz y la no violencia)

La sonrisa es contagiosa porque en el cerebro existe una neurona espejo que la reconoce. ¿Por qué? Cuando nos reímos de **forma genuina** estamos diciendo que **no somos una amenaza** y que vemos las cosas como el otro.

Nuestra sonrisa influye directamente en la actitudes de los demás, aunque algunos no sonrían demasiado para no parecer débiles. Sonreír no nos hará ricos pero puede ayudarnos a superar la desesperanza, **abrirnos puertas** y mejorar, tanto nuestro bienestar físico y emocional como el ajeno, por su maravilloso **efecto contagio**. Es por ello que nuestra sonrisa solo puede traer paz, porque en lugar de

dejar que el otro continúe enfadado lo que hacemos es darle esperanza, porque cuando sonreímos a los demás creamos en ellos sensación de calma y cariño, algo totalmente unido a la paz y nunca a la violencia, porque es impensable que alguien que esté sonriendo quiera hacer daño al que tiene al lado. No es débil el que sonríe mucho, de hecho es tan fuerte que sonríe cada día (incluso cuando le apetece menos) para hacer del mundo un lugar más justo y pacífico.

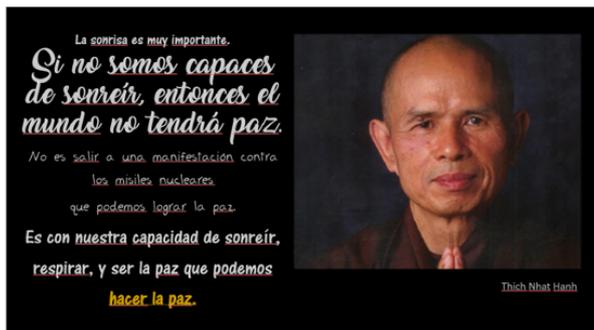
► RECURSOS:

• Recurso 1: frase

Una simple sonrisa es el comienzo de abrir tu corazón y ser compasivo con los demás.

Dalai Lama

• Recurso 2:



• Recurso 3:

https://www.youtube.com/results?search_query=aitana+ni+una+menos+ni+una+mas

Palabras que te pegan como un huracán

*Miradas que no sabes bien a dónde van
 Dime qué pasaría si no hubiera nadie
 Siguiendo mi camino, yo sé a dónde voy
 Sintióndome insegura y aunque no lo soy
 No ver tus intenciones me hace vulnerable
 Son miles de historias que están enterradas en un cajón
 Son tantos gritos que no escucha nadie
 Tantas preguntas tan inevitables
 ¿Cómo logramos que cuando haya un beso
 Solo sea uno de esos que no te hacen daño?
 Que de un abrazo todo el mundo salga ileso
 Que no esté mal quedarnos solas entre extraños
 ¿Cómo hacemos que cualquier mirada
 Siempre esté librada de interpretaciones?
 Que ni una más deba permanecer callada
 Que ni una más sufra por dobles intenciones
 Ni una más, ni una más
 Ya no quiero pretender que es normal sentirse así
 Ya no volveré a ignorar el silencio tras de mí
 Si callarnos no va a cambiar las cosas, sabes que esa es la realidad
 Son tantos gritos que no escucha nadie
 Tantas preguntas tan inevitables
 ¿Cómo logramos que cuando haya un beso*

*Solo sea uno de esos que no te hacen daño?
 Que de un abrazo todo el mundo salga ileso
 Que no esté mal quedarnos solas entre extraños
 ¿Cómo hacemos que cualquier mirada
 Siempre esté librada de interpretaciones?
 Que ni una más deba permanecer callada
 Que ni una más sufra por dobles intenciones
 Ni una más, ni una más
 Ni una más, ni una más
 Ni una más*

*Ah-ah-ah-ah, ni una más
 Ah-ah-ah-ah, ni una más
 Ah-ah-ah-ah, ni una más
 Ah-ah-ah-ah, ni una más
 Palabras que te pegan como un huracán
 Miradas que no sabes bien a dónde van
 Dime qué pasaría si no hubiera nadie.*

▶ 2. FEBRERO: Y TÚ, ¿POR QUÉ SONRÍES?



Motivación del mes

Cada persona sonríe por un motivo diferente. Algunas personas sonríen porque están enamoradas, otras porque han sacado buenas notas, quizás porque se han levantado con buen pie o porque hoy han hecho planes que les ilusionan. Puede ser que sonrían porque van a ver a una persona especial, o porque saben que van a darle una sorpresa a alguien. El caso es que, aunque cada uno sonría por algún motivo diferente lo importante es encontrar motivos para sonreír. Y tú, ¿por qué sonríes?

Semana 2 – 6 a 10 de febrero – Mira tu sonrisa

¿Te has parado alguna frente al espejo sólo para mirar tu sonrisa? No para verte cómo llevas el pelo o si llevas tropezones en los dientes, sólo mirarte para ver qué le hace la sonrisa a tu cara. ¿Te has fijado como al sonreír (pero sonreír de corazón) nos brillan y se nos entrecierran los ojos, se nos colorean las mejillas y tenemos una necesidad imperiosa de enseñar los dientes?

Te propongo un ejercicio, en esos días en que los motivos para sonreír estén un poco ocultos, plántate frente a un espejo y mira tu sonrisa, ponte en la cara una sonrisa de verdad y veras como tu actitud frente al día cambia, como tu corazón se emociona, aunque sea un poquito y todo se hace un poco menos negro. No lo dudes, cada día, mira tu sonrisa.

▶ RECURSOS:

- **Recurso 1:**

https://www.youtube.com/watch?v=SJOneSW0t9A&ab_channel=aloesbobo

*Tu sonríe y veras
Como todo lo que hay en tus ojos parece que brilla
Que la vida es legal
Y al final lo que da si lo coges son más de tres días
A poquito
Que sonrías se contagia la mía
Y los ratos oscuros se harán de colores
Mientras sobre alegría no falten canciones
Sonríe, sonríe, sonríe
Sí, sonríe, sonríe, sonríe, eh, eh, eh
Tu verás
Si prefieres llorar de tristeza o llorar de alegría
Se me antoja pensar*

Que llorar de tristeza no es malo si encuentras salida
 Y a poquito
 Que sonrías llegará la alegría
 Sí, de los ratos peores germinan los buenos
 Sonreír no se compra no vale dinero
 Sonríe, sonríte, sonríte
 Sí, sonríte, sonríte, sonríte, eh, eh, eh
 Sonríe, sonríte, sonríte
 Sí, sonríte, sonríte, sonríte, eh, eh, eh
 Tu sonríte y verás
 Que terminas feliz como acaban felices los cuentos
 A poquito
 Que sonrías se descorchan los días
 Sonreír es tan fresco como un aguacero
 Un diluvio de risas cayendo del cielo
 Sonríe, sonríte, sonríte
 Sí, sonríte, sonríte, sonríte, eh, eh, eh
 Sonríe, sonríte, sonríte
 Sí, sonríte, sonríte, sonríte, eh, eh, eh
 Tu verás

• Recurso 2:



• Recurso 3: imagen



Semana 3 – 13 a 17 de febrero – Sonríe desde dentro

Cualquier sonrisa no vale, la sonrisa que vale es la que nace dentro, la que hace que el que te mire se emocione. Sonreír desde dentro significa ponerle corazón, significa ponerle emoción. Es fácil pintarse en la cara una sonrisa para cualquiera, pero aquí hablamos de las sonreír desde dentro, desde lo profundo, desde se nos mueve el alma. Busca esa sonrisa y úsala.

► **RECURSOS:**

• **Recurso 1: La meditación sonriente**

En la tradición oriental, los maestros taoístas utilizan una meditación conocida como el poder de la energía de la sonrisa que **favorece la salud y la paz interior**. Es una forma de **conexión** y amabilidad **hacia uno mismo** y su cuerpo, una verdadera sonrisa que transmite y aumenta la **energía chi** dirigida a cada uno de los órganos, glándulas, músculos. Un masaje interior que aporta bienestar y felicidad. Cierra los ojos, **inhala y exhala** lenta y profundamente por la nariz. Imagina una estrella por encima de tu cabeza, siente su energía desplazándose por todo tu cuerpo. Imagina ante ti a alguien sonriente. Sonríe a tu cabeza y tu cara, al corazón y los pulmones situando tus manos en el pecho. **Dirige tu sonrisa** hacia el hígado, la vesícula, el páncreas, los riñones y el estómago colocando tus manos en los costados y exhalando. A tu abdomen y a los genitales sintiendo tu respiración, a tu columna vertebral, a todos los huesos. Siente la luz de la estrella fluyendo por todo tu cuerpo ahora. **Tu sonrisa cura.**

• **Recurso 2:**



• **Recurso 3: La dinámica de la sonrisa**

FICHA MIS SONRISAS					
Cosas que me hacen sonreír	Estoy solo/a o en compañía	¿Qué pienso?	¿Qué sensaciones tengo?	¿Cómo me siento?	¿Qué hago?

Semana 4 – 20 a 24 de febrero – Gestos desde dentro

Esta semana comenzamos la cuaresma. Tiempo de cambio, de convertirse, de tratar de ser nuestra mejor versión. En este tiempo para los cristianos no valen las cosas a medias, hay que darse enteros, como se dio Jesús que dio hasta la misma vida por nosotros. En este tiempo de ser mejores, de convertirnos tenemos que ser capaces de darnos a los demás, con pequeños gestos, miradas, sonrisas, de los que cambian el rumbo del día... Gestos que nacen desde dentro, sin buscar engrandecer nuestro ego, sin buscar recompensa ni nada a cambio, esos detalles que nos nacen y para los que la única respuesta válida es un abrazo devuelto, una sonrisa genuina, una cara coloreada de la emoción... Gestos que nacen de dentro y que tocan directamente dentro.

RECURSOS:

- **Recurso 1:**

https://www.youtube.com/watch?v=SP23XPnCc3I&ab_channel=Aur%C3%ADpides

- **Recurso 2:**

Tu sonrisa – proyecto Orbit

https://www.youtube.com/watch?v=621zIngL0wA&ab_channel=OrbitEspa%C3%B1a

- **Recurso 3:**

Más besos – colaboración varios artistas

https://www.youtube.com/watch?v=M1zuzRXp4R0&ab_channel=BAREILIVE

Semana 5 – 27 de febrero a 3 de marzo – Reza desde el corazón

Igual que nuestra sonrisa cuando es genuina nace del corazón, de ahí debe nacer también nuestra oración cuando busca una relación de amor y cercanía con Dios. Nuestra oración no puede ser un momento en el que repetir frases aprendidas, o copiar gestos y ritos que no entendemos. Nuestra oración debe ser auténtica, verdadera, nacida en lo más profundo de nosotros y que, de corazón a corazón, busque conexión con ese Dios en el que creemos que es todo amor y misericordia. Encuentra espacios, haz silencio y ora desde el corazón.

▶ RECURSOS:

- **Recurso 1: Canción**

<https://youtube.com/watch?v=abPk8SFK374&abchannel=ViviendoUnaCanc%C3%B3n>

*Sé que hay en tus ojos con solo mirar
Que estás cansado de andar y de andar
Y caminar
Girando siempre en un lugar
Sé que las ventanas se pueden abrir
Cambiar el aire depende de ti
Te ayudará. Vale la pena una vez más
Saber que se puede. Querer que se pueda
Quitarse los miedos. Sacarlos afuera*

Pintarse la cara color esperanza
 Tentar al futuro con el corazón
 Es mejor perderse que nunca embarcar
 Mejor tentarse a dejar de intentar
 Aunque ya ves que no es tan fácil empezar
 Sé que lo imposible se puede lograr
 Que la tristeza algún día se irá
 Y así será
 La vida cambia y cambiará
 Sentirás que el alma vuela
 Por cantar una vez más
 Saber que se puede. Querer que se pueda
 Quitarse los miedos. Sacarlos afuera
 Pintarse la cara color esperanza
 Tentar al futuro con el corazón
 Saber que se puede, querer que se pueda
 Quitarse los miedos. Sacarlos afuera
 Pintarse la cara color esperanza
 Tentar al futuro con el corazón

Vale más poder brillar
 Que solo buscar ver el sol
 Pintarse la cara color esperanza
 Tentar al futuro con el corazón
 Saber que se puede. Querer que se pueda
 Quitarse los miedos. Sacarlos afuera
 Pintarse la cara color esperanza
 Tentar al futuro con el corazón
 Sabes que se puede
 Que puedes intentar (Saber que se puede)
 Querer que se pueda
 Pintarse la cara...

- **Recurso 2:**

Oración de José Luis Martín Descalzo para pedirle a Dios que nos enseñe a orar con el corazón

«Hoy sé que mi vida es un desierto, en el que nunca nacerá una flor, vengo a pedirte, Cristo jardinero, por el desierto de mi corazón. Para que nunca la amargura sea en mi vida más fuerte que el amor, pon, Señor, una fuente de alegría en el desierto de mi corazón. Para que nunca ahoguen los fracasos mis ansias de seguir siempre tu voz, pon, Señor, una fuente de esperanza en el desierto de mi corazón. Para que nunca busque recompensa al dar la mano o al pedir perdón, pon, Señor, una fuente de amor puro en el desierto de mi corazón. Para que no busque a mí cuando te busco y no sea egoísta mi oración, pon tu cuerpo, Señor, y tu palabra en el desierto de mi corazón. Amén».

- **Recurso 3:**

Cierra los ojos, ponte cómodo y calma tu respiración.

Hazte consciente de que Dios está ahora contigo y trae tu corazón a este momento.

Tú, el silencio, Dios y tu corazón. Ya no necesitas nada más.

Ponte a tiro y tratar de escuchar que quiere decirte Dios a ti hoy.

Trae a esta oración alguna persona que esté sufriendo, que su situación personal esté siendo complicada, y poniéndola en tu corazón deja que Dios también la acompañe en su dificultad.

Orar de corazón sólo significa ponerse a tiro, tan fácil y difícil a la vez. Aprovecha este ratito y deja tu corazón sin armadura por un rato y a ver qué pasa.

▶ 3. MARZO: un corazón nuevo



Motivación del mes

Se acerca la Cuaresma, un tiempo en el que nos paramos para revisar nuestro corazón, despojarnos de lo superficial y descubrir lo esencial de nuestra fe.

Tenemos por delante semanas de camino hacia la Pascua, y durante este trayecto necesitaremos estar pendiente de lo que nos marca Jesús.

Durante este tiempo se nos propone un cambio, observar muy detenidamente de qué está lleno nuestro corazón y cambiar lo que no nos gusta por experiencias positivas.

La Cuaresma está marcada para reconducir los pequeños hábitos de la vida y esforzarse con especial interés, no por el mero hecho de cambiar, sino con el objeto de sacar lo mejor que hay en nuestro interior, es decir, en nuestro corazón.

Todos nosotros tenemos un gran corazón en nuestro interior, pero el mundo en el que estamos a veces no nos ayuda a sacarlo al exterior y compartirlo con los demás.

Por eso, estamos llamados a vivir la Cuaresma para ayudarnos a quitar “esa funda” de piedra que tiene nuestro corazón y poder mostrar el verdadero corazón bueno que tenemos y poder compartirlo.

Semana 2 – 6 a 10 de marzo – Ayunar con una sonrisa

¿Qué te sobra? ¿Qué te distrae de lo importante? ¿Qué supone una carga? ¿Qué necesitas entrenar? Sonreír es muy importante. Alivia tensiones, mejora el ánimo, nos acerca a los demás. Sin duda, el valor de la sonrisa está en auge hoy en día. Desde pequeños se nos enseña que la madurez tiene que ver con la seriedad y la responsabilidad. Así, cuando crecemos, creemos que somos maduros porque nos volvemos más serios, somos más realistas y nos olvidamos de soñar. Y poco a poco, acabamos aprendiendo a reprimir cualquier atisbo de sonrisa si esta no está “justificada”. Sin embargo, la sonrisa nos da la vida, alivia tensiones y es contagiosa. ¿Por qué no hacerlo más a menudo?

Cuando le sonreímos a otra persona, le estamos diciendo muchas cosas, entre ellas que nos gusta que comparta el espacio con nosotros. La otra persona, por su parte, lo decodifica y también sonríe.

Es justo en ese momento cuando los pensamientos negativos quedan a un lado. Así que recuerda, siempre siempre siempre, hay que poner una sonrisa a la vida.

▶ RECURSOS:

- **Recurso 1: Observa la imagen y reflexiona sobre el texto que hay a continuación.**

La Cuaresma intermitente.

Si nos proponemos ayunar de algo –comida, música, redes, móviles– piensa en que el tiempo que dedicabas a eso lo tienes que llenar con algo distinto, no dejarlo en blanco sin más. Porque si lo dejas en blanco será fácil que te centres más en lo que dejas y vuelvas a llenarlo otra vez con lo

mismo. Ese rato que te propones no estar con el móvil, o en redes, o haciendo algo que te gusta, llénalo de los otros, da tu limosna de tiempo, de ganas a otros.

Llévalo de oración. Que ese rato que aparcas algo que te gusta, que ayunas, sea el rato de oración. A lo mejor es yendo al trabajo o la universidad, o por la noche, o en un recreo...

En definitiva, no te preocupes tanto de dejar grandes espacios, de notar grandes ausencias. Tampoco en hacer muchas cosas nuevas. No te centres en volcar todos tus grandes deseos de conversión en uno o dos días intensos, llenos de oración, limosna, ayuno.

Dosifícate, ve repartiendo esos grandes deseos en pequeños momentos conscientes, de intimidad, de vivencia intensa pero breve. Y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará.

- **Recurso 2: El ayuno que Dios quiere**

Señor, es bastante fácil sentir tu llamada en los acontecimientos de nuestro tiempo y de nuestro ambiente. Y es fácil también contentarse simplemente con respuestas emotivas, compasivas y de desagrado. Lo que nos resulta difícil es renunciar a nuestras comodidades, romper nuestras estructuras, dejarnos arrastrar por tu gracia, cambiar de vida, convertirnos. ¡Conviértenos, Señor! Hay quien piensa que ayunamos para sufrir. Así, sin más, como si fuéramos masoquistas religiosos. Como si tuviéramos que pasar incomodidad, malestar o dolor para tenerte contento. Eso no es así. Eso responde a una imagen un tanto alterada de ti, como si fueses un Dios duro. En realidad, ayunamos para crecer. Ayunamos para recordar que las cosas no son el fin, sino el medio. Ayunamos como una forma de mirar alrededor, y recordar que la realidad es mucho más amplia que nuestra propia situación. Ayunar no es “dejar de comer”. Es aceptar de manera consciente que mis deseos, mis necesidades, mis intereses, mis preocupaciones no son el centro del mundo.

Que, si hoy en día sabemos que el Universo no gira alrededor de la tierra, mucho menos gira alrededor de mí. (silencio) § Desde ahí le pido a Dios que me enseñe el sentido de vivir con una lógica distinta al “quiero”, “me apetece”, “me va...”

Y pedirle que me enseñe cuál debe ser mi manera particular, distinta, única, propia, de ayunar

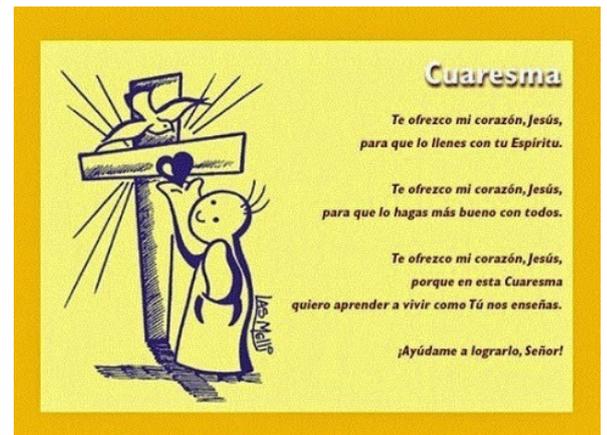
"En mi Getsemaní" (Más allá de mis miedos) - Eduardo Meana | Cover by CORO LARALAND:
<https://www.youtube.com/watch?v=vTDvcmtFKRs>

- **Recurso 3: Oración**

Sé, Señor,
 Que para ti soy especial;
 Y no por lo que haga
 Si no por lo que soy.

Sé, que Tú miras el corazón del hombre,
 Y no te fijas en las apariencias,
 En lo que uno dice o hace,
 Si no en lo que anida
 en lo más profundo de nuestro ser.

Por eso señor algunas veces tengo miedo,
 No sé si algunas veces soy como digo ser,



Si soy coherente con lo que pienso,
 Porque algunas veces no actúo como debo.

Ayúdame, Padre, a ser limpio de corazón,
 A ser coherente con lo que quiero,
 Con lo que queremos los dos.

*Ayúdame, Señor,
 Para que mi manera de actuar no traicione lo
 que soy ni quién quiero ser,
 Para que, por encima de todo, sea limpio de
 corazón.
 Amén.*

Semana 3 – 13 a 17 de marzo – Compartir desde el corazón

¿Qué es la limosna?

De entre las tres prácticas que nos propone la Cuaresma, dar limosna a los pobres suele ser la hermana pequeña, la última de la fila. Puede quedarse en un mero lavar la conciencia dando «un sobrecito a la iglesia»; o en un bienintencionado «lo que ahorras con el ayuno, se lo das a los pobres». ¿Y? Pocas veces nos pone en juego de veras. Dar limosna así es una práctica bastante cómoda, la verdad.

Podríamos estar dando permanente limosna. Nunca sería suficiente para acabar con la pobreza en el mundo, ni siquiera para vaciar la cartera. Cuando hubiéramos dado el dinero, nos quedaría la educación, o las amistades, o... Todos somos ricos de alguna manera. De hecho, dar limosna tiene que ver con reconocer la propia riqueza y agradecerla como un don. Entonces siempre se es suficientemente rico para ser generoso.

Dar limosna es encontrar aquel tesoro que queremos compartir. Es pararse y descubrir qué necesita el mundo a mi alrededor. ¿Es una moneda acompañada de una sonrisa y una conversación? ¡Pues adelante! Arriésgate y hazlo esta cuaresma. ¿Es una llamada de teléfono pospuesta por descuido o por dejadez? ¡Pues no pongas excusas y llama!

Dar limosna es sacar el centro de nosotros mismos, de lo que se nos debe, y ponerlo en el otro, en lo que necesita. Dar limosna es ayunar del egoísmo y sus excusas. Dar limosna es la respuesta más natural si la oración es verdadera.

► RECURSOS:

- **Recurso 1: Lc 21, 1 -4**

^[1] Alzando la vista observó a unos ricos que echaban sus donativos en el arca del templo. Observó también, a una viuda pobre que echaba dos monedillas; dijo: —Os aseguro que esa pobre viuda ha puesto más que todos. ^[4] Porque todos éstos han echado donativos de lo que les sobraba; ésta, aunque necesitada, ha echado cuanto tenía para vivir.

¿Cuál es el verdadero sentido de dar limosna? Pensemos en el pasaje por excelencia sobre la limosna en el evangelio: la viuda que no da lo que le sobra, sino aquello que tiene para vivir (Lc 21, 1-4). ¿Es entonces una cuestión de cantidad? ¿Una cuestión de vaciar la cartera o la cuenta corriente hasta quedarnos a cero? Temblamos... No. Jesús no pidió eso. No fue juzgando bolsas y limosnas. Lo que sí pidió es ser absolutamente libre y poner la confianza sólo en Él.



- **Recurso 2: Dios que ve en lo escondido**

«Cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas, que desfiguran su rostro para que los hombres vean que ayunan; en verdad os digo que ya reciben su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lava tu rostro, para que tu ayuno no sea visto por los hombres, sino por tu Padre que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará». (Mt 6, 16-18)

Ayunar es aprender a mirar mi fragilidad llena de posibilidades, mi debilidad fuerte, mi pequeñez grande, en lo que vale. Como algo a un tiempo minúsculo y enorme. Hay un momento en el que buscarse pasa por el silencio, por el ocultamiento, por el trabajo más cotidiano e invisible, por aquello

que nunca nadie va a saber. En el fondo el Reino de Dios no se construirá bajo focos o pasarelas de fama, ni bajo premios o aplausos, sino en lo escondido. En la soledad de la oración de quien pregunta. En el anonimato de quien sirve. En la sencillez de quien renuncia a un “YO” enorme por un “Mundo” diverso. Enséñame ese camino anónimo, Señor (silencio) § Piensa, por un momento, en tus luchas profundas, íntimas, en tus anhelos, en tus deseos de vivir para y con Dios. Piensa en todas esas cosas que parece que nadie ve, que nadie siente contigo, que nadie com-padece, que nadie valora... Dios sí las ve. Dios sí las valora. Dios sí las acompaña.

- **Recurso 3:**

Rezamos todos juntos:

Te sentirás solo, sin testigos.
Te encontrarás aislado, sin puentes.
Te abrumará el silencio, sin palabras. Te dolerá el servicio, sin aplausos.
Te inquietará la duda, sin respuestas.
Te pesará la carga, sin ayudas.
Te asustará el compromiso, sin seguridades
Te verás desnudo, sin mentiras
Y yo seré tu testigo, tu puente y tu palabra.
Yo seré tu aplauso, tu respuesta y tu apoyo.
Yo seré tu refugio y amaré tu desnudez.
Y te enseñaré a vivir de verdad

Terminamos escuchando esta canción:

ven, no apartes de mí los ojos: <https://www.youtube.com/watch?v=kpTtqc4nSXU>

Semana 4 – 20 a 24 de marzo – Con el latido del mundo

¿Qué es orar? Solo la oración nos hace merecedores de esta bienaventuranza. Sin ella, nos creemos «sabios y entendidos». Con oración, recuperamos nuestro justo lugar de criatura.

La oración no es principalmente una práctica, un rezo, una meditación, un tiempo que dedico a contemplar tal pasaje o a leer tal texto. La oración es fundamentalmente una actitud. Por eso puedo orar cantando o tocando la guitarra; puedo orar con la respiración o con el cuerpo; puedo orar con palabras o sin ellas. Orar es todo lo que haga de forma consciente y libre en implorada presencia de Dios.

Orar es hacer cualquier cosa... sabiéndome bajo la atenta mirada de Dios. Por eso, puedo aprovechar esta cuaresma para orar intensamente de un modo nuevo para mí. Puedo leer despacio un libro espiritual, aprender a hacer silencio interior, tocar la guitarra, pintar o hacer una cuidada caligrafía, salir al campo y respirar en la montaña... Párate y di: «Esto es oración. A ti me dirijo. A ti te busco». Y entonces escucharás a Jesús diciendo: «Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, así te ha parecido bien».

► RECURSOS:

- **Recurso 1: Entrenando**

Nadie se propone correr una maratón sin haber salido antes a correr. Y cuando los equipos entrenan bien tienen mejores resultados. Nos parece lógico algo así. No somos muy conscientes, sin embargo, de que también la oración requiere su tiempo de entrenamiento. Cuaresma es un tiempo para ello. Para bajar a lo profundo, donde todo es sorprendente y a donde, sin embargo, bajamos tan poco y tan pocas veces...

Reflexionamos...

Pienso en lo que he vivido hasta ahora durante este curso. Trato de revisarlo con el corazón, con franqueza y con confianza pues Tú estás aquí conmigo, y me ayudas a reconocer cómo me he sentido. Puedo empezar repasando los momentos que me llevan a darte las gracias. Cada persona, cada encuentro. Cada presencia de Tu amor en mi vida.

Rezamos todos juntos:

Tomad, Señor y recibid toda mi libertad mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad
 Todo mi haber y mi poseer vos me lo disteis, a vos Señor lo torno
 Todo es vuestro disponed a toda vuestra voluntad
 Dadme vuestro amor y gracia que ésta me basta.

(San Ignacio de Loyola)

- **Recurso 2:**

“Todos ellos, con algunas mujeres, la madre de Jesús y sus parientes, persistían unánimes en la oración” (Hch, 1-14)

La oración: un tiempo para tomar conciencia de que mi vida pasa ante mis ojos. Quiero saber qué ves en ella, cómo la sueñas, qué le sobra y qué le falta. Orar para conocerte más, para intuirte, para conectar con lo que deseas para mí y desearlo yo también contigo.

Oportunidad de sentir tu paso en mi día a día, en lo cotidiano, y de reconocer que a veces no pasas: no te dejas pasar. Y por eso, pedirte perdón.

Tiempo también de agradecer lo bueno que trabajas en mi vida y en la de las personas que me rodean.

La oración es un encuentro necesario, especial, insustituible, para prestarte toda mi atención. Con la frecuencia precisa, tanta como para no llegar a echarla de menos.

Y como en todo aprendizaje, persistir. Que la oración no es siempre fácil, no es 2 + 2 pero es una asignatura de la que merece la pena matricularse y dedicarle tiempo en esta cuaresma y en todos los cursos de la vida.

- ¿Cómo es mi oración? ¿Le dejas espacio suficiente?
- ¿A qué oración me invita Jesús en medio de la vida?

- **Recurso 3: Vemos el vídeo y realizamos una reflexión**

<http://www.quierover.org/>

- ¿Nos sentimos acompañados por Él en nuestra misión?
- ¿Cuándo las cosas van mal, recurrimos a Él?

Semana 5 – 27 al 31 de marzo – ¿Con quién late tu corazón?

El Papa Francisco nos invita a “salir de uno mismo e ir al encuentro de los alejados”

El Papa Francisco hace referencia a los días de semana santa y ha señalado que el significado de vivir estos días **implica "salir de sí mismo" e ir al encuentro de "los más alejados**, los olvidados, quienes necesitan comprensión, consuelo y ayuda”.

Así, ha destacado que "vivir este tiempo significa también entrar cada vez más en la lógica de Dios, de la Cruz y del Evangelio" y seguir y acompañar a Cristo, "lo cual exige 'salir': **Él ha salido de sí mismo, salva y da esperanza**".

Además, ha indicado que la Semana Santa "es un tiempo de gracia que el Señor ofrece para abrir las puertas del corazón, de la vida, de las parroquias y movimientos, saliendo al encuentro de los demás y brindando la luz y el gozo de la fe" y ha destacado la importancia de "salir siempre con el amor y la ternura de Dios, en el respeto y la paciencia" sabiendo que se ponen a disposición "las manos, los pies, el corazón" pero que "es Dios quien guía y hace fecundas las acciones".

► **RECURSOS:**

- **Recurso 1: Ningún profeta es aceptado en su pueblo.**

<http://www.quierover.org/watch.php?vid=abdd1cd9d>

Reflexionamos...

¿Qué te sugiere el vídeo?

¿Nos sentimos profetas en nuestra tierra?

- **Recurso 2: OBSERVA LA IMAGEN**

Salir hacia el otro è ¿Qué quieres hacer con tu vida? ¿Cómo quieres que lata tu corazón? ¿A quién te sientes llamado?

En este ratito vamos a fijarnos en nuestra familia. Nuestro corazón ¿late por ellos?



▶ 4. abril: estad alegres



Motivación del mes

En esta cita bíblica de las cartas a Tesalonicenses, nos queda claro el espíritu que nos traslada, *estad siempre alegres*, pero una alegría en la oración, una alegría en Jesús, al estilo de Jesús. Nos centramos en la palabra *siempre*, nuestra intención como cristianos, como maristas, es permaneced siempre alegres, y que esa alegría permanente sea viva en comunidad, compartirla con el prójimo, con todos los que nos rodean.

Semana 2 – 10 a 14 de abril – Confía

CONFÍA es una palabra muy grande, un sentimiento que va unido a la palabra amor. La confianza es la base de cualquier relación con lazos fuertes y estables. Es la relación que aspiramos a tener con Dios, confiar en un Dios Amor, un Dios que nos quiere y nos cuida como un Padre. Pero también queremos enfocar la relación con los demás, el amor al prójimo, un amor fraterno que nos lleve a ver a Dios en los demás y a confiar en ellos, un “cuenta conmigo” lleno de cariño.

▶ RECURSOS:

- **Recurso 1: Canción Confía en Dios del grupo Siervas.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2B2nWFe4scw>

- **Recurso 2: Imagen para el diálogo:**



- **Recurso 3: Camino a Emaús.**

Dios se une a los discípulos en el camino y, sin que le reconozcan, les demuestra que está con ellos, les llena de espíritu y les devuelve la confianza.

Lc, 24, 13-33

“Aquel mismo día, dos de ellos iban a una aldea llamada Emaús, distante a unas dos leguas de Jerusalén. Iban comentando todo lo sucedido. Mientras conversaban y discutían, Jesús en persona los alcanzó y se puso a caminar con ellos. Pero ellos tenían los ojos incapacitados para reconocerlo. Él les preguntó: —¿De qué vais conversando por el camino? Ellos se detuvieron con semblante afligido, y uno de ellos, llamado Cleofás, le dijo: —¿Eres tú el único forastero en Jerusalén, que desconoce lo que ha sucedido allí estos días? Jesús preguntó: —¿Qué cosa? Le contestaron: —Lo de Jesús de Nazaret, que era un profeta poderoso en obras y palabras ante Dios y ante todo el pueblo. Los sumos sacerdotes y nuestros jefes lo entregaron para que lo condenaran a muerte, y lo crucificaron. ¡Nosotros esperábamos que él fuera el liberador de Israel!, pero ya hace tres días que sucedió todo esto. Es verdad que unas mujeres de nuestro grupo nos han alarmado; ellas fueron de madrugada al sepulcro, y al no encontrar el cadáver, volvieron diciendo que se les habían aparecido unos ángeles asegurándonos que él está vivo. También algunos de los nuestros fueron al sepulcro y encontraron todo como habían contado las mujeres; pero a él no lo vieron.

Jesús les dijo: —¡Qué necios y torpes para creer cuanto dijeron los profetas! ¿No tenía que padecer eso el Mesías para entrar en su gloria? Y comenzando por Moisés y siguiendo por todos los profetas, les explicó lo que en toda la Escritura se refería a él. Se acercaban a la aldea adonde se dirigían, y él fingió seguir adelante. Pero ellos le insistieron: —Quédate con nosotros, que se hace tarde y el día va de caída. Entró para quedarse con ellos; y, mientras estaba con ellos a la mesa, tomó el pan, lo bendijo, lo partió y se lo dio. Entonces se les abrieron los ojos y lo reconocieron. Pero él desapareció de su vista. Se dijeron uno al otro: —¿No se abrasaba nuestro corazón mientras nos hablaba por el camino y nos explicaba la Escritura? Al punto se levantaron, volvieron a Jerusalén y encontraron a los Once con los demás compañeros

Semana 3 – 17 a 21 de abril – La vida en casa

La vida en casa, hemos pasado un tiempo en el que hemos salido poco de casa por circunstancias, y en casa es donde nos tenemos que sentir cómodos, tiene que ser nuestro círculo de confianza. Pues ese es el objetivo, que cuando estemos “en presencia de Dios”, que cuando oremos, también nos sintamos como en casa, Y compartamos y ampliemos ese círculo, vivimos en comunidad y nuestro sentido religioso es impensable vivirlo en soledad, pues bien, sintámonos con algunas personas como en casa y hagamos que la gente que nos rodea se sienta bien junto a nosotros.

► RECURSOS:

- **Recurso 1: Vídeo Actitud positiva.**

La importancia de generar cosas positivas por donde pasemos, de generar cariño y actuar de buena fe.

<https://www.youtube.com/watch?v=0Xc7GALbXYk>

- **Recurso 2: Frase para comentar**

- **Recurso 3: Canción “Gente luminosa”**

<https://www.youtube.com/watch?v=uASWI4LdZIo>

Vamos a intentar ser gente luminosa al estilo de Jesús

- **Recurso 4: Vídeo.**

Una sonrisa lo puede cambiar todo y sin duda mejorar tu vida y la de los demás.

<https://www.youtube.com/watch?v=CaHNWffKNEY>

ADORO CUANDO EN MI
CAMINO SE CRUZAN PERSONAS
POSITIVAS, OPTIMISTAS, SENCILLAS,
PERSONAS QUE PONEN EL CORAZÓN
EN CADA UNA DE SUS ACCIONES
QUE TE DAN TODO A CAMBIO
DE NADA, PERSONAS QUE TE
ACARICIAN EL ALMA, Y TE
- ENRIQUECEN LA VIDA. -

Semana 4 – 24 al 28 de abril – Plenamente alegres

Los cristianos solo podemos concebir la plenitud, sintiéndonos hijos de Dios y llenos del Espíritu. Esa felicidad plena, esa alegría que nos completa, solo la entendemos en una vida al estilo de Jesús, una vida llena de muestras de amor y cariño y en un entorno en el que florecen los sentimientos positivos y la empatía, hasta el punto de lograr una convivencia llena de alegría y felicidad. Nos sentiremos completos. La resurrección nos marca el camino hacia esa situación, el camino hacia el Reino, hacia la plenitud.

► RECURSOS:

- **Recurso 1: Cita bíblica.**

Comentamos esta cita con los alumnos e intentamos desgranarla.



- **Recurso 2: Resurrección**

El hecho principal del cristianismo, lo que nos da la alegría plena, la vida eterna es la RESURRECCIÓN de JESÚS. Gracias a eso, todas nuestras obras llenas de amor nos convierten en seres felices, una felicidad plena.

Vemos este video: <https://www.youtube.com/watch?v=xLOxt98OSFk>

- **Recurso 3: Imagen.**

Analizamos esta frase y la comentamos.

- **Recurso 4: Canción "Jesucristo basta"**

Con Jesús nos sentimos plenos, no nos hace falta más.

<https://www.youtube.com/watch?v=0NoCiaV7McU>



▶ 5. MAYO: ¿QUÉ TIENES EN TU CORAZÓN?



Motivación del mes

El mes de mayo nos introduce en el misterio de una vida que explota en luz y color. El invierno ha pasado y se escuchan los pájaros por todas partes. La naturaleza, que parecía dormida, ha recobrado su alegría y esplendor. Todo esto es signo de la “nueva vida” que nos trae Jesús después de su Resurrección.

María, nuestra Madre y amiga, nos introduce en el mes de mayo en un misterio de “muerte y vida”. Ella, que aceptó la cruz, sabe que todo “florece” cuando aceptando la voluntad de Dios nos dejamos “transformar” para “dar la vida” desde la sencillez de cada día.

Ella guarda en su corazón cosas grandes: ALEGRÍA, CONFIANZA, TERNURA, VALENTÍA, AMOR... Y tú, ¿qué guardas en tu corazón?

Semana 1 – 1 a 5 de mayo – Todo corazón

María es la mujer del Corazón nuevo, porque todo lo vive desde Jesús. Ella sabe desaparecer, es transparente pues sólo deja pasar por su vida los rayos del infinito amor y ternura del Corazón de su Hijo. Nuestra vida cristiana se debe de caracterizar porque mirando María, hemos aprendido a “dar la vida” desapareciendo como “la sal” que tiene que morir a sí misma si quiere “dar sabor”. Esta es nuestra misión.

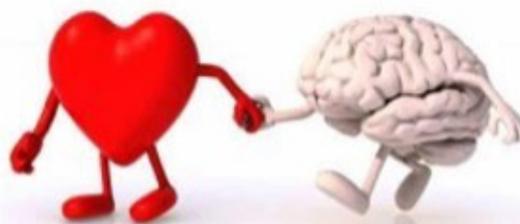
Este mes, María nos va a guiar y nos indicará cuál es el camino hacia una vida llena, con alegría y sentido, puesto que nos ayudará a decidir desde el amor.

▶ RECURSOS:

• Recurso 1: Observa la imagen

Observa la fotografía y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes aparecen en la imagen?
- ¿Por qué crees que aparecen de la mano?
- En tu interior, ¿quién tiene los “mandos”? ¿Te dejas llevar más por el corazón o por la mente?
- ¿Recuerdas algún momento dónde hayas actuado más por lo que sentías? ¿Y momentos donde por el cerebro?



• Recurso 2: Relajación “El latido de tu corazón”

https://www.youtube.com/watch?v=bFPXYByymeQ&ab_channel=PamelaFranco

- **Recurso 3: Dinámica “Veó tu corazón de color...”**

El objetivo es sencillo, decirle a esa persona especial para ti de qué color ves su corazón. Una vez que digas el color de esa persona, se anima al alumnado a explicar por qué lo ve de ese color. Por ejemplo:

Mi compañero Andrés, tiene el corazón ROSA. Lo veo rosa por su ternura, porque nunca se engaña y siempre tiene una respuesta dulce, etc.

Esos corazones pueden dibujarse en medio folio y entregarse en mano.

Otra idea es compartirlo en voz alta y que la persona a la que mencionaste te conteste a ti diciéndote de qué color ve tu corazón y por qué o hacerlo en cadena.

Hay personas que si miras en su interior son de muchos colores. ¡Corazones de arcoíris!

- **Recurso 4: Canción “Donde el corazón”**

https://www.youtube.com/watch?v=ZRkU7sJ5GC4&ab_channel=CristopherAlvarezGranda

Semana 2 – 8 a 12 de mayo – Sonrisas llenas de ternura

A nuestro mundo insípido le faltan personas que sepan dar la vida y aceptar y amar como María una vida oculta en Nazaret. Ella no apareció nunca en las portadas de las revistas de moda, ni le consultaron los grandes de la tierra, mí fue aplaudida su entrega... sencillamente amó dando la vida, sencillos de los planes de Dios...y fue la persona humana más feliz que ha existido, porque vivió desde el único centro que debe existir: el Corazón de Jesús.

María es referencia en muchos aspectos porque posee muchas virtudes de las que podemos llenar nuestra vida. Hoy queremos destacar dos:

- Alegría: “¡El Señor ha hecho en mí maravillas!”
- Ternura: Ella miraba el mundo como una madre.

► RECURSOS:

- **Recurso 1: El amor verdadero**

Leemos el siguiente texto de “1 Corintios 13”

Si no tengo amor, de nada me sirve hablar todos los idiomas del mundo, y hasta el idioma de los ángeles. Si no tengo amor, soy como un pedazo de metal ruidoso; ¡soy como una campana desafinada!

Si no tengo amor, de nada me sirve hablar de parte de Dios y conocer sus planes secretos. De nada me sirve que mi confianza en Dios me haga mover montañas.

Si no tengo amor, de nada me sirve darles a los pobres todo lo que tengo. De nada me sirve dedicarme en cuerpo y alma a ayudar a los demás.

El que ama tiene paciencia en todo, y siempre es amable.

El que ama no es envidioso, ni se cree más que nadie.

No es orgulloso.

No es grosero ni egoísta.

No se enoja por cualquier cosa.

No se pasa la vida recordando lo malo que otros le han hecho.

No aplaude a los malvados, sino a los que hablan con la verdad.

El que ama es capaz de aguantarlo todo, de creerlo todo, de esperarlo todo, de soportarlo todo.

Sólo el amor vive para siempre.

En el texto bíblico se intenta describir qué es y qué no es amor. ¿Cómo definirías tú al amor?

- **Recurso 2: “El poder de la ternura”**

Proyectamos el vídeo del Dr. Mario Alonso Puig y contestamos a estas preguntas:

https://www.youtube.com/watch?v=wqOaM4LuKpw&ab_channel=MilkaEspa%C3%B1a

- ¿Ves lo bueno en los demás?
- ¿Sueles ver lo que nos une o lo que nos diferencia?
- ¿Cuáles son tus máscaras que te protegen del miedo a ser dañado?
- ¿Te atreves a ser tierno?

• **Recurso 3 Oración "Madre de la Ternura"**

Querida virgen maría,
señora de la ternura
tú que llevaste en tus brazos
a Jesús desde que era un niño
y le diste todo tu cariño
y todo tu amor
de madre amorosa,
y lo acompañaste siempre,
en su camino a la pasión,
te pedimos
que cuides de nosotros.
Llévanos también en tus brazos
y danos el consuelo de tu
dulce amor de madre.
Amen

Semana 3 – 15 a 19 de mayo – Marcelino y el corazón de María

No hay duda de que Marcelino Champagnat vivía una devoción a María enorme. Basta con hojear sus cartas para darse cuenta de la familiaridad que tiene en su trato con María. Cuando comenzó la construcción de la casa de Nuestra Señora del Hermitage, él habla sin cesar de la "obra de María".

Marcelino ofrece una nueva perspectiva de María: como una mujer apacible, serena, discreta, humilde, etc., como modelo, como luz que ilumina su camino. Y tal es su admiración a Ella que la tiene como "Recurso Ordinario" y que contagia este amor a María a sus hermanos, quedando impregnada en toda la institución hasta el día de hoy.

¡Vivamos según el corazón de María!

► **RECURSOS:**

• **Recurso 1: Canción "Buena Madre"**

[Buena Madre - Emilio Agudo - YouTube](#)

Se propone escuchar este canto durante toda la semana. Cada día destacaremos una frase de la canción y la escribiremos en la agenda personal o en un apartado en la pizarra. Esto nos ayudará a tener presente a María en nuestro quehacer diario.

• **Recurso 2: Observa la imagen y contesta.**

La Escritura nos dice que María guardaba todo en su corazón...

¿Qué guardas tú?

Así éste, se convirtió para Ella en la memoria que le permitía recordar momentos significativos de su vida. Es la invitación que María nos hace hoy, recordar, pasar por el corazón, guardar en la memoria personas, momentos, palabras, lugares, etc., que



han sido importantes en nuestra vida, para que cuando vengan los momentos de desánimo, tristeza o desolación, podamos volver a ellos y que se conviertan en alimento de vida.

¿A quién/Qué te gustaría guardar?

- **Recurso 3: Marcelino guardaba sus nombres en el corazón de María...**

Hoy os proponemos empezar la mañana con una bellísima historia del Padre Champagnat:

Cuentan los primeros hermanos que Marcelino Champagnat confiaba la "lista de destinos", antes de darla a conocer, al corazón de María. Para ello escribía en un papel los nombres de los hermanos y los depositaba en un corazón de plata que tenía colgada la imagen de la Virgen del Hermitage. Allí, en el corazón de María, también depositaba los nombres de los hermanos enfermos, de los que se iban de misión o los de los que necesitaban de su maternal protección.

Recurso 4: Dinámica "En el corazón de María"

Os invitamos a repetir el gesto que hacía Marcelino. Piensa en situaciones personales que estés viviendo tú, en tu familia, en la sociedad, etc. o quizás en personas que a las que quieres, o que están enfermas o sufriendo. Escríbelo en un papel y ponédlo cerca de alguna imagen de María que tengáis en el aula o en el colegio.

"Todo a Jesús por María, todo a María para Jesús".

Semana 4 – 22 a 26 de mayo – Mujeres de corazón

Si echamos la mirada atrás, seguro que vienen a tu mente muchas mujeres que han cambiado la historia de la humanidad con sus decisiones, con su forma de pensar y actuar. Eran (y son) mujeres con muchos dones cuya indignación y coraje las llevó a cambiar un mundo que tenían la esperanza de que podía ser mejor.

María fue una de ellas...

► **RECURSOS:**

- **Recurso 1: Del Evangelio de Juan (Jn 2, 1-12)**

Al tercer día hubo una boda en Caná, un pueblo de Galilea. La madre de Jesús estaba allí y Jesús y sus discípulos también habían sido invitados a la boda. En esto se acabó el vino, y la madre de Jesús le dijo: "Ya no tienen vino".

Jesús le contestó: "Mujer, ¿por qué me lo dices a mí? Mi hora aún no ha llegado."

Dijo ella a los que estaban sirviendo: "Haced lo que él os diga".

Había allí seis tinajas de piedra, para el agua que usan los judíos en sus ceremonias de purificación. En cada tinaja cabían entre cincuenta y setenta litros.

Jesús dijo a los sirvientes: «Llenad de agua estas tinajas». Las llenaron hasta arriba, y les dijo: «Ahora sacad un poco y llevádselo al encargado de la fiesta».

Así lo hicieron, y el encargado de la fiesta probó el agua convertida en vino, sin saber de dónde había salido. Solo lo sabían los sirvientes que habían sacado el agua. Así que el encargado llamó al novio y le dijo: “Todo el mundo sirve primero el mejor vino, y cuando los invitados ya han bebido bastante, sirve el vino corriente. Pero tú has guardado el mejor hasta ahora”.
Esta fue la primera señal que hizo Jesús en Caná de Galilea. Con ella mostró su gloria, y sus discípulos creyeron en él.

- **Recurso 2: Canción “Mujeres” Julieta Venegas**

https://www.youtube.com/watch?v=lqwnuWws5i4&ab_channel=julietavenegas

- **Recurso 3: “¿Quién es ella?”**



Os proponemos una dinámica divertida parecida al juego “¿Quién es quién?”. Se irán dando datos sobre una mujer famosa que ha dejado su huella en la historia y el alumnado deberá adivinar de quién se trata.

1. **FRIDA KAHLO:** Pintora mexicana del siglo XX, no solo destacó, sino que abrió un camino a todas esas mujeres seguras de sí mismas y de su talento.
2. **MARY WINSTON JACKSON:** fue una **matemática** e **ingeniera aeroespacial** estadounidense, que trabajó para el **Comité Consejero Nacional para la Aeronáutica (NACA)**, que más tarde se transformaría en la **NASA**.
3. **MALALA YOUSAFZAI:** amaba estudiar tenía que ir en muchas ocasiones a escondidas a la escuela, acción que casi le cuesta la vida cuando a los 14 años un grupo de talibanes atacaron el bus en donde viajaba con sus amigas, ella recibió un disparo en la cabeza.
4. **VALENTINA TERESHKOVA:** primera mujer de la historia en viajar al espacio y única en hacerlo en solitario, a bordo del Vostok 6, en 1963.
5. **MARIE CURIE:** fue una física y química polaca nacionalizada francesa. Pionera en el campo de la radiactividad, fue la primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades: Física y Química.
6. **ROSA PARKS:** Activista contra la segregación (separación entre blancos y afroamericanos, instalaciones separadas por razas).

- **Recurso 4: “Las mujeres de mi vida”**

Hoy nos acordamos especialmente de las mujeres de nuestro alrededor que son importantes para nosotros, que son referente y modelo. Ellas nos han dado la vida y cambiado nuestra forma de vivirla. Compartimos en voz alta el nombre de algunas de ellas.

Semana 5 – 29 de mayo a 2 de junio – Buscadores de sonrisas

Como dice Jorge Bucay en uno de sus “Cuentos para pensar”: <<Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco es alguien que sabe lo que está buscando. Es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.>>

Nosotros si sabemos qué buscamos: SONRISAS, pero a veces las situaciones personales o sociales nos impiden encontrarlas en los demás, que caminan cabizbajos y tristes sin saber el motivo.

María fue una persona siempre inquieta, buscadora, atenta a las necesidades de las personas a su alrededor.

Oye buscador, buscadora, ¿y si nos ponemos manos a la obra, como María?

► **RECURSOS:**

- **Recurso 1: Vídeo sobre el libro “Brújulas que buscan sonrisas perdidas” (Albert Espinoza)**

https://www.youtube.com/watch?v=TgFkmdFnJlo&ab_channel=AlbertEspinosa

“Madre me había regalado una brújula que no buscaba el norte, sino que intentaba reencontrar todas las sonrisas perdidas.” **¿Dónde crees que se han perdido las sonrisas? ¿A quién hace tiempo que no ves sonreír?**

“¿Has perdido todas las sonrisas? Tengo una en el puño... ¿la quieres?”. **¿A quién le regalas/regalarías tu sonrisa? Ponte un compromiso o meta para esta semana con esa persona.**

- **Recurso 2: Observa la imagen.**

¿Qué te dice? ¿Qué sientes al verla?

¿Qué debes cambiar hoy para ponerte en “#modoamar”?

- **Recurso 3: ¡A jugar!**

Para empezar a practicar, os proponemos un par de juegos sencillos.

- **Río y me enfado.**

El profesor/a hace alguna señal que toda la clase pueda percibir. Pide al alumnado que rían a carcajadas al ver esa señal. Al hacer otra señal pide a todos que se pongan serios. Repite este ejercicio varias veces. Por supuesto que los niños/as no lograrán pasar de la risa a la seriedad.

- **No te rías que es peor.**

El profesor/a pide a todos que hagan dos filas y se pongan frente a frente. Los de una fila serán A y los de la otra serán B. Durante un minuto cada A debe hacer reír al B y el B no debe reírse. El siguiente minuto todos los B hacen reír a los A. No vale hacer cosquillas para hacer reír. No vale cerrar los ojos para no reírse



➔ 6. Junio: MIRA CÓMO SONRIEN



Motivación del mes

Llega el último mes de este curso, ¡un mes en el que los Maristas tenemos aún más presente a Marcelino! Es el momento de hacer balance de todo lo que nos ha traído el curso. Contempla tus capacidades, lo que has sido capaz de superar, de afrontar... Reconoce los cambios que has experimentado, las personas que te han marcado, las metas que has alcanzado o las herramientas que has utilizado para llegar hasta aquí. Es bueno reconocerse a uno mismo, admirarse de lo que se es capaz de hacer. Aunque el final de curso no sea como esperabas, no te preocupes. Hay muchas cosas positivas por las que tienes que admirarte. Solo es cuestión de detenerse y reconocerlo.

Semana 1 – 5 a 9 de junio – La sonrisa de Champagnat

Hemos llegado al final de curso y tenemos la suerte de celebrar la fiesta de San Marcelino. Marcelino fue un hombre abierto a su tiempo, cercano a la gente que más lo necesitaba. Escucha, hoy nos corresponde a nosotros seguir su camino, imitar lo que él hizo, ser buenas personas como él. Pero ¿cómo podemos ser “Marcelinos” hoy? ¿Cómo podemos seguir sus huellas? ¿Qué personas a nuestro alrededor nos necesitan? ¿A quién podemos ayudar que más lo necesite? ¿Cómo podemos ser testimonios de Marcelino?... Si quieres, tú serás hoy Champagnat.

► RECURSOS:

- **Recurso 1: “Tú serás hoy Champagnat”**

Pondremos el vídeo “Tú serás hoy Champagnat” y pediremos a los alumnos que escriban momentos de la vida de Marcelino. La proyección del vídeo puede ser muy útil ya que en él aparecen imágenes extraídas del cómic y así los alumnos pueden ir tomando ideas. Para acabar, se hará una puesta en común y se podrá ver qué momentos de la vida de Marcelino recuerda el alumnado.

<https://www.youtube.com/watch?v=rt1mmjQb6Ek>

- **Recurso 2: Canción Champagnat – Kairoi**

<https://www.youtube.com/watch?v=cdnHvicJp6k>

Semana 2 – 12 a 16 de junio – Gracias de corazón

Ya se acerca el final de curso, el momento de despedirnos de las personas que han estado a nuestro lado durante este camino. Probablemente, además de la alegría del verano, sientas nostalgia porque tienes el recuerdo de todos los momentos y experiencias que has vivido, pero no debes preocuparte porque nunca lo vas a perder y lo tendrás en tu corazón y en tu mente. Ahora es el momento de tomar el curso en tus manos y traer al presente, lo que hemos ido viviendo, escuchando y sintiendo durante todo el curso. Seguro que sonreirás.

► RECURSOS:

• Recurso 1: Dinámica de los post-its

Diremos a los alumnos que formen un corro (y se tomen de las manos, si ya se puede). En el centro del corro pondremos una imagen de Marcelino e invitaremos a los alumnos a poner en post-its alrededor del póster una acción que durante el verano quieren llevar a cabo desde una actitud marista. Tiene que ser una acción concreta y evaluable. Al final, pondremos una canción para despedirnos y la cantaremos todos juntos. Si les gusta, lo podemos hacer más de una vez. Al terminar la canción, si alguien quiere puede dar un mensaje al grupo clase ya que faltan pocos días para que empiecen las vacaciones.

• Recurso 2: Plantear algunas cuestiones como estas...

- Explica un buen momento que hayas pasado con alguien de la clase.
- Explica un recuerdo que tengas del colegio.
- ¿Cómo te sientes cuando estás con el grupo?
- ¿Cómo te encuentras ahora mismo?

• Recurso 3: La carta

Escribe una carta al compañero/a cuyo nombre aparece en tu papel y al terminar la clase dásela para que pueda leerla y se la lleve de recuerdo.

Semana 3 – 19 a 23 de junio – Sonrisa interminable

Es la última semana del curso y ha llegado el momento de revisar lo que hemos sembrado a lo largo de todo este tiempo. Ha llegado el momento de recordar lo vivido, los momentos regulares, pero sobre todo, los momentos buenos y las alegrías; de recordar las personas que nos han acompañado en este camino de meses: amigos, profesores, familia, compañeros, educadores...

Ha llegado también el momento de recoger e irse...Pero seguro que nos volveremos a ver. Le vamos a pedir a Dios que seamos capaces de no “darnos vacaciones” de él, que durante el descanso también busquemos tiempo para compartirle un rato.

► RECURSOS:

• Recurso 1: tras la motivación

Para reflexionar:

- ¿Qué cosas ofrezco en este final de curso a Dios?
- ¿Puedo recordar alguna alegría concreta de este año?
- ¿Qué cosas me propongo cambiar o mejorar para el curso próximo?



• Recurso 2: Oración

Padre, te ofrecemos el trabajo y los encuentros de este
Perdona las veces que hemos hecho menos de los que éramos capaces, o hemos dejado a alguien fuera.

Te agradecemos los buenos momentos, las alegrías, las personas que nos han apoyado con una sonrisa.

Te pedimos que podamos cambiar aquellas cosas de nosotros que nos impiden seguirte. Que podamos encontrarte en nuestro descanso, y que éste nos de fuerzas renovadas para seguir creciendo como personas.