

SMILE FROM the heart / Le sourire du cœur  
 lächeln von herzen / sorriso do coração  
 sonríe de corazón / sorriso dal cuore

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 sonrío, 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.

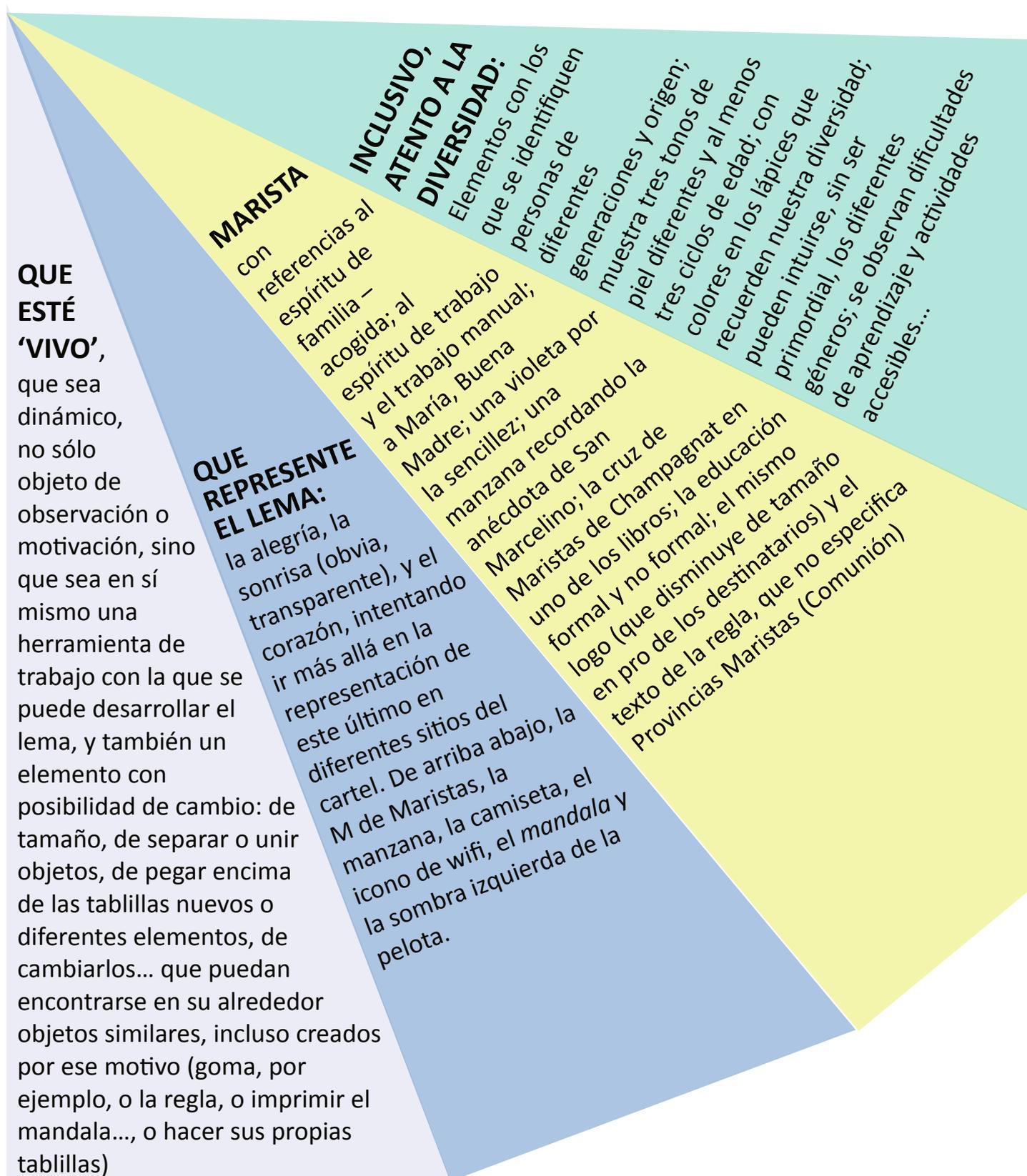
**Elementos centrales, además del lema:** cuatro tablillas horizontales, propias de los juegos de niños para el aprendizaje de partes del cuerpo, oficios, roles,

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.

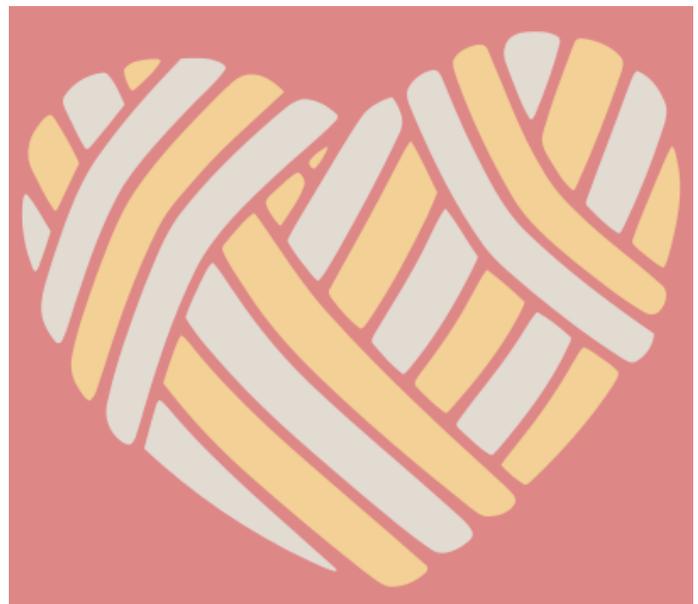
Abraza cuanto puedas a todos,  
trabaja siempre codo con codo,  
y no te olvides del humor  
que hace que el mundo sea mejor.

**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						<b>Semana Santa</b>	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	12/9 3,2,1... Sonríe	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	19/9 Sonreír a lo nuevo	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	26/9 Sonrisa que acoge	30/10 La alegría de Bugobe	28/11 La sonrisa de un niño	<b>Navidad</b>	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 y bienvenidas a un nuevo curso! Un comienzo que está lleno de momentos de encuentros, alegrías compartidas y nuevas oportunidades. Siempre tenemos razones para sonreír, una sonrisa que nos ayuda a enfrentar a las cosas con optimismo y a contagiar alegría. Os animamos a entrar en este curso con nuestra mejor sonrisa ¿Estáis preparados?

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

¡Hemos comenzado un nuevo curso! ¡Qué ganas de encontrarnos con todos nuestros compañeros! Seguro que vemos muchas sonrisas a nuestro alrededor, el volver a encontrarnos con nuestros amigos nos llena de alegría.

#### ▶ RECURSOS

- **Recurso 1: ¿Qué te ha hecho sonreír?**

Damos un post-it a cada uno de los alumnos y alumnas, les invitamos a escribir en él qué le ha hecho sonreír en este nuevo comienzo de curso (encontrarse con sus compañeros, el poder aprender cosas nuevas...). Compartimos con nuestra clase y lo pegamos en un lugar visible.

- **Recurso 2: Canción- “Sonríe” Rosana.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qVvphO6eiRw>

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, Sonríe, Sonríe  
 Sí, Sonríe, Sonríe, Sonríe, eh, eh, eh....  
 Sonríe, Sonríe, Sonríe  
 Sí, Sonríe, Sonríe, Sonríe, eh, eh, eh....

Tu sonríe 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, Sonríe, Sonríe  
 Sí, Sonríe, Sonríe, Sonríe, eh, eh, eh....  
 Sonríe, Sonríe, Sonríe  
 Sí, Sonríe, Sonríe, Sonríe, eh, eh, eh....



• **Recurso 3: Mural de sonrisas**

Repartimos una cuartilla de hoja. En ella, tendrán que dibujar la sonrisa de su compañero o compañera, como si de una foto de su sonrisa se tratase. Después pegamos las sonrisas en una cartulina para hacer un mural de sonrisas.

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

Los nuevos comienzos están llenos de nuevas oportunidades, nuevas experiencias, nuevos aprendizajes y encuentros. El afrontar las cosas nuevas con una sonrisa, ayuda a hacerlo con optimismo e ilusión. Así que, sonríe a este nuevo día y contagia tu alegría.

► **RECURSOS**

• **Recurso 1: Oración**

Señor, renueva mi espíritu y dibuja en mi rostro  
 sonrisas de gozo por la riqueza de tu bendición.  
 Que mis ojos sonrían diariamente  
 por el cuidado y compañerismo  
 de mi familia y de mi comunidad.  
 Que mi corazón sonría diariamente  
 por las alegrías y dolores que compartimos.  
 Que mi boca sonría diariamente  
 con la alegría y regocijo de tus trabajos.  
 Que mi rostro dé testimonio diariamente  
 de la alegría que tú me brindas.  
 Gracias por este regalo de mi sonrisa, Señor.  
 Amén.

Madre Teresa de Calcuta M.C.

• **Recurso 2: Canción: “Sonrisa” Ana Torroja**

<https://www.youtube.com/watch?v=JFyEx-DGvfk>

Enciendo velas en la madrugada  
 Voy deshojando flores en mi almohada  
 Mirando al techo me dejo llevar a otra realidad

Y observo el Sol que entra por mi ventana  
 Que me despeja y renueva mis ganas  
 Miro al espejo y me pregunto que me espera fuera

Y siento todo tan brillante y tan magnético  
Nada ni nadie puede hacer que me derrumbe  
Hoy que tiemble el suelo que allá voy  
Pisando fuerte y sin reloj

Tengo una sonrisa para regalarte  
Tengo mil cartas de amor, y tengo  
Todo el tiempo que perdí sin ver el Sol

Tengo mil historias que quiero  
Contarte escondidas en mi voz

No quiero dejar nada por sentir  
Ya sé quién soy

Y salgo a pasear entre la gente  
Y juego a imaginar de dónde vienen  
Y me enamoro de cada rincón  
Dejando al corazón volar

Y extendiendo la ciudad mirando al frente  
Esta mañana el mundo es diferente  
Descubro tantas cosas que no vi por no quererme

Y siento todo tan brillante y tan magnético  
Nada ni nadie puede hacer que me derrumbe hoy  
Que tiemble el suelo que allá voy  
Pisando fuerte y sin reloj

Tengo una sonrisa para regalarte  
Tengo mil cartas de amor, y tengo  
Todo el tiempo que perdí sin ver el Sol

Tengo mil historias que quiero  
Contarte escondidas en mi voz

No quiero dejar nada por sentir  
Ya sé quién soy

Y al fin sé que amanece y me respira la mañana  
Deshacer las vendas que ocultaban mi mirada  
No quiero que la prisa me obligue a no ver nada  
Por fin la lluvia me toca

Tengo una sonrisa para regalarte  
Tengo mil cartas de amor, y tengo  
Todo el tiempo que perdí sin ver el Sol

Tengo mil historias que quiero  
Contarte escondidas en mi voz  
No quiero dejar nada por sentir  
Ya sé quién soy

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

La sonrisa tiene un poder infinito. ¿Sabías que sonriendo somos capaces de reducir nuestro nerviosismo y estrés? También, con sólo una sonrisa podemos ser capaces de cambiar el día a una persona. Esa persona se siente acogida y reconfortada por tu sonrisa, así que te animo a que salgas de clase intentando tocar el corazón de los que te rodean con una sonrisa.

#### ► RECURSOS:

- **Recurso 1: Lectura del libro de los Hechos de los apóstoles 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.»

Reflexionar con ellos sobre la felicidad que se siente acogiendo, ayudando y acompañando al otro.

- **Recurso 2: Día mundial de la gentileza.**

<https://www.youtube.com/watch?v=A6PWu3EH7Xw&t=134sç>

Visualizar el corto y reflexionar en cómo el personaje principal cambia su actitud, y como acompaña esa actitud con su sonrisa. Por último, pensar en cómo se sentirá el personaje una vez empieza a ayudar, acoger, a los demás. Se siente tan bien que al ver a otra persona que estaba como él, intenta provocar un cambio en ella.

- **Recurso 3: Compromiso**

¿Sabías que existe una sonrisa especial y diferente? Es la sonrisa con la cual acojo a las demás personas, especialmente a aquellas con las que vivo y trabajo. Mostrándoles afecto y sin dar demasiada importancia a posibles errores o roces. Con rostro alegre, Madre Teresa de Calcuta, al recibir el Premio Nobel sorprendió al

público al hacerles esta sugerencia: "Sonreíd unos a los otros, dedicad tiempo para estar junto a vuestras familias. Sonreíos mutuamente".

▶ **ENTRA EN TU INTERIOR:**

Pienso en algún momento en el que podría actuar de otra manera, acogiendo más a las personas de mi alrededor. Hago un compromiso para actuar de manera diferente con esa persona.



## ▶ 10. OCTUBRE: CONTAGIA TU SONRISA



### Motivación del mes

Estamos llamados a vivir una vida completa, a cruzarnos con seres humanos que van a cambiar nuestro concepto de vivir, pero no debemos olvidar que estos encuentros son realmente importantes. ¿Qué impacto dejaré en los corazones de estas personas que se cruzan en mi camino? Hablemos con nuestro corazón, volvamos a lo realmente importante, el amor puro. ¿Existe algo más sincero que la sonrisa de un niño cuando ve a su madre? Aprendamos de los más pequeños y contagiemos nuestra sonrisa al mundo que nos rodea.

### Semana 1 – 3 a 7 de octubre – Con un mismo corazón

A lo largo de la historia hemos asistido a importantes momentos que el ser humano ha llevado a cabo de forma colectiva y, en ocasiones, sin un liderazgo definido. Hoy en día encontramos ejemplos como la Wikipedia, una plataforma colaborativa en la cual millones de voluntarios aportan su conocimiento, llegando a generar una obra de referencia universal sin ánimo de lucro. ¿Qué nos mueve a tales acciones? Aparentemente no existe un beneficio personal en ellas, sino un bien comunitario. Como sociedad algo nos conecta. Al actuar con un mismo corazón, provocamos cambios enormes en el universo que nos rodea.

#### ▶ RECURSOS:

- **Recurso 1: JUNTOS SOMOS MÁS - Álvaro Fraile (Ft. Óscar Santos)**

<https://www.youtube.com/watch?v=p76UDmABVi0>

Caminar juntos

no es solo ir al mismo lugar

es ir al lado y compartir cada paso

cada tropiezo y cada salto

amistad, colega

no consiste solo en abrazar

Es ir latiendo al compás de los tiempos

de cada sueño y cada miedo

Y voy más allá:

que puedes contar conmigo

mucho más allá

de tu ombligo y el mío

tú conmigo,

yo a tu lado

Juntos somos más

yo contigo

tú a mi lado para caminar

tú conmigo,

yo a tu lado

juntos somos más

yo contigo

tú a mi lado para caminar

conectar amigo

no es solo estar unidos verás

compañía es algo más que estar juntos

y tiene que ver con cambiar el mundo

Y voy más allá:

que puedes contar conmigo

mucho más allá

de tu sitio y el mío

tú conmigo,

yo a tu lado

juntos somos más

yo contigo

tú a mi lado para caminar...

• **Recurso 2: Cuento Ubuntu**

Un antropólogo visitó un poblado africano. Quiso conocer su cultura y averiguar cuáles eran sus valores fundamentales. Así que se le ocurrió un juego para los niños. Puso una cesta llena de fruta cerca de un árbol. Y les dijo lo siguiente:

- El primero que llegue al árbol, se quedará la cesta con fruta.

Pero cuando el hombre dio la señal para que empezara la carrera, ocurrió algo insólito: los niños se tomaron de la mano y comenzaron a correr juntos. Al llegar al mismo tiempo, pusieron disfrutar todos del premio. Se sentaron y se repartieron las frutas.

El antropólogo les preguntó por qué habían hecho eso, cuando uno sólo podía haberse quedado con toda la cesta. Uno de los niños respondió:

- 'Ubuntu'. ¿Cómo va a estar uno de nosotros feliz si el resto está triste?

El hombre quedó impresionado por la sensata respuesta de ese pequeño. Ubuntu, es una antigua palabra africana que en la cultura Zulú y Xhosa significa 'Yo soy porque nosotros somos'. Es una filosofía de vida, que consiste en creer que cooperando se consigue la armonía ya que se logra la felicidad de todos.

• **Recurso 3: Diálogo entre religiones.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qExx-SiALBE>

Observar y comentar el video.

**Semana 2 – 10 a 14 de octubre – Sonrisas diferentes**

Sonreír es la expresión humana más pura y sincera, con una simple sonrisa podemos transmitir universalmente cientos de emociones. Tener una sonrisa genuina, encantadora y saludable, es la llave maestra que te abrirá muchas puertas y causará gran felicidad a ti y a los que te rodean. Un estudio realizado por el psicólogo estadounidense Carney Landis en 1924, demostró que sonreír es un reflejo natural tanto a experiencias agradables como desagradables. Concluyó que existen 19 tipos diferentes de sonrisa, pero que sólo 6 indican verdadera felicidad, alegría diversión y satisfacción. Todas las demás, representan incomodidad, superioridad, dolor, vergüenza, horror y tristeza. ¿Te das cuenta del poder que conlleva una sonrisa?

► **RECURSOS:**

• **Recurso 1:**

Canción "Tu sonrisa" de Proyecto Sonrisas con David Bustamante, Manu Guix, Adrian Lastra, Paco León, Kira Miró, Alexandra Pereira (Lovely Pepa) y Leonor Watling.

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

Nada puede hacerme más feliz  
Que verte sonreír cada mañana  
Mientras vas vistiendo el 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

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 mi

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 mi

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 mi

- **Recurso 2: Cuento: Cadena de sonrisas**

La señorita Elisa aquel día había propuesto un nuevo reto a sus alumnos: la alegría, y lo había hecho en plan desafío de récord. Les había nombrado "recaudadores" de alegría, para ver qué se les ocurría con tal de provocar la alegría de los que les rodeaban. Y aunque todos hicieron cosas realmente encantadoras, aquella vez Carla Simpatías dejó a todos con la boca abierta.

Algunos días después del encargo de la señorita Elisa, Carla apareció cargando un gran saco.

- Aquí traigo toda la alegría que he recaudado en estos días -dijo sonriente.

Todos estaban expectantes, pero la niña no quiso mostrar el contenido del saco. En vez de eso, sacó una pequeña caja, tomó una cámara de fotos instantánea, y le entregó la caja a la maestra.

- Ábrala, señorita Elisa.

La profesora abrió la caja despacio y miró en su interior, y una gran sonrisa se dibujó en su rostro; en ese momento, Carla le hizo una fotografía. Luego le entregó la foto y un papel.

La maestra leyó el papel en silencio, y cuando terminó, señaló con gesto de sorpresa el gran saco.

- Así que eso es...

- ¡Sí! -interrumpió la niña, deshaciendo el nudo que cerraba el saco- ¡un gran montón de sonrisas!

Y del saco cayeron cientos de fotos, todas ellas de variadas y bellas sonrisas.

El resto de la clase lo dedicaron a explicar cómo a Carla se le había ocurrido iniciar una cadena para alegrar un poquito a las personas: en la caja sólo había una foto con una gran sonrisa, y todos, al abrirla, sentían la alegría que transmitía y respondían a su vez con una sonrisa, casi sin querer. Carla les sacaba una foto con su propia sonrisa, y les entregaba un papelito donde les pedía que hicieran lo mismo con otras personas, y le enviaran una copia de las fotografías a la dirección de su casa.

Y durante aquellos días y meses, el buzón de Carla no dejó de llenarse de las fotos de las sonrisas de tanta gente agradecida, ayudando a todos a comprender que el simple hecho de sonreír ya es un regalo para todo el mundo.

- **Recurso 3: Risa contagiosa.**

[https://www.youtube.com/watch?v=pA8\\_9OEzhjE](https://www.youtube.com/watch?v=pA8_9OEzhjE)

Observar y comentar este video

### Semana 3 – 17 a 21 de octubre – Sonríe y participa

Existe una relación directa entre lo que me gusta hacer y la felicidad que me provoca. No puedo evitar expresar esa sensación de plenitud cuando hago algo que me gusta, necesito sonreír. Sin embargo, observa que la mayoría de las personas que existen en el mundo son infelices y viven hablando de su infelicidad y de sus problemas. El hombre, a diferencia de los animales tiene conciencia, es libre, por lo tanto, puede elegir ser feliz o infeliz y hasta ahora pareciera que la humanidad ha elegido ser infeliz.

Estas personas no han sido libres para elegir su camino. La felicidad es sentirse en armonía en el mundo haciendo aquello que nos da alegría.

► **RECURSOS:**

- **Recurso 1: Canción Atacados – Felicidad**

[https://www.youtube.com/watch?v=GiiDT\\_87NDA](https://www.youtube.com/watch?v=GiiDT_87NDA)

Dices que la vida te ha tratado mal  
Y te quejas por todo en vez de respirar  
Mirar al cielo y sentir la libertad  
De poder volar sin alas  
De soñar una vez más  
Está dentro de ti  
El querer cambiar



milagroso se iba pasando y, poco a poco, se volvió a poner triste. Se acostó pensando que hacía años que no se había sentido tan feliz.

Al día siguiente, nada más despertar, destapó la botella y aspiró con mucha fuerza tapándola inmediatamente.

- Fiuuuuuuuuuuuuuuu

Al momento, le entró apetito y se preparó un zumo de naranja, unas tostadas con aceite y jamón y unas ciruelas, que le supieron a gloria. Se puso de muy buen humor.

Salió a la calle y, lo mismo que el día anterior, empezó a cantar y bailar demostrando a todos su alegría. No fue hasta el anochecer cuando notó que de nuevo la tristeza se apoderaba de su ánimo. A pesar de saber que no debía hacerlo, fue a buscar la botella, la destapó y aspiró con todas sus fuerzas tres veces seguidas.

- Fiuuuuuuuuuuuuuuu, fiuuuuuuuuuuuuuu, fiuuuuuuuuuuuuuu.

Al momento, comenzó a reír como un loco. No paró de bailar, cantar y reír en toda la noche, hasta que estuvo tan cansado que cayó embriagado.

No despertó hasta el atardecer del día siguiente. Efectivamente, había tenido un empacho de felicidad tan grande que estaba exhausto. No aspiró el aire milagroso esa tarde.

A la mañana siguiente no se despertó tan triste como en otras ocasiones, era como si el efecto del aire se mantuviera. Decidió no aspirar de la botella hasta casi mediodía.

- Fiuuuuuuuuuuuuuuu.

Ahora, solo una vez. Y de nuevo se puso muy alegre contagiando a todo el que veía.

Así estuvo un tiempo. Notó que cada vez tenía menos necesidad de aspirar el aire de la botella, porque sin apenas darse cuenta fue olvidando su tristeza. Tanto, que un día se olvidó de ella por completo.

- **Recurso 3: En busca de la felicidad. Observa y comenta este video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ouYHJ5-m-8k>

### Semana 4 – 24 a 28 de octubre – Contagiar y contagiarte

Louis Armstrong hizo famosa una canción que también ha servido de música de fondo en numerosas escenas de películas y series modernas; se titula When You're Smiling y viene a decir que cuando sonríes, el mundo sonríe contigo. Probablemente no se necesite demasiada ciencia y sólo un poco de experiencia para saber que nos atraen más los rostros sonrientes que los rostros serios. Además, ¿no se ha reído nunca con alguien por cualquier tontería sin que hubiera forma de parar?

#### ► RECURSOS:

- **Recurso 1: Canción When You're Smiling-Michael Bublé**

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

When you're smilin'  
When you're smilin'  
The whole world, it smiles with you  
When you're laughin'  
Babe, when you're laughin'  
Well, the sun comes shinin' through  
But when you're cryin'  
You know you bring on the rain  
Stop that sighin'  
Be happy again  
Keep on smilin'  
'Cause when you're smilin'  
The whole world smiles with you  
(Ah, let's go)  
'Cause when you're cryin'  
You bring on the rain

Stop that sighin'  
Be happy again  
Keep on smilin'  
'Cause when you're smilin'  
The whole world smiles with you  
When you're smilin' (when you're smilin')  
When you're smilin' (keep on smilin')  
The whole world, it smiles with you  
When you're laughin' (keep on smilin' now)  
When you're laughin' (you'll get through somehow)  
The sun comes shinin' through (when I'm with you)  
But when you're cryin'  
You know you bring on the rain  
Stop that sighin'  
Come on, be happy again  
Keep on smilin'  
When you're smilin', baby  
The whole world, it smiles with you

• **Recurso 2: Cuento Chocolate y felicidad**

Hace tanto tiempo que ya nadie se acuerda de que hubo una época en la que cada niño vivía con un duendecillo de la felicidad que lo acompañaba desde el día de su nacimiento. Los duendecillos se alimentaban de la alegría de los niños, y por eso eran expertos inventores de juguetes y magníficos artistas capaces de provocar las mejores sonrisas.

Con el paso de los años, los duendes mejoraron sus inventos y espectáculos, pero la alegría que conseguían era cada vez más breve. Por más que hicieran, los niños se volvían gruñones y exigentes cada vez más temprano. Todo les parecía poco y siempre querían más. Y ante la escasez de felicidad, los duendes comenzaron a pasar hambre.

Pero cuando pensaban que todo estaba perdido, apareció la pequeña Elsa. Elsa había sido una niña muy triste, pero de pronto se convirtió en la más poderosa fuente de alegría. Ella sola bastaba para alimentar cientos de duendes. Pero cuando quisieron felicitar a su duende, el pequeño Flop, no lo encontraron por ningún sitio. Por más que buscaron no hubo suerte, y cuando lo dieron por muerto, decidieron sustituirlo por Pin, el mejor duende de todos.

Pin descubrió enseguida que Elsa era diferente. Ella no disfrutaba mucho con los regalos y maravillas de su duende. Regalaba a otros niños la mayoría de los juguetes que recibía de Pin, y nunca dejaba que su duende actuase solo para ella. Vamos, que parecía que su propia alegría le importaba mucho menos que la de los demás niños y a Pin le preocupaba que con esa actitud se pudiera ir gastando toda su energía.

Una noche, mientras Pin descansaba en su cama de duende, sintió algo extraño bajo el colchón, y al levantarlo descubrió la ropa de Flop, cubierta de chocolate dorado. Como todos los duendes, Pin conocía las leyendas sobre el chocolate dorado, pero pensaba que eran mentira. Ahora, viendo que podían ser ciertas, Pin corrió hacia la cama en que dormía Elsa y miró a través de sus ojos. ¡Allí estaba Flop, regordete de tanta felicidad! Pin sabía que desde dentro Flop no podía verle, pero volvió a su cama feliz por haber encontrado a su amigo, y por haber descubierto el secreto de la felicidad de Elsa: Flop la había convertido desde dentro en un duendecillo de la felicidad, y ahora que estaba tan ocupada haciendo felices a otros se había convertido en una niña verdaderamente feliz.

Los días siguientes Pin investigó cuanto pudo sobre el chocolate dorado para enseñar a los demás duendes cómo hacer el mismo viaje. Bastaba con elegir un niño triste, posarse en su mano mientras dormía, darle un fuerte abrazo, y desear ayudarlo con todas sus fuerzas.

Así fue como Pin se convirtió en un bombón dorado. Y a la mañana siguiente aquel niño triste se lo comió. Aunque sabía que no le dolería, pasó muchísimo miedo, al menos hasta que le tocó la lengua, porque a partir de ese momento sintió las cosquillas más salvajes y río y río y río... hasta que estalló de risa. Y entonces apareció en el alma de aquel niño triste, dispuesto a convertirlo en un auténtico duendecillo de la felicidad ayudando a otros a ser más felices.

Los demás duendes no tardaron en imitar a Pin y a Flop, y pronto cada niño tuvo en su interior un duendecillo de la felicidad. El mismo que aún hoy nos habla todos los días para decirnos que para ser verdaderamente felices hay que olvidarse un poco de las propias diversiones y hacer algo más por los demás.

• **Recurso 3: Observa y comenta estas imágenes**



“Hay personas que hacen que tu risa sea un poco más fuerte. Tu sonrisa un poco más brillante y tu vida un poco mejor”.

### Semana 5 – 31 de octubre a 4 de noviembre – La alegría de Bugobe

"El misionero vive la valentía del Evangelio sin demasiados cálculos, a veces incluso andando más allá del sentido común, porque está impulsado por la confianza depositada exclusivamente en Jesús" Papa Francisco.

#### ► RECURSOS:

- **Recurso 1: Canción Optimista-Indras**

<https://www.youtube.com/watch?v=AtdC4SAr30k>

Cambiemos nuestra forma de vivir,  
Vivamos sin pensar qué pasará,  
Miremos al mañana sin oír,  
Las voces deprimentes,  
Gritando en nuestra mente  
Sabemos que el mal rollo hoy no vendrá,  
Pasamos de saber el qué dirán,  
Un tipo inteligente disfruta lo que tiene,  
Y trata de buscar felicidad.  
Hoy todo vuelve a sonreír  
Ya lo estás logrando  
No hay momentos malos  
Y nada vuelve a ser igual  
Mi canción optimista  
Suena sin prisas  
Te miro y encuentro el sentido de la vida  
Cerremos hoy los ojos al sentir,  
Que el universo gira entre tú y yo,  
Millones de personas pueden ser,  
Un bloque de energía,  
Latiendo en sintonía.

El tiempo es un regalo sin abrir  
La historia la que tú quieras contar  
El juego del destino fue elegir  
Tus ojos de repente,  
Brillando entre la gente.  
Hoy todo vuelve a sonreír  
Ya lo estás logrando  
No hay momentos malos  
Y nada vuelve a ser igual  
Mi canción optimista  
Suena sin prisas  
Te miro y encuentro el sentido de la vida  
Cambiamos nuestra forma de vivir,  
Vivamos sin pensar qué pasará,  
Miremos al mañana sin oír,  
Las voces deprimentes,  
Gritando en nuestra mente  
Hoy todo vuelve a sonreír  
Ya lo estás logrando  
No hay momentos malos  
Y nada vuelve a ser igual  
Mi canción optimista  
Suena sin prisas  
Te miro y encuentro el sentido de la vida

- **Recurso 2: Observa el video y comenta Cadena de favores**

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

- **Recurso 3: Observa estas imágenes y comenta**

**hermanos de Bugobe**

**SUS DATOS**  
Servando Mayor, 44 años  
Nació en Hornillos (Burgos)  
Trabajó en varios colegios en Andalucía  
Llegó a Bugobe en junio de 1995

**SU TESTIMONIO**  
Es difícil entender que los hombres somos hermanos cuando existen diferencias abismales entre los que nos decimos hijos de un mismo Padre

**Servando**

**hermanos de Bugobe**

**SUS DATOS**  
Julio Rodríguez, 40 años  
Nació en Piñel de Arriba (Valladolid)  
Trabajó varios años en España y 14 años en el Congo  
Llegó a Bugobe en enero de 1996

**SU TESTIMONIO**  
¡Que vuelva la paz y la justicia para estas personas que están sufriendo tanto!

**Julio**

**hermanos de Bugobe**

**SUS DATOS**  
Miguel Ángel Isla, 53 años  
Nació en Villalain (Burgos)  
Trabajó 13 años en Argentina y 22 años en Costa de Marfil  
Llegó a Bugobe en julio de 1995

**SU TESTIMONIO**  
Ha habido momentos en los que me he avergonzado de ser hombre al ver lo que mis semejantes hacen con sus hermanos

**Miguel Ángel**

**hermanos de Bugobe**

**SUS DATOS**  
Fernando de la Fuente, 52 años  
Nació en Burgos  
Trabajó en varios colegios en Chile  
Llegó a Bugobe en febrero de 1996

**SU TESTIMONIO**  
No podemos abandonar a los que ya han sido abandonados por todos

**Fernando**

## ➔ II. noviembre: Pintemos sonrisas



### Motivación del mes

El aprendizaje divertido con momentos de risa y de alegría ilusiona, desarrolla el deseo de aprender despertando el interés hacia el aprendizaje.

Con el poder de la sonrisa construimos nuestros sueños y creamos bienestar.

Todo ello, lleva a descubrir que, en las cosas sencillas y cotidianas, encontramos la alegría de vivir y el amor.

Jesús, nos regala cada día su sonrisa, nosotros también respondemos a Jesús ofreciéndole nuestra mejor sonrisa.

Por cada sonrisa un abrazo, un beso, un lo siento, un te perdono, un levántate, un cuenta conmigo, un te ayudo, un te respeto, un futuro y una ilusión.

La sonrisa va ligada a la generosidad puesto que una sonrisa dedicada a otro implica reconocimiento y aprecio. ¿Hay algo más motivador?

### **Semana 2 – 7 a 11 de noviembre – ¿A quién le darás una alegría?**

En estos días son especiales porque lo dedicamos a la memoria de personas que, de alguna manera, tuvieron importancia para nuestras vidas. Aunque ya no están entre nosotros, sí forman parte de lo que somos como personas, como sociedad, como familia...

Pensemos en ellas y en cómo contribuyeron a dar sentido y forma a lo que somos hoy.

Seguro que las conocemos, y algunas, incluso, han podido estar muy cerca de nosotros...

Invitémoslas a compartir con nosotros este momento.

¿Quién o quiénes piensas que influyen de forma positiva en tu vida?, ¿por qué?

#### ▶ RECURSOS:

- **Recurso 1: Fragmento de la vida de Marcelino Champagnat.**

Su familia era muy grande, pues Marcelino tenía ocho hermanos y con él eran nueve.

Él era el más pequeño de todos; además, estaban su padre, que se llamaba Juan Bautista Champagnat, y su madre, que se llamaba María Teresa Chirat.

También, vivía con ellos una tía suya, llamada Luisa, que quería mucho a Marcelino.

Pasaba muchos ratos con él, jugando y enseñándole muchas cosas; por ejemplo: todas las raciones que rezaba Marcelino por las noches se las enseñó su tía Luisa, y, también, le dijo quién era la Virgen María, pues ella la quería mucho.

Reflexiona: Para Marcelino su tía fue una persona muy importante en su vida.

Piensa, por un momento, en alguna persona que sea o haya sido muy importante para ti. ¿Quién es? ¿Por qué?

- **Recurso 2: Los círculos concéntricos**

Formamos dos círculos concéntricos, uno mirando hacia fuera y otro hacia dentro, de tal manera que cada uno tenga un compañero enfrente. El círculo de dentro queda quieto. El círculo de fuera rota hacia la derecha cada vez que se haga una pregunta. Cada pregunta se comparte con un compañero nuevo.

**Se pueden añadir preguntas:**

¿Crees que existe vida en otros planetas?

1. ¿Playa o montaña?
2. ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
3. Tres cualidades tuyas.
4. ¿Qué necesitas para ser feliz?
5. ¿Tres cosas que te llevarías a una isla desierta?
6. ¿Dormir o comer?
7. ¿Qué opinas sobre la violencia?
8. Una persona que admires, ¿por qué?
9. ¿A qué tienes miedo?
10. Cuenta un chiste.
11. ¿Qué cosas crees importantes para tratar a las personas?
12. ¿Qué deporte practicas?
13. ¿Creéis que hay algo más importante que el dinero y las modas?
14. ¿Qué quieres ser de mayor?

**Para comentar:**

- ¿Cuál fue la respuesta que más te ha sorprendido?
  - ¿Has conocido nuevas cosas sobre tus compañeros?
  - ¿Con qué compañero tienes más cosas en común?
  - ¿Qué has respondido a la pregunta 15? ¿Por qué?
- **Recurso 3: CANCIÓN Voces Unidas por Chile: “Gracias a la vida”**  
[https://www.youtube.com/watch?v=7-vTDV\\_aSA](https://www.youtube.com/watch?v=7-vTDV_aSA)

### Semana 3 – 14 a 18 de noviembre – Soy el responsable o la responsable de tu sonrisa

La sonrisa es fundamental para el desarrollo integral de la persona, y esto es lo que como Maristas más deseamos para nuestros alumnos.

Amor y letras, haciendo familia, socializando e integrando por un mundo mejor y más feliz.

Amor y sonrisa es sintonía, por tanto, sonreír es amar, es agradecer y creer en la vida.

¡Regalemos sonrisas!

Hay que sonreír, somos espejos, enseñemos y compartamos nuestra sonrisa.

¡Abre tu corazón con una sonrisa!

#### ► RECURSOS

- **Recurso 1: ORACIÓN: Madre de Jesús**

María, hazte presente entre nosotros

como lo estuviste con los amigos de Jesús.

Contigo aprenderemos a esperar.

Contigo aprenderemos a orar.

Contigo aprenderemos a reconocer a Jesús.

Contigo aprenderemos a ser más alegres.

Contigo aprenderemos a compartir,

Contigo aprenderemos a darnos a los demás.

María, vive con nosotros

para que la palabra de tu hijo Jesús

siga dándonos fuerza.

María camina con nosotros

► MIRA EN TU INTERIOR...

María, nuestra querida Madre nos acompaña en todo momento enseñándonos a ser alegres, solidarios, respetuosos, buenos amigos... Puede ser una de las responsables de nuestras sonrisas!!!

Nuestras madres, como María, nos hacen sonreír. Están a nuestro lado desde el primer momento de la vida, ayudándonos a crecer, a comprender la nueva realidad que nos recibe y que debemos ir haciendo también nuestra.

¿Qué semejanzas veis en la manera en cómo María estuvo junto a su hijo Jesús y nuestras madres que lo están con nosotros? Es cierto que los tiempos han cambiado mucho desde entonces; pero ¿creéis que hay aspectos comunes que se repiten desde entonces hasta ahora? ¿Por qué pensáis que, básicamente, siguen siendo los mismos?

• **Recurso 2: Juego: La máquina de las sonrisas**

El juego es muy sencillo, y no necesitas muchos materiales. Todos son además fáciles de conseguir, ya que este juego se realiza con materiales reciclados. Apunta todo lo que necesitas:

- Una caja
- Papel o cartulina
- Bolígrafo o rotuladores de colores

Desarrollo del juego:

1. Primero debemos explicar a los niños qué es lo que deben apuntar en el papel o cartulina. Les invitamos a pensar bien en todas las cosas que les hacen sonreír a lo largo del día, incluso en los días más tristes.
2. Entonces, una vez que ya han pensado en todo ello, tienen que apuntar su lista de cosas que les hacen sonreír, utilizando los colores que quieran. Pueden apuntar 'un abrazo' con un brillante color rojo, o dibujar una estrella si es algo que le hace sonreír.
3. No hay tiempo, pero si notas que no es capaz de reconocer cosas que le hagan sonreír, puedes ayudarle con algún ejemplo. Puedes decirle: '¿y no te hace sonreír tu hermano cuando llega a casa?' '¿Y cuándo descubres que hoy tienes tu merienda favorita?...

• **Recurso 3: Dinámica: Enviar sonrisas**

Los participantes forman un círculo. Uno de ellos será el responsable de comenzar el juego sonriendo a los demás. De repente hace el gesto de "agarrar" con la mano la sonrisa y se la envía a otro. Todos los restantes jugadores, deben permanecer serios; nadie puede sonreír, excepto el que recibe la sonrisa, y hasta cuando la envía hacia otra persona; luego debe permanecer serio. Van saliendo del círculo, los que no cumplen las reglas del juego.

**Semana 4 – 21 a 25 de noviembre – Sonrisas para todos (Derechos de los Niños)**

Sonreír es irracional e íntimamente humano. Sonreír es el verbo que establece la herramienta más sincera y barata que tenemos para afrontar los problemas, celebrar los buenos momentos y regalar aire a los demás.

Porque al sonreír parece que podemos con todo, que somos un poco más libres y que tenemos la fuerza suficiente para continuar. Por eso y por muchas más razones: ¡Qué bien le quedan a la vida las personas que saben sonreír! ¡Qué bien nos queda la vida cuando lo hacemos!

► RECURSOS

• **Recurso 1: Los derechos de los niños**

¿Conocéis cuáles son los derechos de los niños? Podemos recordar sobre esta cuestión visualizando algunos aspectos generales de esta declaración en el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=bRgj-Hz8dWQ>

- **Recurso 2: CONCIENCIACIÓN sobre el cuidado del planeta a través de unas rimas... (CANTANDO).**

Vamos a hacer unas rimas, que no tomaremos a risas.

Rimaremos con el medio ambiente, del que tanto se habla últimamente.

Al medio ambiente tenemos que cuidar, o llegará el día en que no podamos ni respirar.

La humanidad el planeta ha maltratado sin piedad Cuidado, ¡Si nuestro planeta se enfada, será peor que una enfermedad!

A nuestro planeta hay que amarlo y cuidarlo, intentaremos protegerlo y no ensuciarlo.

El ser humano contaminó los ríos y mares, por ello sufren los peces, incluso los calamares.

Amaremos al agua y no la vamos a malgastar, si se agota, no podremos lavar, ni beber, ni regar.

La tierra está muy preocupada, el ser humano la maltrata y la tiene descuidada.

Ahora eres niño, pero vas a crecer, y la tierra tienes que proteger.

Para cuidar al medio ambiente tienes que hacer cualquier cosa, todos los seres vivos lo agradecerán, hasta una mariposa.

Debemos ser limpios y respetuosos, es un consejo de nuestros amigos los osos.

- **Recurso 3: CINCO CUENTOS PARA HABLAR A NIÑOS Y NIÑAS DE SUS DERECHOS**

¿Cómo hablarle a las niñas y los niños de sus propios derechos? EL 20 de noviembre es el Día Universal de los Derechos del Niño, un reconocimiento que data de 1959, aunque no fue hasta 1989 cuando la ONU aprobó la Convención sobre los Derechos de los Niños donde también se les reconoce como ciudadanos desde su nacimiento. La protección de la infancia, sus necesidades básicas como la alimentación, la salud o la educación no son aún a día de hoy una realidad a nivel mundial. Aquí os dejamos una selección de libros infantiles que nos recuerdan la importancia de seguir trabajando para que los derechos de los más pequeños sean respetados.

- **La calle es libre** (Kurusa, Monika Doppert) – Eraré (A partir de 4 años)  
Jugar es uno de los derechos fundamentales de los niños, una actividad tan esencial que a menudo se convierte en una molestia para los mayores. Esta es la historia real de unos niños de un barrio de Caracas que no tenían donde jugar, y movieron cielo y tierra para ser escuchados y valorados por su ayuntamiento. Finalmente consiguieron el terreno, aunque fue con la ayuda de todos los vecinos como construyeron un hermoso parque.
- **Imagine** (John Lennon, Jean Jullien) – Editorial Flamboyant (A partir de 5 años)  
La canción de Imagine de John Lennon es un canto a la paz mundial, la libertad y la tolerancia. Una bonita forma de explicar a nuestros hijos sus derechos como ciudadanos del mundo y hablar de la importancia de amarnos y cuidarnos unos a otros. Una paloma mensajera de la mano de Jean Jullien es la encargada de trasladar este mensaje. Cuenta con el prólogo de Yoko Ono.
- **El lápiz mágico de Malala** (Malala Yousafzai, Kerascoët) – Alianza Editorial (A partir de 5 años)  
Malala Yousafzai con solo once años ya era una activista por la educación de las niñas en la región del valle de Swat, en su país, Pakistán. Desde entonces ha sido galardonada con diferentes premios y se ha convertido en la persona más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz pero también ha sido objetivo de los talibanes, que trataron de acabar con su vida. Este es el relato de su lucha constante y de su fe en un mundo mejor. A través de sus palabras Malala demostró que «un niño, un profesor, un libro y un lápiz pueden cambiar el mundo».
- **Nina buena, Nina mala** (Juliet Mickelburgh, Anna Laura Cantone) – Editorial Edelvives (A partir de 6 años)  
Nina es una niña que se porta siempre muy bien, por eso todos siempre le dicen «¡Qué buena eres, Nina!». Hasta que un día Nina se cansa de ser tan buena, educada y perfecta. Ella quiere ser mala alguna vez, así que empieza a hacer travesuras y alguna que otra trastada. Pero

portarse mal también puede llegar a ser aburrido. Finalmente, Nina se da cuenta que quiere ser ella misma y punto. Un cuento divertido que nos recuerda que a los niños se les tiene que dejar ser en libertad, sin etiquetas.

- **Los niños no quieren la guerra** (Éric Battut) – Editorial Juventud (A partir de 7 años)  
Todas las guerras son absurdas, empiezan sin sentido y acaban destruyendo todo lo bonito que tenemos: las ciudades, las casas y la propia vida. Los protagonistas de esta historia son los niños y niñas de dos pueblos en guerra por culpa de un pájaro. Al final ellos serán los que actuarán con más sentido común y darán una lección a los mayores.

### Semana 5 – 28 de noviembre a 2 de diciembre – La sonrisa de un niño

Poder ver la sonrisa de un niño es el mejor regalo de amor, de magia y de luz de este mundo. Porque cuando un niño se divierte, se siente bien y se sabe querido ilumina al resto de la humanidad guiñándole un ojo a la esperanza...

#### ► RECURSOS

- **Recurso 1: LA SONRISA DE UN NIÑO ES EL MEJOR REGALO DE AMOR**

No hay nada más doloroso que la imagen de un niño con huracanes en los ojos y una mirada triste, apática y desganada... No hay nada más angustiante que la sonrisa de un niño mermada, dolorida y perdida... No hay nada más desolador que contemplar cómo un niño ha perdido su energía, su magia, su brillo y su viveza. ¿Por qué nos duele tanto? Porque la infancia siempre debe ser reflejo de felicidad, de bondad y de inocencia. Y es que nuestro inconsciente colectivo se sincroniza con esa ingenuidad que un día nos hizo sentirnos vivos y que con el tiempo se apaga.

Entonces recordamos que los beneficios de la risa y del juego son interminables, que una sola carcajada oxigena nuestra vida, que nos ayuda a tomar aire, a dialogar con nosotros mismos, a ser sinceros ante la vida.

Por eso, protejamos a los niños de aquello que resulta innecesario, que les hace crecer con miedo y no les ofrece oportunidades. Porque ellos son nuestro anclaje, los artífices de nuestro futuro, las semillas de nuestra historia...

- **Recurso 2: ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA**

Cuentan que, en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo. Dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero, a su vez, pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y, siempre, tenía fricciones con los demás.

Y, la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso, entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: “Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que, no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos”.

La asamblea encontró, entonces, que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron, entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Observen y lo comprobarán. Cuando en una empresa, el personal busca, a menudo, defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros humanos.

Es fácil encontrar defectos; cualquier tonto puede hacerlo. Pero, encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

Para comentar:

- ¿Qué cualidades encuentras en ti?
- ¿Qué sueles aportar tú al grupo?
- ¿Qué cualidades ves en tus compañeros/as?
- ¿Con qué herramienta te identificas?

### • Recurso 3: SABIDURÍA POPULAR

Poder ver la sonrisa de un niño es el mejor regalo de amor, de magia y de luz de este mundo. Porque cuando un niño se divierte, se siente bien y se sabe querido ilumina al resto de la humanidad guiñándole un ojo a la esperanza...

“Un niño siempre puede enseñar tres cosas a un adulto: a ponerse contento sin motivos, a estar siempre ocupado en algo y a saber exigir con todas sus fuerzas aquello que desea”.

-Paulo Coelho-



► **12. diciembre:  
SONRÍE a La Vida**



**Motivación del mes**

A veces se hace difícil sonreír, por muchas razones. Entonces necesitamos la sonrisa de Dios: Jesús, sólo Él puede ayudarnos. A veces lo experimentamos concretamente en nuestras vidas. Por esto esperamos la venida del niño Jesús.

Cuando miramos a un bebé recién nacido, queremos sonreírle, y si una sonrisa florece en su pequeño rostro, entonces nosotros la devolvemos sin darnos cuenta. Esto sucedió de una manera única entre María, José y Jesús. Con su amor, hicieron florecer la sonrisa en los labios de su hijo recién nacido.

Pero cuando esto sucedió, sus corazones se llenaron de alegría. Y el pequeño establo de Belén se iluminó.

**Semana 2 – 5 a 9 de diciembre – Esperar con una sonrisa**

La venida del niño Jesús es inminente, está a punto de suceder. ¿Quién no tiene ganas de que sea Navidad? Probablemente conozcamos a personas que sientan pena en esta época del año porque hay seres queridos que ya no están con ellos y estos momentos pueden ser muy duros. Por otro lado, seguro que conocemos a familias que han demostrado una sonrisa permanente mientras esperaban el nacimiento de su bebé. Ese periodo de espera, de preparación es maravilloso y la sonrisa da una fuerza infinita para adaptarse al cambio que está por venir.

► **RECURSOS**

Recurso 1: Canción Pharrell Williams- Happy

<https://www.youtube.com/watch?v=avtAqjFE-Eg>

It might seem crazy what I am 'bout os pa  
Sunshine she's here, you can take a break  
I'm a hot air balloon that could go os pace  
With the air, like I don't care, baby by the way  
Huh (Because I'm happy)  
Clap along if you feel like a room without a roof  
(Because I'm happy)  
Clap along if you feel like happiness is the truth  
(Because I'm happy)  
Clap along if you know what happiness is to you  
(Because I'm happy)  
Clap along if you feel like that's what you wanna do  
Here come bad news talking this and that (Yeah)  
Well give me all you got, don't hold back (Yeah)  
Well I should probably warn you I'll be just fine (Yeah)  
No offence to you don't waste your time  
Here's why  
Clap along if you feel like a room without a roof  
(Because I'm happy)  
Clap along if you feel like happiness is the truth

(Because I'm happy)  
Clap along if you know what happiness is to you  
(Because I'm happy)  
Clap along if you feel like that's what you wanna do  
Uh, bring me down  
Can't nothing, bring me down  
My level's too high to bring me down  
Can't nothing, bring me down, I said  
Bring me down, can't nothing  
Bring me down  
My level's too high to bring me down  
Can't nothing, bring me down, I said  
Clap along if you feel like a room without a roof  
(Because I'm happy)  
Clap along if you feel like happiness is the truth  
(Because I'm happy)  
Clap along if you know what happiness is to you  
(Because I'm happy)  
Clap along if you feel like that's what you wanna do  
Clap along if you feel like a room without a roof

(Because I'm happy)  
 Clap along if you feel like happiness is the truth  
 (Because I'm happy)  
 Clap along if you know what happiness is to you  
 (Because I'm happy)  
 Clap along if you feel like that's what you wanna do  
 Uh, bring me down (Happy, happy, happy, happy)  
 Can't nothing (Happy, happy, happy, happy)  
 Bring me down, my level's too high  
 To bring me down (Happy, happy, happy, happy)  
 Can't nothing (Happy, happy, happy, happy)  
 Bring me down, I said  
 Clap along if you feel like a room without a roof  
 (Because I'm happy)  
 Clap along if you feel like happiness is the truth  
 (Because I'm happy)

Clap along if you know what happiness is to you  
 (ayy, ayy, ayy)  
 (Because I'm happy)  
 Clap along if you feel like that's what you wanna do  
 Clap along if you feel like a room without a roof  
 (Because I'm happy)  
 Clap along if you feel like happiness is the truth  
 (Because I'm happy)  
 Clap along if you know what happiness is to you  
 (hey)  
 (Because I'm happy)  
 Clap along if you feel like that's what you wanna do  
 Come on

### • Recurso 2: Cuento El zapatero

El comienzo del adviento me ha traído a la memoria, una vez más, este cuento bien conocido. "Martín era un humilde zapatero de un pequeño pueblo de montaña. Vivía solo. Hacía años que había enviudado y sus hijos habían marchado a la ciudad en busca de trabajo. Martín, cada noche, antes de ir a dormir leía un trozo de los evangelios frente al fuego del hogar. Aquella noche se despertó sobresaltado. Había oído claramente una voz que le decía. 'Martín, mañana Dios vendrá a verte'. Se levantó, pero no había nadie en la casa, ni fuera, claro está, a esas horas de la fría noche... Se levantó muy temprano y barrió y adecentó su taller de zapatería. Dios debía encontrarlo todo perfecto. Y se puso a trabajar delante de la ventana, para ver quién pasaba por la calle. Al cabo de un rato vio pasar un vagabundo vestido de harapos y descalzo. Compadecido, se levantó inmediatamente, lo hizo entrar en su casa para que se calentara un rato junto al fuego. Le dio una taza de leche caliente y le preparó un paquete con pan, queso y fruta, para el camino y le regaló unos zapatos. Llevaba otro rato trabajando cuando vio pasar a una joven viuda con su pequeño, muertos de frío. También los hizo pasar. Como ya era mediodía, los sentó a la mesa y sacó el puchero de la sopa excelente que había preparado por si Dios se quería quedar a comer. Además, fue a buscar un abrigo de su mujer y otro de unos de sus hijos y se los dio para que no pasaran más frío. Pasó la tarde y Martín se entristeció, porque Dios no aparecía. Sonó la campana de la puerta y se giró alegre creyendo que era Dios. La puerta se abrió con algo de violencia y entró dando tumbos el borracho del pueblo. – ¡Sólo faltaba este! Mira, que si ahora llega Dios...– se dijo el zapatero. – Tengo sed –exclamó el borracho. Y Martín acomodándolo en la mesa le sacó una jarra de agua y puso delante de él un plato con los restos de la sopa del mediodía. Cuando el borracho marchó ya era muy de noche. Y Martín estaba muy triste. Dios no había venido. Se sentó ante el fuego del hogar. Tomó los evangelios y aquel día los abrió al azar. Y leyó: – 'Porque tuve hambre y me diste de comer, tuve sed y me diste de beber, estaba desnudo y me vestisteis...Cada vez que lo hiciste con uno de mis pequeños, a mí me lo hicisteis...'. Se le iluminó el rostro al pobre zapatero. ¡Claro que Dios le había visitado! ¡No una vez, sino tres veces! Y Martín, aquella noche, se durmió pensando que era el hombre más feliz del mundo...".

### • Recurso 3: Observa y comenta este video Reacciones de abuelos

<https://www.youtube.com/watch?v=y96qDleam4s>

**Semana 3 – 12 a 16 de diciembre – Creciendo en tu corazón**

Como el agricultor que prepara su campo para cultivarlo y que la cosecha sea provechosa, así debemos ser nosotros con nuestro corazón para la llegada del niño Jesús. Debemos tenerlo abierto al cambio continuo, dejando a un lado malas actitudes para dar paso al mensaje del amor de Dios. Preparemos nuestra tierra interior para que la buena noticia de Jesús crezca con facilidad.

► RECURSOS

• **Recurso 1: Canción Parábola de El Sembrador – Valivan**

<https://www.youtube.com/watch?v=9E5oPlaZOx0>

Salió muy temprano un sembrador  
 Tirando semillas en derredor  
 estaba la tierra sedienta de amor  
 y el surco esperando el precioso don  
 ¡Qué ilusión!, ¡Qué ilusión!, ¡Qué ilusión!  
 Que tenía el sembrador  
 El quería ver crecer la flor  
 Y después el fruto madurando al sol.  
 Pero el grano que cayó  
 a la orilla del camino  
 Tuvo muy triste destino  
 un gorrion se lo comió  
 Otras semillas fueron a dar  
 a las duras piedras de un pedregal  
 allí a la sombra pudieron brotar  
 y éstas sí parecían que podían triunfar.  
 Pero cuando el sol salió, esas plantas se secaron  
 Sin raíz no soportaron, el calor de la aflicción.

Más aún quedan granos en un lugar,  
 donde hay abrojos sin arrancar  
 allí las semillas pudieron brotar,  
 esta vez parece que fruto darán.  
 Pero a poco de brotar, estas plantas se murieron.  
 Los abrojos las cubrieron con su manto vegetal  
 cuando ya parecía que no había más semillas  
 dispuestas a germinar, unas hojas verdes  
 se vieron brotar, en la tierra más fértil de aquel lugar  
 con profunda raíz estas plantas germinaron  
 y con su verdor pintaron, aquel suelo cual tapiz,  
 como premio de color a esa tierra generosa  
 surgieron flores tan hermosas,  
 que deslumbra su esplendor  
 y esta bella historia no acaba aquí  
 lo mejor todavía lo tienes que oír  
 pues salieron frutos por cientos o mil,  
 y aquel sembrador cosechó muy feliz.

Recurso 2: Canción Tarzán - En mi corazón vivirás-Phil Collins

<https://www.youtube.com/watch?v=xxJelxsOI-Q>

Como me apena el verte llorar  
 toma mi mano, siéntela  
 yo te protejo de cualquier cosa  
 no llores más, aquí estoy  
 frágil te ves, dulce y sensual  
 quiero abrazarte y te protegeré  
 Esta fusión es irrompible  
 No llores más, aquí estoy  
 En mi corazón, tú vivirás  
 Desde hoy será y para siempre, amor  
 En mi corazón, no importa qué dirán  
 Dentro de mí, estarás siempre  
 No pueden entender nuestro sentir  
 Ni confiarán en nuestro proceder  
 Sé que hay diferencias, más por dentro  
 Somos iguales tú y yo  
 En mi corazón, tú vivirás  
 Desde hoy será y para siempre, amor

No escuches ya más  
 ¿Qué pueden saber?  
 Si nos queremos mañana y hoy  
 Entenderán, lo sé  
 Tal vez el destino te hará pensar  
 Mas la soledad tendrás que aguantar  
 Entenderán, lo sé  
 Lo haremos muy juntos, pues  
 En mi corazón  
 Créeme que tú vivirás  
 Estarás dentro de mí  
 Hoy y por siempre, amor  
 Tú en mi corazón (sí, en mi corazón)  
 No importa qué dirán (no sufras más)  
 Dentro de mí estarás, estarás siempre  
 Siempre  
 Aquí siempre  
 Para ti, estaré siempre

- **Recurso 3: Observa y comenta esta imagen**



### Semana 4 – 19 a 23 de diciembre – Jesús te sonríe

Al darnos cuenta de que Jesús nos sonríe, al apreciar que la vida es un regalo de Dios, no nos queda otra que llevar su sonrisa al mundo que nos rodea. Gritar el mensaje de amor se convierte en la misión más importante de nuestras vidas ya que conlleva una revisión continua de nuestro día a día.

#### ► RECURSOS

- **Recurso 1: Canción: Sigo en camino (Grilex)**

<https://www.youtube.com/watch?v=EEs59Q6ys0I>

Gracias Señor  
 Porque siempre has estado  
 En silencio, en el mundo conmigo  
 Lucho, me caigo  
 Levanto y aguanto  
 Gracias por los dones que me has regalado  
 Y voy contracorriente  
 Delante de gente  
 No temo a la muerte  
 Soy como siempre quise ser  
 No tengo barreras que nublen mi mente

Gracias Dios Padre  
 Por lo creado  
 Gracias Dios Hijo  
 Por lo contemplado  
 Gracias Espíritu Santo  
 Las letras que fluyen son parte del pacto  
 Santo  
 Cristiano de obra  
 Nunca de palabra  
 Aún que a veces meta la pata  
 Líbrame, sálvame, límpiame  
 Tú eres mi mundo y eso sólo basta

Ven, conocerás la realidad  
 De mi camino  
 De la alfa hasta la omega  
 Del inicio hasta el finito

Voy a por todas  
 No hay nadie que pare  
 Mi estilo, mi verso  
 Mi vida la siento  
 Por eso no paro  
 Aunque vengan mil miedos

Sí, soy así  
 Así tal como te lo cuento amigo  
 Brindo por los míos  
 Y yo siento mi camino  
 Lucho, salto, amo  
 Canto, rezo, bailo con los míos  
 Gracias a la gente  
 Que ilumina siempre mi camino

Here [?] we go back  
 This is the moment  
 Tonight is the night  
 [?] till is over  
 [?] our hands up  
 Like the ceiling can't hold us  
 Like the ceiling can't hold us  
 Here [?] we go back  
 This is the moment  
 Tonight is the night  
 [?] till is over  
 [?] our hands up  
 Like the ceiling can't hold us  
 Like the ceiling can't hold us

Siéntelo, vívelo, pálpalo  
 La gente me toma por loco  
 Dicen que pierdo mi tiempo  
 No saben  
 Lo que yo siento  
 Por eso critican  
 Este movimiento  
 Lucho por todos  
 Aunque tú no te des cuenta  
 Si estoy con él  
 Dime tú quién podrá derribar toda mi fe

Sé que siempre vivo el momento  
 Dicen que pueden conmigo, lo siento  
 Escribo los textos que vienen de dentro  
 Del alma, para ser concreto  
 Quiero vivir para poder vivirle  
 Quiero vivir para poder amarle  
 Quiero vivir para poder cantarte  
 Cada vivencia que viene del Padre

Sí, estoy aquí  
 Y esta es mi realidad tajante  
 No me dejo influenciar  
 Por las masas  
 A ver si te enteras  
 Libre para ser la luz  
 En este mundo tan oscuro  
 Yo me junto con quien quiera ser mi escudo

Here [?] we go back  
 This is the moment  
 Tonight is the night  
 [?] till is over  
 [?] our hands up  
 Like the ceiling can't hold us  
 Like the ceiling can't hold us  
 Here [?] we go back  
 This is the moment  
 Tonight is the night  
 [?] till is over  
 [?] our hands up  
 Like the ceiling can't hold us  
 Like the ceiling can't hold us

No sé vosotros  
 Pero yo lo que siento por dentro  
 Es que Cristo vive  
 Por eso vamos a gritarlo  
 Todos los que estamos aquí  
 Lo que sentimos por dentro  
 ¿Cómo dice?  
 Vamos a gritarlo todo el mundo  
 ¿Cómo?  
 Cristo vive

- **Recurso 2: Observa el video y comenta Patch Adams**

<https://www.youtube.com/watch?v=y4Dk3ITUISw>

- **Recurso 3: Observa y comenta estas imágenes**



# ▶ I. ENERO: SONRÍE DE CORAZÓN



### Motivación del mes

- Cuando sientas algo que te haga vibrar el corazón, no te preguntes que es... solo vívelo al máximo, porque esa emoción, esa sensación se llama vida.
- Si alguna vez no te dan la sonrisa que esperas, se generoso y da la tuya, porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa, como aquel que no sabe sonreír.
- No hay que apagar la luz del otro, para lograr que brille la nuestra.
- Cuenta tu edad por los amigos, no por los años. Cuenta tu vida por las sonrisas, no por las lágrimas. John Lennon
- Haz que tu sonrisa cambie el mundo, pero no dejes que el mundo cambie tu sonrisa. Anónimo.
- Un año más con nuevas historias para realizar, nuevos sueños por los que luchar, nuevas lágrimas que derramar, las que son inevitables y nuevos senderos por los que caminar.
- A aquellos que sueñan con las estrellas ¡el cielo le abre las puertas!
- NO dejes para mañana los besos que puedes dar hoy.
- Si la vida te da mil razones para llorar, demuéstrole que tienes mil y una para soñar. Haz de tu vida un sueño y lucha por convertir tu sueño en una realidad



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

¡Buenos días! Sonríe, es un nuevo y hermoso día, llena tu corazón de alegría, tienes todo el mundo por delante, recuerda dar todo de tu parte por lo que tanto sueñas, cumple un propósito y encamínate en uno nuevo, enfoca toda esa buena energía que irradian en llegar a lo más alto, aprovecha cada segundo y disfruta como nunca cada instante de tu vida.

¿Qué propósito haces para este nuevo año? ¿A quién miramos? ¿Cuántas sonrisas soy capaz de ofrecer? ¿Qué debes hacer para conseguirlo?

Piensa en metas para esta parte del curso que comienza y preparo la mejor de mis sonrisas:

Yo, ahora mismo, no puedo... pero, sí ... podré conseguirlo.

Yo, ahora mismo, no puedo... pero, si cuento con la ayuda de los demás, podré conseguirlo.



### ▶ RECURSOS

#### • Recurso 1

##### POEMA de Marienela Rondinel

La sonrisa de un niño  
es lluvia de estrellas  
que baña el desierto.  
Es pureza del alma,  
es canto de un jilguero

que alegra las mañanas.  
La sonrisa de un niño  
es fuente de ingenio  
que aleja la tristeza.  
Es aquel arco iris  
que alberga el futuro  
bordado con alas de fe.  
La sonrisa de un niño

es paz, bondad reflejada  
en sus tiernos ojitos.  
Es belleza total,  
es contagiarse de amor  
que abraza el corazón.  
La sonrisa de un niño  
es sentir un rayo de sol  
que emociona y conquista.

• Recurso 2



- ¿Qué te sugiere cada una de estas miradas?
- ¿Qué secretos crees que guarda cada mirada?
- ¿Conoces el dicho “la mirada es el espejo del alma”? ¿Qué significado le das?

• Recurso 3: RELATO: Donación (mirada de hermanos)

Hace muchos años, cuando trabajaba como voluntario en un hospital de Stanford, conocí a una niña llamada Liz que sufría una extraña enfermedad. Su única oportunidad de recuperarse, aparentemente, era una transfusión de sangre de su hermano de cinco años, que había sobrevivido milagrosamente a la misma. Había desarrollado los anticuerpos necesarios para combatirla.

El doctor explicó la situación al hermano de la niña, y le preguntó si estaría dispuesto a dar su sangre a su hermana.

Yo lo vi dudar sólo un momento antes de tomar un gran suspiro y decidir: - Si, lo haré, si eso salva a Liz.

Mientras la transfusión continuaba, él estaba acostado en una cama al lado de la de su hermana. Estaba sonriente mientras nosotros lo asistíamos a él y a su hermana y veíamos retornar el color a las mejillas de la niña.

Entonces, la cara del niño se puso pálida y su sonrisa desapareció.

Él miró al doctor y le preguntó con voz temblorosa - ¿Cuándo cree que empezaré a morirme?

Siendo solo un niño, no había comprendido al doctor; él pensaba que le daría toda su sangre a la hermana. Y, aún así, se la daba.

Para comentar:

- ¿Qué creyó el hermano de Liz que le sucedería al donar la sangre a su hermana?
- ¿Cómo crees que sería su mirada?
- ¿Por qué crees que, aún así, estaba dispuesto a hacerlo?
- ¿Qué cualidades resaltarías en él?
- ¿Qué hubieses hecho en su misma situación?

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

Damos gracias por el nuevo día, por el nuevo año, por todo cuanto nos rodea, por todos los que nos acompañan en esta aventura de vivir. ¡¡¡Y lo hago de corazón!!!

Yo doy gracias por la música...

Y yo, por tener unos padres que me quieren y se preocupan por mí...

Yo, por tener la oportunidad de estudiar...

Yo doy gracias por todos los animales, y por el firmamento...

Y tú ¿por qué das gracias...?

Es importante ser agradecidos y saber valorar cuanto nos rodea, cuanto nos acompaña...

¿Qué ocurriría si nos faltase la mañana? ¿Y si no pudiésemos disfrutar de la dulce lluvia del otoño? ¿Y si no estuviese ese amigo en los momentos en que necesitamos ayuda? Todo es un regalo que debemos saber apreciar. Por eso, debemos saber ser agradecidos.

► **RECURSO**

• **Recurso 1**

CANCIÓN: “HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA” de Joan Manuel Serrat  
[https://www.youtube.com/watch?v=R\\_N2R3PAjMc](https://www.youtube.com/watch?v=R_N2R3PAjMc)

Hoy, puede ser un gran día.  
 Plantéatelo así.  
 Aprovecharlo o que pase de largo,  
 depende, en parte, de ti.  
 Dale el día libre a la experiencia  
 para comenzar,  
 y recíbelo como si fuera  
 fi esta de guardar.  
 No consientas que se esfume.  
 Asómate y consume  
 la vida a granel.  
 Hoy, puede ser un gran día,  
 ¡duro con él!  
 Hoy, puede ser un gran día  
 donde todo está por descubrir,  
 si lo empleas como el último  
 que te toca vivir.  
 Saca de paseo a tus instintos  
 y ventíalos al sol  
 y no dosifiques los placeres;  
 si puedes, derróchalos.

Si la rutina te aplasta,  
 dile que ya basta  
 de mediocridad.  
 Hoy puede ser un gran día,  
 ¡Date una oportunidad!  
 Hoy, puede ser un gran día  
 imposible de recuperar,  
 un ejemplar único:  
 no lo dejes escapar.  
 Piensa que todo cuanto te rodea  
 lo han puesto para ti.  
 No lo mires desde la ventana  
 y siéntate al festín.  
 Pelea por lo que quieres  
 y no desesperes  
 si algo no anda bien.  
 Hoy, puede ser un gran día  
 y mañana también.  
 Hoy puede ser un gran día.  
 ¡Duro! ¡Duro!  
 ¡Duro con él!

Para comentar:

- ¿Por qué hoy puede ser un gran día?
- ¿Qué propones para hacer de este día, un día singular?
- ¿Recuerdas algún día especial? ¿Por qué fue un gran día?

• **Recurso 2**

Cada mañana y cada noche no te olvides de sonreír.

Cada mañana cuando el corazón se despierta hay que hacer cuidadosamente la limpieza. Hay que dedicarle un tiempo a sonreír.

Antoine de Saint-Exupery.

Y siento que el día de hoy he hecho limpieza, bien pronto de mañana, para empezar, en el desayuno, a la hora de comer, a la tarde, a la noche, antes de acostarme, qué día más bonito, hoy la sonrisa ha estado presente en mi vida. La sonrisa tiene relación con la energía de nuestro corazón, con la apertura a nuestro niño natural, a su curiosidad y otras tantas características que le son propias, ojalá hoy también podamos practicar esta apertura de corazón.



Para compartir:

- y tú, ¿tienes algo de qué sonreír?
- ¿te permites jugar hoy?
- ¿nos encontramos de corazón?

• **Recurso 3: “Zona mágica” (Poema de Rumi)**

Naciste con potencia.  
 Naciste con confianza y bondad.  
 Naciste con sueños e ideales.  
 Naciste con grandeza.  
 Naciste con alas.  
 No estás destinado a arrastrarte;  
 Tienes alas.  
 Aprende a usarlas y vuela.

Este poema de Rumi, ese texto breve, del siglo XIII, mucho me temo que es actual hoy también, en el XXI, como lo son las 7 caras de la intención que nos muestra Wayne Dyer:

1. se creativo
2. se bondadoso (contigo mismo, con los demás, con la vida entera)
3. se amor
4. se belleza
5. se expansivo
6. se abundante
7. se receptivo.

7 caras, un poema, y mucho que pensar, mirar y sonreír, qué sentir, y qué hacer, pensamientos, sentimientos y comportamientos a desarrollar en esta vida nuestra, y en nuestro cotidiano vivir.

Qué bonito es leer un libro que te toca, que te ilusiona, que te ayuda a reconectar, un ejercicio de tiempo reflexivo escuchando nuestro corazón....

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

El auténtico amor no está basado en la perfección y mucho menos en la errada actitud de competir para dominar al otro, intentando tener siempre la razón.

Al nacer en este mundo, los seres humanos entramos en contacto con la energía terrestre, cuya fuente natural es el centro mismo de la Tierra. También, cuando se corta el cordón umbilical que nos unía a nuestra madre biológica, se activa una nueva energía proveniente del universo.

El proceso de crecimiento personal se inicia cuando nos damos cuenta de que existe en nuestro interior un “sí mismo” auténtico, que le da significado a todo lo que existe.

Ser auténtico es ser coherente, es decir, vivir de acuerdo con lo que se siente, se piensa, se expresa y se hace. Cuando puedes mostrarte tal y como eres, empiezas a liberarte del peso de aparentar y ocultar lo que eres ante los demás.

► **RECURSOS**

• **Recurso 1**

Poema Audiovisual: “Besar el alma” <https://www.youtube.com/watch?v=SEj-qbz3vng>

¿Cuántos de nosotros necesitamos de ese beso en el alma que nunca llega y que se llama ternura?

Pero mientras llega ese beso, ¡besa tú el alma de los demás y pon el corazón en tu mirada!

...y pienso en dos personas de las que me gustaría estar más cerca, ojalá sea capaz de acercarme siquiera un poco, si no puede ser de otra forma, con el corazón de mi mirada y nos encontramos con autenticidad.

• **Recurso 2: Breve dinámica**

En esta nueva etapa, a comienzos de año, tengo que saber cuáles son mis fortalezas: lo que soy, lo que sé y en qué me quiero convertir. ¿Qué quiero conseguir? ¿Cuánto hay de auténtico en mí? Una vez que lo escribas, revísalo de vez en cuando, para verificar si estás en el buen camino para lograrlo o no.

- ¿Cuáles son tus fortalezas?
- ¿Qué te gustaría conseguir este nuevo año?
- ¿Crees que vas por buen camino para conseguir tus metas?
- ¿Me comporto de manera auténtica?

• **Recurso 3: 13 claves para desarrollar el sentido común: “La búsqueda de la autenticidad”**

Algunas las claves para desarrollar el sentido común. Si te gustan los ejercicios al final hay uno muy sencillo, pero que ayuda a convertir al público pasivo en agente activo. Empezamos, si te parece bien, con la lista.

1. Simplificar las cosas
2. Elegir lo esencial
3. No victimizarse
4. Tomar la discrepancia como oportunidad
5. Ir más allá, pensar en la secuencia o consecuencia
6. Desprenderse de paradigmas
7. Ocuparse del proceso
8. Corresponsabilizarse de los resultados
9. Orientarse al bien común
10. Mezclar sabiduría y serenidad
11. Usar el error como fuente de aprendizaje
12. No al miedo, sí a la confianza

Si lo lees de arriba hacia abajo, tenemos 12 mayúsculas, que conforman dos palabras: SENTIDO COMÚN.

¿Pero no eran 13? En algún sitio nos falta una letrita. La T de tú. Porque todo ello sólo es posible si lo aplicas tú, si te sirve a ti. Por ello, te animamos a recoger la idea y hacer la lista tuya. Con cuántas letritas y con cuántas frases, tú eliges. A mí me gusta el 13. ¿Cuál es tu número favorito? ¿Y cuál es la palabra que quieres construir? ¿Te animas a describir qué es para ti la serenidad, el amor, el respeto, el altruismo, la congruencia, la comunicación? ¿y la autenticidad?



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

Día de la Paz y la NO VIOLENCIA

“NO HAY CAMINO PARA LA PAZ: LA PAZ ES EL CAMINO”

**Mahatma Gandhi**

“La felicidad sucede cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía”

**Mahatma Gandhi**

La educación en y para la tolerancia, la solidaridad, la concordia, el respeto a los Derechos Humanos, la no-violencia y la paz son motivos para recordar el 30 de enero. En el Día de la Paz, los centros educativos se comprometen como defensores de la paz y entendimiento entre personas de distinta procedencia y modos de pensar.

En ese día se celebra el aniversario de la muerte del Mahatma Gandhi (India, 1869-1948), líder pacifista que defendió y promovió la no violencia y la resistencia pacífica frente a la injusticia y que fue asesinado por defender estas ideas.

Una educación inspirada en una cultura de no violencia y paz permite a nuestro alumnado adquirir conocimientos, actitudes y competencias que refuercen su desarrollo como ciudadanos globales críticos y comprometidos con sus derechos y los de otras personas.

► **RECURSOS**

- **Recurso 1: Canción en el día de La Paz con Alejandro Sanz (“La quiero a morir”)**

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

- **Recurso 2: “Imagine” de John Lennon en el Día Internacional de la Paz: Presentación de su libro.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pU--ckHGUFs>

- **Recurso 3**

Hacemos un amigo invisible. Escribimos el nombre de todos los miembros de clase. Cada uno de ellos cogerá un papelito con dicho nombre, evidentemente que no sea nuestro propio nombre. Durante esta semana, nuestro amigo invisible cuidará de nosotros.

- ¿Te has sentido cuidado?
- ¿Te ha servido esta dinámica para conocer más al compañero que tú has protegido?
- ¿Has cuidado, alguna vez, de un ser querido?



## ▶ 2. FEBRERO: Y TÚ, ¿POR QUÉ SONRÍES?



### Motivación del mes

Cuando nos encontramos francamente bien, las sonrisas vienen solas, como algo natural. Se trata de un signo externo de alegría, felicidad, aprecio, diversión, entusiasmo o agrado.

No es normal sonreír cuando uno está triste o preocupado. Pero resulta que el sonreír puede ser lo mejor que puedes hacer cuando estés preparado para cambiar a un estado de ánimo más alegre y positivo.

Los científicos han descubierto que el hecho de sonreír a propósito (es decir, de fingir una sonrisa de forma voluntaria) puede ayudar a que la gente se sienta mejor. El mero hecho de iluminar tu rostro con una sonrisa puede hacer que te sientas realmente feliz, alegre o divertido.

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

Cuando sonríes no solo te sientes mejor contigo mismo, sino que también envías esa señal a las personas de tu alrededor. Mejoras tu capacidad de socializarte y trasladas una mayor confianza al resto de gente.

Si sonríes te sentirás mejor y más feliz porque tiene un efecto muy positivo en ti mismo. El secreto está en tu cabeza. Tu cerebro envía la orden de sonreír cuando hay algo que te pone contento o bien, si sonríes, es tu cuerpo quien envía la información de tus músculos al cerebro. Se trata de un ejercicio de retroalimentación facial que favorece tu estado de ánimo, mejora tu optimismo y tu alegría.

### ▶ RECURSOS

#### • **Recurso 1: Canción NFTW (Not From This World) - SONRÍE (Prod. K.L.E.B.)**

A veces una SONRISA puede cambiarlo todo. sonreír ante las dificultades y adversidades es un reto, y os animamos a afrontarlo.

<https://youtu.be/JoLvUU7ZVw8>

A veces pasa que cuando te levantas  
Sientes que algo falla  
La mente no calla  
Ni a ti mismo te aguantas  
Si no sabes cómo se han cruzado los cables  
Hay días que no acaban ni contando hasta tres  
Que no sabes si tienes la cabeza en los pies  
Pero con tu sonrisa puedes ver el mundo al revés  
Las manos arriba si también lo crees  
Si no encuentras el camino  
Y solo ves oscuridad  
Aunque vayas dando tumbos  
Sigue el rumbo hasta el final  
Si no encuentras el camino  
Y solo ves oscuridad  
Aunque vayas dando tumbos

Sigue el rumbo hasta el final  
Cada vez que caigas sonríe  
Muéstrales tu alma, sonríe  
Piensa que, a la larga, sonríe  
Con tu cuerpo y alma, sonríe  
Traigo fuego vivo “bro” que rompe las cadenas  
Yo siempre me levanto y suelto...  
Resuenan las campanas, se oyen gritos de victoria  
Entra el dueño de la historia, para la toda la gloria  
No confió en los poderes terrenales, cuantos males  
Bajo capa de progreso aprueban leyes infernales  
Ganan batallas, pero no la guerra  
Se creen poderosos y acaban bajo tierra  
Aquí sigo en la carrera, mil caídas aun me quedan  
Me mantengo positivo porque la victoria es nuestra  
Esta es nuestra seña, la alegría por bandera

aunque quieran doblegarnos volverá la primavera  
 sonríte cuando te injurien o persigan  
 sonríte cuando te humillen o maldigan  
 sonríte, cada instante alégrate pues  
 la recompensa es grande perseverando  
 en la fe  
 Si no encuentras el camino  
 Y solo ves oscuridad  
 Aunque vayas dando tumbos  
 Sigue el rumbo hasta el final  
 Cada vez que caigas sonríte  
 Muéstrales tu alma, sonríte  
 Piensa que, a la larga, sonríte  
 Con tu cuerpo y alma, sonríte  
 Estoy contento,  
 Hay más alegría en dar que en recibir, es cierto  
 No merece la pena esta vida, merece ser vivida  
 Toda entera, cada momento  
 Todos somos dignos de respeto

Solo quiero caminar, pero me pitan pasos  
 No soportan que ame esta vida y sus fracasos  
 Tengo más ganas que otros con más salud,  
 más pasta, más posibilidades  
 ¿y tú? Mis habilidades no son habituales,  
 aunque no sean rentables, pero soy  
 irremplazable  
 Mucho tengo que decir por lo que soy que por  
 lo que tengo  
 Yo te comprendo viendo tanto sufrimiento  
 Que bien lo vales, ei no todo vale.  
 Puede ser cuidado y amado, esa es la clave.  
 La alegría vencerá, verás más allá.  
 Bro, no estás solo si Dios a tu lado está.  
 Si no encuentras el camino  
 Y solo ves oscuridad  
 Aunque vayas dando tumbos  
 Sigue el rumbo hasta el final

- **Recurso 2: A Mi Yo Adolescente. T2 Ep 4: La alegría. Con Álex Rovira**

Mira y escucha ¿Cuál es el momento más alegre de tu vida?  
<https://www.youtube.com/watch?v=TgUECJenNNw>

- **Recurso 3: Observa y comenta esta imagen**



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

Para sonreír más es importante que lo hagas a menudo. Ponte delante del espejo y sonríe. Hazlo todas las mañanas, intenta que tu sonrisa sea natural y no forzada, concéntrate en hacerlo a diario. Poco a poco sonreirás más sin darte cuenta y notarás los beneficios que tiene para tu salud.

Las personas tenemos la capacidad de mantener los buenos recuerdos y de borrar los malos. Aprovechate de esa ventaja y busca pensamientos que te hagan feliz. Recuerda ese viaje, ese día en el que tan bien te lo pasaste, esa charla o esos momentos únicos en los que te sentiste tan feliz. Recordarlos te ayudará a sentirte mejor y a dibujar de manera inconsciente una sonrisa en tu cara.

#### ► RECURSOS

- **Recurso 1: Canción: Mira Tu Sonrisa (Luiza Caspary)**

<https://www.youtube.com/watch?v=JttIVu8XZjl>

Mira hace cuantos años estas a luchar

Mira las pequeñas cosas casi sin salida te hacen regresar

Mira como todo cambia despacio mientras tu vida pasa

Y siempre estas a empezar

Empieza, tropieza, levanta, camina

Todo junto de una vez para creer que puedes

Recuerda, lamenta, llora; entiendas

Todo empieza otra vez para creer que puedes

Mirar al sol en la oscuridad,

Hacer el bien sin cuestionar,

Buscar la luz para mostrar

Tu sonrisa al mundo

Mirar al cielo a ver si hay estrellas a lucir

Pregunta a una de ellas si está dispuesta a ayudarte a encontrar

Mira como el viento cambia rápido

Pasa sin dejar respuestas y siempre estas a empezar.

Empieza, tropieza, levanta, camina

Todo junto de una vez para creer que puedes

Recuerda, lamenta, llora; entiendas

Todo empieza otra vez para creer que puedes

Mirar al sol en la oscuridad,

Hacer el bien sin cuestionar,

Buscar la luz para mostrar

Tu sonrisa al mundo

- **Recurso 2: Dinámica de la sonrisa**

El juego de la sonrisa consiste en facilitar la reflexión sobre aquellas pequeñas cosas que nos hacen sonreír cada día. Es importante saber qué cosas nos hacen felices y tenerlas en cuenta. A través de una sencilla y divertida dinámica los pequeños tomaran conciencia

de las cosas que les hacen felices y aprenderán a contemplarlas a diario y sonreír cada día y especialmente cuando olviden ser felices.

La sonrisa, contribuye al pensamiento positivo y al bienestar.

“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.”

A continuación, pediremos a los niños que piensen en aquellas cosas que les hacen sonreír y sentirse alegres, vale cualquier cosa: una canción, una persona, una comida, algún gesto como las cosquillas, un chiste, una broma, etc. Para ellos les pediremos que rellenen la ficha: “Mis sonrisas”.

Cuando todos hayan rellenido la ficha(adjunta), cada uno prepara su caja de sonrisas. Para ellos traerán una caja de cartón (una de zapatos, por ejemplo), cada uno decora su caja como quiera, poniendo las letras mi caja de sonrisas. Les decimos lo siguiente: “ya sabemos que cosas nos hacen sonreír, y tenemos nuestra caja de sonrisas. Ahora vamos a preparar las cosas que nos hacen sonreír para guardarlas en la caja de las sonrisas y las dejaremos allí 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.”

Ahora cada uno tiene que preparar sus sonrisas. Para ello pueden usar cualquier cosa, la foto de alguien o de algún momento o paisaje, objetos, alguna canción, notas, letras, dibujos, etc. Lo importante es que sean cosas que para cada uno tengan un significado y que al verlas le saquen una sonrisa.

FICHA MIS SONRISAS					
Cosas que me hacen sonreír	Estoy solo/a o en compañía	¿qué pienso?	¿qué sensaciones tenía?	¿cómo me siento?	¿qué hago?

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

¿Hablamos desde el corazón? Hablar desde el corazón no es una tarea sencilla, no siempre lo logramos y llegar a ese estado de sincronización entre: pensamiento, sentimiento, corazón, acción y palabra nos cuesta un montón. Algunos pasan años buscando una fórmula secreta para ello, otros no logran coordinar y terminan pensando una cosa y diciendo una totalmente diferente o sintiendo algo y expresando lo contrario con hechos y palabras. Y es que hablar desde el corazón va mucho más allá de hablar suavemente o con ternura. Se trata de hablar y decir las cosas que piensas u opinas con amor, sin juzgar, sin señalar, sin pretender que digan o hagan algo por lo cual estás interesado. Es hablar sin esperar que tus palabras lleven a la acción de algo en beneficio propio. Cuando alguien habla desde el corazón tú lo sientes, lo percibes, porque te emocionas, sientes que te envuelven sus palabras, su verdad, su forma de decir las cosas. Se nota en su expresión y en su forma de hablar que cree lo que dice, que lo siente desde lo más profundo. Puede ser algo tan sencillo como decir “te quiero”, hasta algo mucho más complicado como vender un producto, servicio o idea. Se trata de hablar con un sentimiento positivo, sin falsas pretensiones, sin ofender a nadie, sin alzar la voz para que te escuchen, sin esperar que todos te hagan caso y crean en lo que dices.

► RECURSOS

- **Recurso 1: Canción Eso que tú me das (Jarabe de Palo)**

<https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs>

Eso que tú me das  
 es mucho más de lo que pido  
 todo lo que me das  
 es lo que ahora necesito.  
 Eso que tú me das  
 no creo lo tenga merecido  
 por todo lo que das  
 te estaré siempre agradecido.  
 Así que gracias por estar  
 por tu amistad y tu compañía  
 eres lo, lo mejor que me ha dado la vida.  
 Por todo lo que recibí  
 estar aquí vale la pena  
 gracias a ti seguí  
 remando contra la marea  
 Con todo lo que recibí

ahora sé que no estoy solo  
 ahora te tengo a ti  
 amigo mío mi tesoro.  
 Así que gracias por estar  
 por tu amistad y tu compañía  
 eres lo, lo mejor que me ha dado la vida.  
 Todo te lo voy a dar por tu calidad y tu alegría  
 me ayudaste a remontar  
 a superarme día a día.  
 Todo te lo voy a dar fuiste mi mejor medicina  
 todo te lo daré sea lo que sea lo que pidas.  
 Y eso que tú me das  
 es mucho más  
 es mucho más de lo que nunca te he pedido.  
 Todo lo que me das  
 es mucho más  
 es mucho más de lo que nunca he merecido.  
 Eso que tú me das...

- **Recurso 2: Pequeños gestos que mueven el mundo. Observa y comenta este video**

[https://www.youtube.com/watch?v=2mQ7\\_EVhJfw](https://www.youtube.com/watch?v=2mQ7_EVhJfw)

- **Recurso 3: Juego de mímica: Expresar emociones**

El alumno debe expresar con gestos en el rostro y movimientos del cuerpo la emoción que le produce la situación que le haya tocado, y los compañeros deberán adivinar de qué emoción sentimiento se trata.

Las emociones son las encargadas de determinar cómo afrontamos la vida y por eso tienen un papel fundamental en la vida de las personas, especialmente, en la vida de los niños.

- **Enlace al material**

<https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/wp-content/uploads/2020/11/juego-mimica-emociones-1.pdf>

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

Tener una relación con Dios implica comunicarnos con Él constantemente a través de la oración. Todos tenemos la capacidad para orar desde el corazón. Establecer un diálogo con Dios puede parecer algo difícil pero no lo es. Preguntarnos cómo nos encontramos, qué sentimientos tenemos en cualquier momento del día es adentrarnos en lo más profundo de nuestro ser, de nuestro corazón. Reconocer nuestro estado de ánimo y sentirse agradecidos por ello, o pensar de que manera puedo cambiar un estado para volver a otro mejor pueden convertirse en herramientas sencillas que nos pongan en contacto directo con Dios. La respiración se convierte entonces en la fórmula perfecta para parar, silenciar lo que nos rodea y dejar fluir a nuestro ser interior.

#### ► RECURSOS

- **Recurso 1: Canción Dónde el corazón (Álvaro Fraile)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ab6-EfEpx0Y>

Déjame entrar  
donde estén tus sueños,  
donde tus anhelos  
se ponen al sol.

Déjame estar  
donde tantas veces  
piensas que no puedes.  
(tal vez pueda yo)

Déjame que sea  
yo tu fortaleza,  
déjame vivir allí  
donde brota todo,  
donde nace todo  
justo en la raíz...

DONDE EL CORAZÓN  
EMPEZÓ A LATIR  
DONDE EL CORAZÓN  
TE ESPERA Y SIENTE  
DONDE EL CORAZÓN  
BUSCA TU RAÍZ  
DONDE EL CORAZÓN  
TE MUEVA Y LLEVE

DONDE EL CORAZÓN  
DONDE EL CORAZÓN

Déjame entrar  
en tus desengaños  
para repararlos  
y ser tu motor.

Déjame estar  
donde no hay remedio,  
y donde estén tus miedos  
encontrar valor.

De tu confianza  
brotará esperanza  
si te dejas ir allí  
donde brota todo,  
donde nace todo  
justo a la raíz...

DONDE EL CORAZÓN...

donde sientes, donde temes,  
donde esperas,  
aunque muchas otras veces desesperes;  
donde luchas, donde rindes,  
donde haces y deshaces,  
donde ganas donde pierdes;

donde sueñas, donde quieres,  
donde caes y te levantas,  
aunque dudes muchas veces;  
donde vuelas, donde corres,  
donde subes, donde bajas,  
donde vas y dónde vienes...

Busca tus raíces donde el corazón te lleve...  
La raíz de todo donde el corazón se mueve...

DONDE EL CORAZÓN...

- **Recurso 2: Meditación El botón de pausa**

<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM>

- **Recurso 3:**

¿Y si pudiéramos orar desde el corazón sin darnos cuenta? ¿Qué es la pasión? ¿Sientes pasión por algo? ¿Hay algo en tu vida que te guste tanto que te emociona cuando hablas de ello? ¿No es eso orar desde el corazón? ¿Oramos todos igual?

Vemos el siguiente video y comentamos La pasión de Pablo Alborán

<https://www.youtube.com/watch?v=b9qtF7LzMHE>



## ▶ 3. MARZO: un corazón nuevo



### Motivación del mes

Comienza un tiempo de cambio, un tiempo de transformación, de quitar todas las sombras de nuestro corazón y llenarlo de luz. Piensa qué puedes cambiar en ti para que, al observar tu interior, una sonrisa aflore en tu rostro. ¿Sabías que una sonrisa es capaz de hacernos personas más agradables y confiadas en uno mismos? Conviértete en una luz, iluminando de alegría y gozo a los que te rodean.

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

El ayuno es la renuncia, la renuncia de lo superfluo, es decir, de lo que no es realmente necesario, para ir a lo esencial. Tenemos que acoger ese desprendernos de lo inútil, con una sonrisa. Esa sonrisa será el reconocimiento de que estamos intentando encontrar a Dios en lo esencial y lo sencillo.

#### ▶ RECURSOS

##### • Recursos 1: Oración

“Imaginemos que estamos en un desierto: nos alejamos de los ruidos, de todo lo que nos rodea habitualmente y nos envuelve un gran silencio. En el desierto hay ausencia de palabras, y así podemos hacer espacio para que el Señor nos hable al corazón: es el lugar de la Palabra de Dios. En el desierto, también nos alejamos de tantas realidades superfluas que nos rodean, aprendemos a “ayunar”, que es renunciar a cosas vanas para ir a lo esencial. Por último, el desierto es un lugar de soledad. Allí podemos encontrar y ayudar a tantos hermanos descartados por la sociedad, tantos hermanos solos que viven en el silencio y en la marginalidad.” Papa Francisco.

Reflexiona sobre qué ayuno puedes realizar: tal vez puedes hacer ayuno de la vagancia en las tareas domésticas, de desconectar de lo electrónico, o tal vez puede ser ayunar de palabras hirientes.

##### • Recurso 2: Evangelio Mateo 6, 16-18

“Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.” Mt 6,16-18

Para que el ayuno sea real tienes que pensar estas dos preguntas:

¿Cómo me comporto con los otros? ¿Mi ayuno llega para ayudar a los otros?  
Reflexiona.

Recurso 3: Canción: “Quiero vida” (El Arrebato)

Las cosas sencillas son las importantes, las que realmente te hacen feliz.

<https://www.youtube.com/watch?v=klCj45R30l4>

Cinco minutos más, en la cama  
 El olor de las tostadas por los pasillos  
 El sol, que calienta tu cara  
 En esos días que hace frío  
 Los buenos días que te da doña Paquita  
 Ese aroma que es un vuelo a tu niñez  
 La sonrisa de mi vieja al despedirme  
 El reír con un amigo hasta no saber de qué  
 Aprendí a ser feliz en el instante  
 Que descubrí que lo sencillo es lo importante  
 De que sirven las victorias si no hay con quien brindar  
 Lo más valioso que tengo, no lo he tenido que comprar

Cantar a todo pulmón  
 La sonrisa antes del beso  
 Ese abrazo que hace que te crezcan alas  
 Esa manera de bailar cuando nadie te puede ver  
 Aprendí a ser feliz en el instante  
 Que descubrí que lo sencillo es lo importante  
 De que sirven las victorias si no hay con quien brindar  
 Lo más valioso que tengo, no lo he tenido que comprar  
  
 Es que aprendí a ser feliz en el instante  
 Que descubrí que lo sencillo es lo importante.

Quiero besos, los besos me dan buena suerte  
 Los besos me hacen más fuerte, los besos me dan libertad  
 Quiero vida, llenar mi vida de vida y toda esa vida vivirla esquivando la normalidad  
 Y a la gente que yo quiero, darles gloria, lo imposible se puede lograr

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

Como dijo el Papa Francisco “El verdadero milagro, no es la multiplicación que produce orgullo y poder, sino la división, el compartir, que aumenta el amor y permite que Dios haga prodigios”. Comparte lo que tienes, tus talentos, tu alegría, tu sonrisa, ponlos en manos de Jesús y de los que te rodean. Cuando compartes desde el corazón, en lugar de dividir, se multiplica. Se multiplica la felicidad, las sonrisas, el amor y la esperanza.

#### ▶ RECURSOS

- **Recurso 1: El poder de los sentimientos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hIOZ7kta5Ng>

- **Recurso 2: Canción "Color esperanza" Diego Torres**

[Color Esperanza- Diego torres \(Letra\)](#)

Sé qué 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

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

Vale más  
 Poder brillar  
 Que solo buscar  
 Ver el sol  
 Pintarse la cara  
 Color esperanza  
 Tentar al futuro  
 Con el corazón

Es mejor perderse que nunca embarcar  
 Mejor tentarse a dejar de intentar

- **Recurso 3: “Anda y haz tú lo mismo” Lc 10,25-37**

Un maestro de la ley fue a hablar con Jesús, y para ponerle a prueba le preguntó: –Maestro, ¿qué debo hacer para alcanzar la vida eterna? Jesús le contestó:

–¿Qué está escrito en la ley? ¿Qué lees en ella? El maestro de la ley respondió:

–Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente y ama a tu prójimo como a ti mismo. Jesús le dijo:

–Bien contestado. Haz eso y tendrás la vida. Pero el maestro de la ley, queriendo justificar su pregunta, dijo a Jesús:

–¿Y quién es mi prójimo? Jesús le respondió:

–Un hombre que bajaba por el camino de Jerusalén a Jericó fue asaltado por unos bandidos. Le quitaron hasta la ropa que llevaba puesta, le golpearon y se fueron dejándolo medio muerto. Casualmente pasó un sacerdote por aquel mismo camino, pero al ver al herido dio un rodeo y siguió adelante. Luego pasó por allí un levita, y que al verlo dio también un rodeo y siguió adelante. Finalmente, un hombre de Samaria que viajaba por el mismo camino, le vio y sintió compasión de él. Se le acercó, le curó las heridas con aceite y vino, y se las vendó. Luego lo montó en su propia cabalgadura, lo llevó a una posada y cuidó de él. Al día siguiente, el samaritano sacó dos denarios, se los dio al posadero y le dijo: “Cuida a este hombre. Si gastas más, te lo pagaré a mi regreso.” Pues bien, ¿cuál de aquellos tres te parece que fue el prójimo del hombre asaltado por los bandidos?

El maestro de la ley contestó:

–El que tuvo compasión de él.

Jesús le dijo:

–Ve, pues, y haz tú lo mismo.

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

Vivimos en un mundo tan diverso en sus paisajes, lugares y personas. Cada uno de nosotros somos un regalo único e irreplicable, diferentes en nuestro exterior e interior de todo el resto. Estas diferencias, nos enriquecen como sociedad. Tenemos que ser capaces de mirar a nuestro alrededor, a nuestra familia, a nuestros amigos y profesores, y ser capaces de ver en ellos esas riquezas que nos harán crecer como personas fraternas.

#### ► RECURSOS

- **Recurso 1: Cuento “Todo saldrá bien” Albert Espinosa**

<https://www.youtube.com/watch?v=IO8a68dqgbs>

- **Recurso 2: “Madre Tierra” Chayanne**

<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>

Debes brindar amor para después pedir  
Hay que perdonar para poder seguir  
Recuerda que tenemos sólo un viaje de ida  
Y hay que darle gracias siempre  
A la vida x4

Oye, abre tus ojos, mira hacia arriba  
Disfruta las cosas buenas que tiene la vida  
Abre tus ojos, mira hacia arriba  
Disfruta las cosas buenas que tiene la  
La-la-la, lalara, la-la-la (Hey) x4

Cuando estés perdido y no sepas dónde vas  
Recuerda 'e dónde vienes y qué bien te sentirás  
Siempre que llueve escampa, son consejos de mamá  
Y con la bendición de tus ancestros llegarás

Tambor, tambor, tambor, que llama a tambor  
 Tambor, tambor, tambor de mi madre Tierra  
 Tambor, tambor, tambor, que llama a tambor  
 Tambor, tambor, tambor de mi madre Tierra

Tambor, tambor, tambor, que llama a tambor  
 Tambor, tambor, tambor de mi madre Tierra  
 Tambor, tambor, tambor, que llama a tambor  
 Tambor, tambor, tambor de mi madre Tierra

Oye, abre tus ojos, mira hacia arriba  
 Disfruta las cosas buenas que tiene la vida  
 A-a-abre tus ojos, mira hacia arriba  
 Disfruta las cosas buenas que tiene la  
 La-la-la, lalara, la-la-la (Hey) x4

Oye, abre tus ojos, mira hacia arriba  
 Disfruta las cosas buenas que tiene la vida  
 Abre tus ojos, mira hacia arriba  
 Disfruta las co-sas bue-nas  
 La-la-la, lalara, la-la-la (Hey) x4

Caer es permitido y levantarse es obligado  
 No tires piedras al vecino si de cristal es tu tejado  
 Perro que ladra, no te asustes, nunca te morderá  
 Que con la bendición de tus ancestros llegarás

Oye, abre tus ojos, mira hacia arriba  
 Disfruta las cosas buenas que tiene la vida  
 Abre tus ojos mira hacia arriba  
 Disfruta las co-sas bue-nas (Hey)

• **Recurso 3: "Vosotros sois la luz del mundo" (Mt 5, 14)**

"Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder"

Reflexiona sobre la importancia que tenemos cada uno de nosotros dentro de nuestra clase, de nuestra familia. ¿Somos capaces de saber que ofrezco yo a los demás? ¿Doy mi mejor versión a mi alrededor? ¿Soy capaz de vez la mejor parte de mis compañeros?

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

Es importante que pensemos cuáles son nuestras prioridades en la vida. ¿Son las cosas materiales y banales? ¿Damos importancia suficiente a las personas que están a mi alrededor? Cuando sentimos la ausencia de amor, cariño y una sonrisa en nuestro corazón, es cuando nos encontramos con la soledad y el desasosiego.

► **RECURSOS**

• **Recursos 1: "Allí donde esté tu tesoro estará tu corazón" Mt6, 19-23**

Jesús dijo: "No junten tesoros y reservas aquí en la tierra, donde la polilla y el óxido hacen estragos, y donde los ladrones rompen el muro y roban. Junten tesoros y reservas en el Cielo, donde no hay polilla ni óxido para hacer estragos, y donde no hay ladrones para romper el muro y robar. Pues donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón. Tu ojo es la lámpara de tu cuerpo. Si tus ojos están sanos, todo tu cuerpo tendrá luz; pero si tus ojos están malos, todo tu cuerpo estará en oscuridad. Y si tu fuente de luz se ha oscurecido, ¡cuánto más tenebrosas serán tus tinieblas!"

• **Recurso 2: Dinámica: ¿Dónde está mi corazón?**

Te invito a mirar dentro de tú corazón y pregúntate dónde están tus prioridades verdaderas. ¿Dónde está mi corazón? ¿Mi tesoro? ¿Es algo durable o es algo meramente material?? ¿Qué te gustaría cambiar en tu interior? ¿Qué tesoros quieres dejar de lado?

## ▶ 4. abril: estad alegres



### Motivación del mes

#### «Estad siempre alegres en el Señor» (Flp 4, 4)

El apóstol Pablo escribe a la comunidad de la ciudad de Filipo cuando él mismo es objeto de una persecución que lo pone en grave dificultad. Y sin embargo, a estos queridos amigos suyos él les aconseja –es más, casi les ordena– que estén «siempre alegres».

Pero ¿se puede dar semejante mandato? Si miramos a nuestro alrededor, no es fácil encontrar motivos de serenidad, ¡y mucho menos de alegría!

Ante las preocupaciones de la vida, las injusticias de la sociedad y las tensiones entre pueblos, es ya un gran esfuerzo no dejarnos llevar por el desánimo, darnos por vencidos y replegarnos en nosotros mismos. La alegría del cristiano no radica en el puro optimismo, en la seguridad del bienestar material ni en la alegría de ser joven y tener salud; más bien es fruto del encuentro personal con Dios en lo profundo del corazón.

Pero Pablo nos invita también a nosotros:

«Estad siempre alegres en el Señor».

### **Semana 1 – SEMANA SANTA**

La Semana Santa es una de las celebraciones más importantes para los cristianos. La Semana Santa es la conmemoración anual cristiana de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús de Nazaret. El Papa Francisco propone que en este tiempo de conversión renovemos nuestra fe, saciamos nuestra sed con el “agua viva” de la esperanza y recibamos con el corazón abierto el amor de Dios que nos convierte en hermanos y hermanas en Cristo”.

### **Semana 2 – 10 a 14 de abril – Confía**

La confianza es un estado de bienestar con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Cuando confiamos de verdad y desde dentro podemos enfrentar cualquier situación de la vida porque esa confianza se transforma en fuerza invencible y renovadora que asienta nuestra vida en lo verdaderamente importante.

Dejarnos caer en manos amigas con la certeza de que nos agarrarán es apostar por la seguridad, por afrontar los riesgos, por compartir subidas y bajadas.

Cuando somos conscientes de que el valor de la vida es creer en aquello que somos y realizarnos en lo que anhelamos es cuando Dios se hace presente de múltiples maneras.

A veces Dios se disfraza de niño pequeño que nos saluda sonriente al cruzarse con nosotros, otras veces se disfraza de compañero de camino, de transeúnte desconocido, de padre, madre, hermano, amigo... todos esos disfraces de Dios son los que nos sostienen de verdad, sobre todo, en la adversidad.

#### ▶ RECURSOS

- **Recurso 1: Canción Confiad, recurrid (Kairoi)**

CONFIAD (KAIROI)

CONFIAD, RECURRID, CONFIAD EN NUESTRA MADRE  
 COMO EL PADRE CHAMPAGNAT.  
 CONFIAD, RECURRID,  
 QUE AUNQUE NUESTRO AMOR LE FALTE,  
 NUNCA DEJA ELLA DE AMAR.

Qué sería de las flores sin el aire y sin el sol,  
 marchitándose sin agua y perdiendo su color.  
 Qué sería del hermano que no sabe qué es amor,  
 que no descubre en su Madre el camino que va a Dios.  
 Fíjate en la violeta que perdida en el verdor,  
 siendo sencilla y pequeña exhala un fragante olor.  
 Tan humilde y tan sencilla nuestra vida debe ser,  
 fiel reflejo de María, nuestro anhelo y nuestro bien.  
 Nuestra vida es como el trigo que muriendo forma el pan,  
 amasado por la entrega, el amor y la verdad.  
 Y tú sólo, Madre mía, vas conmigo sin cesar,  
 siendo ejemplo de mi vida y mi fuerza al caminar.



• **Recurso 2: ¡Ánimo! Soy yo. No temáis**

Mateo 14,24-33

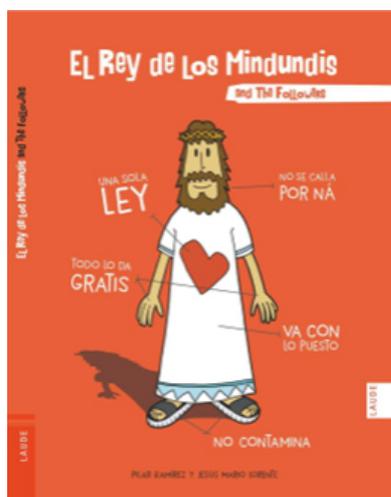


La barca, que estaba ya muy lejos de la orilla, era sacudida por las olas, porque el viento era contrario. Al final ya de la noche, Jesús se acercó a ellos caminando sobre el lago. Los discípulos, al verlo caminar sobre el lago, se asustaron y decían:

—Es un fantasma. Y se pusieron a gritar de miedo. Pero Jesús les dijo enseguida:  
 —¡Ánimo! Soy yo, no temáis. Pedro le respondió:  
 —Señor, si eres tú, mándame ir hacia ti andando sobre las aguas. Jesús le dijo:  
 —Ven. Pedro saltó de la barca y, andando sobre las aguas, iba hacia Jesús. Pero, al ver la violencia del viento, se asustó y, como empezaba a hundirse, gritó:  
 —¡Señor, sálvame! Jesús le tendió la mano, lo agarró y le dijo:  
 —¡Hombre de poca fe! ¿Por qué has dudado? Subieron a la barca, y el viento se calmó. Y los que estaban en ella se postraron ante Jesús, diciendo:  
 —Verdaderamente eres Hijo de Dios.

• **Recurso 3: Contempla su imagen. Sigue su modelo de vida.**

¿Cómo fue Jesús? ¿Cómo vivía Jesús? ¿Vemos en él un modelo a seguir?



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

Cuando Jesús habla del Padre, de Dios, del Reino, del comportamiento del discípulo... al hablar de su mensaje, utiliza sobre todo imágenes familiares: Dios es un Padre que hace que todos seamos hermanos; Dios es un Padre que espera a su hijo todos los días hasta que vuelva; Dios es un Padre que, fundamentalmente, todo lo da por sus hijos... En muchas de sus parábolas, de sus maneras de hablar, de sus mensajes, de sus ejemplos, utiliza la familia de manera positiva, sobre todo para ilustrar quién es Dios: “Dios es un Padre”; para ilustrar cuál es el comportamiento del discípulo, como “un buen hijo”; y para ilustrar, en el fondo, cómo es el Reino: “una nueva familia”. La simbología familiar ayuda a Jesús en su mensaje. Hay también algo muy importante: Jesús no sólo utiliza símbolos familiares de manera positiva para hablar de Dios y de su mensaje, sino que habla de diversas situaciones familiares en tono positivo. Recordáis el padre que envía a sus hijos al trabajo, el padre que envía a su hijo único a cobrar la renta, el padre que descansa con sus hijos... Jesús habla de fiestas de boda, de mujeres encinta, de dolores de parto... Jesús elogia a los buenos hijos que son conscientes de sus deberes familiares. Cuando Jesús habla de la vida cotidiana, casi siempre utiliza en sus ejemplos imágenes muy positivas de la familia.

#### ► RECURSOS

- **Recurso 1:**

Vídeo Lotería 2020: <https://www.youtube.com/watch?v=xEGvPbgQQL4>

Video Ikea: <https://www.youtube.com/watch?v=k0J4ixlj518>

- **Recurso 2:**

Canción: La familia unida <https://youtu.be/TuTslRktd9A>

- **Recurso 3:**

Lectura del evangelio de San Mateo 7:24-27

“Por tanto, el que me oye y hace lo que yo digo, es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca. Vino la lluvia, crecieron los ríos y soplaron los vientos contra la casa; pero no cayó, porque tenía su base sobre la roca. Pero el que me oye y no hace lo que yo digo, es como un tonto que construyó su casa sobre la arena. Vino la lluvia, crecieron los ríos, soplaron los vientos y la casa se vino abajo. ¡Fue un gran desastre!”

Dibujar una casa y escribir dentro aquellos valores/actitudes que quieren dentro de casa. Y escribir fuera de la casa aquellos valores/actitudes que no quieren en sus casas.

### Semana 4 – 24 al 28 de abril – Plenamente alegres

Llega la primavera...

Los días ya nos parecen más largos.

El sol nos deja jugar un poquito más por la tarde.

Escuchamos cantar a los pájaros desde muy temprano en la mañana.

¡qué lindo es poder escuchar el canto del Ruiseñor...!

Las flores, ¡sí! Las flores están mostrando sus más bellos colores...

¿Qué está sucediendo entonces? Amigos, la primavera está haciendo su entrada.

¡Qué hermosa es la primavera!, ¿verdad?

La primavera como el resto de las estaciones tiene un único Creador y ese es Dios.

Dios no solo ha creado esta bella estación del año para que la disfrutemos sino todo lo que vemos en la naturaleza.

La Biblia nos dice que: “Dios creó todo lo que hay en el cielo y en la tierra, lo que puede verse y lo que no se puede ver”.

► RECURSOS

• **Recurso 1:**

El frasco de la felicidad

En este tarro...

¿Qué cosas habrías escrito que nos hacen felices?

¿Qué cosas escribiríamos, sabiendo que les hacen felices a los que están cerca de nosotros?

• **Recurso 2:**

vídeo Alike: [https://www.youtube.com/watch?v=d\\_JHXd3L1Q](https://www.youtube.com/watch?v=d_JHXd3L1Q)

La alegría. Si miramos el origen y el significado de la palabra descubrimos que la palabra alegría deriva del latín alacer-alacris, que significa “vivo y animado”. Es un sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores. Palabras, gestos o actos con que se expresa el júbilo. La alegría es uno de los tantos sentimientos que experimenta el ser humano en la vida. Es un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, altos niveles de energía, y una poderosa disposición. La alegría es un sentimiento o valor, la acción constructiva, que puede ser percibida en toda persona, siendo así que quien la experimenta, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos. La tristeza y el miedo son sentimientos o emociones contrarias. Sin embargo, vamos a ir navegando por mares de tristeza y lagunas de miedo guiándonos con el timón de la alegría, tristeza y miedo nos acompañarán siempre y serán referentes para vivir con alegría. La alegría como la paz y la serenidad nacen en nuestro interior y no hay sustancia que la administre externamente de forma duradera.



Frase:

**“La alegría, que es como el signo del cristiano. Un cristiano sin alegría, o no es cristiano o está enfermo. ¡No hay otra!”**

(Papa Francisco)

• **Recurso 3:**

Cuento – Alicia busca a Dios

Un día, una niña llamada Alicia pensó: «Quisiera conocer a Dios. ¿Dónde lo podré encontrar?».

Dios escuchó su pregunta y a la mañana siguiente le regaló un bello amanecer. Pero Alicia no le dio importancia.

En el colegio, le preguntó a la profesora de religión y ella le respondió:

– Dedicar todos los días unos minutos a estar en silencio y sentirás a Dios.

Alicia lo intentó, pero no lo consiguió, pues le gustaba mucho hablar.

Dios deseaba que Alicia lo encontrara así que siguió enviándole señales de su presencia. Una tarde, unos pajaritos se posaron en su ventana y comenzaron a piar una bella melodía, pero Alicia estaba tan distraída jugando que no los oyó.

Salió a pasear al parque y entró en una iglesia. Pero allí sólo vio imágenes inmóviles que no hablaban, y se marchó de allí.

Cuando llegó a su casa, su madre se acercó y le dio un beso. Alicia no se dio cuenta; estaba muy ensimismada pensando en cómo podía encontrar a Dios.

Esa misma noche se acostó muy triste porque le parecía que era imposible encontrarse con Dios. Pero mientras dormía, Dios le dijo en sueños:

– Alicia, hoy te he enviado muchas señales: el bello amanecer, los pajaritos, la iglesia y el beso de tu mamá. Todos son regalos para que te puedas encontrar conmigo.

Al día siguiente, Alicia sintió un cambio muy importante en su interior. Al fin lo había encontrado. Sintió que Dios estaba en su corazón, en las personas cercanas y en la naturaleza.

## 5. MAYO: ¿QUÉ TIENES EN TU CORAZÓN?



### Motivación del mes

Ha llegado el mes de mayo, un mes en el que nos acordamos especialmente de la Buena Madre, una mujer con un corazón lleno de luz y ternura. Dicen que "la sonrisa es el reflejo del alma", esa sonrisa es la que apareció en el rostro de María al decir "Hágase en mí según tu palabra". Explora tu corazón con detenimiento, observando si todo lo que ves en él iluminaría tu rostro.

### Semana 1 – 1 a 5 de mayo – Todo corazón

¿Qué tengo en mi corazón? ¿Quiero que este corazón sea mi reflejo? Cuando acogemos a Jesús, Él nos da luz para transformar nuestro corazón en un corazón puro, lleno de luz, renunciando a todas las cosas que me alejan de Dios.

#### ► RECURSOS

##### • Recursos 1:

Evangelio: Mateo 15, 19-20

“Porque del corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, los hurtos, los falsos testimonios, las blasfemias. Estas cosas son las que contaminan al hombre; pero el comer con las manos sin lavar no contamina al hombre.”

Reflexiona con tus alumnos sobre el pasaje leído.

##### • Recurso 2: Canción "Corazón puro" Puertas eternas feat. Michael Bunster

<https://www.youtube.com/watch?v=Cvdfo3rwILA>

##### • Recurso 3: Oración

Tú que estás por encima de nosotros,  
Tú que eres unos de nosotros,  
Tú que estás también en nosotros,  
haz que todo el mundo te vea también en mí  
y que yo te prepare el camino.

Que te agradezca todo lo que me ocurre  
que no olvide la miseria de los demás.

Guárdame en tu amor,  
como quieres que los demás  
permanezcan en el mío.

Que todo lo que forma parte de mi ser  
sirva para tu alabanza

y que no desespere jamás.

Porque yo estoy en tu mano

y en Ti está toda fuerza y toda bondad.

Dame un corazón puro para que te vea,  
un espíritu humilde para que te escuche,  
el espíritu de amor para que te sirva,  
el espíritu de fe para que permanezca en Ti.

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

Cuando sonreímos con el corazón, las personas que están a nuestro alrededor lo perciben. Se dan cuenta de la pureza, del amor y el cariño con el que queremos acoger su compañía, sus problemas y reconfortarlos con ese gesto tan sencillo, pero tan puro: la sonrisa.

### ► RECURSOS

- **Recursos 1: video “The present”**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_RP1GsCyoAE](https://www.youtube.com/watch?v=_RP1GsCyoAE)

- **Recurso 2: Lectura: Papa Francisco: la ternezza**

Me gustaría compartir hoy es sobre la revolución: la revolución de la ternura. ¿Qué es la ternura? Es el amor que se acerca y se hace concreto. Es un movimiento que parte del corazón y llega a los ojos, a las orejas, a las manos. La ternura es usar los ojos para ver al otro, usar las orejas para sentir al otro, para escuchar el grito de los niños, de los pobres, de quien teme al futuro; escuchar también el grito silencioso de nuestra casa común, de la Tierra contaminada y enferma. La ternura significa usar las manos y el corazón para acariciar al otro, para cuidarlo.

La ternura es el lenguaje de los más pequeños, de quienes necesitan del otro. Un niño se encariña y conoce al papá y a la mamá por las caricias, por la mirada, por la voz, por la ternura. Me gusta escuchar cuando el papá o la mamá hablan con su hijo pequeño, y ellos también se hacen niños, hablando como habla él, el niño. Eso es la ternura: rebajarse al nivel del otro. También Dios se rebajó en Jesús para estar a nuestro nivel. Este es el camino recorrido por el Buen Samaritano. Es el camino recorrido por Jesús, que se rebajó, que recorrió toda la vida del hombre con el lenguaje concreto del amor.

Sí, la ternura es el camino que han recorrido los hombres y mujeres más valientes y fuertes. La ternura no es debilidad, es fortaleza. Es el camino de la solidaridad, el camino de la humildad. Permítanme decirlo claramente: cuanto más poderoso eres, cuanto más tus acciones tienen un impacto sobre la gente, mucho más humilde has de ser. Porque si no el poder te arruina, y tú arruinarás a los demás. En Argentina, se decía que el poder es como tomar ginebra en ayunas: la cabeza te da vueltas, te embriaga, te hace perder el equilibrio y te lleva a hacerte daño a ti mismo y a los demás, si no lo juntas con la humildad y la ternura. Sin embargo, con humildad y amor concreto el poder - el más alto, el más fuerte - se hace servicio y difunde el bien.

El futuro de la humanidad no está solo en manos de los políticos, de los grandes líderes, de las grandes empresas. Sí, su responsabilidad es enorme. Pero el futuro está sobre todo en las manos de las personas que reconocen al otro como un "tú" y a sí mismos como parte de un "nosotros". Necesitamos los unos a los otros. Y por eso, por favor, recuérdense también con ternura, para que lleve a cabo la tarea que me ha sido encomendada para el bien del otro, de todos. De todos Uds., de todos nosotros.

- **Recurso 3: Canción: La Ternura – Alberto Cortez**

<https://www.youtube.com/watch?v=lrMyB0S571w>

La ternura es una mano que se extiende en el vacío  
 Donde a veces nos hundimos por aquello de vivir,  
 Convirtiendo en mariposas, la rutina y el hastío  
 Y sembrándonos de rosas, los caminos a seguir.  
 La ternura es la pintura de un chiquillo y un anciano,  
 Comentándose la vida, de su tiempo, cada cual...  
 Uno lleno de experiencia por las cosas que ha pasado  
 Y otro lleno de impaciencia, por las cosas que vendrán.

Es la abuela que entreteje  
 ¡sabe Dios, cuántas vivencias!  
 Mientras mece que te mece,  
 Punto a punto su existencia...  
 Es la voz de los amantes,  
 Cuando se hablan en silencio,  
 Mientras flotan por el aire,  
 En el aire de sus sueños...  
 La ternura...  
 Simple y clara...  
 Llana y pura...  
 La ternura.

Cuántas veces abrumados por el peso de la prisa,  
 En el circo cotidiano, nos dejamos atrapar...  
 Nos hacemos desertores del calor de una sonrisa  
 Y alteramos los valores, de vivir por perdurar.  
 Y seguimos avanzando  
 Por la cuerda de la vida  
 Y olvidada, mientras tanto,  
 Va quedándose dormida...  
 La ternura...  
 Como tregua en el desierto,  
 Como fuente de agua fresca,  
 Como faro y como puerto  
 Cuando arrecia la tormenta...  
 La ternura...  
 Simple y clara...  
 Llana y pura...  
 La ternura.

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

Marcelino tenía un amor, adoración y cariño especial por la Virgen y lo podemos ver en diferentes escritos. La Buena Madre, para Marcelino lo era todo, él decía "Sin María no somos nada y con María lo tenemos todo, porque Ella tiene siempre a su adorable Hijo (Jesús), entre los brazos o en su corazón".

#### ► RECURSOS

##### • Recurso 1:

"Dígalos a los niños... que la Virgen los ama también porque Ella es la Madre de todos los niños que están en nuestras escuelas" (Marcelino)

Reflexiona sobre el amor que nos tiene María a cada uno de nosotros, a cada niño y cada niña del cole.

Oración Mariana

*María vida, dulzura y esperanza nuestra.  
 Tus hijos necesitamos recrear la sonrisa.  
 En el horizonte de la noche, necesitamos un resplandor que nos alumbré.  
 Danos ojos nuevos y oídos atentos para recibir a tu Hijo Jesús.  
 Ayúdanos a reconocerlo en sus presencias cercanas y silenciosas entre nosotros.  
 Ayúdanos a creer que la muerte ha sido vencida por su muerte,  
 y que nuestra vida es victoriosa por su triunfo.  
 Madre de la esperanza, Madre de Jesús, Madre nuestra,  
 ayúdanos y pon en nuestro corazón tu amor.*

##### • Recurso 2:

**Vivir según el corazón de María: el gran regalo que nos ha dejado Marcelino.**

(H. Ernesto Sánchez)

La humildad y la sencillez son virtudes marianas muy presentes en Champagnat tanto en su vida como en su vocabulario cuando se dirigía a los Hermanos. Nos inspiran un estilo de presencia entre los jóvenes, cercano y acogedor; nos inspiran un estilo de relaciones auténticas, al interior de nuestra comunidad o familia y con la comunidad educativa, donde buscamos vivir la transparencia, el diálogo fraterno, la reconciliación y la paz.

María del silencio nos inspira un corazón que escucha, que se vacía de sí mismo, que se libra de apegos y afectos, dando así espacio y acogida a un Dios cercano y actuante, misericordioso y fiel. Nos inspira a decir con confianza: “sólo Tú, Señor”, “Tú lo sabes”.

María, al pie de la cruz, nos inspira como a Champagnat para saber situarnos con fe ante los momentos de crisis, de obscuridad, de incompreensión. Esas situaciones de “mundo turbulento” como guerras sin sentido, crisis políticas, migrantes en continua fuga... e, incluso, en el interior de nuestras familias o de nuestro colegio...

Todos los que pertenecemos a los centros Maristas “nos inspiramos en María, en sus actitudes. Nos sabemos portadores de su nombre. Miramos su corazón libre y lleno del calor del Padre Dios. Admiramos su osadía para ir al encuentro del necesitado o acudir a Jesús para que realizara su primer milagro... Contemplamos su capacidad de estar en pie, junto a la cruz, resistiendo lo irresistible, soportando el dolor en medio de la burla y la injusticia”

De María aprendemos a ser faro de esperanza para nuestros días, no sólo de manera personal sino sobre todo comunitaria”

Reflexiona sobre si tú en tu vida te inspiras en María, si eres un faro de esperanza para los que te rodean.

• **Recurso 3: Los valores de la Buena Madre - Oración**

**Quiero ser como tú, María...**

• **Humildad**

María demostró su humildad estando siempre dispuesta a servir a los otros, nunca buscó destacar ni ser ensalzada. Por eso Madre hoy queremos ser HUMILDES como Tú.

• **Servicial**

María, siempre estuvo atenta a las necesidades de todos aquellos que la rodeaban. Por eso Madre hoy queremos estar atentos a las necesidades de todos los que nos rodean y ayudarles, queremos ser serviciales SERVICIALES como Tú.

• **Fuerte**

Queremos ser capaces de afrontar los problemas grandes o pequeños que se nos presentan en nuestra vida con fortaleza, queremos ser como FUERTES como Tú.

• **Sencillez**

Queremos aprender a vivir cada día con naturalidad, a ser cercanos con los demás y mostrarnos tal como somos, sin falsas apariencias, queremos ser SENCILLOS como Tú.

• **Constante en la fe**

Queremos tomarte como modelo de confianza en Dios, que siempre quiere nuestro bien, y ser capaces de no olvidarnos de que siempre está con nosotros, queremos tener una FE fuerte y constante como la tuya.

• **Paciente**

Con la paciencia manifestamos, que no es el amor de un día lo que nosotros le ofrecemos a Dios sino el de toda la vida, un amor que crece día a día y que nos ayuda a crecer como cristianos y como personas. Por eso Madre hoy queremos ser PACIENTES como Tú.

• **Respetuosa**

Hoy queremos ser personas respetuosas que amen y acepten a todos con sus defectos y sus virtudes, aceptando que todos somos diferentes y esa es la riqueza que nos hace especiales y únicos. Por eso Madre hoy queremos ser RESPETUOSOS como Tú.

• **Disponible**

También queremos estar siempre disponibles, y no dudar nunca en emplear nuestro tiempo para atender a todo aquel que solicite algo de nosotros, y estar siempre DISPONIBLES como Tú.

- **Amable**  
Queremos estar siempre dispuestos a hacer cosas desde el corazón, a hacer cosas tan simples como saludar o dar los buenos días desde el corazón, preguntarles a nuestros amigos cómo se sienten. Queremos poner nuestro granito de arena para mejorar el día a día de los que nos rodean. Por eso hoy queremos ser AMABLES como Tú.
- **Generosa**  
Tenemos que evitar las palabras que puedan herir a los demás, y no presumir de nuestros actos, ya que como nos dice Jesús «Que tu mano izquierda no sepa lo que hace tu mano derecha». Por eso Madre hoy queremos ser MODESTOS como Tú.
- **Vida de Oración**  
Cualquier oportunidad es buena para hablar con Dios, y contarle lo que nos preocupa, lo que nos ilusiona y las cosas que hemos hecho bien y mal durante el día. Por eso Madre hoy queremos que la ORACIÓN esté presente en nuestra vida cada día, como lo estaba en la tuya.
- **Alegre**  
Nosotros como cristianos debemos estar alegres porque hemos tenido la inmensa suerte de conocer el mensaje de Jesús, el mensaje del amor, y tenemos que transmitirlo a los demás, pero no de una forma cualquiera, sino con alegría, la alegría de conocer el Evangelio y de saber que Cristo resucitó. El Señor quiere que siempre tengamos una sonrisa en la cara. Por eso Madre hoy queremos que la sonrisa sea una constante en nosotros y queremos ser ALEGRES como Tú.
- **Caridad**  
Hoy queremos que nos mueva por dentro el conocer las dificultades y las necesidades de los demás, que no miremos para otro lado, que no veamos como normal que haya gente más cerca o más lejos de nosotros que sufran y que carezcan de lo más necesario. Queremos ser CARITATIVOS como Tú.
- **Fidelidad**  
Queremos vivir y actuar conforme a lo que creemos y pensamos. Queremos vivir como auténticos cristianos y honrados ciudadanos y ser FIELES como Tú.
- **Espíritu de sacrificio**  
Debemos ser constantes en el trabajo diario, en el estudio, en ayudar en las tareas de casa... Pero sobre todo en nuestra entrega a lo que los demás, nuestros amigos, nuestros compañeros de clase, nuestros hermanos... necesiten de nosotros. Por eso madre hoy queremos tener ESPÍRITU DE SACRIFICIO como lo tenías Tú.
- **Esperanza**  
El ejemplo de esperanza que nos ofreció María durante toda su vida nos debe llevar a cambiar, a tener confianza cuando los planes se vienen abajo, cuando tenemos problemas, enfermedades, discusiones con nuestros amigos, nuestros hermanos o nuestros padres. Ahí, en esos momentos, es cuando la confianza se hace viva, cuando la fe entra en juego, y cuando nosotros actuamos por amor a Dios y a los que nos rodean, no por lógica humana. Por eso Madre hoy queremos tener ESPERANZA como Tú.

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

A lo largo de la historia tenemos ejemplos de diferentes mujeres que han dado su vida al servicio de los demás. María, la Buena Madre, es un ejemplo de mujer generosa, ya que Ella dio su vida a Dios. Que ellas sean un ejemplo para todos nosotros y todas nosotras.

#### ► RECURSOS

- **Recursos 1: Lectura “Una mujer de corazón generoso” Emma Martínez Ocaña**  
“Un día estaba yo en el templo sentado mirando, contemplando sin prisa lo que allí estaba pasando. Era la hora de las ofrendas. Por si no lo sabes te cuento cómo se hacían éstas: los oferentes se colocaban delante del sacerdote, decían en alto la cantidad que donaban y podían especificar para qué finalidad querían que se emplease el donativo. Por tanto, esto me daba ocasión no solo de ver sino de oír lo que ahí está pasando.

Por cierto, aprovecho para preguntarte a ti lector/a: ¿qué situaciones humanas sueles contemplar y de cuáles huyes o pasas de largo?, ¿sabes sentarte en el lugar correcto para poder mirar con hondura la vida en toda su amplitud y riqueza de contrastes?

Mientras estoy allí me doy cuenta de que hay muchos ricos que dan mucho dinero, dicen en alto con mucha opulencia su ofrenda, de pronto veo a una mujer pobre, muy pobre, era una viuda. Ser viuda en Israel en mi tiempo, donde la mujer, por sí misma, no tenía seguridad social ni económica alguna era ser candidata a la miseria, a una situación límite. Si además pertenecía a las clases humildes, su situación podía ser desesperada. Un presente angustioso y sin futuro alguno.

Con voz temblorosa y como avergonzada dice a media voz: "dos ochavos"

El corazón se me conmovió. La miro y me doy cuenta inmediatamente que ese dinero que entregaba era todo lo que tenía.

Llamo enseguida a mis discípulos que, distraídos, no se estaban dando cuenta de lo que estaba pasando. No podía dejar pasar esa ocasión para educarles la mirada. Unos días antes yo les había advertido para que se guardasen de la hipocresía de los escribas que viven de pura apariencia exterior, que les gusta ocupar los primeros puestos en las sinagogas y banquetes, pero son ladrones, (hoy diríais de guante blanco) les había dicho: "devoran la hacienda de las viudas so capa de largos oraciones. Estos tendrán una sentencia más rigurosa" (Mc 12,38-40)"

- **Reflexión:**

Si quieres descubrir cómo anda tu corazón pregúntate cómo andas en generosidad, date cuenta qué hay en ti de: "ric@ que hecha de lo que le sobra" en dinero, tiempo, energía etc; de pobre viuda que da todo lo que tiene y se da a sí misma en el don.

- **Recurso 2: Video: Madre Teresa de Calcuta**

<https://www.youtube.com/watch?v=0KkAitVgx80>

- **Recurso 3: Conociendo a Rafała Włodarczak, madre de huérfanos del conflicto palestino-israel**

¿Qué podía hacer una joven polaca por los huérfanos palestinos de la guerra de los seis días que enfrentó a Israel con los países árabes? La hermana Rafała Włodarczak, religiosa de la Congregación de Santa Isabel, no se excusó en su fragilidad: se arremangó el hábito y en 1968 construyó, con sus propias manos y con la ayuda de otras religiosas, el "Hogar de la Paz" en el Monte de los Olivos en Jerusalén.

La casa se quedaría pequeña para las necesidades y luego surgiría otro "Hogar de la paz" para niños necesitados en la ciudad de Belén.

Este 8 diciembre el "Hogar de la Paz" ha celebrado los cincuenta años de vida en los que la labor de las religiosas no se ha limitado a ofrecer un techo y asistencia a niños palestinos más necesitados, sino sobre todo lo que más necesitarán para su futuro: educación en el respeto del otro, en la paz.

Por este motivo, en junio pasado, el Papa Francisco entregó a la hermana polaca Rafała Włodarczak la cruz «Pro Ecclesia et Pontifice».

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

Existen personas por el mundo que dan su vida a que las personas que están a su alrededor o que viven lejos, encuentren una sonrisa cada día. Esta sonrisa no solo la ven, sino que también la proyectan. Tenemos que ser buscadores de sonrisas en nuestros compañeros, nuestra familia, nuestros amigos.

► **RECURSOS**• **Recurso 1: Oración “Por un tiempo nuevo” (Inspirada en E. Martínez. Ciudad Redonda)**

Señor del Tiempo y de la Vida: Gracias por esta nueva oportunidad de empezar y seguir preguntando, buscando, aprendiendo, construyendo...

Quiero pedirte que mi mirada sea profunda y limpia para mirar con esperanza los días que voy a compartir junto a mis compañeros, junto a los chicos y chicas, y junto a sus familias.

Acompáñame en el camino del crecimiento, de la entrega, del amor y de la lucha por un mundo más humano y más justo para todos. Hazme caminar atento a todas las situaciones y personas con las que me iré cruzando en este tiempo, que sepa mantener siempre la ilusión de amar como Tú nos amas.

Quítame el miedo a los cambios y a las preguntas que oprimen mi corazón y mi mente, y ayúdame a encontrar la mejor respuesta en cada ocasión.

Que dé la bienvenida con una sonrisa a todos los que me ofrezcan su mano y sepa crear con ellos un grupo de acogida, de presencia, de implicación y solidaridad de modo que cada nombre y cada historia me sean importantes.

Que en cada uno de mis gestos durante este curso no falte ni la ternura, ni la compasión, y que sepa comprender y acoger las alegrías y las tristezas de todos los que me rodean.

Que mi espíritu esté abierto para descubrir lo que quieres de mí en cada momento y que mi oración sea un tiempo de amor a tu Palabra. Siembra toda mi vida con semillas de paz y de esperanza, que me hagan crecer como persona y mejorar el pequeño rincón de la tierra en el que me has puesto.

• **Recurso 2: Video Organización Payasos sin Fronteras**

[Payasos Sin Fronteras - Presentación](#)

[Payasos Sin Fronteras - Videoclip](#)

Si se quiere poner más videos o fotos sobre la Organización, se puede visitar la web: <https://www.clowns.org/listado-galeria-videos>

• **Recurso 3: Cuento**

Dentro del esplendoroso palacio del rey de la India, en la sala más bonita y solemne, cubierta de mármol y piedras preciosas, habitaba un pájaro multicolor encerrado en una gran jaula de oro macizo.

El ave, que era muy sabio y sabía hablar todos los idiomas del mundo, se había convertido en el único amigo del rey, quien compartía con el pájaro todos sus problemas, tanto políticos como personales, recibiendo siempre buenos consejos. Cada día, a la hora de despedirse, mantenían la misma conversación: –Pídeme lo que quieras. Soy el rey de la India, un hombre rico y poderoso. Yo te lo daré. –Tengo todo lo que deseo gracias a tí, salvo una cosa: la libertad. –Sabes que eso es lo único que no puedo darte. Una mañana temprano, el rey comentó a su amigo con plumas que debía ausentarse durante un tiempo:

Tengo que marcharme de viaje para arreglar unos asuntos políticos. Pasaré por la selva donde tu naciste. Si quieres puedo traerte lo que me pidas. –Tengo todo lo que deseo. Sin embargo, me gustaría que te adentrases en la selva para decirle a mi familia, los pájaros multicolor, que estoy muy bien, que vivo en tu palacio, en una jaula de oro, y que me cuidas mucho. El rey, satisfaciendo los deseos de su amigo, acudió a la selva tras arreglar sus asuntos pendientes. Cuando estuvo rodeado de grandes árboles por los que sobre- volaban miles de aves cantando en todos los idiomas a la vez, gritó: –¡Soy el rey de la India! En mi palacio vive un pájaro multicolor nacido en esta selva que os manda saludos. No se preocupen, lo trato muy bien, está en una jaula de oro y tiene todo lo que puede desear.

En ese preciso instante, un pájaro muy parecido al de su palacio, cayó muerto a sus pies. El rey lo cogió entre sus manos y lloró. Estaba triste porque pensó que a su amigo le podría ocurrir lo mismo. Aceleró el viaje de

vuelta y en cuanto llegó al palacio, corrió a la habitación de la jaula de oro. Allí estaba su amigo esperándolo. Ya tranquilo, comenzó a contarle su visita a la selva.

Cuando recordó al pájaro que cayó sobre sus pies, sus ojos se nublaron con lágrimas. En ese momento, su amigo cayó muerto sobre la base de la jaula. El rey no daba crédito, abrió la jaula llorando y le cogió entre sus manos. Recordando su deseo de libertad, lo llevó hasta la ventana. Ante su sorpresa, el pájaro se puso en pie y voló al jardín del palacio. –¡Traidor, me has engañado!– gritó el rey.

No te enfades. Sólo así podía liberarme –respondió su amigo–. Aquel otro pájaro que te encontraste en la selva no estaba muerto. Era uno de mis hermanos mostrándome el modo de obtener mi libertad. Ahora que era libre y podía tomar sus propias decisiones, le aseguró que se quedaría a vivir en el jardín de su palacio para mostrarle que los derechos, si no se tienen, se toman, y que el amor sólo es auténtico cuando se entrega desde la libertad.



## ▶ 6. JUNIO: MIRA CÓMO SONRIEN



### Motivación del mes

Acabamos de celebrar el mes de María y hemos ido recordando a Marcelino. María y Marcelino van de nuestra mano. Y nos llevan al final de curso. ¡Si, ya está cerca, muy cerca! Se acaba el curso y en este último esfuerzo Marcelino nos sonrío, nos arropa, empuja y alienta para conseguirlo.

Juntos hemos construido, vivido, compartido este camino con corazón; hemos ido compartiendo pensamientos, tiempos y acciones. Todo nos ha ayudado a crecer. Hemos dado un paso más en nuestra vida. ¡Vamos a compartir nuestras sonrisas con Marcelino y con los demás!

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

La Iglesia considera a Marcelino santo, esto quiere decir, modelo para todos los cristianos. Él supo compartir su proyecto, su sueño, su alegría... y tenerlo como modelo de seguimiento de Jesús nos invita a eso mismo: ¡Vive con sonrisas de corazón! ¡comparte la alegría!

Y compartir tiene su recompensa... ¡todo se multiplica! Ya no tengo solo mis alegrías, sino las de todos los que me rodean. Mi corazón se llena con mis sonrisas y las sonrisas de los demás.

#### ▶ RECURSOS

##### • **Recurso 1: Marcelino**

Marcelino era un hombre muy práctico. Una vez, el hermano Lorenzo, que era todo sencillez, le vino a decir que, en una comunidad cercana a la suya, los hermanos, a pesar de que eran buenos, no vivían felices; tenían sus líos y andaban con algunas peleas. Y, al mismo tiempo, le pidió remedio para evitar tales problemas. Marcelino le contestó con una charla larga en la que le decía que el tema de vivir contento en un grupo, y la felicidad de la amistad, no se resolvía con grandes teorías, sino con pequeñas virtudes. Y le dio la siguiente lista de «pequeñas virtudes»:

- Saber perdonar y disculpar con alegría lo que no nos gusta de los que viven junto a nosotros.
- Disimular y hacer como que no se ven esas cosas que otros hacen mal y que, a veces, apuntamos para echarles en cara cuando estamos enfadados.
- Tener un gran corazón para ayudar a quien sufre o lo pasa mal.
- Estar siempre alegres y contagiar alegría a todos.
- Saber ceder en las ideas y opiniones, y no encerrarse en ellas.
- Estar dispuesto a ayudar siempre, a echar una mano en las cosas que nos pidan los demás.
- Ser educado y respetuoso, y prestar a todos las debidas atenciones.
- Tener mucha paciencia. Saber dejar las ocupaciones propias para escuchar a los demás, para ayudarles si lo necesitan...
- Ser de buen carácter y evitar los momentos de enfado, de tristeza o de mal humor, conservando siempre un estado alegre.
- Y, pensar más en los demás que en uno mismo.

El hermano Lorenzo y muchos otros aprendieron con estas ideas que la vida de familia es feliz cuando crecen en ella los mil detalles que Marcelino les dijo con su lista de pequeñas virtudes.

- **Entra en tu interior:**

¿Qué valores maristas aparecen en el texto?

¿Cuál de ellos te cuesta más? ¿Cuál menos?

Esta semana, vamos a poner en práctica una de las recomendaciones de Marcelino: estar alegres y contagiar alegría. ¿Te apuntas?

- **Recurso 2: la bondad de Marcelino y los hermanos**

Marcelino veía crecer la pequeña comunidad de hermanos. Marcelino veía cada día los nuevos brotes que salían a esta planta que empezaba a brotar. Marcelino tenía la habilidad de descubrir las cualidades de cada uno. No se fijaba tanto en lo que era sino en lo que podía llegar a ser. Acogía en la comunidad a los que pedían ser hermanos. Después, les enseñaba a leer, escribir,... y rezar. Con el tiempo, llegaban a ser buenos hermanos. Y ahí estaban los hermanos: Estanislao (uno de sus amigos más fieles), Francisco (el sucesor de Marcelino), Juan Bautista (el hermano que escribió la biografía de Marcelino)... Marcelino hacía brotar en los demás todas sus cualidades.

- **Entra en tu interior:**

Reuníos en grupos de 4 e intentad decir, al menos, una cualidad de uno de los compañeros de grupo y una cualidad propia.

¿Es fácil ver las cualidades en otros? ¿Y en ti mismo?

- **Recurso 3: Oración**

*Te alabamos, Padre, porque, en Marcelino,  
encontramos un ejemplo de  
cómo tú quieres que empleemos  
los dones que nos das.  
Él vivió entregado a los demás,  
se esforzó en su trabajo y trató de hacer felices a los otros.  
Ayúdanos, te pedimos,  
a realizar el trabajo con alegría  
y bendice el esfuerzo de los hombres  
por hacer bien cuanto hacen.*

- **Entra en tu interior**

¿Qué ejemplo de vida crees que nos transmite el padre Marcelino?

¿Piensas que la entrega a los demás, a los más necesitados es un buen modo de vivir para construirnos, para realizarnos como buenas personas? ¿Por qué? ¿De qué manera nos enriquece? ¿Qué otras formas de vivir ves que pueden ayudar a enriquecernos? (médicos, policías, maestros, otros profesionales...?)

¿Ves este ejemplo de vida en personas de tu entorno? ¿Puedes dar algún ejemplo?

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

¡Gracias! Es momento de sentirnos agradecidos: por los compañeros que han caminado a nuestro lado, los profes, los amigos..., por nuestras familias, por un año de compartido, por todo lo que hemos crecido personalmente. ¡Gracias! ¿A quién le damos gracias? A todo aquel que está en nuestros corazones cuando echamos la vista atrás y observamos todo lo vivido, y a Jesús, María y Marcelino Champagnat, que nos han querido, cuidado, acompañado... ¡Qué bueno tener personas a las que dar las gracias de corazón!

¡Ha sido un gran curso! ¡Cuánta vida compartida! ¡Cuántas sonrisas! ¡Cuántos frutos recogidos! ¡Gracias!

**▶ RECURSOS****• Recurso 1: María**

*Ahora que empieza el verano,  
quiero vivir cada día  
con optimismo y bondad,  
con el corazón lleno  
de amor y esperanza.  
Enséñanos, María, a perdonar  
y a tener las manos  
listas para compartir.  
Danos, Madre, para este tiempo,  
ilusiones renovadas,  
deseo que estemos siempre unidos  
en entrega de nuestros talentos,  
puestos siempre a tu servicio  
y al de nuestros hermanos.*

**• Entra en tu interior**

Se les leen estas dos oraciones a los alumnos para que, el que quiera, las complete y las comparta con los demás.

- Ahora que acaba el curso, te quiero dar las gracias, Madre, por...
- Ahora que empieza el verano te quiero pedir, Madre...

**• Recurso 2: Oración a María**

*María,  
ayúdanos a darnos cuenta de las  
maravillas que  
Dios va haciendo en nosotros:  
la vida, la familia, la educación,  
los amigos...  
Ayúdanos a admirarnos con sencillez  
de lo bueno de cada día  
y a ser sencillamente agradecidos.  
Haz que no nos pueda el orgullo  
de ser más que los demás,  
sino que sintamos el deber  
de poner lo que tenemos  
al servicio de los demás.  
¡Ojalá aprendamos que  
“amor con amor se paga”!  
¡Ojalá hagamos de nuestra vida  
un acto de servicio a Dios y al prójimo!*

- **Entra en tu interior**

- ¿Qué te han parecido las peticiones que le hacemos a María en la oración que acabas de escuchar?
- ¿Qué te sugiere la parte donde dice “Ayúdanos a admirarnos con sencillez de lo bueno de cada día y a ser sencillamente agradecidos”? ¿No crees que sea justo dar gracias por lo que tienes?

### Semana 3 – 19 a 23 de junio – Sonrisa interminable

Y seguro que, si estamos alegres y sonreímos de corazón como Marcelino, seguiremos su obra y su sueño: vivir en fraternidad y darnos cuenta del amor que Jesús y María nos tiene. ¡Así se es Marista!

Llenos de sonrisas en nuestro corazón nos preocupamos por las personas, por los más necesitados; nos preocupamos de mejorar nuestro entorno, de comprometernos en cambiar aquello que no está bien, sin esperar que lo hagan los demás. Nos preparamos en estos últimos días para seguir siendo sembradores de esperanza allá donde estemos este verano.

► **RECURSOS**

- **Recurso 1: Canción: AL FINAL DE ESTE VIAJE (Silvio Rodríguez)**

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

Al final de este viaje,  
 en la vida, quedarán  
 nuestros cuerpos hinchados de ir  
 a la muerte, el odio, al borde del mar.  
 Al final de este viaje,  
 en la vida, quedará  
 nuestro rastro invitando a vivir.  
 Por lo menos, por eso, es que estoy aquí.  
 Somos prehistoria que tendrá futuro.  
 Somos los anales remotos del hombre.  
 Estos altos son el pasado del cielo.  
 Estos altos son cierta agilidad,  
 con que el sol te dibuja en el porvenir.  
 Son la verdad o el fin.  
 Son Dios.

Quedamos los que puedan sonreír  
 en medio de la muerte, en plena luz,  
 en plena luz, en plena luz.  
 Al final de este viaje,  
 en la vida quedará  
 una cura de tiempo y de amor,  
 una gasa que envuelva un viejo dolor.  
 Al final de este viaje,  
 en la vida quedarán  
 nuestros cuerpos tendidos al sol  
 como sábanas blancas del amor.  
 Al final del viaje, está el horizonte.  
 Al final del viaje, partiremos de nuevo.  
 Al final del viaje, comienza un camino,  
 otro buen camino que seguir descalzos.  
 Contando la arena, al final del viaje,  
 estamos tú y yo, intactos.  
 Quedamos los que puedan sonreír  
 en medio de la muerte, en plena luz,  
 en plena luz, en plena luz.

- **Entra en tu interior**

“Al final del viaje, está el horizonte; al final del viaje, partiremos de nuevo; al final del viaje, comienza un camino.” ¿Qué “horizontes” ves al final de este viaje? ¿Hacia dónde partirás tú ahora que termina este curso escolar? ¿Con qué ilusiones va cargada tu “mochila”? ¿Qué camino nuevo te gustaría recorrer? ¿Qué sensaciones te quedan después de haber compartido este viaje?

“QUEDAMOS LOS QUE PUEDAN SONREIR.” ¿Qué motivos tenemos para continuar este viaje con ilusión, esperanza, alegría, y una sonrisa?

**¡FELIZ VIAJE!**

- **Recurso 2: Vacaciones**

*Es el tiempo del remanso, del sosiego,  
con la mente soñando, distendido,  
sin prestar atención, como al descuido.  
Es momento de risas y de juegos.  
Es el descanso anual obligatorio.  
Ordinarias, comunes vacaciones  
ya se olvidan deberes y razones,  
la oficina, el taller, el consultorio.*

*Es pedacito de vida esperanzada  
cuando todo parece diferente.  
Relajado, te mezclas con la gente,  
el instante del sol y de la nada.  
La jornada se presenta sin rigor.  
Apetece la sorpresa, lo casual  
el azar, lo aleatorio, lo informal  
y tu alma se viste de candor.*

- **Entra en tu interior:**

Comienza el tiempo de disfrutar, de compartir con amigos y familia. Has trabajado duro y ahora llega la esperada recompensa. Para ti ¿qué son las vacaciones? ¿Cómo vives el verano? ¿Cómo te apetece disfrutar este verano?

- **Recurso 3: Con una sonrisa, nos deseamos unas felices vacaciones**

Al final del curso, llega el momento de despedirnos de nuestros compañeros y nos atrevemos a mirar al verano y orientarnos hacia el nuevo curso.

[http://www.youtube.com/watch?v=uMgZwi\\_SWqI&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=uMgZwi_SWqI&feature=related)

- **Entra en tu interior**

- ¿Qué te gustaría hacer durante las vacaciones?
- ¿Te gustaría continuar viendo a tus compañeros?















