

SMILE FROM THE HEART / LE SOUÏRE 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 incomprendiones. Incluso ante las ofensas recibidas, la bondad no es debilidad, sino auténtica fuerza, capaz de renunciar a la venganza**». (...)
- 277.** La Iglesia valora la acción de Dios en las demás religiones, y «*no rechaza nada de lo que en estas religiones hay de santo y verdadero. Considera con sincero respeto los modos de obrar y de vivir, los preceptos y doctrinas que [...] no pocas veces reflejan un destello de aquella Verdad que ilumina a todos los hombres*». Pero **los cristianos no podemos esconder que «si la música del Evangelio deja de vibrar en nuestras entrañas, habremos perdido la alegría que brota de la compasión, la ternura que nace de la confianza, la capacidad de reconciliación que encuentra su fuente en sabernos siempre perdonados-enviados. Si la música del Evangelio deja de sonar en nuestras casas, en nuestras plazas, en los trabajos, en la política y en la economía, habremos apagado la melodía que nos desafiaba a luchar por la dignidad de todo hombre y mujer**». Otros beben de otras fuentes. Para nosotros, ese manantial de dignidad humana y de fraternidad está en el Evangelio de Jesucristo. (...)

IGLESIA: EXHORTACIÓN APOSTÓLICA EVANGELII GAUDIUM.-

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



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

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

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

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



4. en LOS documentos y PROYECTOS maristas

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

EVANGELIZADORES ENTRE LOS JÓVENES. -

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

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

AGUA DE LA ROCA

Del corazón del creyente brotarán ríos de agua viva

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

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

EN TORNO A LA MISMA MESA.-

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

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



5. Ideas fuerza, por meses



Septiembre: con nuestra mejor sonrisa

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

Octubre: contagia tu sonrisa

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

Noviembre: pintemos sonrisas

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

Diciembre: Sonreír a la Vida

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

Enero: Sonríe de Corazón

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

Febrero: Y tú, ¿por qué sonríes?

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

Marzo: Un corazón nuevo

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

Abril: Permaneced alegres

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

Mayo: ¿Qué guardas en tu corazón?

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

Junio: Mirad como sonríen

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

6. EL CARTEL DEL LEMA 2022 - 2023

Tipo de letra principal: *CharmingSixties.ttf*

Logos corporativos.

DESCRIPCIÓN



Disposición – representación:

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

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

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

Elementos centrales, además

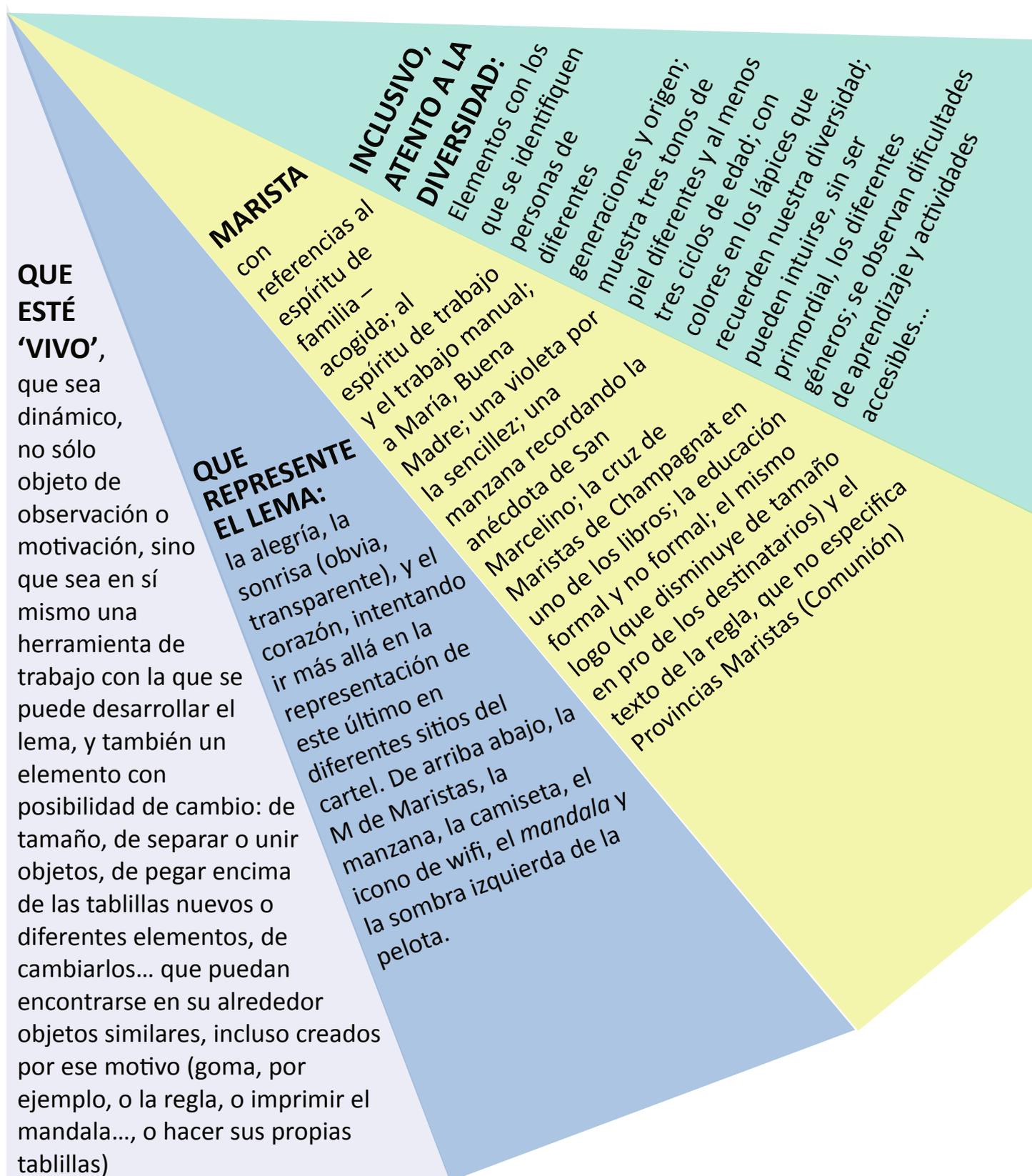
del lema: cuatro tablillas horizontales, propias de los juegos de niños para el aprendizaje de partes del cuerpo, oficios, roles,

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

SIGNIFICATIVIDAD – ASPECTOS A RESALTAR

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

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



7. canción

SONRÍE DE CORAZÓN

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

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

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

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

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

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

Sonríe...

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

Sonríe...

SONRÍE DE CORAZÓN INFANTIL

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

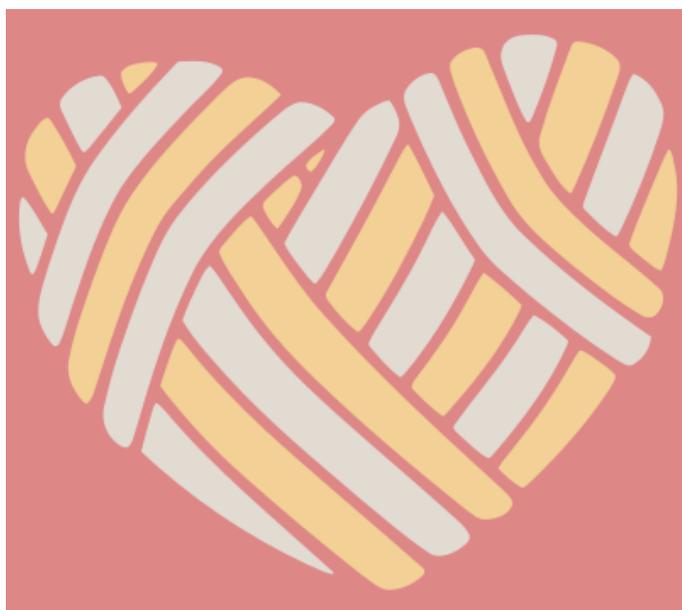
Abraza cuanto puedas a todos,
trabaja siempre codo con codo,
y no te olvides del humor
que hace que el mundo sea mejor.

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

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

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

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



8. REJILLA GENERAL

Curso 2022 – 2023 Sonríe de corazón

	Septiembre 22	Octubre 22	Noviembre 22	Diciembre 22	Enero 23	Febrero 23	Marzo 23	Abril 23	Mayo 23	Junio 23
Lema mensual	Con nuestra mejor sonrisa	Contagia tu sonrisa	Pintemos sonrisas	Sonreír a la Vida	Sonríe de Corazón	Y tú, ¿por qué sonríes?	Un corazón nuevo	Permaneced alegres	¿Qué guardas en tu corazón?	Mirad como sonríen
1ª Semana		3/10 Con un mismo corazón						Semana Santa	1/5 En el corazón	
2ª Semana		10/10 Sonrisas Diferentes	7/11 ¿A quién vas a dar una alegría?	5/12 Esperar con una sonrisa	9/1 Nos encontramos con una mirada	6/2 Mira tu sonrisa	6/3 Ayunar con una sonrisa	10/4 Confía	8/5 Sonrisa llena de ternura	5/6 La sonrisa de Champagnat (San Marcelino Champagnat)
3ª Semana	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	Navidad	30/1 Tu sonrisa de paz (Jornada escolar de la Paz y no Violencia)	27/2 Orar desde el corazón	27/3 ¿Con quién late tu corazón?		29/5 Buscadores de sonrisas	

▶ 9. SEPTIEMBRE: CON NUESTRA MEJOR SONRISA



Motivación del mes

Nos alegra volver a estar juntos y encontrarnos con los compañeros y amigos. El comienzo de un curso siempre es importante, el reencuentro supone abrir nuestro corazón a lo nuevo, nuestra disposición a seguir creciendo. Un corazón alegre y expectante ante los nuevos retos del curso es un corazón fuerte y sano.

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

La sonrisa es un acto no sólo físico si no que nos reporta energía para que nuestro corazón funcione a pleno rendimiento. La sonrisa es una poderosa herramienta a disposición de cualquier persona que, entre otras cosas, nos permite: Mejorar el estado de ánimo y el humor. Nos protege del estrés, ya que provoca la relajación del cuerpo; Alivia el dolor y genera bienestar y felicidad porque libera hormonas responsables de estas funciones (endorfinas y serotonina).

Sin más pon una sonrisa en tu rostro, abre tu corazón y dispón la actitud de iniciar la semana con mucha alegría.

▶ RECURSOS

• Photocall:

En grupos de 4 o 6 diseñaremos nuestro marco para hacer un Photocall inicio de clase. Previamente el tutor tendrá que hacerse con el material necesario para ello: cartulinas, papel pinocho, acuarelas, pajitas, sombreros aquí tenéis un modelo.

[Tienda - Photocall marco Instagram personalizado para tu evento | Compra ya Online - Cartonlab](#)

• Del club de la comedia

Joaquín Reyes "tipos de alumnos/as" <https://www.youtube.com/watch?v=FCdqCo9ewPM>

La dinámica que se propone es simplemente ver el vídeo e reírnos con él. Veréis que bien nos sentimos.



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

Comienza tu nuevo curso con una sonrisa, ábrete a descubrir lo que puedes encontrar de novedoso en esta clase.

▶ RECURSOS

• Imagen. Mafalda

[\(592\) Pinterest](#)



- **Vídeo:**
Videoclip de Ed Sheeran “Happier” <https://www.youtube.com/watch?v=iWZmdoY1aTE>
Después de escuchar la canción y visualizar el vídeo ¿Cuál es el mensaje optimista con el que debemos quedarnos?
- **Dinámica:**
<https://www.youtube.com/watch?v=1g7SACyIDjc>
Dinámica de risoterapia para desinhibir. El cartero trae “una carta para...”
Al final de la dinámica preguntamos al grupo.
¿Cómo se han sentido?

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

La sonrisa es un gesto que resulta muy positivo tanto para el que la da como para el que la recibe. Terminamos este primer mes del curso mostrando nuestra mejor sonrisa. Esa sonrisa acogedora que todos en algún momento hemos necesitado y también hemos dado. Vuestras sonrisas son lo que nos motiva a seguir creciendo, ¿por qué? Son la única línea que consigue ponerlo todo en su sitio.

► RECURSOS

- **Vídeo de Víctor Kupper.**
<https://www.youtube.com/watch?v=hdgg6ZDEASQ>

Dinámica: Veo, pienso, me pregunto.
Reflexión final: Aunque esto cueste si nuestro día no ha sido el mejor, es importante que mantengamos un aire de positividad, y esto se hace a través de la sonrisa. Una sonrisa que debe ser cálida y acogedora. Mostrar interés, emoción, empatía y positividad. La clave es asegurarse de que sea verdadera.
- **Poema: Pablo Neruda.**
‘Tu risa’, de Pablo Neruda
Quítame el pan, si quieres,
quítame el aire, pero
no me quites tu risa.
No me quites la rosa,
la lanza que desgranas,
el agua que de pronto
estalla en tu alegría,
la repentina ola
de plata que te nace.
Mi lucha es dura y vuelvo
con los ojos cansados
a veces de haber visto
la tierra que no cambia,
pero al entrar tu risa
sube al cielo buscándome
y abre para mí todas
las puertas de la vida.
Amor mío, en la hora
más oscura desgrana
tu risa, y si de pronto
ves que mi sangre mancha

las piedras de la calle,
ríe, por que tu risa
será para mis manos
como una espada fresca.

Junto al mar en otoño,
tu risa debe alzar
su cascada de espuma,
y en primavera, amor,
quiero tu risa como
la flor que yo esperaba,
la flor azul, la rosa
de mi patria sonora.
Ríete de la noche,
del día, de la luna,
ríete de las calles
torcidas de la isla,
ríete de este torpe
muchacho que te quiere,
pero cuando yo abro
los ojos y los cierro,
cuando mis pasos van,

cuando vuelven mis pasos,
niégame el pan, el aire,
la luz, la primavera,
pero tu risa nunca
por que me moriría

Para la reflexión:

¿Qué poder tiene la risa en el texto? ¿Qué poder le concede tú?

- **Imagen:**

<https://i.pinimg.com/736x/4b/82/c2/4b82c2a5358d12e134445e4f99271b9c--planes-fly.jpg>

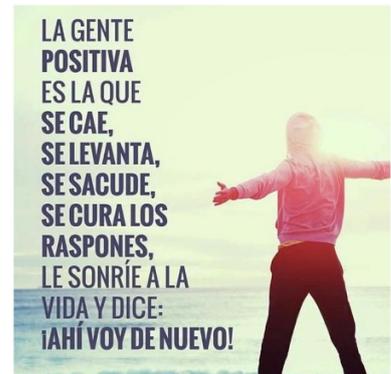
Reflexión durante el curso muchas veces perderemos la ilusión, estaremos demasiados cansados/as para levantarnos y mostrar nuestra mejor sonrisa pero siempre tendremos a nuestro alrededor alguien que nos muestre su sonrisa, su apoyo para que nos levantemos e digamos ¡ Ahí voy de nuevo!

- **Dinámica:**

<https://www.facebook.com/803eaab3-00f4-4284-8f61-bf491ddc7b46>

Dinámica de risoterapia "la risa es contagiosa".

Has notado algún cambio después de hacer la dinámica.



▶ 10. octubre: contagia tu sonrisa



Motivación del mes

Nada más atractivo y poderoso que una buena sonrisa nacida en lo más profundo del corazón. Y no siempre es fácil encontrar esas sonrisas que iluminan el día más oscuro. Puede que las tareas, preocupaciones y prisas de nuestro día a día nos absorban y ensimismen, pero es ahí donde nuestro chip puede cambiar y, con él, nuestra vida. Porque nuestra existencia está repleta de razones para ese optimismo que nos permite minimizar lo que ésta tiene de negativo, acentuando lo favorable.

No olvides que a la vida le queda estupendo el traje de la gente que sonríe. ¡Contagia tu sonrisa!

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

La vida nos lo pone a veces tan complicado que querríamos tener un botón que apagase ciertos momentos y situaciones. No tengas prisa. Ten paciencia contigo mismo y sonríe, porque no estás sólo en este camino. Hay gente que invierte su tiempo en carísimos y sofisticados tratamientos de belleza, buscando tener un buen aspecto. ¿Por qué tanto gasto y molestias, si con sólo una sonrisa podemos hacer que todo brille a nuestro alrededor?

▶ RECURSOS

- **IMAGEN**



https://st2.depositphotos.com/12293760/43761/v/600/depositphotos_437613354-stock-video-child-have-fun-outdoor-on.jpg

Reflexión: Para ser felices y contagiar felicidad en este mundo lleno de cosas superfluas, sólo nos falta valorar la belleza de la sencillez.

- **LA RISA NOS HACE LIBRES**

A veces parece como si hubiera emigrado la risa y entonces, nuestro mundo da pena. Si prestamos atención a la tele y a la prensa, pronto no quedará nadie contento con lo que tiene en nuestra tierra. Desde el búnker en que nos encerramos, lanzamos constantemente críticas encarnizadas y encendidas protestas.

La gente se muere de frío... también por dentro.

No pongas cara de vinagre ni vayas por ahí con gesto amargado. Sonríe cada día con los tuyos, en casa y sal a la calle sonriendo. Necesitamos más que nunca una risa sana y cordial, porque ello nos ayudará a ser más libres. No olvides que la verdadera libertad reside en tu actitud ante los acontecimientos de la vida. Nada ni nadie será capaz de quitarte la alegría, si eres capaz de agarrarte con fuerza a la multitud de maravillas que tienes al alcance de la mano.

Así que recuerda: eres libre de escoger a qué agarrarte.

¿Quieres aferrarte conmigo a las sonrisas?

Dinámica: Intenta borrar de tu mente lo que te preocupa o disgusta, dibuja en una cuartilla el emoticono de una sonrisa abierta y franca y anota aquellas personas, compañeros/as, situaciones o acontecimientos que te hacen sonreír. Luego compártelo.

URL: <https://concdcarmen.com/wp-content/uploads/2015/02/Risoterapia.Carmen-Glez.La-risa-te-har%C3%A1-libre.jpg>



- **VÍDEO “EL PODER DE LA SONRISA”**

<https://www.youtube.com/watch?v=8m2TqtrRhhs>

LETRA BANDA SONORA VÍDEO: YOU'RE NEVER FULLY DRESSED WITHOUT A SMILE DE DAVID REES.

Hey, America

Let's turn it up

Yeah check out ourselves

'Cause you know you're never fully dressed without a smile

Your clothes may be Chanel, Gucci

Your shoes crocodile

But baby you're never fully dressed without a smile

But if you stand for nothing you'll fall for it all

We got all we need, got no more

You're never fully dressed without a smile

And if you stand for somethin' you can have it all

'Cause if is real your love will never die

You're never fully dressed without a smile

You're never fully dressed without a smile

You're never fully dressed without a smile

Ready or not

Give all we've got

Yeah you can't deny

That baby you're never fully dressed without a smile

Don't sink the boat when you lose hope

I keep you alive

But baby you're never fully dressed without

But if you stand for nothing you'll fall for it all

We got all we need, got no more

You're never fully dressed without a smile

And if you stand for somethin' you can have it all

'Cause if is real your love will never die

You're never fully dressed without a smile

You're never fully dressed without a smile

You're never fully dressed without a smile

Now look at us

We pick it up

We set it on fire

'Cause you know you're never fully dressed without a smile

We show it out

We're playing now

We're living the life

But baby you're never fully dressed without a

But if you stand for nothing you'll fall for it all

We got all we need, got no more

You're never fully dressed without a smile

And if you stand for somethin' you can have it all

'Cause if is real your love will never die

You're never fully dressed without a smile

You're never fully dressed without a smile

You're never fully dressed without a smile

You're never fully dressed without a smile.

Semana 2 – 10 a 14 de octubre – Sonrisas diferentes

La risa proyecta una imagen de nosotros mismos de seguridad y estima, genera más confianza e invita a que los demás se acerquen. Cuando sonreímos generamos una mejor versión de nosotros, una versión que luego trasladaremos -y contagiaremos- al exterior.

Una sonrisa tiene el poder de generar otras en los demás gracias a nuestras “neuronas espejo”. Estas neuronas se encargan de imitar de forma innata aquello que vemos del exterior. Por eso a veces, cuando oímos o vemos a alguien con un ataque de risa, nos ponemos a hacer lo mismo sin saber porque, nos contagiamos de su energía positiva.

► RECURSOS

• RECURSO 1

El Dalai Lama en su sabiduría inmensa valoraba enormemente tanto el sencillo y generoso acto de sonreír como el de agradecer las sonrisas que nos regalan.

URL: <https://www.literato.es/images/b3/b36ed8a07e3cd80ee37138524690eca1.jpg>

• RECURSO 2:

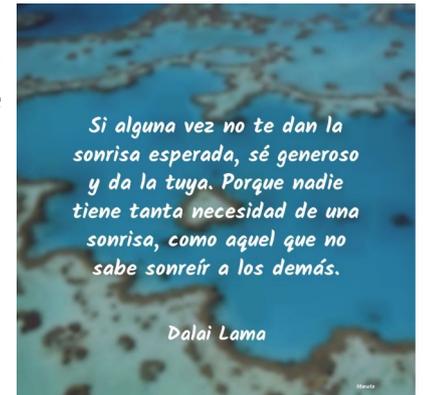
CANCIÓN “SONRÍE” DE ROSANA

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

LETRA:

Tu sonríe y verás
 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

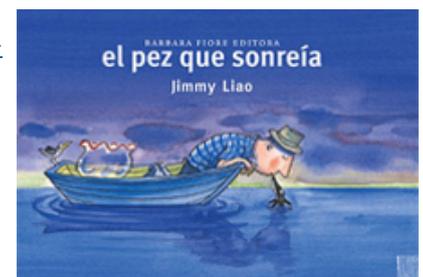


• RECURSO 3:

VÍDEO: “EL PEZ CON UNA SONRISA”

<http://blog.tiching.com/10-geniales-cortometrajes-educativos-para-ver-online/>

(Es el décimo vídeo del listado).



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

Quizás una sonrisa sea un simple y pequeño gesto, pero con ella las adversidades se hacen más pequeñas. Supone la más bella imagen de agradecimiento hacia aquel que te brinda su mano, su consejo o su ayuda; o hacia el mismo Dios por la oportunidad de vivir.

Agradece con mil y una sonrisas tu existencia única e irrepetible, disfrútala al máximo y compártela con los que te rodean. mantén siempre la ilusión, no renuncies a poner tu granito de arena en la construcción de un mundo mejor para todos.

► RECURSOS

• “LEVÁNTATE, OPINA Y PARTICIPA”

Tras el XXII Capítulo General, el Instituto Marista ha puesto en marcha el proyecto “Levántate, opina y participa”, destinado a desarrollar iniciativas de participación y empoderamiento de los niños y jóvenes en todas las realidades de misión. Como Maristas nos sentimos comprometidos con la defensa de los derechos de la infancia y queremos escuchar todas y cada una de vuestras voces porque nos importa lo que pensáis y cómo os sentís.

https://youtu.be/JRjd5oR_OrU

• Canción: “Sonrisa” de Ana Torroja

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

LETRA:

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 qué 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 extendo 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

Reflexión: ¿Qué vendas ocultan tu mirada y te impiden sentir cada minuto de la belleza de tu vida? ¿Te has parado a pensar quién eres y lo que de verdad deseas?

- **ORACIÓN DE TERESA DE CALCUTA**

<https://frasesdesarrollopersonal.files.wordpress.com/2014/07/f83c5-diapositiva63.jpg?w=960>

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.

Madre Teresa de Calcuta M.C.



- **VIDEO: "ALIKE"**

<https://www.youtube.com/watch?v=RL-hg00W26A>

Cada uno de nosotros es especial y tiene mucho que aportar. Valora tu originalidad y la de todas y cada una de las personas que comparten tu vida. No tengas miedo a ser diferente y disfruta con respeto las diferencias de los otros. No te conformes con vivir en gris, porque la vida es multicolor. Nunca dejes de soñar y, sobre todo, sonríe.

URL: <https://comenzardenuevo.org/wp-content/uploads/2020/05/vive-la-vida-de-colores-thegem-blog-timeline-large.jpg>



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

Comenzamos esta semana que da paso al mes de los derechos de la infancia reflexionando sobre el derecho de los niños a ser felices: a disfrutar de un corazón alegre que dibuje una sonrisa, y que esa sonrisa viaje por su entorno iluminando los corazones de los demás. Esto a su vez, retroalimentará sus propios corazones. Pensemos en acciones cotidianas que contagien sonrisas y que nos hagan sonreír el alma. ¿Nos hemos parado a pensar alguna vez el poder de encontrarnos una cara amable que dibuje una sonrisa, cada mañana? ¿Sentimos la capacidad de esa sonrisa para contagiarnos un poquito de paz?

► RECURSOS:

- **Dinámica:**



que cada niño escriba en un post-it (con forma de corazón o emoji sonriente) la última acción personal que le haya hecho sentirse un poco más feliz. Puede ser una visita a un ser querido, una palabra de cariño, un abrazo... o algo más individual: un logro conseguido, una promesa cumplida...

Invitamos a ponerlas en común para dar ideas al resto de compañeros sobre algo que puedan hacer que les haga sentir paz interior o satisfacción.

Propuesta: se puede montar un corazón con las palabras o frases, en la app wordlet, para imprimir y colgar en clase.

<https://us.123rf.com/450wm/karakotsya/karakotsya1612/karakotsya161200649/69581244-usted-hace-que-mi-coraz%C3%B3n-sonr%C3%A9-caligraf%C3%ADa-manuscrita-cotizaci%C3%B3n-letras.jpg?ver=6>

- **Dinámica:**

leer el siguiente texto: “Las neuronas espejo: contagia tu sonrisa”.

<https://ergobow.com/mindfulness-en-la-oficina-3>

¿Sabes que podemos contagiar nuestra sonrisa a los demás? La neurociencia que estudia el cerebro descubrió que nuestro cerebro funciona como un sistema de espejo. De tal manera que si...

¿Sabes que podemos contagiar nuestra sonrisa a los demás?

La neurociencia que estudia el cerebro descubrió que nuestro cerebro funciona como un sistema de espejo. De tal manera que si tu sonríes a alguien, aunque esa persona no esté sonriendo en ese mismo momento, tu sonrisa tiene un impacto en el cerebro de esa persona. Así que si realizáramos un escáner de su cerebro parecería que también está sonriendo. ¿No es increíble? Sólo con sonreír a otra persona, bien sea nuestro jefe, nuestro compañero, un cliente, estamos influyendo en su cerebro, creando una actitud positiva.

Nuestros cerebros se conectan con los de las demás personas que nos rodean a través de una especie de wifi creando un sistema de espejo. Esto también lo ha demostrado la física cuántica. Sólo con observar un objeto o una persona estamos influyendo en ellos.

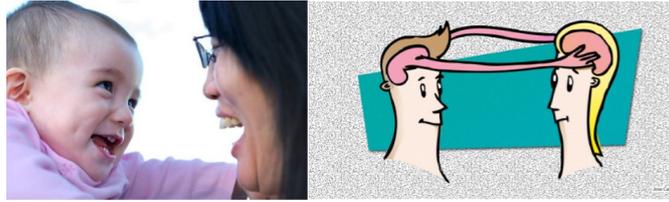
La neurociencia también ha demostrado que la felicidad y la alegría son una elección individual a pesar de las circunstancias personales de cada uno. El 90% de nuestra felicidad depende de cómo interpretamos el mundo que nos rodea con indiferencia de cuáles sean las circunstancias. Y que además podemos influir en la felicidad de las personas que nos rodean a través de ese sistema de espejo.

Así que ¿por qué no elegir sonreír cada día? Crea un increíble ambiente de trabajo en tu oficina o en tu vida en general llenándolo de buenas vibraciones simplemente con una sonrisa. ¡¡Increíblemente fácil y con un coste nulo!! Pruébalo y cuéntame que tal te ha ido la experiencia.

Propuesta: cada alumno/a elige un compañero (puede ser el mismo compañero de pupitre) y cada componente ha de sonreír durante 10 segundos mirando fijamente al compañero: ¿has conseguido que sonría? ¿Has sentido más ganas tú mismo de sonreír?

<https://cambiemoslaeducacion.files.wordpress.com/2015/06/empatia-1.jpg?w=1086>

<https://i.pinimg.com/736x/9e/52/86/9e5286458aad2fb4b90fd96894939af0.jpg>



- **Vídeo:**

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

Anuncio de Coca-cola “todo comienza con una sonrisa”. La risa contagiosa.

Propuesta: ¿alguien se presta en clase a intentar contagiar la risa a sus compañeros?

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

Hay veces que en el fondo de una situación vital complicada hay una gran alegría. Parece un contrasentido, pero es una gran verdad vital. En un proceso complicado de enfermedad, la esperanza y vitalidad del enfermo es una alegría. En una ruptura o separación, el ser capaz de tomar las riendas de la propia vida es una alegría. En una situación económica mala, la creatividad para afrontarla es una alegría. Vivimos acostumbrados a poner nuestra vista en el lado oscuro de las situaciones.... Con la experiencia de Julio, Fernando, Miguel Ángel y Servando los maristas aprendimos a mirar al lado vital, al luminoso, al pegado a la Vida. Porque su asesinato fue la oscuridad, pero su compromiso personal, la manera en que cambiaron la vida de las gentes de Ruanda con las que convivieron, su entrega y forma de ser son alegría y luz para nosotros; y nos animan a vivir en la alegría que se parte y reparte con los que hay alrededor.

► RECURSOS:

- **Texto del H. Benito Arbués, que era superior general de los HH. Maristas en 1996:**

“El 31 de Octubre de 1996, los Hermanos maristas: Julio, Fernando, Miguel Angel, Servando fueron asesinados de forma violenta en el campo de refugiados de Nyamirangwe en Zaire. Pero, ahora, sus vidas tienen una nueva dimensión y sus mensajes hablan de Jesús resucitado con más fuerza que nunca.

¿Quiénes son Fernando, Miguel Angel, Servando y Julio?

Fernando ha vivido la mayor parte de su vida lejos de España, en Chile, donde ha sido formador y consejero provincial. Apenas llevaba un año en el Zaire. El 23 de octubre le sugerí si podría continuar medio año más en Nyamirangwe y su respuesta fue espontánea y hasta gozosa. “Estaba esperando tu invitación y te aseguro que me haces un gran regalo. Muchas gracias por esta buena nueva que me das”.

Miguel Ángel, vivió 13 años en Argentina y 22 en Costa de Marfil, donde fue superior del sector.

Julio llevaba 14 años en Zaire y en mayo le invité a integrarse en la comunidad Nyamirangwe.

Para Servando, ésta era su primera experiencia misionera. Actualmente él era el superior de la comunidad de Bugobe. Como los otros Hermanos, fue por un año, pero por las circunstancias que atravesaban estos campos de refugiados aceptó gustoso continuar un año más. En su provincia de Bética fue consejero provincial y miembro del equipo de animación pastoral y allí le esperaban para continuar de nuevo en ese servicio pastoral.

¿Qué hacían en un campo de refugiados?

En agosto de 1994, la asamblea y el consejo de distrito de los Hermanos Maristas de Ruanda toman la decisión de estar presentes con todos los ruandeses. Dentro del país se abren de nuevo tres comunidades que centran su misión en escuelas. Al exterior y al servicio de los refugiados, seis Hermanos inician la nueva comunidad. Ante las dificultades que van surgiendo para los refugiados y para los Hermanos ruandeses, se refuerza la comunidad con Hermanos no africanos; pero como los peligros persisten, optamos por retirar todos los Hermanos ruandeses de la Comunidad de Bugobe.

¿Quién los ha matado y por qué?

Hay aspectos de sus muertes que restarán desconocidos y como hipótesis. Otros son claros:

Fueron asesinados el día 31 de octubre sobre las 20 horas. Al parecer mueren por efecto de balas. Los autores del crimen son las milicias Interhamwe (del anterior gobierno de Ruanda), que permanecen unos días en el

barracón de los Hermanos e impiden que nadie se acerque porque, decían, que los Hermanos estaban presos por ser espías. Los cuatro cadáveres fueron sacados de una fosa séptica el pasado día 14 y enterrados en nuestra casa noviciado de Nyangezi.

Los pretextos para asesinarlos pueden ser varios. Sólo tengo una razón segura: han muerto porque a pesar de los riesgos que corrían deciden quedarse junto a miles de personas que iban y venían errantes, víctimas del pánico y de la presión de quienes quieren hacer de ellos escudos.”

Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=XKU_Z7gb4dk

Reflexión:

La experiencia de los Hermanos de Bugobe, puede inspirarnos a mirar a nuestra vida. Dedicamos dos minutos para contestar a las siguientes preguntas por parejas:

Al igual que los hermano de Bugobe, ¿con qué me quiero comprometer en mi vida?

¿qué es tan importante para mí como para dejarlo todo y estar ahí a toda costa?

¿Cómo puedo vivir el ahora, prestar más atención a las personas y situaciones que forman el presente de mi vida?

Por último, podemos compartirlo en la clase.



➔ II. noviembre: Pintemos sonrisas



Motivación del mes

Comenzamos este mes de noviembre de 2022 reflexionando sobre los derechos de la infancia, (el día 20 se celebra el día internacional de los derechos de la infancia) haciendo hincapié en el derecho de los chicos y chicas a ser personas felices.

Nuestra motivación será el derecho a sonreír y a disfrutar de todo aquello que les rodea, centrándonos en su realidad más cercana: sus hogares, su vida colegial, su ciudad... los hechos y acciones del día a día que pueden llenar sus corazones de sonrisas y alegría. ¿Qué pueden hacer nuestros chicos/as hoy para hacer sonreír a su corazón?

Con el fin de abordar este tema, celebraremos el 16 de noviembre el día de la tolerancia y el respeto, tomando conciencia sobre la importancia de respetar y valorar los derechos de los niños para formar personas felices con la capacidad y la intención de hacer un mundo mejor y más humano.

Finalizando el mes, daremos paso al Adviento, momento en el cual nuestros corazones podrán sonreír esperando la llegada de Jesús, para finalizar llenándolos de alegría al recibirlo.

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

La alegría es algo anclado en nosotros, pero que no siempre es fácil encontrar. Para vivirla debemos mirar en nuestro corazón, a nosotros mismos, pero también hacia el mundo.

La alegría tiene su máxima expresión en el amor y en el agradecimiento. Al ser conscientes de lo bueno que tenemos en nuestra vida y agradecerlo, o al sentirnos amados y queridos, podemos sentir que la alegría nos llena el corazón.

La alegría, además, es contagiosa, e igual que la sonrisa, tiende a expandirse a nuestro alrededor.

Además, el creer en un Dios que nos ama, nos da motivos añadidos para sentirnos alegres, ya que los motivos anteriores (amor, gratitud...) cobran un sentido más profundo.

La alegría es un regalo, pero ¿cómo podemos ofrecerla a los demás? Proponemos para ello algunas dinámicas de grupo.

▶ RECURSOS:

- **Dinámica:**

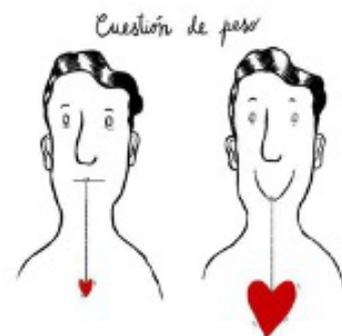
que cada alumno/a escriba en un post-it una idea de algo realista que crea que puede hacer para arrancar a alguien de su entorno una sonrisa (un amigo, familiar, nuevo compañero de curso...). Puede ser algo que le haga sentirse feliz, o que simplemente le arranque una sonrisa.

Pegamos los post-its en una cartulina, y cuando a lo largo del mes, hayamos realizado alguna de estas acciones (puede ser la nuestra u otra), les marcaremos un “tic” de realizada en la cartulina. Proponemos subir la acción a sus redes sociales, si las tienen, con un hashtag (por ejemplo: #teregalounasonrisa)

<https://sobrevivirrhhe.files.wordpress.com/2013/04/img-20130304-wa0001.jpg>

- **Vídeo:**

“El poder de una sonrisa”. https://www.youtube.com/watch?v=2lv1A_S-sBw
El vídeo alude a la sonrisa contagiosa, a la importancia de la sonrisa en el salud, el valor de regalar sonrisas y en cómo hace sentir a los que la reciben.



- **Dinámica: “El regalo de la alegría”**

Objetivo de la dinámica:

- Dar y recibir un feedback positivo en ambiente grupal
- Promover un clima de confianza personal y grupal
- Identificar los valores y aspectos positivos que cada uno posee.

Desarrollo

El tutor comenzará con una breve explicación acerca de la importancia de los obsequios y regalos que damos y que recibimos, reflexionando sobre el hecho de que en muchas ocasiones apreciamos más un regalo pequeño que uno grande.

A veces no somos capaces de realizar cosas grandes y dejamos de hacer cosas pequeñas, aunque podrían tener un gran significado. En la siguiente dinámica podremos hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo.

Cada participante deberá escribir a los demás mensajes que tiendan a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismo. Deben referirse a aspectos positivos o valores. Por ejemplo: “María, admiro tu fortaleza ante las situaciones difíciles” o “Carmen, me gustaría poder hacer los análisis inteligentes que haces de las situaciones”.

Es importante procurar animar a que todos envíen un mensaje a cada miembro del grupo, incluso por aquellas personas por las que puedan no sentir gran simpatía. Debe ser concreto, especificado y ajustado hacia la persona a la que va dirigido.

En este punto el tutor o la tutora estará pendiente de que todos reciban su mensaje; si observa que algún alumno no tiene el suyo, puede escribirse él o ella mismo/a.

Una vez escritos los mensajes en papeles separados, se doblan y se dejan en una caja. Luego el tutor entrega los papeles a los destinatarios.

Cuando todos hayan leído los mensajes, se hace una puesta en común.

REFLEXIÓN Y DEBATE

¿Sabían que tenían esa cualidad y valores? ¿Cómo se sintieron al poder decirle al otro un elogio? (¿alegres, felices, reconocidos, reconfortados, agradecidos...?)

¿Han sentido un poquito de alegría interior al leer estos regalos de sus compañeros? ¿Qué nombre pondrían a su emoción?

<https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/dinamica-regalo-la-alegria/>

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

Tras muchos meses teniendo que sonreír con la mirada, hemos aprendido a transmitir nuestras sonrisas más cálidas desde el corazón.

Cada uno de nosotros tenemos el poder y la capacidad de hacer felices a las personas que nos quieren, así como también a aquéllos que nos rodean y no forman parte de nuestras vidas. Cuando somos responsables de la sonrisa del otro, nos hacemos responsables también de su corazón.

El miércoles 16 se celebra el día internacional de la tolerancia y el respeto. La ONU define la tolerancia como “el respeto, el aprecio y la aceptación de la diversidad de las culturas del mundo y de todas las formas en que somos humanos”. Cada niño tiene derecho a ser respetado tal y como es y siente, y solo así podrá sentirse libre para expresar su alegría a los demás.

► **RECURSOS:**

- **Canción: “Tu sonrisa”.**

Nos recuerda que todos tenemos derecho a sonreír.

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

El día 20 de este mes es el día internacional de los derechos de la infancia. Este vídeo es una iniciativa solidaria de Aldeas Infantiles con la colaboración de David Bustamante, Manu Guix, Adrian Lastra, Paco León, Kira Miró, Alexandra Pereira (Lovely Pepa) y Leonor Watling.

- **Dinámica:**

trabajar sobre el siguiente artículo y frase: <https://www.nataliapomar.com/2016/05/la-sonrisa-contagiosa-es-un-superpoder/>

La sonrisa contagiosa es un superpoder

Suelo preguntar a la gente qué superpoder les gustaría tener. El otro día recibí una respuesta maravillosa: “la sonrisa contagiosa”. La capacidad de provocar emociones positivas por doquier. Contagiar sonrisas me parece lo más en el ranking de superpoderes. Y es que, mucho se puede contar sobre la risa y la sonrisa:

- Los niños sonríen unas 400 veces al día, los adultos más alegres sonríen alrededor de 100 y la media se sitúa entre 20 y 30 veces al día
- Investigadores británicos descubrieron que una sonrisa puede generar la misma estimulación cerebral que 200 barras de chocolate o que recibir unos 25.000 dólares en efectivo
- La sonrisa disminuye el cortisol (substancia relacionada con el estrés), aumenta la adrenalina y además reduce la presión sanguínea.
- La sonrisa es contagiosa puesto que en el cerebro existen un tipo de neuronas llamadas espejo, que la reconocen.
- Conocer a alguien alegre, consigue que estés un 15% más alegre. Tener vecinos alegres aumenta tu probabilidad de alegría en un 34%

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

Reflexión y puesta en común: Para ser responsables de las sonrisas de los demás, debemos cuidar primero la nuestra. A partir de ahí, podremos regalar sonrisas sinceras.

Propuesta: planteamos lo siguiente a los alumnos/as:

¿Qué dato te ha llamado más la atención?

Piensa en alguien de tu entorno que consideres que sonríe a menudo (familiar, amigo, compañero, profesor, personal de tu colegio...) Puedes decírselo y reconocérselo como una gran virtud.

- **Lectura del Santo Evangelio según San Mateo:**

Mateo capítulo 18, versículos 1-4. Capítulo 10, versículos 12-14

En cierta ocasión, los discípulos se acercaron a Jesús y le preguntaron: "¿Quién es el más grande en el Reino de los cielos?" Jesús llamó a un niño, lo puso en medio de ellos y les dijo: "Yo les aseguro a ustedes que si no cambian y no se hacen como los niños, no entrarán en el Reino de los cielos. Así pues, quien se haga pequeño como este niño, ése es el más grande en el Reino de los cielos. Y el que reciba a un niño como éste en mi nombre, me recibe a mí. Cuidado con despreciar a uno de estos pequeños, porque yo les digo que sus ángeles, en el cielo, ven continuamente el rostro de mi Padre, que está en el cielo.

¿Qué les parece? Si un hombre tiene cien ovejas y se le pierde, ¿acaso no deja las noventa y nueve en los montes, y se va a buscar a la que se le perdió? Y si llega a encontrarla, les aseguro que se alegrará más por ella, que por las noventa y nueve que no se le perdieron. De igual modo, el Padre Celestial no quiere que se pierda ni uno solo de estos pequeños."

Reflexión: la cita nos hace reflexionar sobre el derecho de los niños a ser cuidados, tal y como Jesús puso su empeño en que todos y cada uno de los niños fueran tratados con el mismo cuidado.

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

En esta semana celebraremos los derechos de los niños que se basan en cuatro principios clave:

- No discriminación
- Interés superior del niño
- Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo
- La participación

Empecemos la semana pensando en algo que haríamos que despertase una sonrisa en otro compañero, en otro niño de nuestra ciudad o de un país lejano. Empecemos la semana regalando, estimulando, potenciando la alegría.

► RECURSOS:

• **Dinámica : 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 de los niños.

Objetivos Juegos sobre el optimismo

- Desarrollar juegos pensamiento positivo
- Comprender la importancia la alegría para el bienestar.
- Favorecer el desarrollo de habilidades para descubrir el lado bueno.

Participantes

Niños y niñas de 4 años en adelante.

Materiales

Ficha “Mis sonrisas”, caja de cartón, material para escribir, dibujar, recortar y pegar.

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

www.educayaprende.com Celia Rodríguez Ruiz

Ficha Dinámica de la sonrisa

Instrucciones Juego de la sonrisa

Preparación: Preparamos las fichas, las cajas y el material.

Explicación: Explicamos a los niños lo siguiente: “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, les pedimos 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 relleno la ficha, 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.

<https://educayaprende.com/dinamica-de-la-sonrisa>

Canciones :

- **Manos Unidas:**

Montaje audiovisual realizado para la presentación de la Campaña Contra el Hambre nº 54 (2013) "No hay justicia sin igualdad" y creado con la canción de Rosa López "Manos Unidas", dedicada a nuestra ONG y fotografías de proyectos en América, Asia y África.

<https://www.youtube.com/watch?v=oCkkBz4V36k>

- **Quién. Luis Guitarra.**

¿Quién nos puede dar lo que nos hace falta? Todos nos necesitamos, todos nos ayudamos, todos nos complementamos.

<https://www.youtube.com/watch?v=dPGhz0X5PVc>

- **Frase:**

Ponemos esta frase en la pizarra digital y la hacemos nuestra. La importancia de sonreír a los demás, de alegrarle la vida a nuestro compañero, a nuestro amigo, a nuestro vecino...

<https://www.google.com/>

url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.literato.es%2Ffrases_de_sonrisa_fingida%2F&psig=AOvVaw18HOSH6wUjtjcG0BZFnuYq&ust=1633597952418000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCOC9zN64tfMCFQAA AAAAdAAAAABAj

- **Imagen:**

Hemos aprendido a sonreír con nuestros ojos después de estos dos años de mascarillas .Que estas miradas alegres, cómplices, amables, nos acompañen ya para siempre.

<https://www.google.com/>

<url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.es%2Fpin%2F625648573209109789%2F&psig=AOvVaw1CPdjEkIX53A3kfZR8pozW&ust=1633604852800000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxqFwoTCJCitMPStfMCFQAAAAAdAAAAABAE>



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

Estamos a las puertas de una época de alegría, de esperanza y de agradecimiento por la venida de Jesús que nos trae la Buena Noticia. Nuestro corazón se infla de optimismo e ilusión. Hoy nos toca ser felices.

► RECURSOS:

- **Dinámica: Dinámica de Adviento**

El objetivo de esta dinámica es mostrar las características del Adviento.

Autor desconocido

En la clase hay:

- 3 globos colgados del techo con hilos.
- 3 piruletas colgadas del techo con hilos.
- 3 caramelos colgados del techo con hilos.
- 1 texto pegado, directamente, en el techo.

Los elementos colgados deben de estar a tal altura que los niños no puedan llegar hasta ellos por sí mismos, sin ayuda de otro. El texto pegado tampoco se tiene que poder leer desde el suelo.

Desarrollo: de uno en uno, cada uno de los niños deberá intentar dar un cabezazo a los globos (saltando), coger una de las piruletas o caramelo con la boca y leer el texto del techo. Al no conseguirlo, por estar demasiado altos, se les propondrá que piensen cómo podrían llegar a conseguir su objetivo sin utilizar una silla, escalera, mesa, etc.

¿Cómo se pueden ayudar unos a otros para conseguirlo? ¿Quién ayudará a quién? ¿Cómo lo harán? Que se reúnan, entre ellos, durante unos momentos y lo decidan. Antes de que intenten llevar a cabo su plan, se les explicará el objetivo de la dinámica.

– Objetivo de la dinámica: mostrar las características del Adviento. En este punto se les explica, brevemente, qué es el Adviento: Significado del Adviento: La palabra latina «adventus» significa «venida». En el lenguaje cristiano se refiere a la venida de Jesucristo. La liturgia de la Iglesia da el nombre de Adviento a las cuatro semanas que preceden a la Navidad, como una oportunidad para prepararnos en la esperanza y en el arrepentimiento para la llegada del Señor. El color litúrgico de este tiempo es el morado que significa penitencia.

El tiempo de Adviento es un período privilegiado para los cristianos ya que nos invita a recordar el pasado, nos impulsa a vivir el presente y a preparar el futuro.

- – **Relación con la dinámica inicial:**

- El objetivo del Adviento es la Navidad.
- Para llegar a ese objetivo hay que crecer.
- Para llegar a ese objetivo hay que esforzarse.
- Es algo que no se puede hacer solo sino con la ayuda de otros.

<https://www.padrenuestro.net/dinamica-de-adviento/>

- **Canción : Mago de Oz . Hoy te toca ser feliz.**

<https://www.youtube.com/watch?v=EMO6lpYhAM4>

- **Frase :**

una sonrisa puede iluminar los lugares más oscuros

(Steve Maraboli)

- **Poesía: Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho**

“Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho,
Enriquece a quienes la reciben
sin empobrecer a quienes la dan.

No dura más que un instante,
pero su recuerdo es a veces eterno.
Nadie es demasiado rico para prescindir de ella,
nadie es demasiado pobre para no merecerla.
Da felicidad en el hogar, apoyo en el trabajo,
es el símbolo de la amistad.
Una sonrisa da reposo al cansado,
ánimo a los más deprimidos.
No puede ni comprarse, ni prestarse, ni robarse,
pues es una cosa que no tiene valor
hasta el momento en que se da.
Y si alguna vez te tropiezas con alguien
que no sabe dar una sonrisa,
sé generoso, dale la suya.
Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa
como el que no puede dársela a los demás.”

<https://acuarela.wordpress.com/2006/06/19/una-sonrisa-gandhi/#:~:text=Una%20sonrisa%20no,a%20los%20dem%C3%A1s.%E2%80%9D>



▶ 12. DICIEMBRE: SONRÍE A LA VIDA



Motivación del mes

El adviento es un momento de sonreír.... Cuando esperamos algo bueno nos sale inmediatamente una sonrisa en la cara. Reconocer la vida que hay en nosotros mismos y a nuestro alrededor nos hace sonreír. Porque el cristiano no es alguien que vive la vida de manera impasible, cual planta o mero espectador. Es alguien a quien le apasiona la vida, que la disfruta, que se empapa e implica en ella, y eso hace sonreír de una forma muy plena. Esta es la alegría del adviento.

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

Hay 2 formas de esperar algo: La primera con cansancio, con pereza... ¡Con lo que nos gusta dormir! Sin embargo, el refranero dice que “quien mucho duerme, poco aprende”. Y es verdad. Si viajas con intención de dormir mucho, es poco lo que vas a poder conocer, visitar o experimentar.

La segunda es esperar con una sonrisa. Una sonrisa que nace de tener los ojos bien abiertos, de saber que puedes ser parte activa en la espera, porque lo que va a venir te trae esperanza, ilusión, alegría... A veces esperar de esta manera no es fácil, porque puedo poner la vista en la dificultad, en lo complicado, en lo negativo.... La invitación es a mirar lo que puede cambiar, lo que puede crecer, lo positivo... Confiando en que lo que llega traerá un cambio a mejor... Y de ahí nace la sonrisa de la espera.

▶ RECURSOS:

- **Evangelio: Mt 24,37-44**

Cuando yo, el Hijo del hombre, venga otra vez, la gente estará viviendo como en la época de Noé. En ese tiempo la gente seguía comiendo, bebiendo y casándose, hasta el momento mismo en que Noé entró en la casa flotante; y luego vino la inundación. La gente no sabía lo que pasaba, hasta el momento en que llegó el diluvio y todos se ahogaron. Algo así pasará cuando yo, el Hijo del hombre, venga otra vez. Si en ese momento hay dos hombres trabajando en el campo, me llevaré a uno y dejaré al otro. Si dos mujeres están moliendo granos, me llevaré a una y dejaré a la otra. Por eso, estén siempre alerta, pues ustedes no saben el día en que yo, su Señor, vendré otra vez. Les aseguro que si el dueño de una casa supiera a qué hora va a llegar el ladrón, vigilaría la casa y no permitiría que el ladrón entrara. Del mismo modo, ustedes deben estar atentos y preparados, porque yo, el Hijo del hombre, llegaré cuando menos lo esperen.

- **Mensaje para toda la humanidad: Abrir los ojos**

<https://www.youtube.com/watch?v=UBHA74HJhTw>

Dedícate un tiempo...

- ¿Te das cuenta de lo que ocurre a tu alrededor o vas con los ojos cerrados?
- ¿Hay alguna situación en casa a la que estar atento?
- ¿Alguno de tus amigos necesita que le prestes atención?
- ¿En tu familia, en tu barrio, en el colegio, hay alguien que necesite de tu mirada?
- ¿Pones tu mirada en lo negativo, o miras con esperanza, con alegría?

- **Oración**

LA ESPERANZA NO ES CERRAR LOS OJOS

La esperanza no es cerrar los ojos
a la dificultad, el riesgo
o el fracaso.
Es confiar que, aun si fallo ahora,
no fracasaré eternamente,
sí resulto herido, sanaré.
Es confiar que la vida es buena,
el amor, poderoso,
y que el futuro está lleno de promesas.



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

A veces miramos fuera en tiempos de cambio. Y el mayor cambio crece en tu corazón. Pero para poder cambiar es necesario encontrar señales que te guíen, que te digan por donde es seguro caminar, cuál es la dirección que buscamos, donde parar a repostar, cuál es un área de descanso.

Si haces caso a las señales que se presentan en tu camino, quizá este se te pueda hacer más fácil, menos cansado, y sobre todo, más gratificante. ¿Qué señales hay en tu camino? ¿Hacia donde crece la Vida en tu corazón?

► RECURSOS:

- **Evangelio: Mt 11,2-11**

Juan el Bautista, que estaba en la cárcel, oyó hablar de todo lo que Jesús hacía y envió a algunos de sus propios discípulos para que le preguntaran a Jesús:

— *¿Eres tú el Mesías que Dios prometió enviarnos, o debemos esperar a otro?*

Jesús respondió:

— *Regresen y cuéntenle a Juan todo lo que ustedes están oyendo y viendo:*

»*Ahora los ciegos pueden ver y los cojos caminan bien.*

Los leprosos quedan sanos, y los sordos ya pueden oír.

Los que estaban muertos han vuelto a la vida,

y a los pobres se les anuncia la buena noticia de salvación.

»*Dios va a bendecir a los que me ven hacer esto y no me abandonan.»*

- **Canción: Rayden – Dentro de ti**

<https://www.youtube.com/watch?v=jJ6vzyJLT94>

- **Dedícate un tiempo...**

- ¿Qué señales hay en tu vida que te dicen que vas en la dirección correcta?
- ¿Sabes reconocerlas, o tienes que pararte para poder verlas bien?
- ¿Hay alguna señal externa que te ayuda a reconocer el camino cuando no puedes?
- ¿Hay algo que puedas hacer para tener más presentes esas señales?
- ¿Cómo cuidas la Vida que crece en tu corazón?

- **Oración:**

ESTE DÍA

Presta mucha atención a este día,
pues es la vida: la vida de toda la vida.
En su breve decurso está la realidad toda,
así como la verdad de la existencia.

El gozo del crecimiento, la grandeza de la acción,
 el esplendor de la fuerza.
 Porque el ayer no es nada más que un sueño
 y el mañana tan solo una visión.
 Empero, el hoy, bien vivido,
 convierte todo ayer en un sueño lleno de dicha
 y todo mañana en una visión llena de esperanza.
 Por ello, presta mucha atención a este día.

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

Aparentemente esta podría ser una frase muy manida, “muy sobada”. Pero es una verdad tremenda. Que Jesús se haga hombre es una gran alegría, es ver que hay un Dios que se compromete con la vida, con cada vida, con cada persona. Es una llamada a la esperanza, a la vitalidad, a que porque más que la vida se ponga cuesta arriba, hay alguien que la soporta, la sostiene... Es saber que “Dios está con nosotros” es una realidad, porque Jesús asume lo que vive y experimenta cada hombre y mujer, comenzando por el nacimiento.

► **RECURSOS:**

• **Evangelio: Mt 1,18-24**

Así fue como nació Jesús, el Mesías: su madre, María estaba comprometida para casarse con José. Pero antes de que vivieran juntos, se supo que ella estaba embarazada. José era un hombre bueno y obediente a la ley de Dios. Como no quería acusar a María delante de todo el pueblo, decidió romper en secreto el compromiso. Mientras pensaba en todo esto, un ángel de Dios se le apareció en un sueño y le dijo: «José, no tengas miedo de casarte con María. El Espíritu Santo fue quien hizo que ella quedara embarazada. Cuando nazca el niño, lo llamarás Jesús. Él va a salvar a su pueblo del castigo que merece por sus pecados.» Cuando José despertó, obedeció al ángel de Dios y se casó con María. Pero no durmieron juntos como esposos antes de que naciera el niño. Y cuando éste nació, José le puso por nombre Jesús. Todo esto sucedió para que se cumpliera lo que Dios había dicho por medio del profeta Isaías: «¡Presten atención! Una joven virgen quedará embarazada, y tendrá un hijo. Y llamarán a ese niño Emanuel.» Este nombre significa «Dios está con nosotros».

• **Canción: Rosana Arbeló – Respiras y yo**

<https://www.youtube.com/watch?v=x0HkRmTJdWo>

• **Dedícate un tiempo...**

¿Qué alegrías encuentras en tu vida y te generan una sonrisa?
 ¿Eres capaz de reconocer la vida que hay en ti y en tu alrededor?
 ¿Y tú, con tu forma de ser y vivir, eres alegría y sonrisa en la vida de alguien?



• **Oración**

ACEPTO LA VIDA (De una plegaria del siglo VIII)

Señor, en este amanecer, yo acepto tu proyecto de amor sobre el hombre y sobre el universo
 para vencer la fuerza del mal y de la muerte.
 Yo acepto vivir sobre esta tierra sin rendirme,
 realizando mi proyecto de vida de un modo consciente y responsable.
 Yo sé que cada paso me lleva más allá de los confines de la pobreza y el egoísmo;
 porque es un paso hacia Tí, un paso que acaba en Tí.
 Ayúdame a creer en la felicidad que surge del esfuerzo
 por lograr estimular la vida en mí y en los demás.

▶ I. ENERO: SONRÍE DE CORAZÓN



Motivación del mes

Enero es un nuevo comienzo, la ilusión de una nueva sonrisa en la vuelta a clase con mis compañeros y profesores; teniendo como punto de partida la acogida desde el corazón, de todos y cada uno de ellos, sabiendo que mucho de lo que aportan nos hace crecer y madurar.

Sintamos el latido de los que nos rodean; de los que tenemos al lado cada día, y de los que, aunque estando lejos de nosotros, quieren y sienten la necesidad de compartir vida, cultura, opinión, acercamiento a lo trascendente y esperanza de un mundo mejor para todos.

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

Es necesario encontrarnos con nosotros mismos para poder llegar a los demás. Busquémonos, conozcámonos y miremos a los demás desde el corazón, con empatía, con generosidad, con benevolencia.

▶ RECURSOS:

- Poesía



<https://acuarela.files.wordpress.com/2018/06/3degandhi.jpg>

- Meditación :

El conocernos nos ayudará a entendernos , a querernos, a controlarnos y a poder llegar a los otros con más cercanía y comprensión. Con estas dos sesiones de interioridad te regalas unos minutos para sentirte y ver cómo estás.

- Sesión de interioridad con Sigur Rós

<https://www.youtube.com/watch?v=tHabcP2CcGw>

Mindfulness Meditación Guiada 10 Minutos: Relajación Total para Calmar la Mente

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3zncqKCiEQ>

- **Canción:**

Pentatonix - Hallelujah (Official Video). Una canción que se escucha desde el corazón y alimenta el alma. Una canción que emociona y nos hace vibrar como seres humanos sensibles y extraordinarios.

<https://www.youtube.com/watch?v=LRP8d7hhpoQ>

- **Imagen:**

<https://www.pinterest.es/pin/425660602256355208/>



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

Recuperamos la sintonía de cada día compartido en el aula; estamos atentos a las necesidades que puedan surgir en el otro, a sus problemas del día a día; y le abrimos con sinceridad y cariño nuestro corazón. Seguro que puede aportarnos mucho más de lo que pensamos, y nosotros a él también.

► RECURSOS:

- **Imagen:**

<https://www.aulafacil.com/uploads/cursos/2376/editor/140514.es.jpg>

¿Qué te sugieren tanto la imagen como el texto? ¿Qué sabes del día a día de tu compañero? Del que no es tu amigo o no está en tu grupo de referencia; ¿alguna vez te has preguntado cómo es su vida?

- **Frase:**



<https://i.pinimg.com/originals/67/3b/14/673b14d425d086ce8cccb562f6743dd6.jpg>

¿Que dice la voz de tu corazón? ¿La has escuchado alguna vez?



- **Canción:**

Maldita Nerea: “¿ No podríamos ser agua?”

<https://www.youtube.com/watch?v=joAGlgel7ds>

Atentos a la letra y a las imágenes del vídeo: Dice que la vida crece entre los matices; su protagonista es perseverante, lo que hace, lo hace desde la ilusión abriendo su corazón a los demás.... Parece que los imposibles también existen... ¿Te has encontrado al alguien así en la calle alguna vez? ¿Tú eres de los que va a perseguir sus sueños?

- **Evangelio:**

“María que acababa de ser madre guardaba todo esto en su corazón”:

Del santo Evangelio según san Lucas 2, 16-21

Y fueron a toda prisa, y encontraron a María y a José, y al niño acostado en el pesebre. Al verlo, dieron a conocer lo que les habían dicho acerca de aquel niño; y todos los que lo oyeron se maravillaban de lo que los pastores les decían. María, por su parte, guardaba todas estas cosas, y las meditaba en su corazón. Los pastores se volvieron glorificando y alabando a Dios por todo lo que habían oído y visto, conforme a lo que se les había dicho. Cuando se cumplieron los ocho días para circuncidarle, se le dio el nombre de Jesús, el que le dio el ángel antes de ser concebido en el seno.

Entregamos media cuartilla de folio con un corazón, en ella los alumnos escriben que cosas maravillosas creen ellos que guardan en su corazón. Luego lo comparten con su compañero. El que quiera lo comparte con el grupo clase. Se pueden dejar los corazones coloreados luego en el corcho de clase.

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

Descubrimos y recordamos lo distintos y auténticos que somos cada uno de nosotros, porque en esa diferencia está la riqueza de la sociedad en la que vivimos; buscamos la manera de encontrarnos desde la mirada, desde la sonrisa; en el cuidado, en el abrazo, en el estar atento a descubrir el tesoro que guarda el corazón del otro.

► RECURSOS:

- **Frase:**

<https://i.pinimg.com/originals/ec/30/e4/ec30e48c1372d7a0311613a6c6e27eb0.jpg>

Sabemos que lo más auténtico de cada uno de nosotros no está en lo superfluo, está en lo profundo, en eso que a veces por miedo no dejamos ver.

- **Evangelio:**

“Tu mayor tesoro está en tu corazón” Lectura del santo evangelio según san Mateo (6,19-23):

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: «No atesoréis tesoros en la tierra, donde la polilla y la carcoma los roen, donde los ladrones abren boquetes y los roban. Atesorad tesoros en el cielo, donde no hay polilla ni carcoma que se los coman ni ladrones que abran boquetes y roben. Porque donde está tu tesoro allí está tu corazón. La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, tu cuerpo entero tendrá luz; si tu ojo está enfermo, tu cuerpo entero estará a oscuras. Y si la única luz que tienes está oscura, ¡cuánta será la oscuridad!»

Tu corazón siempre estará lleno de luz, guardando tus mayores tesoros; retomamos la actividad de la semana pasada donde escribíamos sobre los corazones que ahora están colgados en el corcho. Ahora los completamos con aquellas personas que creemos que enriquecen nuestro corazón y lo hacen más auténtico.

- **Video:**

Nos encontramos en el ABRAZO: <https://www.youtube.com/watch?v=rKTOTvLw-4c>

¿Qué te ha parecido el vídeo? ¿no tenían demasiado éxito al principio verdad? Te has preguntado porque la llagada a 4ºESO o a Bachillerato supone muchas veces dejar de abrazar a los que tenemos en casa, alejarnos, dejar de contar nuestras cosas. ¿Qué sucedería si llegases hoy a casa y abrazases a tu herman@, padre, madre, abuelos? ¿Cómo crees que reaccionarían?

Si ya lo permite el COVID, nos abrazamos con un compañero de clase y “nos encontramos con autenticidad”.

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

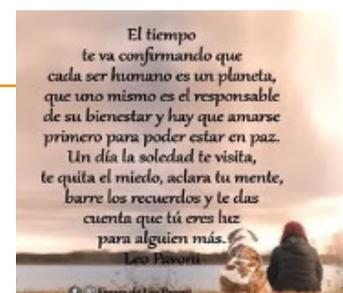
La paz comienza con ese gesto que no hemos podido mostrar últimos años, la sonrisa, nuestra gran sonrisa; esa que estuvo oculta tras la mascarilla y que ahora resurge con mucha más fuerza. Muestro mi felicidad, me alejo de todo conflicto y busco un entorno en paz para el cuidado de mí mismo, de los demás y de este planeta que me ha recibido con una enorme sonrisa y del que ahora debo responsabilizarme y tratar de mejorar.

► RECURSOS: DINÁMICAS, TEXTOS, ORACIONES, VÍDEOS...

- **Imagen:**

<https://i.pinimg.com/236x/7d/fb/ac/7dfbac5791e247e36b7c5d0fe894b392.jpg>

¿Para quién crees que podrías ser luz? ¿O está eso reservado para otros más afebles, más sociables o con más iniciativa que tú? Reflexiona sobre ello.



- **Imagen:**

<https://s3.amazonaws.com/100frases/8KYax4feWJZGdzOOm1XrKhHfUsBvswTDh5CJnC7UeeK7G8DeEeHyQFI7JJR13CM>



¿Con quién compartes tú, tu sonrisa como símbolo de PAZ y de amistad?

- **Frase:**

<https://frases-celebres.com/images/Frases/la-paz-comienza-con-sonrisa-592174267.jpg>

“La Paz comienza con una sonrisa...” ¿Qué te parece si te atreves, te animas, a poner una enorme sonrisa a ese compañer@, a ese profe con el que ayer acabaste el día malhumorado?

- **Canción:**

Álvaro Soler - “Bajo el mismo sol”.

<https://www.youtube.com/watch?v=srPJ-s5uMbl>

Ponemos la canción con letra en clase o en la celebración de la Paz que hagamos en nuestro cole y nos animamos a cantarla. Recordamos que todos en este planeta vivimos bajo el mismo sol; que las fronteras no existían hasta que los hombres decidieron levantarlas y que el mejor síntoma de paz es reconocer, apreciar y valorar las culturas que nos rodean.



➔ 2. FEBRERO: Y TÚ, ¿POR QUÉ SONRÍES?



Motivación del mes

Son tiempos en los que vamos muy deprisa. Felices, preocupados, ilusionados o tristes; pero siempre deprisa. ¿Te has parado alguna vez a mirar en tu interior e identificar aquello que te hace sentirte feliz? Es momento de que echemos mano de nuestra espiritualidad; de pararnos, observar y escuchar qué valores son los que despiertan una sonrisa y la alegría en nuestro corazón. Puede ser un simple gesto, una mirada... hay muchas cosas que nos transmiten y contagian emociones.

Solo tomando consciencia y despertando a nuestras emociones podremos expresarlas y transmitir las a los que nos rodean. Cuando nuestro interior se siente agradecido, satisfecho, en una palabra: feliz, en nuestra mirada y nuestros labios se dibuja una sonrisa sincera; ésa que nace en el corazón y se expresa iluminando al que la recibe. Aquellos sentimientos que desbordan nuestro corazón se manifiestan a través de nuestros gestos. Cuidémoslos. Cuidemos nuestras emociones y nuestra sonrisa.

El día 22 es el miércoles de ceniza, que da paso a la Cuaresma, período para la meditación y para reparar y preparar nuestros corazones. Parémonos a reflexionar sobre aquello que hace más puro nuestro corazón y sentir alegres.

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

Muchas veces cuando miramos a alguien, nos preguntamos: ¿qué se le pasará por la cabeza? Pero por qué no preguntarnos mejor, ¿qué se le pasará por el corazón? ¿Nos preguntamos esto a nosotros mismos? La respuesta la tendríamos al alcance de nuestras manos.

Cuando inconscientemente sonreímos, deberíamos pararnos a ver qué hechos, palabras, personas o gestos nos hacen sentir interiormente alegres y felices, para conscientemente cuidarlos y procurarlos en nuestras vidas. Esto es un ejercicio de interioridad que nos ayudará a pasar por la vida de una forma consciente y a valorar como se merece todo aquello que nos ayuda a disfrutarla.

► RECURSOS:

- **La sonrisa de Duchenne: artículo y test para identificar una sonrisa sincera.**

<https://www.analisisnoverbal.com/el-test-de-las-sonrisas/>

El test de las sonrisas

¿Sabes distinguir entre una sonrisa auténtica y una sonrisa social?

Te proponemos una sencilla prueba para calibrar tu destreza a la hora de reconocer una sonrisa genuina de otra que no lo es. El neurólogo francés Guillaume Duchenne estableció en 1862 las bases fisiológicas que las distinguen, características que puedes repasar antes de responder el test. En nuestra opinión, la sonrisa auténtica es una expresión facial innata que informa espontáneamente de una emoción, mientras que la sonrisa social es un gesto emblemático o regulador de marcado carácter cultural, con el que se intenta transmitir una información, sincera o no.

El propio Duchenne describía así su hallazgo en el siglo XIX:

“La emoción de alegría sincera se expresa en el rostro mediante una contracción combinada del músculo zygomaticus mayor y el orbiculari oculi. El primero obedece a la voluntad, pero el segundo solo lo

activan las dulces emociones del alma. La falsa alegría, la risa engañosa, no pueden provocar la contracción de este último músculo. (...) El músculo que circunda los ojos no obedece a la voluntad; solo se pone en juego mediante un sentimiento verdadero, una emoción agradable. Su inercia, en la sonrisa, delata a un falso amigo”.

Un siglo después, el psicólogo norteamericano Paul Ekman confirmó la teoría de Duchenne, aunque matizando que es solo una porción del músculo orbicular del ojo la que difícilmente responde a la voluntad: la parte interna que tensa los párpados la puede mover cualquiera intencionadamente, pero no así la parte externa que se extiende a lo largo de toda la cavidad ocular (tirando de las cejas hacia abajo y de la piel de debajo de las cejas, y tirando hacia arriba de la piel de debajo del ojo y elevando las mejillas).

Veámoslo con un ejemplo práctico, comparando estas dos sonrisas de la actriz Julianna Margulies, Alicia Florrick en la popular serie de la CBS “The good wife”:

La diferencia entre la sonrisa social y la auténtica (o espontánea) se aprecia fácilmente al comparar la actividad muscular alrededor de los ojos (1): en el primer caso hay cierta tensión en los párpados inferiores, pero no consiguen elevar la piel que los une a las mejillas (2), como sí ocurre en la imagen de la derecha.

En la sonrisa auténtica los ojos aparecen más cerrados y la línea de los párpados presenta con una curvatura distinta, difícilmente imitable de manera intencionada. Además, en los extremos se pronuncian las temidas arrugas “patas de gallo”, cosa que no sucede en la sonrisa social.



En cuanto a las comisuras de los labios (3), en la sonrisa social se retraen horizontalmente en lugar de elevarse, como sí ocurre en la sonrisa auténtica, dejando ver en este caso parte de la encía superior.

Otras curiosidades.

Las investigaciones retomadas en los años setenta por Paul Ekman, una de las voces más autorizadas en el estudio científico de las expresiones faciales, arrojan otros curiosos descubrimientos relacionados con la sonrisa Duchenne, como el hecho de que la activación orbicular se aprecie en un bebé desde los diez meses de vida cuando sonrío a su madre, y no cuando sonrío a un extraño.

Según los estudios realizados por Ekman, quienes suelen sonreír implicando los músculos orbiculares de los ojos afirman sentirse más felices, su presión arterial es más baja y las personas de su entorno las describen también como más felices.

Lo cierto es que los avances de la neuroimagen evidencian que sonreír con los músculos oculares y los labios activa zonas del cerebro típicas del disfrute espontáneo, algo que no sucede cuando se sonrío solo con los labios de forma cortés.

Y ahora, vayamos con el test. ¿Te atreves?

• **EL TEST**

Hemos seleccionado diez imágenes de cinco actores de algunas de nuestras series favoritas. Solo tienes que observar detenidamente y responder si te parecen auténticas o sociales. Al final, comprobarás el resultado. ¡Suerte!

• **Vídeo:**

Inside-out. Identificar nuestras emociones básicas. ¿Cuál es la causa de tu “alegría”?

<https://www.youtube.com/watch?v=-K-J2pW-kXw>

Reflexión: la película comienza mostrando cómo identificar nuestras emociones básicas y qué las despierta. Se propone que cada alumno identifique un hecho, palabra, gesto, situación, que le despierte cada una de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo y asco). Reflexionar con los alumnos sobre valorar aquello que han identificado con la alegría.

- **Canción:**

“Contagia alegría” de Jorge Ruíz.

<https://www.youtube.com/watch?v=pdCZGYXA0nQ>

13/2 febrero: Sonreír desde dentro

Cuántas veces nos habrá ocurrido en clase que no sabemos explicar lo que sabemos, ¿verdad? De la misma manera nos resulta muy complicado expresar en ocasiones nuestras emociones. Sin embargo, cuando en nuestro interior nuestro corazón se siente feliz, la manera más directa de expresarlo es con una sonrisa. Pero detrás de esa sonrisa puede haber diferentes emociones: ilusión, gratitud, amor, placidez, amistad o diversión, entre otras. Son muchas las emociones que nos hacen sonreír desde dentro. Esta semana nos fijaremos en qué sentimos y cómo lo sentimos cuando regalamos nuestra sonrisa al exterior.

► RECURSOS:

- **Poema a la sonrisa de Mahatma Gandhi.**

<https://www.literato.es/q/Mz/MzEzODc.jpg>



Actividad: Se puede hacer reflexionar al alumnado con preguntas como: ¿qué hacía sonreír a Gandhi?
Elegir una de las frases del poema y explicar qué despierta en su interior.

- **Vídeo de la película “en busca de la felicidad”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Xn5zgZgqZvs>

¿Cómo expresa Will Smith su alegría? Quiere reír, y sin embargo llora (de alegría). En la calle muestra una alegría contenida, agitando los brazos, queriendo gritar, saltar, o incluso bailar. ¿Cómo manifiestas tú tus momentos más alegres?

Imprimimos y pegamos las siguientes fotos, que muestran diferentes formas de expresar la alegría, en una cartulina, y después de hacer la reflexión, pedimos a los alumnos que escriban su nombre alrededor de aquellas imágenes con las que se identifiquen.

<https://images.app.goo.gl/QacrbLX6NU2Fj7Er8>

Gritar



<https://images.app.goo.gl/vLSG78U5VDTDM8uY9>

Saltar



<https://images.app.goo.gl/S9Cmx3uxYcsFg5Yc6>

<https://images.app.goo.gl/yJk9ox2e7X12gaDm8>

Abrazar



<https://images.app.goo.gl/PPMw9cvKRcKdJTtZA>

Cantar



<https://images.app.goo.gl/jcRgnaPrYcT79thT9>

Reír



<https://images.app.goo.gl/f29y6eLk5RrFJfrE9>

<https://images.app.goo.gl/SyNRyKfh8EMP8NeS8>

enviar un mensaje



20/2 febrero: Gestos desde dentro

Esta semana celebramos el miércoles de ceniza. Un día que da paso a un período de reflexión y meditación, la Cuaresma.

La imposición de la ceniza es un gesto que simboliza la humildad y nos ayuda a mirar en nuestro interior para reconocer nuestros errores y rectificarlos: arrepentirnos e intentar ser mejores. Esto ha de ser un gesto auténtico y sincero.

Nuestros gestos son la manifestación de nuestras emociones y cuando nacen de dentro, reflejan la autenticidad de las mismas. Cuando nuestros sentimientos desbordan el corazón, los expresamos con gestos sinceros y auténticos.

► **RECURSOS:**

• **Dinámica:**

observa las siguientes sonrisas. ¿Qué te transmiten? ¿Notas la diferencia en tu interior al observar una sonrisa sincera y otra forzada? ¿Qué sentimientos crees que pueden expresar ambas?

<https://images.app.goo.gl/EPabL581xo2UCmDe6>

<https://images.app.goo.gl/Nu2Qek5XxkWuSKBg6>

<https://images.app.goo.gl/ZL3uLfcRwLmjsUhs7>

<https://images.app.goo.gl/opitHiqNX9vupayF9>

<https://images.app.goo.gl/1QRqRscs1iYXsQHk8>



Propuesta de respuestas:

Sincera: felicidad, amor, alegría, tranquilidad, ilusión, gratitud...

Falsa: miedo, incomodidad, nerviosismo, diplomacia, hipocresía...

Reflexión: ¿Por qué queremos diferenciar cuando las personas son auténticas? Porque son el reflejo de una emoción sincera y pura. De que lo que vivimos es real y es la única forma de que la comunicación entre dos personas esté basada en la autenticidad.

• **Lectura del evangelio del miércoles de ceniza (Mateo 6,1-6.16-18)**

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: "Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos; de lo contrario, no tendréis recompensa de vuestro Padre celestial.

Por tanto, cuando hagas limosna, no vayas tocando la trompeta por delante, como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles, con el fin de ser honrados por los hombres; os aseguro que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; así tu limosna quedará en secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo pagará.

Quando ayunéis, no andéis cabizbajos, como los hipócritas que desfiguran su cara para hacer ver a la gente que ayunan. Os aseguro que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no la gente, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará."

Quando recéis, no seáis como los hipócritas, a quienes les gusta rezar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que los vea la gente. Os aseguro que ya han recibido su paga. Tú, cuando vayas a rezar, entra en tu aposento, cierra la puerta y reza a tu Padre, que está en lo escondido, y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará.

Reflexión:

Podemos hacer las cosas para que nos vean o podemos hacer las cosas porque creemos en ellas.

A veces no nos gusta mancharnos las manos, y no ayudamos a los que lo necesitan, o no queremos mostrarnos como somos, o nos gusta que la gente se fije en nosotros...

Jesús nos pide hoy autenticidad, nos pide que hagamos las cosas a su estilo, porque cree absolutamente que es una manera perfecta para ser plenos.

Esto es la Cuaresma, ser consciente de las excusas que ponemos y que nos alejan de Jesús. La cruz de la que nos habla el evangelio es lo que nos cuesta seguir a Jesús, nuestras faltas de coherencia.

- **Momento de silencio / interiorización:**

Dedicamos unos minutos (2 o 3) a lanzar una serie de preguntas y ver que eco dejan en el interior.

¿Qué es esencial o importante en mi vida?

¿Le presté verdadera atención a eso que es esencial?

¿O me entretengo en cosas que me quitan el tiempo, las fuerzas, y no me llevan a nada?

¿Hay cosas que me entretienen para atender a lo verdaderamente importante en mi vida?

¿Atiendo a mis padres, a mis profesores, a mis amigos, aquellos que forman parte de mi vida?

¿Cuido mi vida/mundo interior? Busco la calma, el silencio.... ¿O vivo constantemente fuera de mí?

- **Canción:**

“Pero a tu lado” de Los Secretos.

https://www.youtube.com/watch?v=K5PoEObhv_Y

27/2 febrero: Orar desde el corazón

Comenzamos este mes el tiempo de Cuaresma. Este período forma una unidad con el Tiempo de Pascua, ya que su sentido más profundo es preparar nuestros corazones para celebrar la Resurrección del Señor. A la unidad de la Cuaresma, la Semana Santa y el Tiempo de Pascua se le denomina Ciclo Pascual.

La Cuaresma nos invita a reformar nuestro corazón, a reparar todo aquello que le hace daño, que lo hace sufrir y llenarlo de buenos sentimientos y alegría. Para ello debemos estar atentos a lo que en él ocurre, para poder sentir toda nuestra vida en él, tal y como Dios desea que hagamos.

► RECURSOS:

- **Canción: “Escucha al corazón”**

de Rafa Espino (Listen to your heart)

<https://www.youtube.com/watch?v=K3UeqRz4hwA>

- **Lectura: Homilía de S.S. Francisco, 10 de febrero de 2016**

Que la Cuaresma sea un tiempo de beneficiosa “podadura” de la falsedad, de la mundanidad, de la indiferencia: para no pensar que todo está bien si yo estoy bien; para comprender que lo que cuenta no es la aprobación, la búsqueda del éxito o del consenso, sino la limpieza del corazón y de la vida; para volver a encontrar la identidad cristiana, es decir el amor que sirve, no el egoísmo que se sirve. Pongámonos en camino juntos, como Iglesia, recibiendo la Ceniza —también nosotros nos convertiremos en ceniza— y teniendo fija la mirada en el Crucificado.

Reflexión:

debemos escuchar y atender con sinceridad a nuestro corazón si queremos limpiarlo de los sentimientos que nos dañan y llenarlo con todo aquello que nos hace sentirnos bien con nosotros mismos, como buenos cristianos. La hipocresía y la falsedad solo conducen a engañarnos a nosotros mismos y no buscar el camino correcto que nos haga ser mejores personas. La Cuaresma nos ofrece la posibilidad de dedicar un tiempo para este fin.

- **Lectura del santo evangelio según san Mateo (4,1-11):**

En aquel tiempo, Jesús fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado por el diablo. Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al fin sintió hambre.

El tentador se le acercó y le dijo: «Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes.»

Pero él le contestó, diciendo: «Está escrito: "No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios."» Entonces el diablo lo lleva a la ciudad santa, lo pone en el alero del templo y le dice: «Si eres Hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: "Encargará a los ángeles que cuiden de ti, y te sostendrán en sus manos, para que tu pie no tropiece con las piedras."»

Jesús le dijo: «También está escrito: "No tentarás al Señor, tu Dios."»

Después el diablo lo lleva a una montaña altísima y, mostrándole los reinos del mundo y su gloria, le dijo: «Todo esto te daré, si te postras y me adoras.»

Entonces le dijo Jesús: «Vete, Satanás, porque está escrito: "Al Señor, tu Dios, adorarás y a él solo darás culto."» Entonces lo dejó el diablo, y se acercaron los ángeles y le servían.

Reflexión:

La cuaresma nos invita a dejar atrás aquello que nos aleja de la vida, de ser plenos, de vivir atentos a nuestra propia vida y la de los que nos rodean. ¿Qué me tienta? ¿Qué me impide estar atento a lo realmente importante de la vida?



▶ 3. MARZO: un corazón nuevo



Motivación del mes

La Cuaresma se centra en tres términos: limosna, oración y ayuno. Los tres miran al futuro y no al pasado. Jesús no se regodea en el mal realizado, mira al bien que podemos hacer a partir de ahora.

Dar limosna es ni más ni menos que practicar la justicia. Es practicar la fraternidad. Es abrir la mano al hermano y estrecharla con fuerza.

Hacer oración es pararse un momento del tráfago diario, de los compromisos – los buenos y los malos- y conectar con el que hace que seamos lo que somos, el que nos da la esperanza y la razón de vivir.

Ayunar no es dejar de comer carne los viernes. Ayunar es dejar de lado el egoísmo que nos hace mirar siempre primero por “mis” necesidades y poner por delante a los demás. Ayunar tiene mucho de empatizar y sentir con el otro.

6/3 marzo: Ayunar con una sonrisa

En esta semana reflexionamos sobre lo que nos sobra, aquello de lo que podemos prescindir, aquello que me supone una carga, aquello en lo que puedo mejorar, aquello que me impide ser yo, que me limita y no me deja brillar como sé que yo puedo hacerlo.

▶ RECURSOS:

- **Lectura del evangelio del miércoles de ceniza (Mateo 6,4)**

Cuando ayunéis, no andéis cabizbajos, como los hipócritas que desfiguran su cara para hacer ver a la gente que ayunan. Os aseguro que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no la gente, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará."

Reflexión

La cuaresma nos invita a dejar atrás aquello que nos aleja de la vida, de ser plenos, de vivir atentos a nuestra propia vida y la de los que nos rodean. ¿Qué me tienta? ¿Qué me impide estar atento a lo realmente importante de la vida?

- **Imagen:**

¿Ser o tener? ¿Vivir plenamente o vivir atado a lo que quiero tener?
¿Ser tú o definirte por lo que tienes?

- **Canción – Ser Yo – Nika**

www.youtube.com/watch?v=6CaHOK5c_OY



13/3 marzo: Compartir desde el corazón

Compartir puede parecer a simple vista un acto cualquiera, uno vacío o hasta «obvio». Pero esta muestra de amor y caridad, puede cambiarnos la vida sin que nos demos cuenta.

Puede ayudarnos a entender que un gesto pequeño genera un gran impacto no solo en nuestra vida, sino en la de los demás.

El compartir nos hace mejores personas y sobre todo personas más felices con una gran capacidad para desprenderse de lo superficial y valorar lo que realmente es importante y nos ayuda a crecer, a mejorar, a evolucionar.

► RECURSOS:

- **Lectura del santo evangelio según san Juan (4,5-42):**

En aquel tiempo, llegó Jesús a un pueblo de Samaria llamado Sicar, cerca del campo que dio Jacob a su hijo José; allí estaba el manantial de Jacob. Jesús, cansado del camino, estaba allí sentado junto al manantial. Era alrededor del mediodía. Llega una mujer de Samaria a sacar agua, y Jesús le dice: «Dame de beber.» Sus discípulos se habían ido al pueblo a comprar comida. La samaritana le dice: «¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana?» Porque los judíos no se tratan con los samaritanos.

Jesús le contestó: «Si conocieras el don de Dios y quién es el que te pide de beber, le pedirías tú, y él te daría agua viva.»

La mujer le dice: «Señor, si no tienes cubo, y el pozo es hondo, ¿de dónde sacas agua viva?; ¿eres tú más que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, y de él bebieron él y sus hijos y sus ganados?»

Jesús le contestó: «El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré nunca más tendrá sed:

El agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna.»

La mujer le dice: «Señor, dame esa agua: así no tendré más sed, ni tendré que venir aquí a sacarla. Veo que tú eres un profeta.

Nuestros padres dieron culto en este monte, y vosotros decís que el sitio donde se debe dar culto está en Jerusalén.» Jesús le dice: «Créeme, mujer: se acerca la hora en que ni en este monte ni en Jerusalén daréis culto al Padre. Vosotros dais culto a uno que no conocéis; nosotros adoramos a uno que conocemos, porque la salvación viene de los judíos. Pero se acerca la hora, ya está aquí, en que los que quieran dar culto verdadero adorarán al Padre en espíritu y verdad, porque el Padre desea que le den culto así Dios es espíritu, y los que le dan culto deben hacerlo en espíritu y verdad.»

La mujer le dice: «Sé que va a venir el Mesías, el Cristo; cuando venga, él nos lo dirá todo.» Jesús le dice: «Soy yo, el que habla contigo.» En aquel pueblo muchos creyeron en él. Así, cuando llegaron a verlo los samaritanos, le rogaban que se quedara con ellos. Y se quedó allí dos días. Todavía creyeron muchos más por su predicación, y decían a la mujer: «Ya no creemos por lo que tú dices; nosotros mismos lo hemos oído y sabemos que él es de verdad el Salvador del mundo.»

Reflexión:

En el encuentro verdadero entre dos personas es donde se muestra Dios, cuando no hay máscaras, cuando nos escuchamos de verdad, sin prejuicios, sin condicionamientos. ¿Cuáles son los momentos en los que últimamente has descubierto lo profundo de una persona al hablar tranquilamente y de verdad con él o ella?

- **Imagen:**

¿Cuándo has compartido con alguien tus ilusiones, tus inquietudes, tus problemas, por última vez? ¿Cuál ha sido la última conversación de verdad que has tenido con un amigo?



- **Vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=gx5iPatGCFA>

¿Qué estás dispuesto a compartir?

Este video, además de ser un excelente recurso para los más pequeños, nos invita a reflexionar en varias preguntas. ¿Qué estoy dispuesto a darle a los demás?, ¿comparto en el transcurso del día aunque sea una sonrisa con los que tengo cerca?

¿Me considero una persona amplia, sencilla y servicial?, ¿cuándo fue la última vez que compartí algo con agrado y sin esperar nada a cambio?

Cuando pensamos en la palabra «compartir», muchas veces nos viene a la mente algo material, ¡qué está genial! Poder sorprender a otra persona con cosas tangibles nos brinda una sensación hermosa en el corazón. Pero qué tal si nos esforzamos más en compartir noticias buenas, abrazos, besos, tiempo. Un «te amo» o un «te echo de menos».

Cuando nos veamos a nosotros mismos y no sepamos qué compartir, pensamos en todas las cosas sencillas que podemos ofrecer.

En las sonrisas, los halagos, en un buen agradecimiento, en pronunciar la palabra «perdón».

- **Canción : En lo profundo de Luis Guitarra**

<https://www.youtube.com/watch?v=onwR1SYynjE>

Nos hace reflexionar sobre lo que realmente es importante, sobre la necesidad de no ser superficiales, de buscar el sentido de la vida y desprendernos de un montón de tonterías.

20/3 marzo: Con el latido del mundo

Conectamos con los demás, con lo que pasa a nuestro alrededor, con los pequeños acontecimientos que nos acompañan día a día y van construyendo nuestra vida, nuestra persona, nuestras amistades, nuestras ilusiones.

En este tiempo de Cuaresma seamos más permeables que nunca a todo lo que mueve y conmueve el mundo. No permanezcamos ajenos a las necesidades, carencias, dificultades, penas y desasosiegos de nuestros vecinos, compañeros, familiares, amigos...

► RECURSOS:

- **Canción: Sencilla alegría – Luz Casal**

<http://www.youtube.com/watch?v=XhxqyXd1OUA>

- **Imagen**

En esta época de reflexión hacia nuestro interior (qué quiero hacer con mi vida, cómo la estoy viviendo, con quién estoy compartiendo...) también debemos poner nuestros ojos y nuestro corazón en nuestra casa común (cómo estoy cuidando mi planeta, mi casa, mi futuro...).

Fíjate en la imagen y piensa en tres juegos de palabras que la podrían describir.



- **Cuento. ZAPATOS EN ACCIÓN**

Una noche, mientras todas las personas dormían, los zapatos del mundo entero se reunieron urgentemente. Aquello no podía seguir así. Los zapatos de los pobres cada vez eran más pobres y los zapatos de los ricos eran cada vez más ricos. Había que hacer algo ya que el mundo de los hombres no hacía nada por cambiarlo.

Los zapatos se pasaron toda la noche buscando una solución. Y después de mucho debatir, los zapatos de los ricos decidieron lo siguiente:

-No daremos ni un paso más hacia la injusticia. A partir de ahora estaremos siempre al lado de los pobres.

Y así lo hicieron. A la mañana siguiente, cuando las personas ricas se pusieron sus zapatos para ir a sus bancos y negocios, no podían creer lo que les estaba pasando. Por más esfuerzos que hacían, no iban donde querían. Creían estar soñando, pero estaban bien despiertos. Sus zapatos se movían solos y caminaban sin ellos quererlo.

Los zapatos de los ricos les llevaron hasta donde estaban los pobres y se quedaron a su lado. Aquello era una locura. Intentaron quitarse los malditos zapatos, pero no podían. Probaron con tirarse al suelo y marcharse a rastras, pero los zapatos les hacían ponerse de pie enseguida.

No sabían lo que les estaba pasando pero lo cierto era que ahora estaban viviendo en las casas de los pobres. Y si querían comer tenían que pedirselo a ellos. Pero como los pobres tenían tan poco, los ricos comenzaron a pasar la misma hambre y la misma necesidad que pasaban ellos.

Sólo cuando decidieron caminar hacia la justicia, sus zapatos les dejaron marchar donde quisieron. Y al seguir este camino, repartieron sus riquezas y privilegios para que el mundo fuera más justo. Y desde entonces dejaron de haber ricos y pobres. Todos llevaban los mismos zapatos.



- ¿Por qué crees que los países ricos se gastan fortunas en hacer armas o en ir al espacio, y no se preocupan por solucionar la pobreza y el hambre que hay en el mundo?
- ¿Qué tendría que cambiar en el corazón de las personas para que este mundo fuera más humano y justo?
- ¿Cómo puedes contribuir tú, allí donde vives, para lograr este cambio? ¿Qué pequeñas acciones estarías dispuesto a hacer? (Lluvia de ideas)

- **Frase:**

Las cosas simples son también las cosas más extraordinarias y solo los sabios pueden verlas.

Paolo Coelho

(Abre tus ojos a lo que te rodea)

27/3 marzo: ¿Con quién late tu corazón?

En esta última semana de marzo miramos hacia el futuro, hacia nuestro futuro.

Hemos pasado por momentos de interiorización, de reflexión, de consciencia de lo que somos y cómo somos y ahora es momento de pensar en lo que estamos llamados a ser, en lo que voy a hacer para lograrlo, en las personas que están a mi lado en este viaje.

► RECURSOS:

- **Lectura del santo evangelio según san Juan (11,3-7.17.20-27.33b-45):**

En aquel tiempo, las hermanas de Lázaro mandaron recado a Jesús, diciendo: «Señor, tu amigo está enfermo.» Jesús, al oírlo, dijo: «Esta enfermedad no acabará en la muerte, sino que servirá para la gloria de Dios, para que el Hijo de Dios sea glorificado por ella.» Jesús amaba a Marta, a su hermana y a Lázaro. Cuando se enteró de que estaba enfermo, se quedó todavía dos días en donde estaba. Sólo entonces dice a sus discípulos: «Vamos otra vez a Judea.»

Cuando Jesús llegó, Lázaro llevaba ya cuatro días enterrado. Cuando Marta se enteró de que llegaba Jesús, salió a su encuentro, mientras María se quedaba en casa. Y dijo Marta a Jesús: «Señor, si hubieras estado aquí no

habría muerto mi hermano. Pero aún ahora sé que todo lo que pidas a Dios, Dios te lo concederá.» Jesús le dijo: «Tu hermano resucitará.»

Marta respondió: «Sé que resucitará en la resurrección del último día.» Jesús le dice: «Yo soy la resurrección y la vida: el que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá; y el que está vivo y cree en mí, no morirá para siempre. ¿Crees esto?» Ella le contestó: «Sí, Señor: yo creo que tú eres el Mesías, el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo.» Jesús sollozó y, muy conmovido, preguntó: «¿Dónde lo habéis enterrado?» Le contestaron: «Señor, ven a verlo.» Jesús se echó a llorar. Los judíos comentaban: «¡Cómo lo quería!» Pero algunos dijeron: «Y uno que le ha abierto los ojos a un ciego, ¿no podía haber impedido que muriera éste?» Jesús, sollozando de nuevo, llega al sepulcro. Era una cavidad cubierta con una losa. Dice Jesús: «Quitad la losa.» Marta, la hermana del muerto, le dice: «Señor, ya huele mal, porque lleva cuatro días.»

Jesús le dice: «¿No te he dicho que si crees verás la gloria de Dios?» Entonces quitaron la losa. Jesús, levantando los ojos a lo alto, dijo: «Padre, te doy gracias porque me has escuchado; yo sé que tú me escuchas siempre; pero lo digo por la gente que me rodea, para que crean que tú me has enviado.» Y dicho esto, gritó con voz potente: «Lázaro, ven afuera.»

El muerto salió, los pies y las manos atados con vendas, y la cara envuelta en un sudario. Jesús les dijo: «Desatadlo y dejadlo andar.» Y muchos judíos que habían venido a casa de María, al ver lo que había hecho Jesús, creyeron en él.

Reflexión

Jesús se emociona al encontrarse con la muerte de Lázaro. Forma parte de sus amigos, y hace todo lo que puede por él. ¿Cuánto soy capaz de arriesgar por mis amigos? ¿O son simplemente colegas con los que no me implico personalmente?

• **Canción : Canción – Marta, Sebas, Guille y los demás – Amaral**

Al escuchar esta canción pensamos en esas personas que están a nuestro lado, nuestros amigos, esas personas que vibran con nosotros.

<https://www.youtube.com/watch?v=HPX-b6ZQD0s>

• **Frase**



Imagen



¿Qué te sugiere esta imagen?

• **Poesía: Canto a la VIDA. Madre Teresa de Calcuta.**

LA VIDA ES UNA OPORTUNIDAD, aprovéchala
 LA VIDA ES BELLEZA, admírala.
 LA VIDA ES BIENAVENTURANZA, saboréala.
 LA VIDA ES UN SUEÑO, hazlo realidad.
 LA VIDA ES UN DESAFIO, enfréntalo.
 LA VIDA ES UN DEBER, cúmplolo.
 LA VIDA ES UN JUEGO, júégalo.
 LA VIDA ES UN TESORO, cuídalo.
 LA VIDA ES UNA RIQUEZA, consérvala.
 LA VIDA ES AMOR, gózalo.
 LA VIDA ES UN MISTERIO, descúbrela.
 LA VIDA ES UNA PROMESA, realízala.
 LA VIDA ES TRISTEZA, supérala.

LA VIDA ES UN HIMNO, cántalo
 LA VIDA ES UNA LUCHA, acéptala.
 LA VIDA ES UNA AVENTURA, arriésgate.
 LA VIDA ES FELICIDAD, merécela.
 LA VIDA ES VIDA, defiéndela.

▶ 4. abril: estad alegres



Motivación del mes

Muchas veces parece que lo importante de la Semana Santa es que Jesús sufre por nosotros. Pero no, lo importante es lo que viene después la resurrección, la Pascua. Descubrir que la Vida se abre paso. Y ese es motivo de alegría. La experiencia de Pascua nos lleva a sentirnos alegres por que la Vida vence a la muerte. Aunque a veces es complicado verlo, solo es cuestión de confiar y permanecer.... Dos palabras que vamos a desarrollar en este mes de Abril y que son una forma de vivir que es liberadora, profunda y vitalista (lo que era Jesús).

10/4 abril: Confía

La vida es cuestión de confianza. No tenemos la certeza de que no surja un problema, de que obtengamos la nota que queramos en un examen a pesar del trabajo, que no enfermemos, que podamos disfrutar del plan que tenemos para el fin de semana.... Continuamente confiamos en que todo va a ir de la manera que esperamos.... La experiencia de los discípulos en la Pascua es pasar de la duda de la muerte de Jesús a la confianza de las apariciones. Certezas, pocas. Confianza, mucha. Pero no solo en la fe, en la vida, en las relaciones, la vida nos la jugamos en confiar. La Pascua nos invita a la confianza, en que la vida sale adelante, en que la vida supera la dificultad, en que la Vida vence la muerte.

▶ RECURSOS:

- **Lectura del santo evangelio según san Lucas 24, 35-48**

En aquel tiempo, los discípulos de Jesús contaron lo que les había pasado por el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan.

Estaban hablando de estas cosas, cuando él se presentó en medio de ellos y les dice:

«Paz a vosotros».

Pero ellos, aterrizados y llenos de miedo, creían ver un espíritu.

Y él les dijo:

«¿Por qué os alarmáis?, ¿por qué surgen dudas en vuestro corazón? Mirad mis manos y mis pies: soy yo en persona. Palpadme y daos cuenta de que un espíritu no tiene carne y huesos, como veis que yo tengo».

Dicho esto, les mostró las manos y los pies. Pero como no acababan de creer por la alegría, y seguían atónitos, les dijo:

«¿Tenéis ahí algo de comer?».

Ellos le ofrecieron un trozo de pez asado. Él lo tomó y comió delante de ellos.

Y les dijo:

«Esto es lo que os dije mientras estaba con vosotros: que era necesario que se cumpliera todo lo escrito en la Ley de Moisés y en los Profetas y Salmos acerca de mí».

Entonces les abrió el entendimiento para comprender las Escrituras.

Y les dijo:

«Así está escrito: el Mesías padecerá, resucitará de entre los muertos al tercer día y en su nombre se proclamará la conversión para el perdón de los pecados a todos los pueblos, comenzando por Jerusalén. Vosotros sois testigos de esto».

- **Cuento – El cantante del campo de concentración – Anthony de Mello**

Érase una vez un campo de concentración en el que vivía un prisionero que, a pesar de estar sentenciado a muerte, se sentía libre y carente de temor. Un día apareció en medio de la explanada tocando su guitarra, y una gran multitud se arremolinó en torno a él para escuchar, porque, bajo el hechizo de la música, los que le oían se veían, como él, libres del miedo. Cuando las autoridades de la prisión lo vieron, prohibieron al hombre volver a tocar.

Pero, al día siguiente, allí estaba él de nuevo, cantando y tocando su guitarra, rodeado de una multitud. Los guardianes se lo llevaron de allí sin contemplaciones y le cortaron los dedos.

Y una vez más, al día siguiente, se puso a cantar y a hacer la música que podía con sus muñones sanguinolentos. Y, esta vez, la gente aplaudía entusiasmada. Los guardianes volvieron a llevárselo a rastras y destrozaron su guitarra.

Al día siguiente, de nuevo estaba cantando con toda su alma. ¡Y qué forma tan pura y tan inspirada de cantar! La gente se puso a corear le y, mientras duró el cántico, sus corazones se hicieron tan puros como el suyo, y sus espíritus igualmente invencibles. Los guardianes estaban esta vez tan enojados que le arrancaron la lengua.

Sobre el campo de concentración cayó un espeso silencio, algo indefinible y como inmortal. Y, para asombro de todos, al día siguiente estaba allí de nuevo, balanceándose y danzando a los sones de una silenciosa música que sólo él podía oír. Y al poco tiempo, todo el mundo estaba alzando sus manos y danzando en torno a su sangrante y destrozada figura, mientras los guardianes estaban como inmovilizados y no salían de su estupor.

Sudha Chandran, una bailarina clásica de la India, vio literalmente truncada su carrera en la flor de la vida, pues tuvieron que amputarle su pierna derecha. Pero, tras haberle adaptado una pierna artificial, retornó a la danza y, aunque parezca increíble, volvió a estar de nuevo en la cumbre. Cuando le preguntaron cómo lo había conseguido, ella respondió sencillamente: «No hacen falta pies para bailar.»

- **Canción. Álvaro Fraile. Confía:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg-rfDZVdgg>

- **Oración – Apariciones**

*Apareciste cuando el alma no tenía prisa
ni de llegar, ni de crecer, ni de morir.
Cuando te fuiste el cuerpo no hizo balance
ni de ausencias, ni de caricias, ni de preguntas.
Y me dejaste una sorpresa,
una certeza, un corazón.
¡Nunca te fuiste!*

17/4 abril: La Vida en casa

La Vida es lo que construyes en casa. La forma en la que te relacionas con los más cercanos, marcará cómo te relacionarás gran parte de tu vida. Como cuidas, como eres corresponsable, como te dedicas tiempo a los tuyos y sobre todo a ti mismo... marcarán tu forma de ser y vivir fuera de tu entorno seguro. Y si esa experiencia no es sólida, la Pascua nos enseña que siempre estamos llamados a buscar la vida y poder reconstruirnos... es cuestión de saber que quiero construir y cómo quiero que sea la Vida en mi casa, en mi ser.

► RECURSOS:

- **Lectura del santo evangelio según san Mateo 7, 24-29:**

“Todo el que oye mis palabras y hace caso a lo que 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 sus cimientos sobre la roca. Pero todo el que oye mis palabras y no hace caso a lo que digo, es como un tonto que construyó su casa sobre la arena. Vino la lluvia, crecieron los ríos y soplaron los vientos, y la casa se derrumbó. ¡Fue un completo desastre!”

Cuando Jesús acabó de hablar, la gente estaba admirada de cómo les enseñaba, porque lo hacía con plena autoridad y no como sus maestros de la ley.

- **Canción. Deluxe. Reconstrucción (El mejor momento):**

<https://www.youtube.com/watch?v=d6S1ONH7788>

- **Oración – Lo que tú quieras (Beato Rupert Meyer)**

*Señor, como tú quieras, debe sucederme,
y como tú quieras, así quiero caminar,
ayúdame sólo a comprender tu voluntad.
Señor, cuando tú quieras, entonces es el momento,
y cuando tú quieras, estoy preparado,
hoy y en toda la eternidad.
Señor, lo que tú quieras, eso lo acepto,
y lo que tú quieras, es para mí ganancia,
basta con que yo sea tuyo.
Señor, porque tú lo quieres, por eso es bueno,
y porque tú lo quieres, por eso tengo valor,
mi corazón descansa en tus manos.*

24/4 abril: Plenamente alegres

Vivir alegre, no es vivir inconsciente, “en la parra”, o en modo “happy-flower”. Es una experiencia interior profunda de que aun mal dadas, se puede empezar de nuevo, se puede nacer de nuevo. Es una experiencia interior que conecta con quien es Jesús, y la experiencia de la Pascua. Si tengo la confianza de que cada día podemos renacer, esa alegría interior brota y se hace plena.

► RECURSOS:

- **Lectura del santo evangelio según san Juan 3, 1-15:**

Había un hombre de los fariseos que se llamaba Nicodemo, un principal entre los judíos. Este vino a Jesús de noche, y le dijo: Rabí, sabemos que has venido de Dios como maestro; porque nadie puede hacer estas señales que tú haces, si no está Dios con él.

Respondió Jesús y le dijo: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios.

Nicodemo le dijo: ¿Cómo puede un hombre nacer siendo viejo? ¿Puede acaso entrar por segunda vez en el vientre de su madre, y nacer?

Respondió Jesús: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios. Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es. No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo. El viento sopla de donde quiere, y oyes su sonido; mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va; así es todo aquel que es nacido del Espíritu.

Respondió Nicodemo y le dijo: ¿Cómo puede hacerse esto?

Respondió Jesús y le dijo: ¿Eres tú maestro de Israel, y no sabes esto? De cierto, de cierto te digo, que lo que sabemos hablamos, y lo que hemos visto, testificamos; y no recibís nuestro testimonio. Si os he dicho cosas terrenales, y no creéis, ¿cómo creeréis si os dijere las celestiales? Nadie subió al cielo, sino el que descendió del cielo; el Hijo del Hombre, que está en el cielo. Y como Moisés levantó la serpiente en el desierto, así es necesario que el Hijo del Hombre sea levantado, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna.

- **Canción: El kanka. Que bello es vivir:**

<https://www.youtube.com/watch?v=57Cr9W-dEb8>

- **Canción:** Álvaro Fraile. Siempre alegres:
<https://www.youtube.com/watch?v=8vg-9MQ0xWs>
- **Oración:** Gregori de Narek (ca. 944 † ca.1010), monje y poeta armenio

Hubo un tiempo en que yo no existía, y tú me creaste.
 No había pedido nada, y tú me hiciste.
 Todavía no había salido a la luz, y me viste.
 No había aparecido, y te compadeciste de mí.
 No te había invocado todavía, y te ocupaste de mí.
 No te había hecho ninguna señal con la mano, y me miraste.
 No te había suplicado nada, y te compadeciste de mí.
 No había articulado ningún sonido, y me comprendiste.
 No había todavía suspirado, y me escuchaste.
 Aún sabiendo lo que actualmente iba a ser,
 no me despreciaste.
 Habiendo considerado con tu mirada precavida
 las faltas que tengo por ser pecador,
 sin embargo, me modelaste.
 Y ahora, a mí que tú has creado,
 a mí que has salvado,
 a mí que he sido objeto de tanta solicitud por tu parte,
 que la herida del pecado, ino me pierda para siempre!...
 Tú, el sólo Protector,
 te pido quieras echar sobre mí una mirada
 surgida de la solicitud de tu amor indecible...
 y de la nada crearás en mí la misma luz.



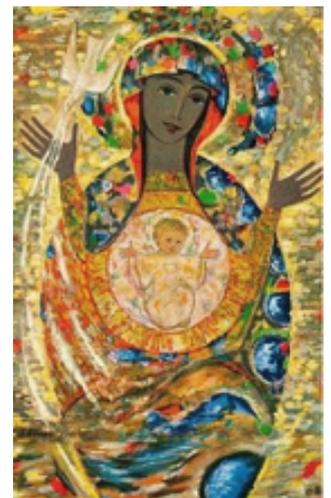
5. MAYO: ¿qué tienes en tu corazón?



Motivación del mes

María es la mujer del gran corazón. Por ello, aunque en su mente no entiende muchas cosas, ama, espera y cree. Jesús cambia los planes de su vida. Ella, sin entender sus palabras, guarda silencio y confía. Tampoco nosotros entendemos siempre las cosas nos que pasan. Nos resulta complicado comprender el modo de actuar de Dios. “Guardar las cosas en el corazón” es aceptar las sorpresas que Dios guarda para nosotros, leer en cada acontecimiento de la vida un mensaje de amor de Dios. María era especialista en descifrar los mensajes que Dios tenía para ella en cada momento. También nosotros podemos aprovechar los mensajes que Dios nos da a través de nuestras vivencias y de las personas que tenemos cerca.

<https://i.pinimg.com/474x/5e/64/54/5e645411cf70841a5976bd332bcbd229--vigen-maria-religious-icons.jpg>



1/5 mayo: En el corazón

Ser madre significa cambiar la propia vida por un hijo. Es dar todo el corazón y entregar las fuerzas cada día para enseñarle a vivir. Supone querer aprovechar y exprimir cada momento al máximo y también tener sentimientos encontrados al ver cómo los hijos crecen, avanzan dando pasos de gigante que son difíciles de entender pero que se viven desde el respeto a sus decisiones.

Si hay un amor que podamos llamar verdadero es el amor sincero de una madre, un amor que a su vez es eterno e infinito. En realidad, ser madre implica seguir los pasos de unos pequeños maestros, los hijos, hasta que se hacen grandes. Con solo existir y sin saberlo los hijos enseñan a sus madres a amar de manera incondicional.

► RECURSOS:

• CANCIÓN “TE VOY A DECIR UNA COSA” de AMAIA MONTERO

Y tú, ¿qué querrías decirle a tu madre y que, por las prisas del día a día o la costumbre no le sueles decir? Escríbelo sobre el post it en forma de corazón

<https://www.youtube.com/watch?v=2cGFrXU5raY>



URL: <https://imagenesfrasesbonitas.net/wp-content/uploads/2015/05/madre12.jpg4 .jpg>

• MOMENTO DE INTERIORIDAD Lucas 2, 49-52

“Él les dijo: «Y ¿por qué me buscabais? ¿No sabíais que yo debía estar en la casa de mi Padre?». María y José no comprendieron la respuesta que les dio Jesús. Bajó con ellos y vino a Nazaret, y vivía sujeto a ellos. Su madre guardaba cuidadosamente todas las cosas en su corazón. Jesús progresaba en sabiduría, en estatura y en gracia delante de Dios y de los hombres”.

Al igual que “María guardaba cuidadosamente todas las cosas en su corazón” te invitamos en esta mañana a cerrar los ojos, respirar profundamente y disfrutar de un tiempo de silencio personal mientras escuchas los dulces acordes del Ave María de Gounod. Es una invitación a escuchar tu corazón. ¿Qué resuena en él? ¿Qué tienes guardado en tu corazón que cuidas con especial cariño en el día de hoy?

<https://www.youtube.com/watch?v=MZKKeKTa-cU>

<https://www.jesuitinasmariavirgen.es/wp-content/uploads/2020/12/inmaculada-concepcion-1.jpg>

- **ORACIÓN. “MARÍA, MUJER DE GRAN CORAZÓN”**

María, tú tienes un corazón de Madre, fuerte, sensible, tierno...

¡Qué bien entiendes tú lo que nos hace falta!

Míranos, intercede por nosotros, dile a tu Hijo Jesús

que nos regale un corazón como el tuyo:

sensible para intuir lo que se necesita a nuestro lado;

capaz de guardar dentro lo que nos desconcierta,

lo que no comprendemos;

fuerte para permanecer en pie junto al dolor de nuestros hermanos;

tierno con los más pequeños;

un corazón apasionado en el amor, donde todos tengan sitio.



https://lh3.googleusercontent.com/proxy/SynOVuQzKjEE6RPW36iilyf4o7PhekDVxFBbADUK6fY5vzS6O039hrv_agvJImIB7ZNFYJjuM1-dbneulKulq6GRDNZkjh1tDoPIbZJ5h2lf4R3lvAVMvyFuaRMO95gLEvDwuqfXWtUOZpSczHn-jSQJ5sE7g9SRdaezKygWA

[SynOVuQzKjEE6RPW36iilyf4o7PhekDVxFBbADUK6fY5vzS6O039hrv_agvJImIB7ZNFYJjuM1-dbneulKulq6GRDNZkjh1tDoPIbZJ5h2lf4R3lvAVMvyFuaRMO95gLEvDwuqfXWtUOZpSczHn-jSQJ5sE7g9SRdaezKygWA](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/SynOVuQzKjEE6RPW36iilyf4o7PhekDVxFBbADUK6fY5vzS6O039hrv_agvJImIB7ZNFYJjuM1-dbneulKulq6GRDNZkjh1tDoPIbZJ5h2lf4R3lvAVMvyFuaRMO95gLEvDwuqfXWtUOZpSczHn-jSQJ5sE7g9SRdaezKygWA)

8/5 mayo: Sonrisa llena de ternura

La ternura es la expresión más serena, bella y firme del amor. Es el respeto, el reconocimiento y el cariño expresado en la caricia, en el detalle sutil, en el regalo inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo entregado y sincero. Decía Mahatma Gandhi que un cobarde es incapaz de mostrar amor. Y así es, porque la ternura firme y audaz hace fuerte el amor y enciende la chispa de la alegría en la adversidad.

La ternura no tiene palabras, porque ella misma es inefable. Es luz que vivifica. Es capaz de transformar cualquier cosa en comunicación amorosa, auténtica y bondadosa. Es la ternura la que sabe decir en silencio “te quiero”. Con la mirada, con la sonrisa, con un abrazo, con un beso en la mano, con la preparación de un café o un chocolate, con un guiño cómplice, o una caricia. La ternura es espejo de nuestro ser profundo, porque comunica el amor que tenemos en el corazón.

Y ningún ejemplo de ternura mejor que el de María, protagonista indiscutible de este mes de Mayo.

► RECURSOS:

- **IMAGEN**



URL: <https://www.forumlibertas.com/hemeroteca/wp-content/uploads/2018/05/ser-madre.jpg>

REFLEXIÓN:

La sonrisa de la Buena Madre no es sino un reflejo de su amor. Ella sonríe a lo más profundo de nuestros corazones, a las profundidades de nuestras heridas...a nuestras carencias y sufrimientos más ocultos. Nos sonríe y todo se transforma en paz. Sonríe y el amor florece en todo nuestro ser. Sonríe y los vacíos de nuestras vidas repentinamente son llenados. Ella sonríe y sabemos que somos amados, profundamente amados por el amor de una Madre. Y cuando sonríe, nuestros miedos se disipan y las dudas son iluminadas con su bondad... Ella sonríe y nuestros corazones saben que hay mucho más... hay dulzura, hay valentía, hay libertad, hay vida, hay amor... y el amor nos hace fuertes y libres.

Que Ella sonría en nuestros corazones... ¡Sonríenos Madre y sonríe por nosotros!

- **CANCIÓN “Un mar de besos” (BOMBAI)**

https://www.youtube.com/watch?v=8TKkmBUy_Es

El próximo 13 de mayo, se conmemora el Día del niño hospitalizado. Se trata de homenajear a estos pequeños valientes, a sus familias y a los profesionales sanitarios que los tratan, además de a todas aquellas personas y asociaciones que hacen más llevadera la estancia en el hospital, compartiendo su tiempo para conseguir contagiar sus sonrisas.

- **VÍDEO: MOSTRAR TERNURA ES DE VALIENTES**

<https://www.youtube.com/watch?v=wqOaM4LuKpw>

El Dr. Mario Alonso Puig es médico, académico en cirugía por Harvard University Medical School y ha dedicado gran parte de su vida a investigar cómo desplegar el potencial humano, especialmente en momentos de desafío, incertidumbre y cambio como los que nos toca vivir. En este breve vídeo nos recuerda que ser tierno no es ser un blandengue sino dejar salir, con valentía lo mejor que llevas dentro.

<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2020/02/mano-corazon-370x247.jpg>



15/5 mayo: Marcelino y el corazón de María

Dice el Evangelio: “María guardaba todo esto en su corazón”. Guardar en el corazón es tener en cuenta las emociones, las preocupaciones. Es interiorizar lo que ocurre en la vida, darle importancia y cuidar lo verdaderamente importante. Es ponerle consciencia a lo que ocurre en su justa medida. Marcelino conectaba profundamente con esta experiencia de María, y lo llevaba a su día a día en la manera de relacionarse con los primeros hermanos.

► RECURSOS:

- **El corazón de María en L´Hermitage:**

Esta semana celebramos (el sábado 20 en concreto) el nacimiento de San Marcelino. Y vamos a hacerlo en el mes de María conectando con una costumbre que tenía Marcelino en la casa de L´Hermitage.

Marcelino decía que María nos presenta a un Jesús cercano, accesible, que está en su regazo porque toda nuestra relación con María nos muestra también a su hijo. En palabras de Marcelino: “Todo a Jesús por María, todo a María para Jesús”.

En la casa del Hermitage, Marcelino tenía una imagen (aún hoy preside la iglesia de la casa) de la virgen con un corazón metálico externo. Este corazón es una urna donde Marcelino depositaba en papel los nombres de aquellos hermanos que iban a misiones, los problemas comunitarios, sus preocupaciones personales...

- **Dinámica:**

Os invito a tener presente la imagen de María que tengáis en clase. Al igual que Marcelino, vamos a su alrededor el nombre de personas que queramos tener especialmente presentes (por enfermedad, por problemas, por cercanía, por agradecimiento...) cada uno de los que conformamos esta clase.

Para ello, cada uno tenéis un post-it, y 1 minuto para escribir en él a quién queremos tener presente. Dedicaremos unos minutos para compartir en voz alta a quienes hemos tenido presentes, y dejaremos los post-it alrededor de María.

- **Frase (Pedro Casaldáliga):**

Al final del camino me dirán: —¿Has vivido? ¿Has amado? Y yo, sin decir nada, abriré el corazón lleno de nombres.

- **Canción. Ixcís. Todos uno:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Saa-nR1DTrU>

22/5 mayo: Mujeres de corazón

El rol de la mujer a través de la historia, ha sido de gran importancia para lograr cambios y avances importantes en la sociedad. Gracias a su contribución en los distintos ámbitos de la vida, se han podido lograr grandes avances no sólo en el campo tecnológico y científico, sino en muchas áreas del acontecer diario.

Sin embargo, en muchos países del mundo, las mujeres siguen enfrentando retos y desafíos para que su derecho a la educación, al trabajo, la familia e incluso la vida, le sean permitidos, lo cual no ocurre, sobre todo, en los lugares donde los conflictos por guerras y problemas bélicos están a la orden del día.

- **Recursos:**

CANCIÓN “MI ROSA DE LA PAZ” de AMARAL

<https://www.youtube.com/watch?v=ZD5tDfyM1fg>



Cada 24 de mayo, se celebra el Día Internacional de las mujeres por la paz y el desarme. La celebración de esta importante fecha, tiene su origen en la década de los 80, gracias a la unión de un grupo de mujeres pacifistas de algunos países europeos y de los Estados Unidos de América. Su objetivo fue la lucha en contra de la carrera armamentista y el uso de armas nucleares.

Durante estos años, se crearon muchos movimientos pacifistas. Uno de ellos fue la Asociación de Mujeres Parlamentarias por la Paz, cuya principal protagonista fue la política y diplomática sueca Maj Britt Theorin, fallecida en el año 2021, quien en su rol de presidenta de la Organización de Naciones Unidas fue pieza clave para la incorporación de la mujer para acabar con el desarme y alcanzar la paz.

URL: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3d/Maj_Britt_Theorin_001.jpg

- **VÍDEO: MALALA: UNA MUJER VALIENTE Y DECIDIDA COMO MARÍA**

MALALA YOUSAFZAI se convirtió en un símbolo internacional de la lucha en pro de la educación de las niñas después de que le disparasen en 2012 por oponerse a las restricciones de los talibanes a la educación de la mujer en su país natal, Pakistán. Malala es, sin duda, una mujer con un enorme corazón, una mujer valiente como María, que recibió el Premio Nobel de la Paz en 2014, a los 17 años, convirtiéndose en la persona más joven en acceder a ese galardón en cualquiera de las categorías en que se otorga.

<https://www.youtube.com/watch?v=6SU4RtKepSQ>



URL: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/08/Shinz%C5%8D_Abe_and_Malala_Yousafzai_%281%29_Cropped.jpg/236px-Shinz%C5%8D_Abe_and_Malala_Yousafzai_%281%29_Cropped.jpg

- **VÍDEO: TERESA DE CALCUTA, LA ACTITUD DE SERVICIO**

<https://www.youtube.com/watch?v=7ytG0Eq5Q0U>

María fue una mujer SERVICIAL. María no duda, reacciona de prisa, sale rápidamente hacia las montañas a ayudar a su prima Isabel. Enseguida pide a Jesús que ayude a los novios en las bodas de Caná cuando faltó el vino. No espera, siempre está ahí dispuesta a ayudar, porque esto forma parte de su manera de entender la vida.

Hoy recordamos a una mujer que dedicó casi 45 años de su vida a ayudar a los más necesitados con una felicidad y un optimismo impresionantes.

Esta increíble mujer es Teresa de Calcuta.

Tras el visionado, reflexionamos:

- ¿Es nuestra actitud parecida a la de Teresa de Calcuta?
- ¿Nos preocupamos por los demás?
- ¿Corremos a ayudar a quienes nos necesitan?

Piensa en alguna mujer de tu entorno que sea referente por su generosidad o por su disponibilidad hacia personas que lo necesiten.

URL: <http://ec.aciprensa.com/newwiki/images/5/5e/Teresacalcu1.jpg>



29/5 mayo: Buscadores de sonrisas

«Ningún pesimista descubrió jamás los secretos de las estrellas, ni navegó hasta una tierra ignota, ni abrió un nuevo cielo al espíritu humano» (Helen Kéller)

A la hora de tener una buena higiene mental y unas buenas relaciones personales resulta imprescindible ver el lado bueno de cada uno, sin dejar que los defectos eclipsen el brillo personal de alguien. Es cierto que no siempre es tarea fácil, sin embargo, el simple hecho de tomar conciencia de ello, nos aporta una luz distinta.

La vida no responde a un guion previo, ni a un esquema que te hayas marcado previamente. Por ello es importante aprender a diferenciar entre aquello que depende única y exclusivamente de ti y aquello que no está en tus manos cambiar y modificar. No depende de ti que otra persona reaccione en la forma en la que a ti te gustaría. Libérate de pesos innecesarios y aprende a ver el lado bueno de ti mismo para poder ver también esa luz en los demás. Cada día hay miles de razones para sonreír. ¡Mantente muy alerta, conviértete en buscador de sonrisas y ofrece a los demás el tesoro de tu propia sonrisa!

► RECURSOS:

• ORACIÓN

Nos ponemos en las manos de María pidiéndole que se ella quien nos guíe en nuestro caminar diario.

Virgen María:

- *Que Nuestra Familia, Nuestro Colegio, Nuestra Casa no huela a cerrado, que esté siempre abierta y en uso, con calor, dispuesta para el servicio y no replegada sobre sí misma.*
- *Que sea un hogar que enseñe solidaridad y fraternidad, que no eduque en el egoísmo sino en la búsqueda responsable de una sociedad más justa.*
- *Que se convierta en un lugar de creación y no de repetición, que estimule la sensibilidad y la capacidad de admiración, donde crezca la pureza de las buenas intenciones y circule el color verde de la vida.*
- *Que, entre todos, lo convirtamos en un espacio liberador y no opresor, donde la alegría sea moneda de cambio y la fe y el amor no sean una costumbre, sino algo siempre nuevo, que nos impulse a vivir la vida y no meramente a soportar.*
- *Ayúdanos a hacer de nuestro entorno un punto de encuentro donde se experimente el amor y el querer, donde se saboree la relación personal, el compartir y el vivir en común penas y alegrías. El descubrir al otro y el ayudarse, el dialogar y el darse confianza, el estar a gusto, el vivir la vida con calidad.*
- *Santa María del Camino, acompáñanos en nuestro caminar, "riega por nosotros, para que crezcamos hacia lo alto"*

URL: <https://pbs.twimg.com/media/Dc3xndxW4AEFvlz.jpg>



- **IMAGEN**

URL: <https://i.pinimg.com/originals/8b/b5/6d/8bb56d2b51926ca42f50deda88ec0ca7.png>



- **REFLEXIÓN:**

Hacemos una relectura del curso, ahora que se acerca a su fin.

- ¿Cómo explicarías la expresión “dejar huella”?
- ¿Qué acontecimientos, celebraciones y vivencias compartidas hacen asomar una sonrisa en ti al recordarlos?
- Trae a tu mente a todas aquellas personas que han dejado huellas positivas en tu corazón.
- Y a ti, ¿cuál es la huella que te gustaría dejar al acabar este curso?

- **CANCIÓN “SIN MIEDO” DE ROSANA**

Porque es más fácil vivir mirando el lado bueno de las cosas, descubriendo las sonrisas que el día nos ofrece y no teniendo miedo a sonreír.

<https://www.youtube.com/watch?v=6VKoTrkMhGs>

▶ 5. Junio: MIRA CÓMO SONRIEN



MOTIVACIÓN DEL MES

En junio nos sobran motivos para sonreír; el primero la celebración de San Marcelino, que animaba a sus Hermanos a compartir recreos y sonrisas con los niños; en esos momentos en los que conoces realmente a tus alumnos fuera del aula, esos momentos en los que lo académico queda a un lado y solo nace la espontaneidad y el disfrute. Desde el respeto y el cariño se comprometieron a educarles de manera integral, amándolos a todos por igual y acompañándoles en su camino.

El segundo motivo para sonreír, es que finaliza el curso, con nuestra mochila cargada de nuevos aprendizajes y experiencias que seguramente nunca olvidaremos. Es momento de pensar en disfrutar, en descansar y momento también para dar las gracias a quienes nos han ayudado a lo largo de estos intensos nueve meses de curso que ahora acaban; por eso lo que toca es despedirse hasta el próximo curso con una ENORME SONRISA.

5/6 junio: La sonrisa de Champagnat

Seguramente cuando Marcelino decía: “no puedo ver a un niño o a un joven sin sentir profundas ganas de gritarle lo hermoso que es vivir y el gran amor que el padre Dios nos tiene”, lo hacía con una enorme ilusión y con una enorme sonrisa; la que nos nace desde el cariño y el compromiso con el que cada día nos encontramos en el cole para aprender y enriquecernos los unos a los otros.

▶ RECURSOS:

- **Imagen:**

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQMyy1a5gb-zlOzxVKakjSX8tK-5M1S6OCKgQ&usqp=CAU>

- **Texto: “Marcelino, como tú”**

Marcelino, tú que a lo largo de tu vida fuiste un hombre fiel a tus raíces, a tu familia, a la sociedad, y nos muestras el camino para ser personas entregadas a nuestra tierra y a nuestra gente.

Deseamos despertar en nosotros la sensibilidad y la audacia que nace del corazón lleno de Dios, y que como tú descubramos lo que necesitan los que están a nuestro lado, abandonando nuestro individualismo. Tu vida nos llama a ser decididos, generosos en la entrega, y profundos en imaginación para bien de nuestros niños y jóvenes.

Marcelino, como tú, queremos ser universales en el afán y concretos en el servicio.

Reflexión: El texto nos recuerda como era Marcelino, sensible y audaz, siempre atento a las necesidades de los demás. ¿Y nosotros? ¿Prestamos atención a lo que nos rodea, estamos atentos? Vamos a intentar mirar desde el corazón con una sonrisa como la de Marcelino.

Canción del texto anterior: Kairoi – Champagnat

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



- **Imagen:**

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR3ZYpHbhXzIDR1H2IHUmpc7CWJfoc2T_Rx6w&usqp=CAU

¿Te identificas con la imagen de estos adolescentes?, ¿te sale esta sonrisa?, ¿tienes motivos para sonreír?



- **Reto. El reto de Cadena 100.**

https://www.cadena100.es/el-reto/noticias/sonrie-cada-hora-mira-que-sucede-20190218_354807

Cada semana lanzamos un nuevo reto, esta semana la cosa va de sonreír. Sonreír mucho a uno mismo y a los que nos rodean, porque los beneficios son enormes y es a coste cero.

Está demostrado que los adultos sonreímos una media de 25 veces al día mientras que los niños lo hacen unas 300 aproximadamente. La diferencia es abismal, lo que nos confirma que a medida que crecemos y sumamos responsabilidades, compromisos y experiencias, vamos perdiendo frescura y esa facilidad para sonreír. La sonrisa espontánea por lo simple y lo realmente gracioso, es la que consigue cambiar por completo la forma de ver un día, al igual que la actitud de afrontarlo.

Se dice que “Un día sin sonreír es un día perdido” y no es un tópico. Sonreír tiene múltiples beneficios para nuestro organismo: nos hace más felices, ayuda a combatir el estrés y tener mejores perspectivas y puntos de vista ante cualquier situación.

Reflexión: este es un reto que planteaba Cadena 100 el 17 de febrero de 2019 a través de la radio. Nos invitaba a compartirlo a través de whatsapp con una imagen y contando como se había sentido después de sonreír. Os invitamos a hacerlo subiendo esa imagen y el comentario al Classroom o plataforma de la que se disponga para nuestra tutoría.

12/6 junio: Gracias de corazón

Es momento de final de curso, de cerrar otra etapa en el cole un año más. Es momento también de agradecimiento a aquellos que nos han ayudado o que han hecho que nuestro paso por el cole fuese más agradable; y como no... momento de sonrisas interminables que se prolongarán todo el verano., esa sonrisa que nace del corazón y que hoy se va a dibujar en tu cara y permanecerá hasta el final.

► RECURSOS:

- **Imagen:**

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcROxK9qimd5rCnJcYHIGt7Rz46nVhf39CgeOg&usqp=CAU>

- **Reflexión:**

La propuesta es dar a los alumnos medio folio de colores, en él deberán escribir unas palabras de agradecimiento y cariño (además de dibujarle una sonrisa) al profesor/a, o personal no docente (secretario, portero, limpieza, etc.) que elija. Luego cada tutor se lo hará llegar a esa persona o se lo dejará en su casillero.



- **Oración: “Queremos arriesgarnos para unir orillas”**

Padre bueno, a ti acudimos para abrir el corazón y acogerte, tal como hizo San Marcelino, en lo cotidiano de su vida, forjando un camino de fe.

Familia global en Champagnat, queremos ser constructores de puentes entre tantas islas de la sociedad que aíslan y marginan.

Te pedimos pilares enraizados, como casa sobre roca.

Queremos arriesgarnos para unir orillas, que nunca supieron la una de la otra.

Dios de bondad y amor, conduce nuestra vida en memoria agradecida y reconciliación para que vivamos con sabiduría, audacia, gratitud y fe.

Camínamos al amparo de María, ya que Ella lo hace todo entre nosotros hoy y siempre. Amén.

- **Reflexión:**

Destacamos frases como “ser constructores de puentes entre tantas islas que aíslan y marginan” y “queremos arriesgarnos para unir orillas que nunca supieron la una de la otra”. Es una invitación a no dejar a nadie atrás, a ir a buscar al otro, a acercarse, a querer saber y conocer de esas otras realidades que tanto nos pueden aportar y a las que nosotros seguramente, mucho podremos ayudar como también hizo el Padre Champagnat. La pregunta para nuestros alumnos es: ¿Con quién con quienes trazarías tú puentes?

- **Imagen:**

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/>

[images?q=tbn:ANd9GcQSwqCLUh1xcGLOQBasHdS_ABkPTVCQTdyN7g&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQSwqCLUh1xcGLOQBasHdS_ABkPTVCQTdyN7g&usqp=CAU)

La propuesta es elaborar nuestro Tags entre todos para luego colocar en el aula respondiendo a la pregunta de la reflexión anterior.



19/6 junio: Sonrisa interminable

Esa sonrisa interminable que comenzaba con la de Marcelino Champagnat la primera semana de junio, que nos dibujábamos para no borrar la pasada semana y que nos sigue acompañando y crece cada día con la ilusión del descanso, del tiempo para compartir en familia y con amigos, del verano ya a las puertas.

► RECURSOS:

- **Texto: Educación no formal - ¿Cómo actualizamos lo marista en la educación no formal?**

Marcelino quería que los hermanos, en especial los jóvenes, siempre estuvieran ocupados. Cuando no tenían que cuidar de los niños, aprovechaban para jugar. (En el juego se ve nuestra verdadera personalidad. Participamos de la felicidad más plena. Los niños, el aire, los animales y el mar juegan. Dios también juega.) (En el mundo nuevo que soñamos, los hombres que queremos ser juegan sin cesar.) Los hermanos jugaban a las bochas en los recreos (Estaban prohibidos los libros.) Solían competir los mayores contra los jóvenes. Marcelino les observaba con satisfacción. Había establecido que los que perdieran debían traer a casa el saco con las bolas. Cuando perdían los mayores, los jóvenes se prestaban voluntarios para traerlas. En invierno, y en los recreos de lluvia y frío, jugaban dentro de casa a las damas o al dominó. Marcelino, entonces, jugaba al chaquete con los capellanes.

- **Reflexión:**

El texto nos habla de esos momentos de juego en los patios de colegio donde los Hermanos compartían risas y juegos con sus alumnos fuera de la seriedad del aula. Esos momentos en los que tienes la oportunidad de

conocer realmente a los niños fuera del corsé que supone el aula. La invitación es a hacer con nuestros alumnos como tutor, un listado de juegos o deportes que podríamos disfrutar en los patios de recreo todos juntos (profes y alumnos). Implicando a profes como el de plástica, para el pintado de juegos en el suelo o el de Educación Física para la distribución de los espacios y los tiempos.

- **Canción: Maldita Nerea - "Calcetines"**

https://www.youtube.com/watch?v=50ss_gy-mw4

Reflexión:

La letra nos habla de "un corazón que late más fuerte cuando ve que el tuyo está bien". Habla de "ser siempre lo que tú quieras ser". Lo enfocamos al futuro, ese que vamos a acoger con una sonrisa y en el que vamos a dejar nuestra huella.

Como propuesta del vídeo, vamos a repasar nuestra mano en un folio y en cada dedo vamos a anotar lo siguiente: un sueño, una mano de la que te agarrarías, una canción que te acompaña siempre, una buena decisión, y por último, que crees que te llevas de tu cole Marista al cerrar este curso. Luego la coloreamos.

- **Vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=rb0BN7CfCjU>

Reflexión:

En este trailer de la película Coco, vemos como el niño quiere ser músico como su tatarabuelo, quiere perseguir sus sueños y para ello tendrá que hacer un camino que no será fácil; como hizo Marcelino construyendo su sueño y fundando los Maristas. Mucho mejor si lo haces con una gran sonrisa. Cuál es ese sueño de tu futuro que dibuja una enorme sonrisa en tu cara.



