

SMILE FROM THE HEART / LE SOUVIRE 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”.*

Tal y como sabemos, es muy importante educar el desarrollo cognitivo y físico de los niños y jóvenes, pero no podemos olvidarnos de la educación emocional. Desde las **obras sociales** queremos enfocar las actividades del lema «**Sonríe de corazón**» en la educación de las emociones; consideramos necesario que los niños y adolescentes conozcan las emociones y aprendan a gestionarlas. Eso les proporcionará una buena base emocional, seguridad, confianza, autoestima y, por tanto, les facilitaremos un correcto desarrollo psicoafectivo.

Las emociones son las encargadas de determinar cómo nos enfrentamos a la vida, pero si aprendemos a gestionarlas desde pequeños seguro que, sea cual sea la situación en la que nos encontremos, podremos afrontarla con una gran sonrisa de corazón.



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

IGLESIA: EXHORTACIÓN APOSTÓLICA EVANGELII GAUDIUM.-

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

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

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

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

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



4. en LOS documentos y PROYECTOS maristas

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

EVANGELIZADORES ENTRE LOS JÓVENES. -

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

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

AGUA DE LA ROCA

Del corazón del creyente brotarán ríos de agua viva

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

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

EN TORNO A LA MISMA MESA.-

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

81. La mesa de La Valla se ensancha y acoge a todas las personas de nuestro entorno. **Queremos ser instrumentos de paz en nuestras profesiones, en la vida cotidiana, en nuestro mismo corazón.** El esfuerzo de cada día nos puede llevar, a veces, a distanciarnos y enfrentarnos a otras personas; pero deseamos vivir las dificultades, desde Dios, con paz y serenidad, **tratando de unir en lugar de dividir.**

101. **Espiritualidad es querer vivir desde la raíz, no sólo en la superficie.** El ser humano abierto a la espiritualidad descubre que cada instante es un tiempo de oportunidad. Es capaz de mantener la esperanza en la alegría y el dolor, apuesta por vivir a fondo cada instante de esta existencia maravillosa y difícil. Esto no se confunde con una religiosidad ritualista, sino que conduce a un cambio real de vida.

127. **El carisma marista, don del Espíritu, que *sopla donde quiere*, toca hoy el corazón de hombres y mujeres de otras religiones o convicciones. Nosotros, laicos y hermanos maristas, acogemos a estas personas que encuentran en el carisma de Champagnat un camino para vivir más profundamente su propia experiencia religiosa y su compromiso con la humanidad.**



5. Ideas fuerza, por meses



Septiembre: con nuestra mejor sonrisa

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

Octubre: contagia tu sonrisa

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

Noviembre: pintemos sonrisas

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

Diciembre: Sonreír a la Vida

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

Enero: Sonríe de Corazón

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

Febrero: Y tú, ¿por qué sonríes?

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

Marzo: Un corazón nuevo

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

Abril: Permaneced alegres

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

Mayo: ¿Qué guardas en tu corazón?

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

Junio: Mirad como sonríen

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

6. EL CARTEL DEL LEMA 2022 - 2023

Tipo de letra principal: *CharmingSixties.ttf*

Logos corporativos.

DESCRIPCIÓN



Disposición – representación:

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

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

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

Elementos centrales, además

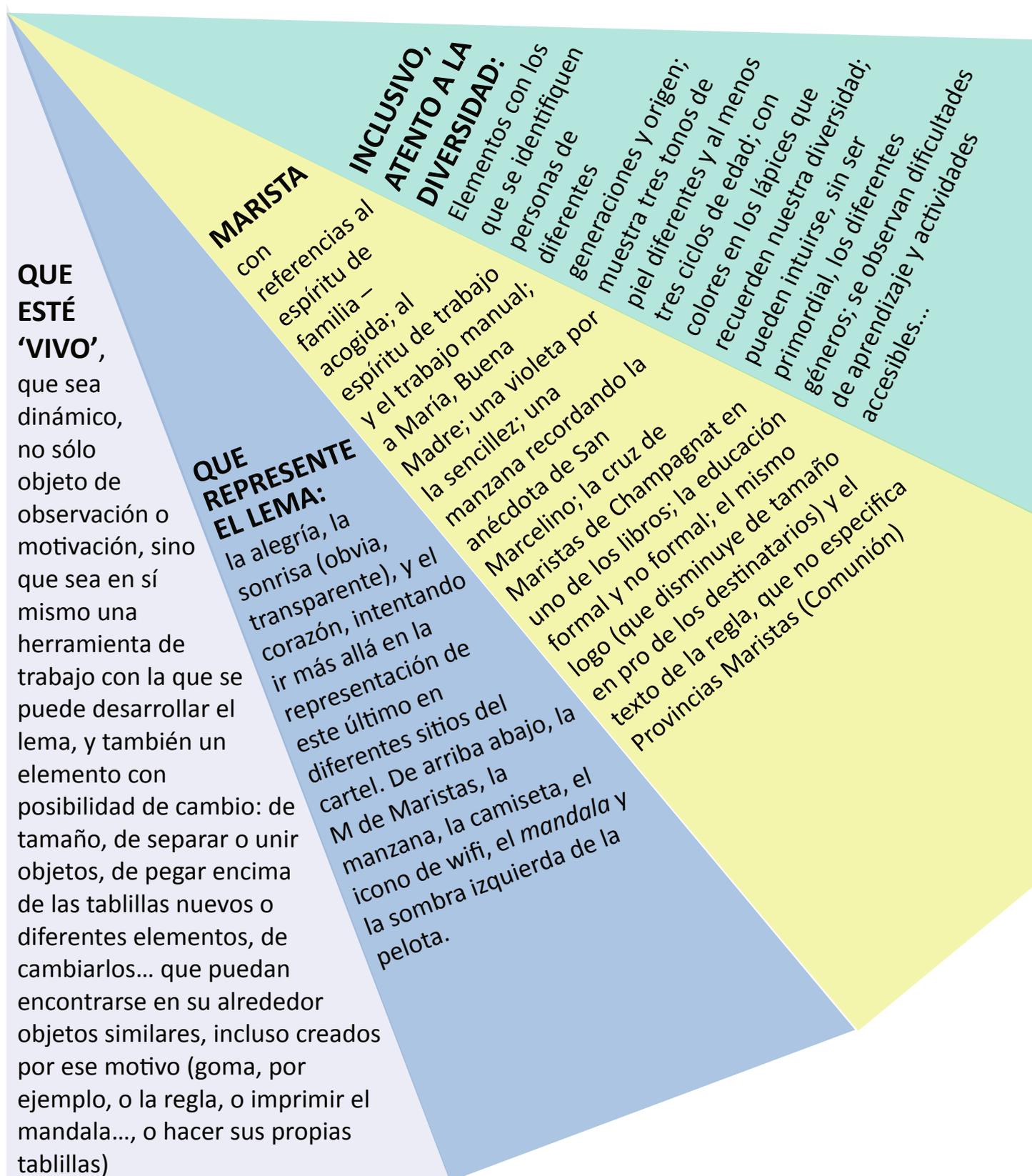
del lema: cuatro tablillas horizontales, propias de los juegos de niños para el aprendizaje de partes del cuerpo, oficios, roles,

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

SIGNIFICATIVIDAD – ASPECTOS A RESALTAR

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

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



7. canción

SONRÍE DE CORAZÓN

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

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

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

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

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

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

Sonríe...

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

Sonríe...

SONRÍE DE CORAZÓN INFANTIL

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

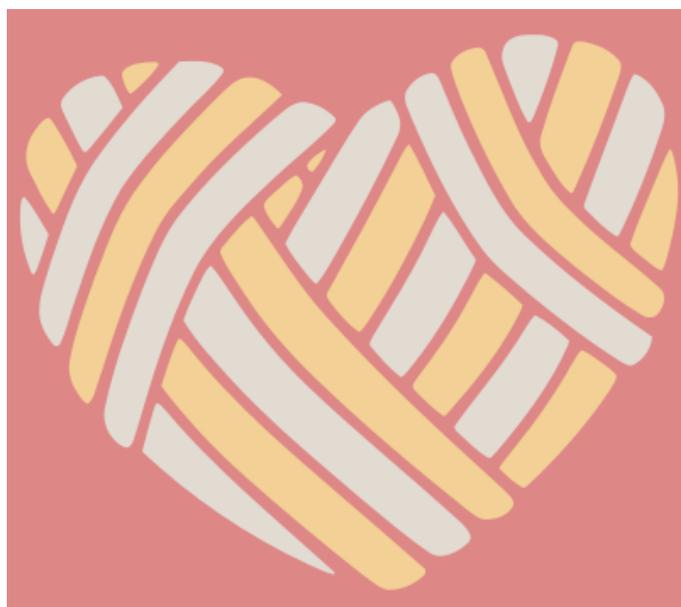
Abraza cuanto puedas a todos,
trabaja siempre codo con codo,
y no te olvides del humor
que hace que el mundo sea mejor.

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

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

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

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



8. REJILLA GENERAL

Curso 2022 – 2023 Sonríe de corazón

	Septiembre 22	Octubre 22	Noviembre 22	Diciembre 22	Enero 23	Febrero 23	Marzo 23	Abril 23	Mayo 23	Junio 23
Lema mensual	Con nuestra mejor sonrisa	Contagia tu sonrisa	Pintemos sonrisas	Sonreír a la Vida	Sonríe de Corazón	Y tú, ¿por qué sonríes?	Un corazón nuevo	Permaneced alegres	¿Qué guardas en tu corazón?	Mirad como sonríen
1ª Semana		3/10 Con un mismo corazón						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

A todos nos gusta que nos reciban con una sonrisa. Por ese motivo, empezamos el curso de la mejor manera posible: dando a conocer nuestra sonrisa a los nuevos compañeros y compañeras, y personal educador. Nos damos la oportunidad de conocernos para generar un buen ambiente y fomentar el vínculo con el nuevo grupo con el que compartiremos el curso.

Es vital que los niños y las familias perciban a nuestros grupos y a todo el centro como espacios seguros. Aquí tienen vía libre para expresar su alegría y también para buscar ayuda o ser escuchados, y serán recibidos con una sonrisa por parte de la comunidad educativa.

3, 2, 1... ¡¡¡Sonreíd!!!

Todas las edades: Tu sonrisa

▶ ACTIVIDAD MENSUAL CONJUNTA

• Objetivos:

- Dar a conocer el lema colectivamente.
- Decorar los espacios con unas imágenes divertidas y representativas tanto del lema como del grupo.

• Recursos y materiales:

- Reproductor para mirar un vídeo (se puede encontrar en la Carpeta de recursos): https://www.youtube.com/watch?v=xxhET61yB1A&ab_channel=WarnerMusicSpain
Bonito, de Jarabe de Palo.
- Cámara o móvil (para tomar fotos)
- Impresora (mejor con la opción de imprimir en color)
- *Software* de edición de imagen (para la opción SONRISA AMPLIADA)
- Palitos de madera (para la opción SONRISA CARTULINA)
- Imagen sonrisa *photocall* (para la opción SONRISA CARTULINA)
- Tijeras
- Pegamento
- Celo para enganchar las imágenes

• Desarrollo de la actividad:

Para la primera sesión hemos planteado una actividad conjunta que podamos compartir, que nos identifique y sitúe el lema para el resto del curso. Las sonrisas del grupo quedarán plasmadas en el espacio seleccionado de una forma divertida y cercana. Se plantean dos propuestas similares pero igual de válidas para conseguir esta actividad (puede escogerse una u otra, en función de las necesidades de cada grupo).

▷ SONRISA AMPLIADA

En esta propuesta hay que fotografiar a cada uno de los participantes. A continuación se hacen dos impresiones de cada foto, una tal y como se ha tomado y otra con la parte de la boca sonriendo ampliada. Finalmente, se recorta la sonrisa ampliada y se engancha a la primera fotografía, para que resalte de forma divertida.

Una opción alternativa, más fácil y rápida de hacer, es imprimir directamente la sonrisa de cada uno, que, al fin y al cabo, ya es suficientemente representativa.

La idea en ambos casos es que el resultado se incluya con el videoclip y el mensaje de la introducción.

**▷ SONRISA CARTULINA**

La segunda opción requiere una preparación previa mayor, pero, una vez realizada, permite que la dinámica de la actividad sea más rápida.

Para esta opción hay que preparar varias sonrisas de tipo emoji o bien dibujos de bocas sonriendo que se enganchan en palos de madera. La toma de fotos puede hacerse como en un *photocall*, de modo que la imagen preparada tape la boca de los alumnos, pero permita observar la sonrisa de sus ojos.

**• Reflexión final:**

La sonrisa es como la mirada: es algo que todo el mundo comparte, nos representa y, al mismo tiempo, nos hace únicos. Queremos que esta parte de ti quede reflejada en el centro a lo largo todo el curso y nos acompañe durante las sesiones de Pastoral para recordar a todos una de tus características más bonitas y puras, una sonrisa de corazón.



▶ 10. OCTUBRE: CONTAGIA TU SONRISA



Motivación del mes

Ya sabemos cómo es nuestra sonrisa; la hemos compartido con el grupo y con el equipo. No podemos quedarnos aquí, queremos llegar más lejos y que este sentimiento forme parte de nuestro entorno. Así pues, llevemos la alegría a nuestro barrio. Es el momento de compartir y contagiar sonrisas a la gente que nos rodea. Un pequeño gesto puede cambiar el día de muchas personas.

Infantils Hagamos un gesto por el barrio

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

• Objetivos:

- Trabajar los valores de la solidaridad y la humildad a través de un pequeño gesto.
- Dar a conocer el entorno más cercano, como el barrio, a los niños (tiendas, recursos, espacios naturales...).
- Interiorizar la importancia de sonreír de dentro hacia fuera y dar valor a la comunidad.
- Potenciar la buena convivencia tanto con los compañeros y compañeras como con los distintos agentes del barrio.

• Materiales:

Esta actividad no necesita material, puesto que el objetivo es darnos a conocer en el barrio a través de acciones y gestos.

Puede disponerse de imágenes de diferentes recursos y agentes del barrio en caso de que queramos utilizarlas como soporte a la explicación.

• Espacio:

La sala, el entorno del centro y los distintos agentes y recursos que conforman el barrio.

• Desarrollo de la actividad:

Esta sesión se inicia en la sala, en la que haremos una pequeña presentación del barrio donde se encuentra el centro. Para empezar la actividad, se les puede preguntar a los niños sobre el conocimiento que tienen del barrio: *¿Sabéis cómo se llama este barrio? ¿A qué lugares del barrio os gusta más ir? ¿Conocéis alguna tienda del barrio?, etc.*

Una vez obtenida esta información, les presentamos algunos de los recursos y agentes que están cerca del centro: bibliotecas, residencias, pequeño comercio, espacios naturales... Pueden utilizarse imágenes para acompañar cada espacio y familiarizar a los niños con cada uno de ellos.

A continuación tocará levantarse e ir a dar una vuelta con el fin de que vean con sus propios ojos el barrio y todo lo que este les ofrece. Será el momento de ver aquellos lugares que hemos mostrado en la presentación. No hay que ir a todos los espacios, pero sí que habría que visitar un mínimo de dos para que los niños ubiquen estos recursos y agentes.

Tras la visita iremos a un espacio abierto, como un parque, que permita sentarse en círculo y hacer una pequeña reflexión sobre qué nos aportan los espacios visitados: *¿Os gusta la biblioteca? ¿Cómo os sentís cuando vais? ¿Os gusta el parque? ¿A qué juegos jugáis?...* Estas preguntas ayudarán a evidenciar entre los niños la importancia que tienen estos recursos y agentes en el día a día, porque nos permiten vivir momentos de alegría que nos hacen esbozar una sonrisa.

Ahora es el momento de que nosotros les ayudemos a ellos a esparcir esa alegría que nos dan a través de nuestra sonrisa y de un pequeño gesto. Pueden ser pequeñas acciones, como presentarnos en una tienda y preguntar si podemos ayudar en algo, limpiar algún espacio natural, visitar a una residencia, etc.

Una vez que finalicemos ese pequeño gesto, volveremos a la sala para hacer una reflexión final: cada niño explicará cómo se ha sentido durante la tarde y le daremos importancia al hecho de contagiar alegría en nuestro entorno para ser también felices.

Observación. Podemos acabar la sesión poniendo la canción del lema y bailando, así conseguiremos un final repleto de alegría.

Primaria: Hagamos un gesto por el barrio

▶ ACTIVIDAD MENSUAL:

En este mes esparciremos la sonrisa entre la gente que nos rodea, para contagiar en el barrio la alegría y las ganas de mejorar nuestro entorno. Para conseguirlo, basta con hacer un pequeño gesto, una pequeña acción que puede llegar a encadenar muchas más acciones.

• **Objetivos:**

- Concienciar de la importancia del cuidado de nuestro entorno y del medioambiente.
- Aprender a convivir con la gente que nos rodea ofreciendo un pequeño gesto de comunidad y ayuda.
- Crear un espacio de comunidad entre los niños y jóvenes dentro de su barrio.

• **Recursos y materiales:**

- Reproductor para ver un vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=7efbEBOX9NI>
Ballarem, de la Koers Reggae Band.
- Material que decidan crear para la acción por el barrio.

• **Desarrollo de la actividad:**

Empezaremos la dinámica mirando el videoclip Ballarem, de Koers Reggae Band, que anima a trabajar juntos sin detenernos, dando pasos hacia delante para continuar nuestro camino.

Una vez que hayamos visto el vídeo, motivaremos a los niños para que busquen pequeñas acciones que puedan ayudar a crear comunidad con el entorno, a repartir alegría a la gente con la que compartimos el barrio y a ofrecerles ayuda.

Haremos una lluvia de ideas de lo que nos gustaría mejorar de nuestro barrio, o a quién querríamos ayudar. Las acciones pueden ser muy variadas: limpiar el parque al que vamos a jugar, ayudar a los comercios locales en alguna tarea o incluso hacer un pequeño voluntariado en el casal o residencia del barrio. Mientras proponen las ideas, hay que intentar reflexionar sobre las decisiones: *¿Por qué escogemos esta acción? ¿Qué podemos aportar a la comunidad con ese gesto?* Cuando hayan decidido qué acción realizaremos, prepararemos la lista de material que se necesita o decidiremos las dinámicas que quieran hacer.

Al final de cada acción puede repartirse una tarjeta o una carta para firmar nuestro compromiso con el barrio. Una vez acabada la tarea en la comunidad, volveremos al centro para reflexionar sobre todo lo que hemos vivido.

• **Reflexión final:**

Al finalizar la actividad haremos una breve parada. Nos pondremos cómodos en la sala y crearemos un espacio de confianza (pueden apagarse las luces, poner música tranquila, etc.). Les dejaremos unos minutos para que

piensen cómo se sienten después de haber colaborado con los vecinos que vemos todos los días, qué importancia creen que tiene el gesto que hemos hecho hoy y qué más podemos seguir haciendo para que no se quede solo en la acción de un día concreto.

Secundaria: Dejemos huella

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

• **Objetivos:**

- Concienciar a los jóvenes de la importancia de cuidar el entorno.
- Colaborar en la mejora del entorno próximo gracias a un gesto compartido.
- Difundir nuestra tarea para concienciar al resto de la sociedad.

• **Recursos y materiales:**

- Reproductor para mirar un vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=vVgEMZAB8UI>
Muntanyes de plàstic, al canal del Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat.
- Guantes
- Bolsas de basura
- Cámara o móvil
- Cartulinas
- Rotuladores
- Colores

• **Desarrollo de la actividad:**

En este mes de octubre queremos esparcir nuestra sonrisa y queremos contagiarla a todos. Por eso proponemos destinar una actividad para cuidar nuestro entorno, para cuidar los espacios y para hacer un gesto de amor a la sociedad, para que todo el mundo pueda lucir una gran sonrisa. Para llevarla a cabo hay que tener en cuenta que la actividad debe realizarse en tres días distintos.

Empezaremos con una asamblea con el grupo de jóvenes para presentar la iniciativa: limpiar y cuidar algún espacio de nuestro barrio, el parque donde van a jugar al fútbol, nuestra calle o el bosque por donde salimos a caminar. Para hacerlo más visual, puede verse un vídeo en el que observen ejemplos reales de cómo se llevan a cabo estas iniciativas y cuáles son las consecuencias de no cuidar el entorno.

Después invitaremos a los chicos y chicas a decidir qué espacio quieren cuidar. Entre todos deberán llegar a un acuerdo. Una vez que hayan decidido cuál es el entorno en el que quieren realizar la actividad, destinaremos una tarde fuera del centro. Haremos, por tanto, una salida para limpiar ese espacio, recoger la basura del suelo, poner bolsas de basura si es necesario y arreglar aquellos desperfectos que estén a su alcance. Mientras hacemos la actividad conjunta iremos tomando fotografías de la tarea que realizan los jóvenes.

Cuando hayamos acabado la actividad, destinaremos otro día para elaborar un mural en el que se presentarán las fotografías de la gran tarea, con la finalidad de compartirlo con el resto de los compañeros de la fundación.

• **Reflexión final:**

Después de realizar la actividad y elaborar el mural, puede ofrecerse un espacio a los jóvenes para que comenten y compartan cómo se han sentido, cómo se han encontrado en el entorno escogido y qué les ha parecido la experiencia, para destacar aquellos aspectos positivos y negativos de la actividad; en definitiva, les invitaremos a hacer una reflexión personal sobre lo que podemos aportar cada uno de nosotros para cuidar nuestro entorno.

Podemos plantear algunas cuestiones para realizar una reflexión conjunta:

- ¿Imaginabais encontraros este espacio en estas condiciones?
- ¿Qué creéis que podemos hacer para mejorarlo?
- ¿Cómo podemos hacer llegar nuestra tarea al resto de los vecinos y vecinas?
- ¿Qué sentimientos o qué emociones habéis percibido realizando esta actividad?

Familias: Gracias a mi barrio

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

Todos necesitamos conocer los recursos que existen en nuestra localidad para poder participar activamente en las oportunidades que se nos ofrecen. La identificación de estos recursos, además de posibilitar la participación, aporta seguridad y confianza, y una visión más amplia de la diversidad y de las distintas realidades del territorio. Es hora de levantarnos y salir a la calle a opinar y participar en algún recurso destinado a las familias.

- **Objetivos:**

- Conocer algún recurso de la localidad destinado a las familias.
- Participar activamente en un recurso familiar.
- Reflexionar sobre los recursos que hay en el barrio o en la localidad.

- **Recursos y materiales:**

Ordenador

- **Desarrollo de la actividad:**

Junto a las familias haremos una búsqueda por internet sobre los distintos recursos familiares de que dispone la localidad para atender a las familias. Entre todos decidiremos cuál es el que más puede interesarnos o el que nos llama la atención para, posteriormente, ir a visitarlo.

- **Reflexión final:**

Es hora de reflexionar y hablar sobre la visita y lo que nos ha parecido. Podemos hacerlo en semicírculo para dar pie a un debate y vernos las caras.

Una vez dispuestos así, toca ver los beneficios de este recurso para la localidad y las familias. Podemos hacerlo planteando algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Qué aporta a las familias este recurso familiar?
- ¿Por qué creéis que es importante este recurso?
- ¿Lo habéis utilizado alguna vez?
- ¿Creéis que la localidad o el barrio dispone de suficientes recursos y espacios familiares?



▶ II. noviembre: Pintemos sonrisas



Motivación del mes

Todos tenemos derechos y deberes, pero a menudo es difícil vivirlo de la misma forma. ¿Creéis que todos los niños sonríen igual? ¿Por qué?

Este mes queremos tomar conciencia de los derechos de la infancia, de modo que puedan presentarse (a los más pequeños), seguir trabajándolos (quienes ya los conocen) y, sobre todo, compartirlos y transmitirlos a todas las personas de nuestro entorno.

Así este mes reflexionaremos sobre qué derechos tenemos actualmente y cómo podemos ayudar a compartirlos, desde nuestras obras sociales, enfocándolos como un regalo para ofrecerles a todos mediante el gran recurso que estamos trabajando en este curso: NUESTRA SONRISA.

¿A quién vas a dar una alegría hoy?

Infantil y Primaria: Un derecho, una sonrisa

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

• **Objetivos:**

- Trabajar los derechos de los niños a través de pictogramas e imágenes.
- Relacionar las imágenes presentadas con el derecho del niño correspondiente.
- Diferenciar las imágenes que muestren situaciones en las que se respetan los derechos de los niños de aquellas en las que se vulneran.
- Trabajar los valores de la convivencia, de compartir y de la solidaridad regalando sonrisas a la gente del centro.
- Visibilizar la importancia de implicarse personalmente para hacer que los derechos de los niños sean respetados.

• **Materiales:**

- Pictogramas o imágenes que representen cada derecho del niño
- Imágenes positivas en las que aparece una situación de respeto por cada uno de los derechos del niño
- Imágenes negativas en las que aparece una situación de vulneración por cada uno de los derechos del niño
- Cartulinas blancas o de un color claro
- Pinturas de colores
- Purpurina

• **Observación:**

La canción y el póster de Maristas sobre los derechos de los niños pueden utilizarse de apoyo durante la explicación de estos derechos.

- **Espacio:** La sala y el centro.

- **Desarrollo de la actividad:**

Esta sesión se iniciará en la sala, donde haremos un círculo en el suelo para explicar los pictogramas que representan los derechos de los niños. Enseñaremos las imágenes y los niños deberán decir qué derecho creen que representan. Colocaremos las imágenes progresivamente en medio del círculo para que sean visibles en todo momento.

Después, les explicaremos que a continuación verán imágenes de situaciones muy distintas y que deberán pensar qué derecho del niño representa cada una. En este punto hay que decidir si queremos comentarles que habrá imágenes trampa que muestran situaciones en las que no se respetan los derechos del niño, o bien si consideramos que es mejor no decirles nada, con el fin de captar su reacción al ver una imagen negativa y oír qué reflexión hacen sobre ello.

A medida que relacionen las imágenes con los derechos, iremos poniéndolas al lado del pictograma correspondiente. También colocaremos aquellas imágenes con situaciones negativas junto al derecho del niño cuya vulneración representan. De este modo, conseguiremos hacer el círculo de los derechos de los niños una vez relacionadas todas las imágenes. Este es un buen momento para poner la canción de los derechos de los niños.

Podemos realizar la segunda parte de la sesión el mismo día o bien dejarla para otro día. Se iniciará relacionando la importancia que tienen los derechos de los niños y el por qué deben ser respetados. Pondremos énfasis en que nosotros, tanto adultos como niños, podemos llevar a cabo acciones positivas para conseguir que se respeten estos derechos.

Así pues, en esta parte de la sesión haremos una pequeña acción en el centro para trabajar el derecho a ser amado y amada a través de una sonrisa. Para conseguirlo, repartiremos pequeñas cartulinas en las que dejaremos que cada niño pinte libremente sonrisas con pintura de dedos y purpurina. Pediremos que hagan entre tres y cinco sonrisas. Una vez que esté seca la pintura, repartiremos las sonrisas por el centro a distintas personas (niños, jóvenes, personas voluntarias y personal educador).

Secundaria y familias: Conócelos y transmítelos

▶ ACTIVIDAD CONJUNTA MENSUAL

- **Objetivos:**

- Dar a conocer los derechos de los niños.
- Elaborar un recurso gráfico para mostrar los derechos de los niños.
- Trabajar la expresión corporal mediante conceptos concretos.

- **Recursos y materiales:**

- Diferentes tipos de materiales y de recursos sobre los derechos de los niños de las Obras Sociales Maristas
- Cámara o móvil para tomar fotos o grabar vídeos.

- **Desarrollo de la actividad:**

En esta sesión se presentan los derechos de los niños a través de un póster u otros recursos de los que disponemos en las Obras Sociales. Una vez desarrollados en grupo (buscando el *feedback* y la reflexión en cada caso), se les planteará que hagan una representación. Esta parte de la actividad puede realizarse por parejas o bien en grupos, en función del derecho del niño que deba interpretarse. La representación puede consistir en una escenificación (con mímica o con diálogo) o en forma de escena fija de la que puede extraerse una imagen y guardarla para compartirla como nuevo recurso gráfico. Así, en lugar de ver una imagen e identificar el derecho del niño que trata, la elaboramos nosotros a partir del derecho del niño que quiere mostrarse.

▶ 12. diciembre: SONRÍE A LA VIDA



Motivación del mes

Llega Navidad, un momento para compartir con las personas que queremos, para celebrar y festejar las tradiciones de este mes y cuidar a los demás. Un mes de deseos, sueños, esperanza..., pero también un mes para dar gracias y valorar todas aquellas cosas y personas que nos hacen crecer día a día.

Con esta energía, nos proponemos decorar los espacios educativos para contagiar la alegría del momento y dar calor a las salas y al centro. También es importante dedicar un momento de reflexión para pensar en ese deseo que nos hace sonreír y poder plasmarlo en la decoración que nos acompañará durante esta época y, también, durante todo el curso.

Infantil: Y tú, ¿qué deseas?

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

Llega el tiempo de Navidad, un momento para compartir con la gente que queremos. Para ambientar la actividad, podemos poner música navideña y así adentrarnos mejor en la dinámica de agradecer y compartir lo que más nos gusta con los compañeros y compañeras.

• **Objetivos:**

- Decorar la sala con los compañeros y compañeras del grupo.
- Crear un ambiente de alegría y agradecimiento.

• **Recursos y materiales:**

- Reproductor con altavoz para escuchar música
- Fotografías impresas de la cara de los niños
- Plantillas de los muñecos de nieve (ver Anexos)
- Colores
- Barra de pegamento
- Pintura verde
- Pegatinas de colores

• **Desarrollo de la actividad:**

La actividad puede adaptarse al grupo de Infantil, según su autonomía para hacer las manualidades.

La primera idea que proponemos es hacer un muñeco de nieve con la impresión de la cara de los niños. En los Anexos disponemos de la plantilla para hacer el muñeco, que es necesario imprimir y recortar. Los niños lo pintarán y decorarán como quieran, según sus posibilidades, utilizando pinturas, colores, engancho algodón, etc. Cuando tengan las piezas hechas, se pegará la cara de cada niño y se colgarán por la sala del grupo.



Otra idea es hacer los pies de Navidad. Cada niño, con la ayuda del educador o educadora, se pintará la planta del pie de color verde y dejará la huella en una cartulina o en una hoja en blanco. Mientras se limpian el pie de pintura, dejaremos secar las huellas. Opcionalmente, podemos enganchar la fotografía de cada niño en una estrella.

Una vez secas las cartulinas, decoraremos los pies pintados. Podemos hacerlo como queramos: pintando puntitos en los dedos, engancho pegatinas de colores... Cuando se hayan decorado los pies, podemos colgarlos en la parte de la sala que más nos guste.

- **Reflexión final:**

Al finalizar la actividad, tendremos un rato para compartir en grupo aquellos deseos que queramos cumplir mientras escuchamos música navideña. Las preguntas que se plantearán dependen de la edad de los niños: qué cosas les hace estar contentos, qué regalarían a las personas que quieren o qué deseo quieren pedir. Es importante crear un espacio de confianza en el que cada uno se sienta libre para decir lo que piensa y para agradecer a los demás.

Primaria y Secundaria: ¡Compartamos deseos!

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

- **Objetivos:**

- Decorar conjuntamente el espacio de convivencia con motivos navideños.
- Establecer vínculos con el resto del grupo, tanto con los compañeros y compañeras como con el personal educador.
- Fomentar pensamientos altruistas entre los jóvenes compartiendo deseos.

- **Recursos y materiales:**

- Material de Navidad para decorar el espacio de casa, el centro, la sala: árbol de Navidad, luces, guirnaldas, pesebre, etc.
- Reproductor con altavoz para escuchar música: <https://www.youtube.com/watch?v=ORrGxZeFL7I>
- *Música Navideña Instrumental.*
- **Para Primaria:** árbol de Navidad, goma EVA o cartulinas, plantilla de bolas de Navidad (Plantillas_Primary y Secundaria Diciembre), tijeras, rotuladores, hilo.
- **Para Secundaria:** cordel, goma EVA o cartulinas, plantilla de copo de nieve (Plantillas_Primary y Secundaria Diciembre), tijeras, rotuladores.

- **Desarrollo de la actividad:**

La actividad consta de dos partes.

La **primera** consiste en decorar de Navidad el espacio de convivencia y se llevará a cabo con el grupo clase. Para su desarrollo es importante facilitar un espacio acogedor y con buen ambiente. Para ello, se aconseja poner música.

La **segunda** parte consiste en escribir un deseo para el nuevo año que estamos a punto de empezar. Se trata de escribir un deseo que pueda compartirse con el resto de los compañeros y compañeras. En este punto es necesario adaptar la actividad a cada grupo de edad.

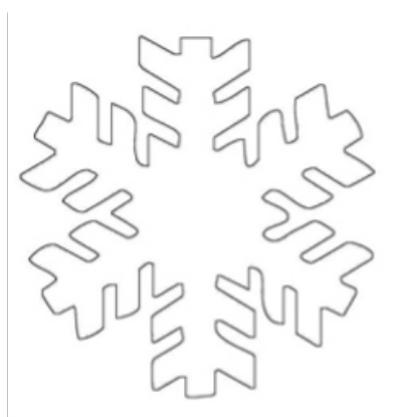
- Grupo de Primaria. En este caso, los niños decorarán el árbol de Navidad del centro con unas bolas de Navidad hechas por ellos mismos con goma EVA. En la parte posterior de las bolas podrán escribir el deseo que cada uno de ellos quiera para el resto de la clase.
- Grupo de Secundaria. El grupo de jóvenes elaborará una guirnalda de deseos. En este caso crearán unos copos de nieve con goma EVA. En la parte posterior de los copos escribirán el deseo que cada uno quiere compartir con el resto del grupo.

Estos deseos serán compartidos el día en que tenga lugar la celebración de Navidad en cada Obra Social. Todos podrán compartir su deseo para festejar esta fecha tan especial.

Decoración de Primaria



Decoración de Secundaria



Familias: Un deseo para todos

► ACTIVIDAD MENSUAL:

En esta época del año solemos estar más pendientes de la familia y de la gente que nos rodea, ya que es un momento en el que compartimos recuerdos, alegría y gratitud con los demás. Aunque no todas las culturas celebren la Navidad, es un buen momento para recordar lo que nos hace sonreír en la vida.

• Objetivos:

- Compartir momentos de gratitud con la familia.
- Crear un espacio de vínculo y de confianza con las personas que queremos.
- Acercar culturas en días de festividad.

• Materiales:

- Plantillas de imágenes de distintas culturas (ver Anexos)
- Colores
- Rotuladores

• Desarrollo de la actividad:

La actividad que se realiza con las familias consta de tres partes. En función del tiempo de que dispongamos, será necesario dividir la dinámica en varios días.

En la primera parte pediremos a las familias, tanto si vienen solo los adultos como si están con sus hijos e hijas, que nos acerquen un poco a sus culturas. Queremos que expliquen cuáles son sus tradiciones y cómo celebran en casa las fiestas de agradecimiento y alegría, de forma similar a como lo hace el cristianismo en Navidad. Será un momento de aprender y de respetar a cada persona que está compartiendo sus costumbres.

Cuando todo el mundo haya participado, pediremos a las familias que piensen tres deseos:

- Un deseo para el mundo.
- Un deseo para la gente a la que quiero.
- Un deseo para mí.

Hay que intentar que los deseos no sean materiales. La idea de los tres deseos es recordar que no estamos solos en el mundo y que cuanta más energía enviemos para pedir cosas positivas al mundo, más fácil será recibir ese positivismo y ese amor. Cabe recalcar también la importancia de pensar en nosotros mismos y cuidarnos, por eso pensaremos un deseo que nos llene el corazón de sonrisas y amor.

Los deseos se plasman en la segunda parte de la actividad. Aquí dejaremos un momento a las familias para que saquen toda su creatividad. Cada persona escribirá sus deseos en un símbolo diferente (ver las plantillas de los Anexos). Pueden decorar la plantilla como más les guste. Hay que intentar que haya imágenes de distintas culturas para consolidar esa sensación de integración y respeto que se ha creado en la primera parte de la actividad. Si vemos que faltan elementos de alguna cultura, podemos buscarlos nosotros o pedir a las familias qué símbolo les gustaría que les representara.

La última parte de la actividad será más para compartir: pediremos a las familias que lleven algún elemento o comida tradicional de sus fiestas importantes. De ese modo, acercaremos más las culturas y crearemos un espacio de calor y respeto entre todas.



▶ I. ENERO: SONRÍE DE CORAZÓN



Motivación del mes

Empezamos un nuevo año poniendo la mirada en la paz y en la no violencia. Acogemos tanto las nuevas ilusiones como los nuevos retos para conseguir un futuro lleno de sonrisas. Por ese motivo, este mes queremos trabajar la importancia de tener en cuenta lo que nos pasa por dentro, esas emociones y sentimientos que nos atan con sonrisas, con lágrimas y, en el mejor de los casos, con ambas.

Valoremos detenidamente lo que llevamos dentro. *¿Qué valoramos positivamente? ¿Qué queremos mejorar? ¿Qué sentimos cuando nos miran? ¿Qué sentimos cuando miramos a los demás?*

Infantil: El tesoro del o la pirata

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

• Objetivos:

- Trabajar la importancia de querernos a nosotros mismos y mismas.
- Trabajar la interioridad a través de la mirada y de la sonrisa.
- Dar valor al hecho de sonreír no solo hacia los demás, si no también hacia nosotros mismos.
- Crear un espacio de reflexión personal dentro de la sala.
- Acompañar en la creación de su autoestima positiva.

• Materiales:

- Un espejo
- Carta de un o una pirata
- Un saco o un cofre para guardar en él el espejo
- Ficha de una silueta de la cara
- Lápices de colores

• Observación:

Antes de iniciar la dinámica, podemos explicar el cuento de piratas para situar mejor la actividad.

• Espacio:

La sala.

• Desarrollo de la actividad:

Esta sesión se iniciará en la sala, en la que encontraremos una carta escrita por un o una pirata y un cofre. Nos colocaremos en círculo alrededor del cofre y, a continuación, leeremos la carta, en la que el remitente explica que está dando la vuelta al mundo con su barco, pero que ha tenido un pequeño accidente y ya no puede llevar tantas cosas a bordo. Por esa razón ha decidido dejarnos a nosotros su gran tesoro: el cofre pirata.

Una vez leída la carta, explicaremos que lo que hay dentro del cofre es el mayor tesoro del mundo y que tenemos la suerte de poder verlo en persona. Remarcaremos que lo miraremos uno a uno y en silencio. Una vez hayamos visto lo que hay dentro, no podemos decírselo a los compañeros y compañeras.

En el interior del cofre los niños encontrarán un espejo. Debemos intentar que sea un momento tranquilo y personal. Una vez que todo el mundo haya pasado por el cofre, preguntaremos si han visto el mayor tesoro del mundo y dejaremos que cada niño explique qué ha visto haciendo preguntas como: *¿Qué has visto? ¿Qué te gusta de lo que has visto? ¿Qué cosas buenas has visto?*, etc.

Cerraremos el corcho haciendo una reflexión conjunta sobre la importancia de querernos a nosotros mismos y cuidarnos. ¡Ahora tenemos esta gran responsabilidad!

Después de las explicaciones nos sentaremos y repartiremos la ficha de la silueta de la cara. Dejaremos el espejo en un sitio de fácil acceso. Explicaremos que ahora toca pintar el mayor tesoro del mundo que ha visto cada uno. Podrán ir al espejo las veces que necesiten para realizar el autorretrato. Cuando los hayan terminado, los colgaremos en la sala para tener visibles los tesoros más grandes del mundo.

Primaria, Secundaria, familias: Y tú, ¿qué ves?

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

• Objetivos:

- Fomentar la autoestima del grupo de iguales.
- Reconocer las capacidades propias y del resto de los compañeros y compañeras.
- Hacer un trabajo de interioridad y reflexión personal.
- Participar de forma responsable y participativa durante la actividad.

• Recursos y materiales:

- Reproductor con altavoz para escuchar música.
<https://www.youtube.com/watch?v=YAceKPlxxE8>
Música de relajación, mindfulness.

La música seleccionada acompañará a la actividad y facilitará la creación de un entorno lleno de calidez y confianza.

- Papeles
- Colores
- Rotuladores

• Espacio:

Con el fin de trabajar en grupo, es necesaria una sala acogedora y grande en la que no haya dificultades para moverse.

• Desarrollo de la actividad:

Esta actividad es igual para todos los grupos de edad. Sin embargo, debe adaptarse a cada grupo de edad. Para empezar, nos colocaremos en círculo y presentaremos la actividad al grupo. Consiste en colocarnos por parejas y mirarnos a los ojos. Durante ese rato debemos pensar en lo que nos despierta la persona que tenemos delante, en lo que nos aporta y en aquellas virtudes y valores que vemos.

Durante uno o dos minutos cada pareja se mirará a los ojos y pensará lo que quiere hacer llegar al otro, esos rasgos positivos que percibe de la otra persona. Después, se destinará un tiempo a realizar *feedback* entre las parejas. Se irá repitiendo la actividad intercambiando sucesivamente a las parejas.

• Reflexión final:

Como se ha dicho anteriormente, la parte de reflexión de esta actividad se adaptará en función del grupo de edad que la realice.

Grupo de Primaria. En este caso, los niños harán la reflexión a su compañero o compañera mediante un dibujo. En el reflejarán los rasgos positivos del otro o las cosas buenas que siente cuando está con esa persona.

Para ayudarles en esta reflexión, podemos utilizar preguntas como las siguientes:

- *¿Qué cosas crees que hace bien el compañero o compañera?*
- *¿Cómo te sientes cuando estás con él o ella?*
- *Piensa en algún momento vivido con tu pareja.*

Grupo de Secundaria. El grupo de jóvenes realizará la reflexión escribiendo palabras y emociones que les despierte su pareja.

Para ayudarlos en esta reflexión, podemos utilizar preguntas como las siguientes:

- *Piensa en adjetivos positivos que relaciones con tu pareja.*
- *¿Qué emoción te despierta, cuando la miras a los ojos?*
- *¿Qué aspectos positivos aporta tu pareja al grupo?*

Familias. En el caso de las familias puede realizarse esta actividad oralmente. Podrán expresar lo que sienten y aquellas virtudes mediante la palabra, con ejemplos y vivencias personales.

Para ayudarles en esta reflexión, podemos utilizar preguntas como las siguientes:

- *¿Qué sentimientos se te despiertan cuando miras a los ojos a tu pareja?*
- *Recuerda momentos especiales compartidos.*
- *¿Por qué es importante para ti tu pareja?*

- **Conclusión final:**

En el mes de enero celebramos el mes de la paz y no hay mejor forma de hacerlo que compartiéndolo y regalando amor a las personas con las que convivimos durante el día a día.

Gracias a la actividad realizada podremos valorar a las personas y hacerles crecer. Al trabajar la autoestima propiciamos la seguridad de los compañeros y compañeras, además de fomentar el vínculo y el buen clima de convivencia entre el grupo de iguales.



▶ 2. FEBRERO: Y TÚ, ¿POR QUÉ SONRÍES?



Motivación del mes

Cada vez conocemos mejor las diferentes emociones que entran y salen de nuestro corazón. Día a día nos encontramos con ellas, pero a menudo pueden pasar desapercibidas si no estamos suficientemente atentos. Debemos estar alerta para ver qué efecto tienen en nosotros. Nos detenemos, pues, a reflexionar sobre aquellas cosas que nos hacen sonreír de corazón y también para reconocer lo que nos angustia, dar nombre y situar las diferentes emociones, conocerlas más para poder identificarlas y gestionarlas de la mejor manera posible, y exteriorizar lo que sentimos día a día.

Y tú, ¿conoces las emociones que sientes en cada momento?

Infantil: Ordenemos emociones

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

• Objetivos:

- Conocer las emociones básicas.
- Identificarlas en diferentes situaciones de nuestro día a día.
- Relacionar las emociones con el estado de ánimo correspondiente.

• Recursos y materiales:

- Reproductor para visualizar un vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=LyDemqqUS-Q>
El monstruo de colores.
- Colores
- Dibujo del monstruo de colores sin pintar (ver Anexos)

• Desarrollo de la actividad:

Haremos sentar a los niños en círculo y proyectaremos el vídeo *El monstruo de colores*. Una vez finalizado, lo comentaremos en grupo y podremos hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Cuántas emociones hemos visto?
- ¿De qué colores ha salido pintado el monstruo?
- ¿En qué momentos estamos tristes? ¿Y alegres? ¿Cuándo tenemos miedo?
- ¿Qué hacemos para solucionar nuestra tristeza? ¿Y nuestro miedo? ¿Y nuestra rabia?

Después de las preguntas daremos a cada niño o niña el dibujo en blanco del monstruo de colores para que lo pinten según la emoción que tengan ese día. Por último, cada uno explicará el motivo por el que se encuentra así. Podemos enganchar a los monstruos de colores en un rincón de la



clase para que siempre estén a la vista de los niños. De este modo les invitamos a que, cuando los miren, piensen cómo se encuentran hoy y eso les haga pararse o expresarse emocionalmente.

- **Reflexión final:**

Las emociones nos ayudan a enfrentarnos a las situaciones que nos ocurren a diario en el mundo y en nuestra vida. Todas ellas son importantes y útiles a la hora de cumplir su función, por eso es necesario entender que no hay que intentar evitar las que no nos gustan. Podemos aprender a aceptar las emociones conociéndolas y dándoles valor.

Primaria: ¿Cómo te sientes cuando...?

▶ **ACTIVIDAD MENSUAL**

- **Objetivos:**

- Situar las emociones básicas.
- Reflexionar respecto a la diferenciación de emociones positivas-negativas.

- **Material necesario:**

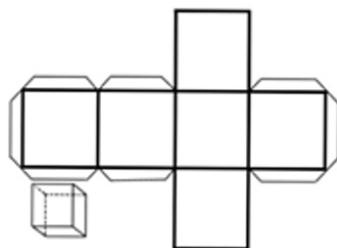
- Letra de la canción introductoria
- Reproductor para ver un vídeo (se puede encontrar en la Carpeta de recursos): https://www.youtube.com/watch?v=ulhnovLrht8&ab_channel=yungrajola
Cor trencat, de Yung Rajola.
- Personajes (juguetes, figuras, marionetas que tengamos por el aula)
- Dos dados montados a partir de un modelo (ver Anexos), uno con las emociones básicas (**alegría, tristeza, enojo, miedo, amor, asco**) y el otro con diferentes lugares o escenarios (casa, calle, colegio, centro de ocio, parque, montaña)
- Tijeras
- Barra de pegamento
- Material de escritura

- **Desarrollo de la actividad:**

Una vez hecha la introducción con el vídeo y analizada la letra (por lo que es recomendable leerla antes de escucharla), se plantea al grupo la siguiente pregunta: **¿Cómo creéis que se siente o se sentía ese chico?** Muy probablemente la respuesta general sea *triste...* y eso dará pie a pensar que está mal y que, en consecuencia, la tristeza no es una emoción positiva.

Al llegar a esta reflexión es cuando hay que ir más allá y hacerles pensar que también puede transmitir aceptación, superación, comprensión, empatía... Entonces, ¿eso es bueno? Así entramos en la temática EMOCIONES POSITIVAS/NEGATIVAS.

Una vez realizado este planteamiento se le propondrá al grupo un juego para que observen varias situaciones cotidianas y digan cómo pueden sentirse (partiendo de la idea y de la opción de que todo es válido). Mediante el modelo del dado (ver Anexos), se creará uno con las emociones básicas escritas en cada cara y otro con distintos escenarios.



Los niños irán saliendo a lo que podría ser un escenario y, al azar de los dados, deberán interpretar una situación que sitúe la emoción que les ha tocado.

- **Reflexión final:**

Una vez acabadas las interpretaciones (o entre una y otra, en función del tiempo) puede reflexionarse en grupo sobre otras perspectivas respecto a las situaciones que han ido planteando los niños.

Además, puede hacerse la siguiente pregunta: *¿Os habéis sentido alguna vez así u os habéis encontrado en esta situación?* Eso permitirá validar todo aquello que a TODOS les ocurre en algún momento de la vida.

No siempre podemos estar contentos, no siempre todo saldrá bien, pero podremos recordar el vídeo y el trabajo realizado en esta sesión. La emoción de la tristeza, como cualquier otra, también nos ayuda a crecer como personas (OBJETIVO VITAL DE TODOS) y, por tanto, a mejorar.

Secundaria y familias: Ahora siento

▶ ACTIVIDAD MENSUAL:

Cada día sentimos emociones distintas. Una emoción surge a consecuencia de otra anterior y en función de la valoración y gestión que se haya hecho de ella. Todas las emociones son buenas, aunque algunas nos hacen sentir mejor que otras. Pero eso no significa que tengamos que evitar las que nos hacen sentir mal, ¡al contrario! Debemos aceptarlas y aprender a gestionarlas igual que las demás.

- **Objetivos:**

- Aprender a identificar las emociones.
- Gestionar lo que se siente en cada momento.

- **Materiales:**

- Tarjetas con emociones y sentimientos (Plantilla_Emociones y sentimientos jóvenes, ver Anexos)

- **Desarrollo de la actividad:**

En la actividad de hoy identificaremos distintas emociones, sentimientos y situaciones que podemos experimentar cada uno de nosotros en nuestro día a día. Prepararemos unas tarjetas en las que habrá escritas varias emociones y sentimientos. Los jóvenes observarán las palabras y, después, haremos un pequeño debate sobre qué nos despierta cada una de ellas. Podemos ayudarles con las siguientes preguntas:

- *De las palabras que has leído, ¿cuáles has oído alguna vez?*
- *¿Cuáles te hacen sentir mejor normalmente? ¿Y cuáles te transmiten ansiedad o malestar?*
- *¿Has oído algunas con mayor frecuencia, según la edad que tenías?*
- *¿Con cuáles te identificas más actualmente?*
- *¿Tienes miedo de oír alguna en concreto?*

Una vez hecho el debate, pueden escoger entre tres y cinco emociones o sentimientos y explicar por qué los han escogido y en qué momentos suelen sentirse así. Podemos plantear las siguientes preguntas:

- *¿Coincidimos con el grupo en cómo nos sentimos en algunas situaciones similares?*
- *¿Qué podemos hacer para gestionar la emoción y que no nos dure todo el día?*
- *¿Cómo te sientes ahora?*
- *¿Cómo te gustaría sentirte?*

Por último, recordamos la importancia de repasar día a día cómo nos sentimos y si eso nos despierta ansiedad o calma. Una buena herramienta para hacerlo es escoger un momento del día y escribir cómo nos sentimos. Así podremos ir teniendo un control de nuestra evolución diaria y cómo aprendemos a gestionar estas emociones.

- **Reflexión final:**

Durante la actividad se han ido haciendo preguntas para reflexionar sobre el estado en el que nos encontramos. Saber identificar las emociones que sentimos en cada momento puede ayudarnos a gestionar mucho mejor nuestro día a día sobre cómo nos vemos a nosotros mismos y a los demás. Dedicarnos cinco minutos al día para saber cómo estamos puede suponer un cambio gigante en nuestra vida diaria.

▶ 3. MARZO: un corazón nuevo



Motivación del mes

En marzo empieza la Cuaresma, etapa que nos invita a enlazar y seguir trabajando nuestro mundo interior. Debemos darnos un tiempo de reflexión para poder escuchar nuestro corazón y tomar conciencia de **CÓMO** y **POR QUÉ** nos late con fuerza. Planteamos un momento para compartir con nuestros compañeros y compañeras aquello que nos hace latir el corazón, generando y compartiendo un espacio de confianza con el grupo, sin miedo a mostrar lo que sentimos, dejándole espacio y dándole un nombre para poder situarlo mejor y tener más recursos para saber gestionarlo bien.

Infantil: Escuchemos al corazón

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

• Objetivos:

- Conocer nuestro corazón a través del latido.
- Hacer varias actividades y comprobar cómo cambia el latido del corazón.
- Reflexionar sobre qué hace que nuestro corazón lata más o menos fuerte.
- Hacer un dibujo de aquello que nos hace latir el corazón de felicidad.

• Materiales:

- Folios blancos
- Lápices de colores
- Papel de mural

• Espacio:

La sala y un espacio exterior.

• Desarrollo de la actividad:

Esta sesión se iniciará en un espacio exterior que nos permita movernos. Nos sentaremos en círculo en el suelo y preguntaremos a los niños si saben dónde tenemos el corazón. Será el momento de ponernos la mano sobre el corazón y escuchar y notar lo que ocurre. Podemos hacer las siguientes preguntas: *¿Qué sentís cuando os ponéis la mano en el corazón? ¿Qué creéis que es lo que se mueve? ¿Alguna vez habéis notado que el corazón se mueva más rápido?...*

A continuación de esta pequeña reflexión les explicaremos que realizaremos distintas acciones y movimientos para después tocarnos el corazón y ver cómo late. Las acciones propuestas son las siguientes:

- Correr.
- Estirarse.
- Hacer cosquillas.
- Hacer un masaje.
- Bailar y saltar.

Es importante que después de cada acción volvamos al corro para ponernos la mano en el corazón y que cada niño explique qué siente, para llegar a la conclusión de que el corazón está vivo y, dependiendo de lo que hagamos, late de una u otra manera.

Con las explicaciones que den remarcaremos que, cuando estamos contentos y contentas, el corazón late de forma distinta: con las cosquillas late más rápido que con el masaje, con el baile late más rápido que cuando estamos estirados y tranquilos..., pero que todas estas situaciones hacen que estemos felices.

Dejaremos un momento para que piensen en el día de hoy y cuál de las situaciones vividas ha hecho que su corazón lata de alegría. Lo compartirán con el resto de los compañeros y compañeras. Ese será el momento de volver a la sala y dibujar aquello que nos ha hecho latir el corazón. Podemos acompañarlo de la explicación que nos den los niños.

Engancharemos las hojas pintadas en un papel de mural con un corazón grande dibujado. Una vez estén todos los dibujos, colgaremos el mural en la sala o en algún lugar del centro para compartir lo que hace que nuestro corazón lata.

Primaria: ¿Qué te hace latir el corazón?

▶ ACTIVIDAD MENSUAL:

• Objetivos:

- Identificar los sentimientos y emociones a través de nuestro corazón.
- Reflexionar sobre qué hace que el corazón nos lata de distintas formas.
- Empoderar a los niños con su propio amor.

• Recursos y materiales:

- Reproductor con altavoz para escuchar música
- Audios de meditación (se pueden encontrar en la Carpeta de recursos):
https://www.youtube.com/watch?v=SkuzQ_gl0s
La ranita (para los más pequeños)
<https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY>
El secreto del corazón (para los mayores)
- Audios de los distintos latidos del corazón (se pueden encontrar en la Carpeta de recursos)
- Papeles con forma de corazón (ver Anexos)
- Papel de mural con forma de corazón
- Lápices
- Colores

• Desarrollo de la actividad:

Tal y como hemos explicado en la motivación del mes, estamos en tiempo de Cuaresma. Este es un momento de calma e interioridad, de escuchar qué nos dice el corazón.

Para empezar la actividad, prepararemos la sala para estar cómodos y relajados. Podemos apagar las luces, poner música tranquila y dejar los zapatos recogidos. Relajaremos el cuerpo con la ayuda del audio *La ranita* para los más pequeños y *El secreto del corazón* para los mayores.

Cuando estemos relajados, les pediremos que estén atentos a los latidos que oigan. Les pondremos los audios de distintos tipos de latidos del corazón: uno más pausado, otro más acelerado... A medida que vayamos escuchando los diferentes ritmos del corazón, podemos poner la mano buscando nuestro propio pulso para ver cómo reacciona. Pueden utilizarse los sonidos que hay en la Carpeta de recursos, o también ritmos hechos con materiales o instrumentos similares al tambor.

Cuando hayamos observado los distintos tipos de latido del corazón, compartiremos juntos las ocasiones en las que nos late de forma diferente. Para facilitar la puesta en común, podemos hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Qué imagen os ha venido a la mente cuando habéis escuchado el latido del corazón más acelerado?
- ¿Qué momentos hacen que el corazón os lata más rápido? ¿Cómo os sentís cuando late así? ¿El

sentimiento es igual en todas las ocasiones?

- *¿Qué hacéis para que el ritmo de vuestro corazón vaya disminuyendo cuando va muy rápido?*
- *¿Qué os hace que el corazón os lata más despacio?*
- *¿Qué os hace sentir el corazón más pequeño, con angustia o malestar?*
- *En vuestro día a día, ¿qué o quién os hace latir el corazón con alegría y amor?*

A partir de la última de las preguntas anteriores, les diremos a los niños que piensen qué les produce malestar en el corazón o qué hace que se les «rompa» a veces. Cogeremos una imagen de un corazón (ver Anexos) y escribiremos la situación o la persona que nos produce ese sentimiento. Cuando acabemos, lo pintaremos del color que queramos y lo pegaremos en una parte del mural en forma de corazón gigante.

Por último, les comentaremos que puede ser que alguien nos acelere el ritmo del corazón o que nos lo calme. A continuación, les preguntaremos quién les hace latir el corazón con alegría y paz. Cuando lo hayan pensado, escribirán en otro papel con forma de corazón el nombre de aquella o aquellas personas que les alegran y llenan el corazón de amor, con las que se sienten como en casa. Aquel corazón lo pintarán del color que más les guste y lo engancharán donde quieran del mural.

Para acabar, podemos preguntarles sobre las personas que han ido añadiendo en los papeles. *¿Nos hemos tenido en cuenta a nosotros mismos? ¿Nos llenamos nuestro propio corazón de amor?*

- **Reflexión final:**

Nuestro corazón late de forma diferente en cada momento y nos ayuda a identificar mejor nuestras emociones, lo que sentimos en cada instante. Es importante que los niños aprendan a conocer la reacción de su cuerpo para poder gestionar mejor cada situación. Todos los latidos son buenos, al igual que todas las emociones que podamos sentir. Al visualizar el mural podemos ver esta dualidad entre lo que nos hace sentir bien y lo que no, pero siempre tenemos el corazón dentro de nosotros latiendo día a día para aprender a amar todo lo que nos llega, sobre todo a amarnos a nosotros mismos tal y como somos.

Secundaria: Me hace latir el corazón

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

- **Objetivos:**

- Invitar a los niños y niñas a hacer una actividad de introspección.
- Reconocer las emociones personales que se nos despiertan.
- Ser capaz de expresar los sentimientos ante cada situación.
- Escuchar y respetar las emociones de los compañeros y compañeras.

- **Materiales:**

- Papel de mural
- Cinta de embalar o celo
- Rotuladores
- Pintura y pinceles
- Pósts

- **Espacio:**

Será necesaria una sala grande del centro, en la que haya suficientes sillas para todos los participantes.

- **Desarrollo de la actividad:**

Para realizar esta actividad hay que crear en grupo un corazón grande con papel de mural. Lo dibujaremos partido por la mitad, lo pintaremos con pintura y lo colgaremos en una pared de la sala. El corazón estará dividido para que puedan colocar sus emociones en función de cómo les hace latir el corazón, es decir, si se les despierta una emoción que les hace sonreír el corazón o bien una emoción que les genera inquietud.

Delante de este corazón grande invitaremos a los jóvenes a pensar y reflexionar sobre esas situaciones que les despiertan emociones. Queremos que puedan reconocerlas ante diferentes vivencias y situaciones. Luego, podrán escribirlo en diferentes pósitos que repartiremos.

De forma voluntaria, cada uno de los participantes podrá levantarse y enganchar sus pósitos en una de las partes del corazón, en función de su emoción. En ese momento podrán compartir diferentes emociones y los jóvenes podrán observar como a cada persona se le despiertan unas emociones diferentes.

- **Reflexión final:**

Es necesario que las personas puedan reconocer nuestras emociones, eso que sentimos ante una situación. Reconocerlas puede ayudarnos a gestionarlas, por eso es importante que los jóvenes hablen de sus emociones sin vergüenza, de una manera natural y cotidiana.

En definitiva, queremos que los jóvenes vean que no hay emociones buenas ni malas, sino que cada persona es única e irreplicable. Cada uno tiene diferentes emociones, todas igual de válidas.

Familias: Compartimos sonrisas y angustias

- **Objetivos:**

- Compartir miedos y angustias con las familias.
- Realizar propuestas de mejora ante las angustias.
- Identificar las emociones que sentimos.
- Respetar las emociones de los demás.

- **Materiales:**

- Reproductor para mirar un vídeo (puede encontrarse en la Carpeta de recursos):

<https://www.youtube.com/watch?v=WLzcD0shIOM>

El miedo es contagioso y se hereda de padres e hijos, de Cristina Gutiérrez. Es el video introductorio a la actividad.

- Rotuladores
- Pósitos de tres colores
- Papel de embalar
- Tijeras
- Masilla adhesiva (*Blu-Tack*)

- **Desarrollo de la actividad:**

Pedimos a las familias que, entre todas, dibujen un corazón muy grande en papel de embalar y lo dividan en dos partes iguales. Una vez hecho, se recorta y engancha en una pared.

A las familias se les reparten tres pósitos de colores distintos. En el primero escribirán todas aquellas angustias y preocupaciones que tienen como padres y madres. En el segundo, indicarán las propuestas de mejora que hacen para poder solucionar sus angustias. En el último pósito pondrán todo aquello que, como padres y madres, les produce una sonrisa de corazón.

Una por una, las familias engancharán todos los pósitos de angustia en la parte izquierda del corazón. A continuación, pegarán todas aquellas propuestas para solucionar o mejorar sus angustias en la parte derecha del corazón. Por último, pondrán todas aquellas cosas que les produce una sonrisa de corazón en el centro, en la línea que divide el corazón. Esta es una línea simbólica que taparemos con los pósitos de las sonrisas, de modo que el corazón quede entero. Las familias que quieran pueden contar y compartir lo que han puesto; también se respetará la decisión de las familias que decidan no dar explicaciones adicionales.

- **Reflexión final:**

Que al principio el corazón esté dividido por la mitad entre las angustias y las propuestas de mejora para solucionarlas muestra como, muchas veces, nuestro corazón está dividido y nos da miedo sentir, expresar o hacer algunas cosas con nuestros hijos. El hecho de que al final de la dinámica esta línea divisoria esté tapada con los pósitos de lo que nos hace sonreír de corazón hace que rompamos con esta división y con nuestros miedos.

▶ 4. abril: estad alegres



Motivación del mes

Consideramos importante los valores de la honestidad, la transparencia y la proximidad entre los niños, los jóvenes y las familias para conseguir contagiar algo de alegría y esperanza. A menudo, con un gesto tan sencillo como una sonrisa podemos conseguirlo. Llega el buen tiempo y ya se huele la primavera: aprovechamos esta época para hacer crecer flores y sonrisas. Así como hay flores distintas, también hay diferentes sonrisas... Identifiquémoslas un poco.

¿Qué transmiten cada una de las sonrisas?

Infantil: Diversidad de sonrisas

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

- **Objetivos:**

- Identificar la diversidad de sonrisas que hay.
- Verbalizar qué nos transmite cada sonrisa.
- Trabajar la expresión facial de cada niño.

- **Material:**

- Imágenes de diferentes sonrisas (ver Anexos)

- **Espacio:**

- La sala.

- **Desarrollo de la actividad:**

Esta sesión se empezará en la sala. Sentados en el suelo en círculo, haremos la primera pregunta: *¿Hay solo una forma de sonreír?* Tras las respuestas de los niños, preguntaremos qué formas de sonreír creen que hay. Les explicaremos que a continuación verán varias fotografías en las que aparecen una gran diversidad de sonrisas. Enseñaremos las fotografías una a una e iremos preguntándoles qué sienten cuando contemplan las sonrisas. El objetivo es ver que cada sonrisa llega diferente a cada niño. Hay sonrisas que transmiten alegría; otras tristeza, angustia, miedo, etc., y no todo el mundo sentirá lo mismo al ver esas sonrisas. Una vez hecha esta reflexión, será el momento de hacer mímica facial. Cada niño, por orden, representará las diferentes sonrisas, y el resto de los compañeros y compañeras deberán explicar cómo sienten la sonrisa que está haciendo. Después preguntaremos al niño qué era lo que quería transmitir con su sonrisa.

Acabaremos la sesión con una fotografía de todo el grupo, para la cual les pediremos que sonrían de una manera que transmita alegría, y les daremos libertad para hacer las muecas que más les gusten. Luego podemos imprimir esa fotografía y colgarla en la sala.

Primaria: Sonríe diferente, sonríte de corazón

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

- **Objetivos:**

- Identificar diferentes sonrisas y el motivo que las provoca.
- Interactuar con el grupo y el entorno de una forma divertida.

- **Recursos y materiales**

- Reproductor para mirar un vídeo (se puede encontrar en la Carpeta de recursos):
https://www.youtube.com/watch?v=SJOneSW0t9A&ab_channel=aloesbobo
Sonríe, de Rosana. Es el video introductorio.
- Cámara o móvil
- Impresora para imprimir las imágenes tomadas

- **Desarrollo de la actividad:**

La sesión empieza con la visualización del vídeo de la canción *Sonríe* de Rosana.

Sabemos que hay muchas sonrisas distintas. También que la sonrisa de cada uno es distinta y única (ver Actividad Inicial Septiembre), pero en esta actividad iremos más allá y hablaremos de lo que transmiten cada una de esas sonrisas. Podemos hablar de una sonrisa de alegría, una sonrisa de sorpresa, una sonrisa de rabia, de asco, de emoción... Todas estas sonrisas expresan cosas diferentes y, si nos fijamos bien, seguro que podemos hacerlas o interpretarlas.

Esta será la actividad, plantear a los niños sonreír de formas distintas mediante algunas situaciones ficticias. Veremos quién sabe sonreír mostrando sorpresa con la boca muy abierta, o quién sabe poner mejor una sonrisa forzada de rabia o asco, etc. Estas sonrisas podrán quedar grabadas en forma de fotografía. Si tenemos tiempo y ganas, puede plantearse la opción de salir del aula y pedir a los compañeros y compañeras o a las familias que también muestren sus sonrisas.

Opcionalmente, una vez guardadas las imágenes, pueden imprimirse y realizar un mural con las diferentes sonrisas.

- **Reflexión final:**

No siempre sonreímos cuando estamos alegres. Hay muchas situaciones en el día a día que generan esta expresión facial y, como hemos visto a lo largo de las sesiones, eso está muy relacionado con las emociones que sentimos. Hay muchos estímulos que nos provocan una sonrisa y en esta actividad hemos aprendido a distinguirlas un poco. No son ni mejores ni peores, lo importante es que sean de corazón.

Secundaria: El dado de las emociones

▶ ACTIVIDAD MENSUAL

- **Objetivos:**

- Identificar las emociones que sentimos.
- Adquirir seguridad emocional para hablar de ellas abiertamente.
- Adquirir herramientas para gestionar las emociones personales.

- **Materiales:**

- Ficha con un dado de las emociones recortable (ver Anexos)
- Ficha con el nombre de las emociones (ver Anexos)
- Tijeras
- Pegamento
- Rotuladores

- **Espacio:** Sala grande.

- **Desarrollo de la actividad:**

Antes de empezar la actividad, el personal educador debe montar el dado y enganchar las emociones en cada cara del dado. Ambos materiales pueden encontrarse en los Anexos.

Esta actividad consiste en lanzar el dado de las emociones. Cada cara del dado tiene una emoción diferente: alegría, miedo, rabia, asco, tristeza y sorpresa.

Para realizar la actividad es necesario que todos los participantes se coloquen en círculo, para que puedan verse las caras. Por orden, cada joven lanzará el dado y, en función de la emoción que salga, compartirá una anécdota o una situación vivida que le haya despertado ese sentimiento. Así podrá explicar cómo se sintió y cómo reaccionó. La idea es compartir emociones con el resto de la clase y encontrar estrategias para gestionar y hacer frente a cada emoción.

- **Reflexión final:**

Hablar de las emociones es esencial, es necesario que todos tomemos conciencia de ello, ya que conviviremos continuamente con ellas. Como sabemos, compartir nos hace crecer; por tanto, escuchar y conocer las estrategias y la gestión de las emociones de nuestros compañeros y compañeras puede ayudarnos a resolver distintos tipos de situación en el futuro.

Familias: Memory de sonrisas

► ACTIVIDAD MENSUAL

«Sonreír es la expresión humana más pura y sincera; con una simple sonrisa podemos transmitir universalmente cientos de emociones. Tener una sonrisa genuina, encantadora y saludable es la clave maestra que te abrirá muchas puertas y ocasionará gran felicidad a ti y a los que te rodean».

- **Objetivos:**

- Desarrollar un recurso lúdico para las familias.
- Identificar las sonrisas propias y las de los compañeros y compañeras.
- Disfrutar de un momento de ocio con las familias.

- **Recursos y materiales:**

- Cámara de fotos
- Ordenador
- Impresora
- Tijeras
- Plastificadora

- **Desarrollo de la actividad:**

Para empezar, haremos una foto a cada una de las familias con sus hijos en la que solo se vea la sonrisa de la familia. Después de descargarlas en un ordenador, las imprimiremos dos veces para poder crear un juego tipo *memory* con todas las sonrisas de las familias y sus niños. Después las recortaremos y las plastificaremos. De esa forma, tendremos dos fotos de cada familia.

Con estos elementos crearemos un recurso y un juego nuevo en el que las familias serán las protagonistas del juego y en el que las cartas serán sus sonrisas. Para jugar se pondrán todas las cartas con las fotos boca abajo y cada jugador, por turnos, tendrá que girar dos cartas para encontrar las parejas de cartas iguales. Ganará quien tenga más parejas de cartas iguales.

- **Reflexión final:**

Tendremos el juego siempre accesible y guardado en la sala para los días en los que las familias no estén tan sonrientes, para poder recordar su sonrisa y todos los motivos posibles por los que podemos sonreír. Es una actividad lúdica y fácil de hacer para poder disfrutar de un buen momento con todas las familias.

▶ 5. MAYO: ¿QUÉ TIENES EN TU CORAZÓN?



Motivación del mes

Con la llegada de la primavera viene el momento de ver el fruto de la semilla que hemos plantado y cuidado durante estos meses en nuestro corazón. ¿Dedicamos tiempo suficiente a expresar lo que sentimos por los demás? Este mes queremos trabajar el cuidado de uno mismo y de los demás mediante pequeños detalles, gestos y obsequios que ofreceremos a las personas que nos hacen sonreír de corazón para conseguir que ellas también lo hagan.

Infantil, Primaria, Secundaria y familias: Regalemos la ternura de nuestro corazón

▶ ACTIVIDAD MENSUAL CONJUNTA

• **Objetivos:**

- Agradecer a las personas que queremos lo que hacen por nosotros.
- Regalar una sonrisa a la gente que apreciamos.

• **Materiales:**

Esta actividad está pensada para hacerla igual a todas las edades, pero adaptando las manualidades y los obsequios.

Infantil:

- Cartulinas de colores
- Pinturas
- Rotuladores o colores

Primaria:

- Barro
- Palillos
- Pinturas

Secundaria y familias:

- Tarros de vidrio reciclados (de legumbres, de galletas, etc.) o botellas de plástico
- Papeles de colores
- Lápices o colores
- Dibujos o cintas para enganchar y decorar

• **Desarrollo de la actividad:**

Esta actividad está orientada a la atención y el cariño de los demás. A lo largo del curso hemos trabajado la importancia de saber quiénes somos, de aceptarnos y amarnos, para poder cuidar y amar a los demás a través de la honestidad. No hay nada como encontrarse con una sonrisa sincera y de corazón. Por eso nos centraremos en obsequiar a la gente que más amamos con la ternura y honestidad de nuestro corazón.

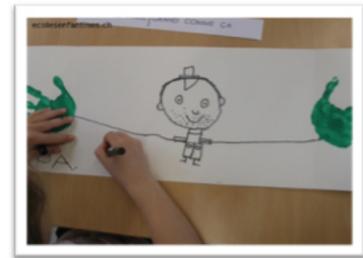
Cada grupo preparará un pequeño regalo para aquella persona que quiera ofrecerle una gran sonrisa. Propondremos distintas ideas, aunque cada educador o educadora puede adaptarlo como considere mejor a su grupo. Debemos escuchar las propuestas de obsequio de niños y jóvenes, ya que será el regalo que realmente les salga de dentro.

La primera parte de la actividad conjunta consiste en buscar a aquella persona que nos consigue sacar una sonrisa aunque estemos en un momento de tristeza o angustia. Empezaremos haciendo una meditación. En un espacio cómodo, imaginaremos que estamos caminando solos, cargando una maleta grande, una mochila y bolsas. A cada paso que damos nos cuesta más seguir el camino, pero poco a poco, el peso irá aligerándose y desapareciendo, hasta que nos sintamos libres de su carga. Para ello, podemos pedir a niños y jóvenes que vayan presionándose diferentes partes del cuerpo (las manos, los pies, la frente, etc.) y después de apretarlas fuertemente, soltarlas y relajar esos músculos. De esa manera podremos ver la liberación que produce dejar ir las tensiones. Esa liberación a veces nos la dan las personas que nos rodean y nos quieren. Imaginaremos como las personas que queremos tener a nuestro lado van quitándonos poco a poco el peso de cada mochila. Cuando finalmente ya seamos libres, sonriremos a la otra persona y nos imaginaremos que le damos un abrazo muy grande, para agradecerle todo lo que hace por nosotros.

La segunda parte de la actividad consiste en hacer el obsequio para cada persona. Estas son las propuestas para cada grupo de edad.

- Para Infantil.

Prepararemos una manualidad muy sencilla pero llena de amor. Escogerán una cartulina del color que más les guste y la recortaremos en forma rectangular. Una vez la tengamos preparada, nos pintaremos las manos del color preferido o del color que más le guste a la persona que le regalaremos el obsequio. A continuación, pondremos las manos pintadas en los extremos de la cartulina, tal y como sale en la imagen inferior. En la parte central nos dibujaremos o engancharemos una fotografía nuestra. Solo habrá que dibujar los brazos que unirán las manos con el resto de nuestro cuerpo. ¿Quieren hacerle algún dibujo más o escribir algún mensaje de agradecimiento y amor? ¡Adelante! Ahora solo quedará doblar la cartulina y cuando la abran ¡recibirán un gran abrazo!



- Para Primaria.

La actividad de Primaria se hará en dos días, ya que el resultado de una parte de la actividad debe dejarse reposar.

En esta actividad haremos una figura de barro para regalar. Cada niño tendrá un trozo de barro para crear la figura que más le guste. Podemos darles algunas ideas para ayudarles, como hacer un posavasos, un recipiente para dejar llaves, joyas o lo que quieran... ¡todo eso con la forma que prefieran! Pueden hacer su mano, una flor, un corazón, etc., hasta donde llegue su imaginación. También pueden añadir un mensaje con la ayuda de un palillo.

Dejaremos secar las figuras durante un día. Al día siguiente podrán pintarlas con los colores que prefieran. Finalmente, solo habrá que dársela a la persona que nos importa e intentar sacarle una sonrisa con este regalo.



- Para Secundaria y familias.

Los jóvenes y las familias prepararemos un tarro repleto de motivos por los que queremos a la persona en la que hemos pensado y los sentimientos que nos despierta. Necesitaremos tarros de vidrio o de plástico reciclados (de legumbres, de galletas, etc.); si no tenemos, podemos hacerlo con botellas de plástico cortadas por la mitad.

Una vez preparado el tarro, lo decoraremos como más pueda gustarle a la persona a la que se lo queremos regalar. Pueden pintarlo, pegar en él alguna



imagen o dibujo, decorarlo con cintas... ¡Dejemos volar la imaginación! Si lo hemos hecho con una botella de plástico cortada por la mitad, deberemos buscar la forma de tatarla, por ejemplo, con un papel de color y una goma.

En el tarro pintado y decorado debemos añadir nuestro corazón al pensar en esa persona. Escribiremos qué nos gusta de ella, qué queremos agradecerle, cómo nos hace sentir, etc., en pequeños papeles de colores. Introduciremos los papeles en el tarro a medida que vayamos escribiéndolos para que, cuando se lo regalemos esa persona, pueda leer todo lo que ella nos hace sonreír. Es como si le hubiéramos escrito una carta, ¡pero en mil trocitos! Si quieren, pueden añadir más elementos que puedan gustarle en el interior del tarro (imágenes de corazón, sonrisas, algún caramelo...).

- **Reflexión final:**

¿Cuántas veces nos paramos a pensar en la gente que apreciamos y queremos tal y como son? ¿Le decimos y le demostramos lo importantes que son para nosotros? Esta actividad es una forma de reconocer todo lo que hacen a diario para hacernos sonreír. Es importante expresar los sentimientos, aunque a veces sea difícil. Un pequeño gesto, un detalle, puede significar mucho para una persona. Pensar en qué le puede gustar y dedicarle un momento para crear un obsequio hecho por nosotros mismos vale tanto como un *te quiero*. Al final, estamos regalando una parte de nuestro tiempo a esa persona. ¿Cómo te has sentido al dedicarle un momento para hacerle un obsequio? ¿Cómo crees que se sentirá cuando se lo des? ¡Seguro que le consigues sacar una gran sonrisa!



▶ 6. JUNIO: MIRA CÓMO SONRIEN



Motivación del mes

Llega el final del curso y es el momento de celebrar san Marcelino, nuestro compañero y fundador, echar una mirada atrás a todo el camino recorrido durante este curso para tener la oportunidad de agradecer y ser conscientes de todo lo que hemos podido trabajar e interiorizar. Toca compartir sonrisas para dejar nuestra huella, nuestra sonrisa, la esencia de cada uno y cada una...

¿Qué mejor forma de cerrar el curso que con una fiesta de sonrisas?

Todas las edades: Risoterapia

▶ ACTIVIDAD MENSUAL CONJUNTA

• Objetivos:

- Pasar un momento distendido y divertido con el grupo.
- Recoger y poner en práctica todo lo que hemos ido trabajando durante el curso.
- Generar un clima de confianza y cohesión con el grupo.

• Recursos y materiales:

- Reproductor per mirar vídeos.
El primer enlace muestra un vídeo con técnicas de risoterapia para que el personal educador lo mire antes de hacer la sesión:
https://www.youtube.com/watch?v=eaHyNxvyki0&ab_channel=Evoluomnia
2 ejercicios de Risoterapia, del canal de Youtube Evluomnia.
- El resto de vídeos se pueden encontrar en la de recursos:
https://www.youtube.com/watch?v=iOFJusxP4I8&ab_channel=DigiTubeTV
Risas contagiosas 2013.
- https://www.youtube.com/watch?v=SW2UkRao-U&ab_channel=NestleBabyandMeChile
Generación Nestlé: 1.000 risas de bebé.
- https://www.youtube.com/watch?v=8pkhjScMMKc&ab_channel=Carlitos
Bebé riendo a carcajadas.
- Pizarra o papeles
- Material de escritura para la pizarra o para los papeles

• Desarrollo de la actividad:

Es interesante que el personal educador, antes de empezar la actividad, mire el vídeo *2 ejercicios de Risoterapia*, en el que se explican dos técnicas de risoterapia. Hay que interiorizar las técnicas que se muestran para poder transmitir las y desarrollarlas con el grupo.

Para esta última sesión se plantea pasar un momento divertido con el grupo. Los vídeos que se indican para empezar la actividad no tienen, en este caso, una función reflexiva, sino que están pensados para ayudar a generar un clima divertido y entrar en situación. Hay dos recopilaciones de risas muy contagiosas y, por último,

la risa de un bebé, que nunca falla. Una vez generado un espacio distendido y un clima divertido, propondremos al grupo realizar dos o tres dinámicas de risoterapia.

Hay una tercera dinámica que es difícil para el grupo de Infantil, pero que puede hacerse para grupos de edades superiores, en función de su capacidad. En esta dinámica deben coger un papel o situarse en la pizarra y dibujar un círculo; este círculo representará la forma de una cara. Después, deben taparse los ojos y añadir todo lo que falta en la cara: ojos, boca, nariz, orejas, pelo, cejas, etc. Obviamente, el resultado será algo desastroso. Puesto que vendrán de las dos dinámicas de risoterapia anteriores y con el clima que se habrá generado en la tercera dinámica, puede dar lugar a muchas más risas entre los participantes. Esta dinámica puede hacerse individualmente y después compartirla, pero puede ser más divertido salir a la pizarra; de este modo, el grupo se reirá durante y después del ejercicio de algunos de los compañeros y compañeras.

- **Reflexión final:**

Mediante las sonrisas es más fácil conectar con la gente; todo se hace más placentero. La risa nos une, nos hace mejores, rompe malas vibraciones y llega al interior de las personas con las que compartimos espacios y vivencias. Queremos terminar este curso como lo empezamos, sonriendo, y os dejamos este mensaje que queremos que recordéis para siempre: **SONRÍE A LA VIDA**, seguramente esta te devolverá la sonrisa.



