

SOMOS IMPORTANTES

PREVIOS

LOCAL

Lugar habitual de reunión

AMBIENTACION

Decoración "sanitaria".
Imprimir el dibujo ANEXO junto a la frase "Lava tus manos en mi corazón"

MATERIALES

Corazón de cartulina con tiritas y juguetes de botiquín. Bote con agua y corazones y barreño con agua/toalla. Papel continuo

DURACIÓN

1:15h

ÁMBITOS DE CONTENIDO

- » Rudimentos básicos de la experiencia de Dios.
- » Introducción de la expresión corporal, musical y plástica en el proceso personal de fe.
- » Vincular la experiencia religiosa a la vivencia afectiva.

OBJETIVOS DEL ENCUENTRO

- » Identificar el uso de la inteligencia emocional.
- » Dejarnos sorprender de la personalidad de Jesús.

DISEÑO Y DESARROLLO DE UNA SESIÓN

ACOGIDA

Recibimos a las familias en el lugar habitual. Somos importantes todos para Jesús y esta tarde nos invita a lavar nuestras manos en su AMOR. Nos fijamos en el dibujo y ofrecemos la posibilidad (pequeño gesto) de lavar las manos. Así estamos limpios para trabajar nuestro interior.

INTERIORIDAD /ORACIÓN

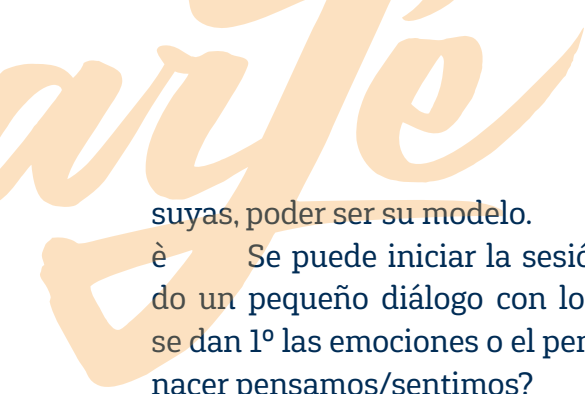
Mc 7: "Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí."

DINÁMICA DE TRABAJO

SESIÓN con PADRES

En la sesión anterior, vimos el valor de la obediencia como algo necesario para el crecimiento personal. Hoy vamos a dar un paso más y añadimos otro ingrediente: la autoestima y la educación emocional (aspecto imprescindible para el desarrollo integral de la persona). A la vez nos acercaremos a la vivencia de Jesús y su capacidad para sorprendernos con su personalidad. Entre todos tenemos que ayudarnos a gestionar primero, nuestras emociones para poder enseñar a nuestros hijos a gestionar las





suyas, poder ser su modelo.

è Se puede iniciar la sesión estableciendo un pequeño diálogo con los padres: ¿qué se dan 1º las emociones o el pensamiento? ¿Al nacer pensamos/sentimos?

Los estudios en relación al tema, indican que en el seno materno ya sentimos. La parte de nuestro cerebro que se encarga de las emociones se construye antes que la parte responsable de nuestros procesos cognitivos. Por tanto, antes que seres pensantes, somos seres sensibles.

En las relaciones familiares se producen emociones y sentimientos diversos. Cuando las relaciones son buenas se producen afectos positivos como el amor, el cariño, la comprensión, el consuelo... sin embargo también hay momentos de enfado, de temor, de frustraciones... esto es normal y ocurre en la convivencia de cualquier grupo humano. Lo importante es aprender a manejar las emociones y entre todos podemos colaborar para conseguir un ambiente familiar que sea emocionalmente inteligente y que todos nos sintamos a gusto, comprendidos, valorados, aceptados, queridos...

(Se puede en ese momento pasar/ver imágenes recopiladas de situaciones varias –sonrisas de los alumnos, llegar a la meta, juegos en el patio, la pérdida de un ser querido, tristeza por no conseguir algo, aburrimiento en clase...- que reflejen distintas emociones y comentar nuestra reacción).

» A continuación pensemos en nosotros... en lo mejor de cada uno, en nuestra imagen, en nuestro autoconcepto, nuestra manera de relacionarnos con los demás, en nuestra autoestima..... y respondamos a la pregunta: ¿Qué hay en mi interior que me hace guapo/a? Pensemos en lo mejor que tenemos dentro, eso que guardamos en nuestras habitaciones interiores...intentemos sacarlo fuera y compartirlo con los demás. Actividad: Nos imaginamos que vamos a partici-

par en un concurso con el nombre de “..... ponte guapo/a” (ej: “Jesús ponte guapo”) : decorar nuestro exterior con lo mejor que tenemos dentro de nosotros; busquemos llevar a nuestro exterior, a nuestra forma de ser y actuar, lo mejor que tenemos dentro... incluso cuando nadie pase por delante nuestro para verlo. (que no sea sólo un mostrar sino que sea una actitud, en nuestra forma de ser y actuar.)

» Si el grupo de padres en las distintas sesiones ha sido estable y se conocen algo, proponemos el juego del “anuncio”: Cada persona del grupo escribe un anuncio sobre sí mismo. Debe intentar venderse lo mejor que pueda a un supuesto comprador. Cuando ha concluido esta fase, todos los anuncios se colocan en una bolsa y cada persona elige un anuncio que leerá en alto e intentará adivinar quién lo escribió. Es necesario que cada uno intente explicar por qué considera que lo escribió esa persona y no otra.

Otra alternativa: una hoja dividida en dos partes, a un lado escribimos cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el otro lado, cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.

¿Qué nos dice Jesús en relación al tema? Tomamos de modelo a Jesús, quién estimulaba el desarrollo y formación de la inteligencia emocional desde el testimonio; capaz de sorprender con las características de su personalidad, invitándonos a interiorizar y repensar la historia. Los evangelios nos dan información de cómo manejó sus sentimientos y emociones. Él, frente a sus momentos de tensión, contrariedad, frustración y dolor; tuvo actitudes muy singulares y fue capaz de producir pensamientos y emociones que salían de los patrones comunes. Fue alguien tan interesante que perturbó nuestros conceptos y paradigmas existenciales. Jesús fue una persona tan inteligente que en cada momento de angustia, cada pérdida, cada contrariedad...la vivió como una

oportunidad para enriquecer su comprensión humana.

Jesús nos dice que su verdadero padre es Dios y nos dice de él que es misericordioso y compasivo.

Jesús vivió muy atento a las necesidades de los demás: compartió su comida con los demás, curó a los enfermos, denunció las injusticias... y así lo reconocían sus amigos ("Maestro, sabemos que eres sincero y que enseñas el camino de Dios sinceramente", Mc 12, 14).

Uno de los gestos de amor más importantes en la vida de Jesús fue el perdón; no condenó nunca, siempre perdonó.

Nos enseña el camino del amor y de la justicia: "El que tenga dos túnicas que reparta con el que no tiene y el que tenga comida, haga lo mismo" (Lc 3, 11) / "Tratad a los demás como queráis que ellos os traten a vosotros" (Lc 6, 31) / "Dichosos los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios" (Mt 5, 9)

Recogemos también la invitación del Papa Francisco; "Mirar con esperanza cristiana el futuro y no dejarse arrastrar por la nostalgia".

» Terminamos haciendo una propuesta hasta la próxima sesión. Lanzamos un compromiso: queremos sentirnos importantes cómo lo haría Jesús: escuchando a los demás, perdonando, acogiendo, dando oportunidades... y para ello nos imaginamos que a la salida del encuentro nos dieran un "Pasaporte emocional" (figurado) como señal de identidad de sentirnos importantes por los lugares que hemos pasado junto a otras personas, de la mano de los sentimientos que nos han producido. En la próxima sesión podemos compartir cómo ha ido, cómo hemos ido renovando nuestro pasaporte con las personas que están a nuestro alrededor. "Premio/Matrícula de honor/todo sellado" para aquella persona que a la hora de renovarlo, la tasa administrativa haya sido acreditar, al menos, un par de cafés compartidos con: personas que han necesitado de nuestra escucha

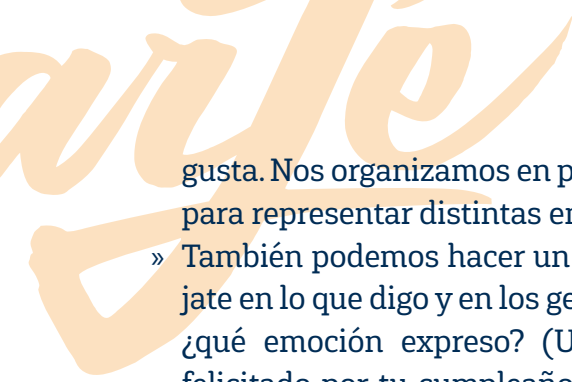
o nuestra cara alegre frente al compañero de trabajo que el otro día nos puso la zancadilla o visitar a un familiar mayor que hace tiempo que no vemos y sabemos de su soledad o momento de paciencia extra en casa cuando las cosas no están del todo bien, o

- » Finalizamos la sesión de padres escribiendo un mensaje especial para recibirlo otra de las personas del grupo, de tal manera que todos recibamos un regalo de felicidad. ¡*Qué importante es sentirme acariciado psicológicamente!!!!*
- » Y si fuera posible, invitamos a las familias a terminar con buen sabor de boca con una infusión que tiene sentido con la sesión: "*Relaja...té*" y recogemos cómo se han sentido.

SESIÓN con NIÑOS

Hoy vamos a hablar de nuestras emociones. Todo lo que estamos aprendiendo sobre el cuerpo y las emociones, a Jesús también le interesa; nos quiere felices, nos enseña a perdonar, no le gusta que tratemos mal a las personas... aprender de nuestro amigo Jesús (que nos completa integralmente: la dimensión espiritual). Queremos destacar la importancia de la afectividad, los sentimientos, el sentirnos perdonados...

- » Comenzamos visualizando un vídeo que nos sirve para explicarles el contenido de la sesión de hoy e identificar las principales emociones. <https://youtu.be/vsFERoAz448>
- » En un segundo momento, representamos emociones en papel continuo, dividido en 2 partes: a un lado, nosotros escribiremos las emociones -dependiendo del grupo/edad de los niños, se puede empezar sólo con las emociones básicas (alegría, enfado, tristeza, miedo ...y de ahí a más) y al otro lado, los niños (2-4) podrán dibujar caras que representen cada emoción y unir las con flechas.
- » A continuación les mostramos imágenes y hablamos de nuestras emociones; qué siento, cómo me encuentro... qué me gusta/no me



gusta. Nos organizamos en pequeños grupos para representar distintas emociones.

- » También podemos hacer un role-playing: fíjate en lo que digo y en los gestos que hago...” ¿qué emoción expreso? (Un amigo te ha felicitado por tu cumpleaños / Tu hermana te ha escondido tu juguete preferido y no lo encuentras / Estás triste porque no te han dejado jugar al fútbol /
- » (si se ajusta al grupo-edad de los niños, se puede poner la canción del monstruo de los colores, “Vaya qué lío con las emociones...”)
- » Actividad: qué importantes somos cada uno para nuestros padres. Empezaremos recogiendo entre todos una rueda de sentimientos: qué es lo más bonito que me dicen en casa papá y/o mamá, ¿qué expresiones, palabras cariñosas tenemos? Cada niño va a representar un dibujo ¿Quién soy yo? A modo de collage (papel continuo, pinturas...) ¿cómo me veo?, ¿estoy alegre? ¿Cómo me siento?...
- » Distintas situaciones: ¿Qué hago cuándo tengo miedo en casa, en el colegio, en casa de un familiar?, ¿A quién busco?, ¿Con quién me divierto mucho?,
- » No todas las emociones son siempre positivas, hay otras que nos acompañan y nos hacen daño o hacemos daño a otros. Hacemos caer en la cuenta de esos momentos (cuando desobedecemos en casa, cuando no queremos compartir nuestros juguetes...) Contar la alegría que hemos sentido cuando alguien nos ha perdonado.

è Frente a estas situaciones, mostramos a los niños el modelo de nuestro amigo Jesús: nos enseña a compartir, acercarnos al amigo cuando está triste o solo, ayudar en casa, ser agradecido ante la comida que cada día recibimos, acoger...

canción <https://youtu.be/OTRoo6do77Y>

Qué bonito descubrir la experiencia de sanarnos al estilo de Jesús. En este momento podemos tener preparado un botiquín (podemos

hacerlo con una caja de zapatos, forrar de papel blanco y dibujar una cruz roja) que nos sirva para hacer algún gesto de curar, a modo de “botiquín emocional”.

Preparar un botiquín para curar nuestras heridas emocionales: Bote con corazones recortados de cartulina dentro, algodón, bote o tiritas en el que aparezca escrito “debo calmarme”, “no es bueno estar tan enfadado”...La idea es ofrecer un botiquín lleno de autoestima, optimismo y caricias.

Terminar con una rueda de despedida, en la que expresemos alegría, bienestar por el rato compartido. Empezamos los catequistas diciendo “Yo estoy bien y ¿tú? Y a la vez dándole la mano a un niño para transmitir nuestro deseo y así sucesivamente hasta que todos estemos cogidos de la mano en un gran corro.

CONCLUSIÓN Y RECOGIDA FINAL

Padres e hijos vuelven a encontrarse. Los niños pueden contar a los padres lo que han estado haciendo.

Tarea del mes para casa: repartimos ½ folio y lo doblamos en partes pequeñas para escribir por un lado, el nombre de los miembros de la familia (papá/mamá e hijos) y por el otro pensamos y escribimos sus puntos fuertes, lo mejor de cada uno... En casa, a modo de asamblea, en ambiente relajado, unos a otros nos decimos las cualidades que los otros ven (momento para reforzar, elogiar, dar gracias por los dones recibidos...) y que nos hacen sentirnos importantes. Papá y mamá pueden pensar en las situaciones en las que transmiten seguridad emocional a los hijos.

Tarea específica para padres: sellar nuestro pasaporte emocional.

- Buscar un ratito de relajación conjunta con los niños: juntos nos tumbamos en el suelo, escuchamos y sentimos nuestra respiración, pensamos en un momento agradable, damos gracias a Jesús por lo vivido en el día (por ir al cole, por la comida, por la ropa que

llevamos, por nuestros abuelitos...)

ORACIÓN FINAL Y ENVÍO

Al comienzo de la sesión, Jesús nos ha invitado a lavarnos las manos con su amor. Le pedimos que nos fijemos en ÉL: darnos a los demás, estar atentos a lo que ocurre a nuestro alrededor. El éxito de Jesús fue el AMOR.

Mc 7: Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí. Entonces llamó de nuevo a la gente y les dijo: «Escuchad y entended todos: Nada que entre de fuera puede hacer al hombre impuro; lo que sale de dentro es lo que hace impuro al hombre. Porque de dentro, del corazón del hombre, salen los malos propósitos, las tentaciones, robos, homicidios, adulterios, codicias, injusticias, fraudes, desenfreno, envidia, difamación, orgullo, frivolidad. Todas esas maldades salen de dentro y hacen al hombre impuro.»



escolapios betania



www.escolapiosbetania.org





ANEXO

LAVA
TUS
MANOS
EN MI
AMOR



escolapios betania



www.escolapiosbetania.org

