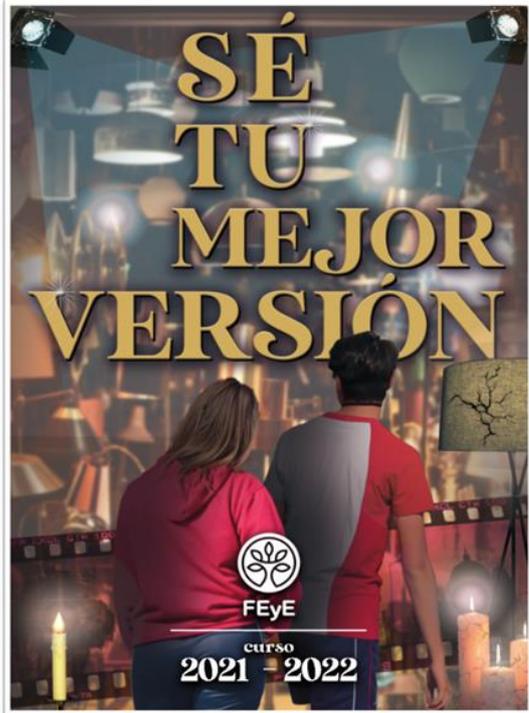


LEMA 2021-2022

## SÉ TU MEJOR VERSIÓN



- Oye, ¿sabes de qué va esta película?
- Ni idea.
- ¿Te has fijado en el título? y, ¿ese escenario de luces?
- ¿Qué te parece si miramos el tráiler?

TRÁILER: ***SÉ TU MEJOR VERSIÓN. La película de tu vida.***

Ser uno mismo tiene que ver con la sinceridad y la honestidad, con la autenticidad, con desvelar y mostrar, con acoger y aceptar la promesa de lo que podemos ser. Ser sal, luz, vida, amor, eso dice Jesús en el Evangelio.

**¿Qué necesitas descubrir  
para ser la mejor versión de ti mismo?**

CUENTO:

*“Hoy te voy a encender, le dijo el fósforo a la vela.*

- *Oh, no, no lo hagas, respondió la vela. Tú no te das cuenta que si me enciendes ¿mis días estarán contados?*

*Y el fósforo le respondió: - ¿quieres permanecer toda la vida así, dura, fría y sin brillar nunca?*

- *Pero, ¡tienes que quemarme!, y eso duele y consume todas mis fuerzas, murmuró la velita.*
- *Tienes toda la razón del mundo, le dijo el fósforo, pero esa es nuestra misión; tú y yo fuimos hechos para ser y dar luz; como fósforo puedo hacer muy poco, mi llama es pequeña y mi tiempo muy corto, ¿ves? Ya me estoy acabando, pero, amiga, te paso mi llama, de este modo habré cumplido con el propósito de mi vida. Tú eres una vela, y tu misión es brillar. Todo tu dolor y energía se transformarán en luz y calor para los demás.*

*Al escuchar todo esto, la vela miró al fósforo y le soltó cuando ya se iba a apagar: Por favor, ¡enciéndeme! Así lo hizo, y el fósforo murió. La vela brilló con una esplendente luz, iluminó el entorno y la habitación donde se hallaba y estaba orgullosa de ir consumiéndose sirviendo con su resplandor”. (Revista Misión Joven. Mayo 2021).*

**Encuentra tu mejor versión.  
Porque nadie puede alumbrar por ti.  
Nadie puede saber por ti.  
Nadie puede crecer por ti.  
Nadie puede creer por ti.  
Nadie puede buscar por ti.  
Nadie.  
Solo tú.**

**SÉ TU MEJOR VERSIÓN = SÉ PARA LOS DEMÁS**

## INTERIORIZANDO EL LEMA

### Ser mi mejor versión

**Actividades para descubrir las múltiples formas que tiene el alumno de ser su mejor versión.**

#### **Septiembre:**

1. Otra versión de mí, es SER LUZ como nos dice Jesús.

#### **Octubre:**

2. Otra versión de mí: SOY ÚNICO/A E IRREPETIBLE.
3. Otra versión de mí, es MI MUNDO INTERIOR. Una sesión de interioridad: "La estrella resplandeciente".

#### **Noviembre:**

4. Otra versión de mí, es SER JUNTO CON OTROS. Mandala.
5. Otra versión de mí, ACEPTARME y QUERERME tal y como soy.

#### **Diciembre:**

6. Otra versión de mí, es SER PARA LOS DEMÁS.

#### **Enero:**

7. Otra versión de mí, es MI MUNDO INTERIOR. Una sesión de interioridad: "Infusiones de relax".

#### **Febrero:**

8. Otra versión de mí, mi capacidad de contemplar y admirar ¡Cuántas sorpresas!

#### **Marzo:**

9. Otra versión de mí, es AMARME PARA AMAR.

#### **Abril:**

10. Otra versión de mí, es SER SOLIDARIO (Semana solidaria FEyE).
11. Otra versión de mí, es RECONOCER EL DON DE LOS DEMÁS.

#### **Mayo:**

12. Otra versión de mí, es AGRADECER MI CUERPO.
13. Otra versión de mí, es MI MUNDO INTERIOR. Una sesión de interioridad: "Nos damos un masaje".

#### **Junio:**

14. Otra versión de mí, es SER JUNTO CON OTROS. UBUNTU.



## **ACTIVIDAD: Una versión de mí, es SER LUZ como nos dice Jesús.**

- **Objetivo:** Conocer que una de las mejores versiones de mi vida es ser luz para los demás.
  - **Materiales:** Agenda escolar o tener proyectada la imagen del cartel.
  - **Tiempo:** 30'.
  - **Desarrollo de la sesión:**
- Leemos el cuento del diálogo entre el fósforo y la vela.

*“Hoy te voy a encender, le dijo el fósforo a la vela.*

- *Oh, no, no lo hagas, respondió la vela. Tú no te das cuenta que si me enciendes ¿mis días estarán contados?*



*Y el fósforo le respondió: - ¿quieres permanecer toda la vida así, dura, fría y sin brillar nunca?*

- *Pero, ¡tienes que quemarme!, y eso duele y consume todas mis fuerzas, murmuró la velita.*
- *Tienes toda la razón del mundo, le dijo el fósforo, pero esa es nuestra misión; tú y yo fuimos hechos para ser y dar luz; como fósforo puedo hacer muy poco, mi llama es pequeña y mi tiempo muy corto, ¿ves? Ya me estoy acabando, pero, amiga, te paso mi llama, de este modo habré cumplido con el propósito de mi vida. Tú eres una vela, y tu misión es brillar. Todo tu dolor y energía se transformarán en luz y calor para los demás.*

*Al escuchar todo esto, la vela miró al fósforo y le soltó cuando ya se iba a apagar: Por favor, ¡enciéndeme! Así lo hizo, y el fósforo murió. La vela brilló con una esplendente luz, iluminó el entorno y la habitación donde se hallaba y estaba orgullosa de ir consumiéndose sirviendo con su resplandor”. (Revista Misión Joven. Mayo 2021).*

- **SIMBOLOGÍA:** Se puede llevar al aula una vela y una caja de cerillas.



- Preguntas que se pueden escribir y debatir en el aula:
  - ¿De qué están hablando el fósforo y la vela?
  - ¿Por qué la vela no quiere ser encendida?
  - ¿Qué le pasa al fósforo cuando se enciende?
  - Si tuvieras que escoger entre ser cerilla o vela, ¿qué escogerías? ¿por qué?
  - ¿Qué lección nos enseña este cuento?
  
- Acabamos leyendo el texto del Evangelio de Mateo 5, 14-16. Colocamos en lugar visible la vela encendida....



*“Jesús nos dice: Vosotros sois la luz de este mundo. Una ciudad situada en lo alto de un monte no puede ocultarse; y una lámpara no se enciende para taparla con alguna vasija, sino que se la pone en alto para que alumbre a todos los que están en la casa. Del mismo modo, procurad que vuestra luz brille delante de la gente, para que, viendo el bien que hacéis,*

*conozcan la bondad de Dios”.*

- ¿Hay alguna palabra que se dice en este texto y que aparece en el cuento del fósforo y la vela?



## **ACTIVIDAD: Otra versión de mí: SOY ÚNICO/A E IRREPETIBLE.**

---

### **Dimensión cognitiva/emocional.**

Abarca todo lo relativo al pensamiento, las emociones y sentimientos. Desarrollar esta dimensión ayuda a lograr la integración mental y emocional, facilita el autoconocimiento y el descubrimiento de la individualidad de uno mismo y del otro. Es preciso conocer las emociones, de dónde vienen, qué reacciones provocan en nuestro cuerpo, cómo afectan a nuestro entorno, a las personas que tenemos cerca.

Identificar nuestras emociones, expresar los sentimientos y ser capaces de tomar distancia de cada uno de ellos enriquece la experiencia interior. Armonizar la vivencia emocional forma parte del proceso personal y, por tanto, es fundamental en la educación de la interioridad.

La integración emocional en el trabajo de la educación de la interioridad tiene como objetivos:

- Reconocer y describir las emociones que siento y los pensamientos que me condicionan.
  - Identificar el origen de la respuesta emocional.
  - Encontrar cauces de expresión de las emociones y pensamientos.
  - Integrar las emociones propias y las de los demás (empatía).

Desarrollaremos esta dimensión a través de dinámicas, de la reflexión personal, del diálogo y del acompañamiento individual, que ayudará a cada alumno, progresivamente, a observar sus respuestas para entenderlas, acogerlas y respetarlas como expresión de su ser. Dar herramientas para saber expresar, compartir y valorar las emociones es lo básico de este contenido que queremos desarrollar.

➤ **Objetivo:** Que cada alumno descubra qué significa ser único e irrepetible.

➤ **Materiales:** Vídeo de Lorenzo y el cazo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4loLSwBhVUw>  
Anexo: el cuento completo con dibujos.

➤ **Tiempo:** 30'.



➤ **Desarrollo de la sesión:**

Se visualiza el siguiente Vídeo: **Lorenzo y el cazo.**



Preguntas que se pueden responder para reflexionar sobre el vídeo:

1. ¿Qué arrastra Lorenzo detrás?
2. Ese cazo rojo, ¿qué crees que es?
3. ¿Qué hace con él?
4. ¿Cuáles son tus cualidades?
5. Y, ¿tus dificultades?
6. ¿Te has encontrado con personas extraordinarios como habla el vídeo?  
¿Quiénes han sido? ¿Qué han hecho contigo?
7. ¿Tienes alguna dificultad que superar?
8. ¿Cómo termina el vídeo?

---

## ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es MI MUNDO INTERIOR. Una sesión de interioridad “La estrella resplandeciente”.

---

### TRABAJAMOS LA DIMENSIÓN TRASCENDENTE O ESPIRITUAL

Hace referencia a la experiencia interior más profunda de la persona. La conduce a dotar de intención y sentido la propia existencia, sean cuales sean las condiciones externas. Significa aprender cómo encontrar disfrute en la experiencia cotidiana, contar con un sistema de valores y el compromiso de aplicarlos, centrarse en algo que va más allá de uno mismo (esto es, trascender), usar el potencial creativo, contemplar la vida y aprovecharla de acuerdo con las propias aspiraciones, convicciones y las del grupo al que se pertenece...

El crecimiento espiritual nos posibilita alcanzar la más honda interioridad de nuestro ser, encontrar sentido a lo que hacemos y, sobre todo, a lo que somos.

Partiendo de la experiencia interior generada a través de dinámicas de trabajo creativo, simbólico, corporal y emocional, iremos acercando al alumnado hacia el misterio de la Trascendencia, hacia la pregunta de sentido, hacia el silencio y la búsqueda.

Despertar interrogantes, utilizar símbolos y gestos, son elementos facilitadores de este contacto interior con el misterio de la vida, un umbral entre lo material y lo espiritual que nos preparan para una posible experiencia de lo trascendente.

Con el trabajo de la interioridad preparamos a la persona para que pueda hacer experiencia de Dios, preparamos la tierra para que la semilla del Evangelio pueda crecer en ella.

- **Objetivo:** Realizar una sesión de interioridad que les ayude a conectar con su mundo interior.
- **Materiales:** Tener sacada la sesión de interioridad. Música relajante.
- **Tiempo:** 20’.
- **Desarrollo de la sesión:**

SESIÓN DE INTERIORIDAD: *La estrella resplandeciente*.

Está incluida en la carpeta de sesiones de interioridad: 1º Ciclo de Primaria.



## **ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es SER JUNTO CON OTROS. El mandala.**

---

### **TRABAJAMOS la DIMENSIÓN CORPORAL**

Nuestro cuerpo es receptor de nuestras emociones y pensamientos. Tiene una gran capacidad para expresar lo que sucede dentro de nosotros, por tanto, es necesario conocer su lenguaje y escuchar aquello que quiere comunicarnos a nosotros y al mundo que nos rodea.

Es transparencia pura de lo que somos, estableciéndose una relación estrecha entre el mundo emocional y nuestro cuerpo. En él se encarna nuestra experiencia interior, que se hace realidad en nuestros gestos, comportamientos, palabras, en nuestra forma de mirar o tocar...

Trabajar y educar la consciencia corporal es acceder a la primera capa de la experiencia interior del ser humano. Consiste en desarrollar la capacidad de conectar con nuestras sensaciones físicas, escucharlas y entender qué dicen de nosotros mismos.

Tener consciencia corporal supone hacer ejercicios concretos que nos permitan ir adentrándonos en la escucha profunda del cuerpo para entender su lenguaje. Escuchar a través de la atención profunda para ir identificando la información, sensaciones y emociones que provocan en nuestro organismo determinados ejercicios o tareas. Esto nos permitirá ir tomando consciencia de nosotros, de nuestro cuerpo, para modificar las respuestas emocionales, para vivir serenamente el "aquí y el ahora", para comunicarnos con más calidez, calidad y autenticidad con nosotros mismos y con los que nos rodean.

#### ➤ **Objetivo:**

- Expresar nuestro yo interno desde el dibujo y los colores.
- Estar atento a mi cuerpo.
- Alcanzar un clima de equilibrio y tranquilidad
- Enseñarles a comprender que los demás pueden ayudarles a ser ellos mismos y que juntos forman un TODO.

➤ **Materiales:** Mandalas fotocopiadas (en adjunto). Pinturas y rotuladores.

➤ **Tiempo:** 30'.

➤ **Desarrollo de la sesión:** Se explica que hoy vamos a pintar un mandala, y va a ser un trabajo INDIVIDUAL. Vamos a hacerla en silencio con música de fondo que nos ayudará a concentrarnos.

Los mandalas no son sólo dibujos bonitos, se usan para rezar, para expresarse, para relajarse... Su origen es hindú, pero ahora se usan en todo el mundo. El mandala es circular porque el círculo es EQUILIBRIO, no hay nada que se salga, que tire hacia afuera... Además, sus dibujos se repiten, de forma que lo mires por donde lo mires, es igual; el mandala es armónico y equilibrado. Pensamos en los momentos que no tenemos equilibrio (físico y emocional): nos tropezamos, nos mareamos, nos caemos..., o cambia nuestro humor, estamos tristes y luego alegres, nos enfadamos y luego se nos pasa... unos días trabajamos muy bien y otros no... No nos gusta estar así.

Vamos a intentar sentirnos bien, en equilibrio.

Lo pintaremos en silencio. No nos levantaremos. Es un trabajo INDIVIDUAL.

Lo importante no es que quede bonita, sino que exprese lo que sentimos. Elegiremos los colores según nos sintamos, y si tengo que esperar para coger el que quiero, espero, porque nuestra elección es importante. Empezaremos desde adentro hacia afuera, porque también nosotros vamos a pensar primero en lo que tenemos dentro y luego a expresarlo.

No se puede dejar un mandala a medias... como el resto de cosas en la vida, que no se pueden dejar a medias.

Antes de empezar dejamos nuestras pinturas listas en la mesa, y nos colocamos.

➤ **CONCLUSIÓN** Ese mismo día, o al día siguiente, contemplamos todas las mandalas colgadas en el corcho, pared...

Si alguien quiere comentar cómo se ha sentido, si le ha costado estar en silencio, si le gusta algo que ha visto en el mandala del compañero, si ahora se encuentra mejor, si ha descubierto algo...

Damos gracias por ese mandala, porque nos representa a cada uno, es un reflejo nuestro, y todos juntos, un reflejo de la clase.

- Se pueden RECORTAR Y FORMAR UN MANDALA COLECTIVO, que presida la clase.
- O... ELABORAMOS UN ÁRBOL y colgamos (o pegamos) los mandalas de los alumnos.

## ACTIVIDAD: Otra versión de mí, ACEPTARME y QUERERME tal y como soy.

- **Objetivo:** Que cada alumno descubra qué significa aceptarse y quererse tal y como es; sobre todo, aceptar las limitaciones sean físicas o de otro tipo.
- **Materiales: Vídeo: el niño y el perrito.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=SkepTHIKONw>
- **Tiempo:** 30'.
- **Desarrollo de la sesión:**

Se visualiza el vídeo: **El valor de aceptarte tal y como eres. El niño y el perrito.**



Preguntas que se pueden responder para reflexionar sobre el vídeo:

1. ¿Qué le pasa al niño?
2. ¿Y al perro?
3. ¿Qué le enseña el perro al niño?
4. ¿Qué aprende el niño?
5. ¿Qué has aprendido tú?

**Canción:** Enséñame a quererme (Adsis).

<https://www.youtube.com/watch?v=kz4x5aVscHE&t=22s>

Enséñame a quererme con tu misericordia.

Enséñame a mirarme con tu misericordia.

Enséñame a aceptarme, perdonarme, acogerme tal como me amas Tú. Tal como me amas Tú.



## **ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es SER PARA LOS DEMÁS**

---

### **DIMENSIÓN SOCIAL**

No hay interioridad posible sin vivirla en relación con los demás, con la sociedad, con el entorno. Igual que somos seres corporales, somos seres sociales.

En la interacción con los otros descubrimos nuestra alteridad, que *“somos seres para los demás”*. El intercambio con ellos nos permite la identificación personal, ajustar los propios comportamientos y descubrir el significado de la propia existencia. Por tanto, es urgente la importancia de cuidar nuestras relaciones desde un nivel profundo.

Desde la interioridad miramos la realidad con una perspectiva más amplia y serena, y desde esa mirada nueva puede brotar algo nuevo. Nuestro ser transformado desde lo profundo, transformará el mundo.

Los procesos de ayuda mutua, el cuidado de quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad, el trabajo por la promoción social y el respeto de la dignidad humana cuando se integran con la construcción del propio proyecto vital, se convierten en elementos imprescindibles para llegar a vivir una vida plena.

Desde esta dimensión, la educación de la Interioridad abarca lo relacional, social y ecológico y desarrolla habilidades interpersonales: escucha, empatía, tolerancia, respeto, cooperación, asertividad, resolución de conflictos..., así como valores universales: justicia, paz, igualdad, solidaridad y una ética del cuidado de la Madre Tierra.

- **Objetivos:** Enseñar a los alumnos a saber compartir para vivir y convivir con otros.  
Descubrir que somos seres sociales y estamos hechos para ayudar a los demás.
- **Materiales:** La agenda. Leer lo que se dice en la introducción: “Ser para los demás”.  
**Cuento:** La nube avariciosa.  
<https://cuentosparadormir.com/videocuentos/castellano/videocuento-la-nube-avariciosa-acento-castellano>
- **Tiempo:** 30’.



➤ **Desarrollo de la actividad. Cuento: La nube avariciosa.**

“Érase una vez una nube que vivía sobre un país muy bello. Un día, vio pasar otra nube mucho más grande y sintió tanta envidia, que decidió que para ser más grande nunca más daría su agua a nadie, y nunca más llovería.

Efectivamente, la nube fue creciendo, al tiempo que su país se secaba. Primero se secaron los ríos, luego se fueron las personas, después los animales, y finalmente las plantas, hasta que aquel país se convirtió en un desierto. A la nube no le importó mucho, pero no se dio cuenta de que, al estar sobre un desierto, ya no había ningún sitio de donde sacar agua para seguir creciendo, y lentamente, la nube empezó a perder tamaño, sin poder hacer nada para evitarlo.

La nube comprendió entonces su error, y que su avaricia y egoísmo serían la causa de su desaparición, pero justo antes de evaporarse, cuando sólo quedaba de ella un suspiro de algodón, apareció una suave brisa. La nube era tan pequeña y pesaba tan poco, que el viento la llevó consigo mucho tiempo hasta llegar a un país lejano, precioso, donde volvió a recuperar su tamaño.

Y aprendida la lección, siguió siendo una nube pequeña y modesta, pero dejaba lluvias tan generosas y cuidadas, que aquel país se convirtió en el más verde, más bonito y con más arcoiris del mundo”.

**A. Un minuto para pensar...**

¿Dónde vive la nube?

¿Qué le pasa a su país cuando ella ha decidido no entregar su “lluvia”?

¿Quién la enseña a cambiar y a compartir?

¿Qué lección aprende la nube?

**B. Una buena conversación...**

¿Qué es lo mejor que tienes tú y que puedes compartir?

¿Qué significa ser solidarios?

¿Por qué es importante compartir?

**C. Y, ¿si pasamos a la acción?**

- En una cartulina escribimos la frase: *“Lo mejor que se posee es aquello que se comparte”*.
- Cada alumno resume el cuento en una palabra y la escribe alrededor de la frase destacada. La colocaremos en el corcho de clase.



## **ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es MI MUNDO INTERIOR. Una sesión de interioridad: “*Infusiones de relax*”.**

### **DIMENSIÓN ESPIRITUAL**

Hace referencia a la experiencia interior más profunda de la persona. La conduce a dotar de intención y sentido la propia existencia, sean cuales sean las condiciones externas. Significa aprender cómo encontrar disfrute en la experiencia cotidiana, contar con un sistema de valores y el compromiso de aplicarlos, centrarse en algo que va más allá de uno mismo (esto es, trascender), usar el potencial creativo, contemplar la vida y aprovecharla de acuerdo con las propias aspiraciones, convicciones y las del grupo al que se pertenece...

El crecimiento espiritual nos posibilita alcanzar la más honda interioridad de nuestro ser, encontrar sentido a lo que hacemos y, sobre todo, a lo que somos.

Partiendo de la experiencia interior generada a través de dinámicas de trabajo creativo, simbólico, corporal y emocional, iremos acercando al alumnado hacia el misterio de la Trascendencia, hacia la pregunta de sentido, hacia el silencio y la búsqueda.

Despertar interrogantes, utilizar símbolos y gestos, son elementos facilitadores de este contacto interior con el misterio de la vida, un umbral entre lo material y lo espiritual que nos preparan para una posible experiencia de lo trascendente.

Con el trabajo de la interioridad preparamos a la persona para que pueda hacer experiencia de Dios, preparamos la tierra para que la semilla del Evangelio pueda crecer en ella.

- **Objetivo:** Realizar una sesión de interioridad que les ayude a conectar con su mundo interior.
- **Materiales:** Tener sacada la sesión de interioridad. Música relajante.
- **Tiempo:** 20'.
- **Desarrollo de la sesión:**

SESIÓN DE INTERIORIDAD: *Infusiones de relax*.

Está incluida en la carpeta de sesiones de interioridad: 1º Ciclo de Primaria.



## **ACTIVIDAD: Otra versión de mí, mi capacidad de contemplar y admirar ¡Cuántas sorpresas!**

### **DIMENSIÓN COGNITIVA-EMOCIONAL: Contemplación-admiración-agradecimiento.**

Abarca todo lo relativo al pensamiento, las emociones y sentimientos. Desarrollar esta dimensión ayuda a lograr la integración mental y emocional, facilita el autoconocimiento y el descubrimiento de la individualidad de uno mismo y del otro. Es preciso conocer las emociones, de dónde vienen, qué reacciones provocan en nuestro cuerpo, cómo afectan a nuestro entorno, a las personas que tenemos cerca.

Identificar nuestras emociones, expresar los sentimientos y ser capaces de tomar distancia de cada uno de ellos enriquece la experiencia interior. Armonizar la vivencia emocional forma parte del proceso personal y, por tanto, es fundamental en la educación de la interioridad.

La integración emocional en el trabajo de la educación de la interioridad tiene como objetivos:

- Reconocer y describir las emociones que siento y los pensamientos que me condicionan.
- Identificar el origen de la respuesta emocional.
- Encontrar cauces de expresión de las emociones y pensamientos.
- Integrar las emociones propias y las de los demás (empatía).

Desarrollaremos esta dimensión a través de dinámicas, de la reflexión personal, del diálogo y del acompañamiento individual, que ayudará a cada alumno, progresivamente, a observar sus respuestas para entenderlas, acogerlas y respetarlas como expresión de su ser. Dar herramientas para saber expresar, compartir y valorar las emociones es lo básico de este contenido que queremos desarrollar.

- **Objetivo:** Que los alumnos no pierdan la capacidad de sorprenderse.



- **Materiales:** Una fotografía donde se muestre un niño o una niña en actitud de admiración o contemplación.
- **Tiempo:** 30'.

- **Desarrollo de la sesión:**

En el cartel aparecen dos jóvenes contemplando. Vamos a seguir su ejemplo. Con esta actividad se potenciará el don de la admiración, la contemplación y el agradecimiento.

Se proyectan las dos imágenes en la pantalla y se invita a que los alumnos las contemplen durante un minuto. Pasado este tiempo, se les dice que escojan una de las dos imágenes.

Una vez escogidas se abre un diálogo:

- ¿Qué crees que puede estar viendo el niño o la niña?
- Cuéntanos un día que tú tuviste una súper sorpresa.

- **Conclusión:** Cada día nos pasan un montón de cosas buenas que igual no nos esperamos, pero ahí están. No podemos perdérselas. ¡Mira a tu alrededor con admiración y agradecimiento!

**ORACIÓN: GRACIAS, SEÑOR**

Por todo lo que me das.

Gracias por el sol, la luna, las estrellas y las nubes.

Gracias por los amigos.

Gracias por el amor de mis padres, hermanos y profesores.

Gracias por las flores, los árboles y los animales.

Gracias por mis sentidos, mis buenos sentimientos y pensamientos.

Gracias por mi vida. GRACIAS SEÑOR, POR TODO.



**ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es AMARME PARA AMAR.**

- **Objetivo:** Trabajar la sana autoestima.
- **Materiales:** Vídeo el Amor propio.  
<https://www.youtube.com/watch?v=enDP3UREwsl> (2,31').
- **Tiempo:** 30'.
- **Desarrollo de la sesión:**



**Vídeo: AMOR PROPIO - ¡CUENTO PARA TRABAJAR AUTOESTIMA!**

ACTIVIDADES para reflexionar sobre el vídeo y su mensaje: ¿Qué es el amor propio?

Se visualiza el vídeo una vez, y luego se vuelve a pasar por segunda vez, se les entrega esta hoja con las frases incompletas y se les pide a los niños que las completen.

1. El amor por uno mismo nace desde.....
2. El amor propio no se mide por las cosas materiales que uno tenga.....
3. Quien se ama reconoce.....
4. Quien se ama no se siente superior, ni.....
5. El amor por uno es el más grande descubrimiento, es un tesoro.....
6. Amar es confiar en ti.....
7. El amor propio no suele compararse porque.....
8. Quien se ama conoce sus virtudes y sus limitaciones, celebra.....
9. Se dice que importa más el exterior porque.....
10. Amarse es el mayor acto de bondad hacia uno mismo.....
11. Porque sólo quien se ama es capaz de amar a otros.....
12. ¿Qué modos existen para demostrar que nos amamos?



## **ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es SER SOLIDARIO**

Celebramos la **SEMANA SOLIDARIA FEyE**  
19 al 22 de abril de 2022

Durante esa semana nos dedicaremos al **proyecto solidario** que se haya escogido a nivel de Fundación para todos los colegios.

Una de las oraciones que podemos rezar todos juntos durante la semana, es la siguiente.

### **ORACIÓN: La solidaridad**

(Colocamos en la mesa del profesor una vela encendida y colocamos alrededor de la luz, nombre del proyecto y las personas a las que va destinada nuestra solidaridad).

*Padre nuestro, hoy recitamos esta oración ante ti, para que tú actúes en nosotros, y podamos ser luz para los demás.*

*Bendita sea...*

*La solidaridad que iguala la mano del que recibe con el gesto del que da sin esperar.  
La solidaridad es ese Ser que nos inunda el corazón.*

*Bendita sea...*

*La solidaridad de los que aman las diferencias y construyen puentes que favorecen la unidad y la paz.*

*La solidaridad es el abrazo.*

*La solidaridad es el respeto.*

*Bendita sea...*

*La solidaridad del que riega la tierra para poder cultivar y compartir el fruto con otros.*

*La solidaridad es la mirada.*

*La solidaridad es el beso.*

*Bendita sea...*

*La solidaridad es la fe y la generosidad.*

*La solidaridad es comprender al otro.*



*La solidaridad es compartir para ser feliz.*

*Bendita sea... LA SOLIDARIDAD.*

(Montserrat Rescalvo).

## ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es EL DON DE LOS DEMÁS

---

- **Objetivo:** Descubrir que los demás son un don para mí y ser agradecidos.
- **Materiales:** Una hoja con las preguntas.
- **Tiempo:** una sesión de tutoría.
- **Desarrollo de la sesión:**

1. Trabajo personal. Responde en tu libreta:

- FAMILIA: En casa, piensa en dos cosas que hacen tus padres por ti y que quieras agradecerles. Si tienes hermanos, piensa en dos cosas que hace tu hermano o hermana por ti, y que quieras agradecerle.
- AMIGOS. Piensa en dos cosas o circunstancias que te hayan pasado con alguno de tus amigos y, que quieras estar agradecido.
- COLEGIO. Piensa en dos cosas o circunstancias que te hayan pasado en el colegio y de las cuales quieras estar agradecido.
- VIDA. Reflexiona un momento e intenta buscar 2 cosas por las que puedes estar agradecido a la vida y en las que tú no has hecho nada para ello, ni lo hayas merecido y sin embargo lo tienes...

2. Trabajo de reflexión conjunta, con toda la clase sobre los puntos anteriores. Sobre todo, sobre el 4º punto.

2. **Conclusión:** Para terminar un pequeño trabajo personal.

Cuando vayas a casa lees a tus padres esta poesía-oración:

*Gracias papás por quererme.*

*Gracias por ser las más bellas personas que tengo a mi lado.*

*Gracias por vuestra preocupación hacia mí.*

*Por todo ello y por mucho más, hoy mi amor es todo para vosotros.*



## ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es AGRADECER MI CUERPO

- **Objetivo:** Amar y agradecer el don de tener un cuerpo y unos sentidos: mente, ojos, manos, oídos, pies, corazón.
- **Materiales:** Un dibujo del cuerpo.
- **Tiempo:** una sesión de tutoría.
- **Desarrollo de la sesión:**

1. A cada niño/a se le entrega este dibujo y tiene que completar las frases.



2. Asamblea para compartir...
3. Se recita juntos esta reflexión-oración.



Me acepto y me amo profundamente.  
Hoy digo que amo y bendigo el regalo de la vida que se me ha entregado.  
Amo y bendigo el cuerpo en el que he nacido: mis manos, pies, ojos, oídos, corazón y mente.  
Amo y bendigo a la familia que se me ha entregado, y me ha regalado la vida.  
Bendigo el sol, bendigo la tierra, bendigo el agua, bendigo el aire y bendigo el planeta y los seres que habitan en él, y que permiten la vida.

---

## ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es MI MUNDO INTERIOR. Una sesión de interioridad: *“Nos damos un masaje”*.

---

### DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Hace referencia a la experiencia interior más profunda de la persona. La conduce a dotar de intención y sentido la propia existencia, sean cuales sean las condiciones externas. Significa aprender cómo encontrar disfrute en la experiencia cotidiana, contar con un sistema de valores y el compromiso de aplicarlos, centrarse en algo que va más allá de uno mismo (esto es, trascender), usar el potencial creativo, contemplar la vida y aprovecharla de acuerdo con las propias aspiraciones, convicciones y las del grupo al que se pertenece...

El crecimiento espiritual nos posibilita alcanzar la más honda interioridad de nuestro ser, encontrar sentido a lo que hacemos y, sobre todo, a lo que somos.

Partiendo de la experiencia interior generada a través de dinámicas de trabajo creativo, simbólico, corporal y emocional, iremos acercando al alumnado hacia el misterio de la Trascendencia, hacia la pregunta de sentido, hacia el silencio y la búsqueda.

Despertar interrogantes, utilizar símbolos y gestos, son elementos facilitadores de este contacto interior con el misterio de la vida, un umbral entre lo material y lo espiritual que nos preparan para una posible experiencia de lo trascendente.

Con el trabajo de la interioridad preparamos a la persona para que pueda hacer experiencia de Dios, preparamos la tierra para que la semilla del Evangelio pueda crecer en ella.

- **Objetivo:** Realizar una sesión de interioridad que les ayude a conectar con su mundo interior.
- **Materiales:** Tener sacada la sesión de interioridad. Música relajante.
- **Tiempo: 20'**
- **Desarrollo de la sesión:**

SESIÓN DE INTERIORIDAD: *“Nos damos un masaje”*.

Está incluida en la carpeta de sesiones de interioridad: 1º Ciclo de Primaria.



**ACTIVIDAD: Otra versión de mí, es SER JUNTO CON OTROS. UBUNTU.**

➤ **Objetivo:**

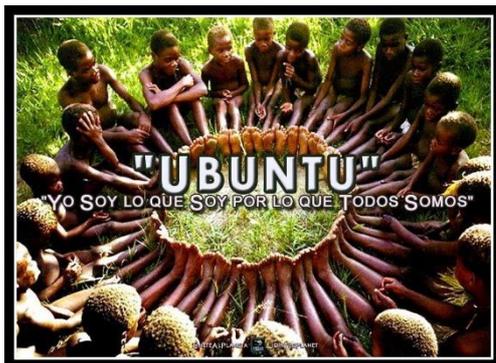
- Seguir profundizando en la solidaridad y el compromiso por un mundo mejor.

**Materiales:** Vídeo UBUNTU:

<https://www.youtube.com/watch?v=5spuDt4onPQ>

➤ **Tiempo:** 30'.

➤ **Desarrollo de la sesión: HISTORIA DE <UBUNTU>**



1. Lee la siguiente historia basada en un hecho real:

Un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y les dijo a los niños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas. Cuando dio la señal para que corrieran, todos los niños se dieron las manos

y corrieron juntos, y después se sentaron todos ellos a disfrutar el premio. Cuando el antropólogo preguntó por qué habían corrido así, si uno solo podía ganar todas las frutas, le respondieron: UBUNTU, ¿cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

UBUNTU, en la cultura Xhosa, significa:  
"YO SOY PORQUE NOSOTROS SOMOS".

2. Asamblea para hablar sobre el cuento.

3. ACTIVIDAD GRUPAL: "Abrazos gratis".

Abrazos gratis es un movimiento de carácter internacional que consiste en ofrecer y dar abrazos a desconocidos, con el único objetivo de regalar afecto y de recibirlo... en un mundo o contexto donde abunda la desconfianza, los prejuicios y la falta de afecto.



- Propuesta práctica grupal y personal: busca aquellos compañeros a las que darías un abrazo gratis.