

PLANNING DE LES CONVIVÈNCIES

DIVENDRES 20 d'abril de 2018		DISSABTE 21 d'abril de 2018		DIUMENGE 22 d'abril de 2018	
		8:00 h 8:30 h	Aixecar-se PREGÀRIA (Capella)	8:00 h 8:30 h	Aixecar-se PREGÀRIA (Capella)
9:00 h – BERENAR – DESCANS					
		9:30 h	DINÀMICA 1 DISPONIBILIDAD	9:30 h	DINÀMICA 5 TOMAR DECISIONES
		10:30 h	DINÀMICA 2 GRATITUD (Conjunta)	10:30 h	DINÀMICA 6 SABIDURIA DEL FRACASO
		11:00 h	CAFÈ - DESCANS	11:00 h	CAFÈ - DESCANS
		12:00h	DINÀMICA 3 PROYECTO DE FAMILIA	11:30 h	DINÀMICA 7 PERDÓN
				12:30 h	EUCARISTIA FINAL
14:00 h – DINAR – DESCANS					
19:15h	Sortida de Lluçmajor amb cotxes particulars dels animadors	16:00h	DINÀMICA 4 LIBERTADES	15:00 h	Neteja i recollida de les Habitacions
20:00h	Pregària vocacional a Campos	17:30h	BERENAR – DESCANS	16:00 h	Foto final de tot el grup
21:00h	Sopar a Campos	18:00h	JOCS A LA PLATJA	16:30 h	Partida amb els cotxes dels pares cap a Lluçmajor
		19:30h	DUTXES		
		20:00h	PREGÀRIA (Capella)		
21:00 h – SOPAR – DESCANS					
22:00 h	Arribada a la Colònia de Sant Jordi	22:00 h	VETLADA DE JOCS I CANÇONS		
24:00 h	DORMIR	24:00 h	DORMIR		



ABANS DE LA PARTIDA

ORGANITZACIÓ DE LES CONVIVÈNCIES

Estimats pares i mares:

Planning organització de sortides i tornades:

Sortida divendres a les 19:15h de la rectoria

A les 19:45h arribada al Convent de Campos

A les 20h Pregària vocacional al Convent de Campos

A les 21h Sopar a Campos a càrrec dels campaners (Per tant no hi ha que dur sopar)

A les 22h Sortida cap a la Colònia de Sant Jordi

A les 22:30h Arribada i acomodació a les habitacions

Tornada diumenge a les 16h cap a Lluçmajor amb cotxes particulars

MATERIAL

- Sabates esportives per caminar
- Els llits estan preparats amb «4 punts de ajust» i també hi ha coixins
- Sac de dormir o llençols
- Estoreta per asseure en terra a la platja
- Un necesser amb: sabó, pinta, raspall, pasta de dents, una tovallola mitjana.
- Càmera fotogràfica
- Per vestir-se (*Tota la roba ha de ser vella i còmoda*)
- Motxilla o bossa per la roba.
- Pijama.
- Roba per abric (pel vespre)

BERENAR EL MATI

REFERENT AL BERENAR DEL MATI

Nosaltres durem Cafè i Cola Cao. Més coses per menjar.

Però si algú té alguna al·lèrgia ho necessita alguna beguda especial que la dugui.

LOCALITZACIÓ

<http://www.hijasdelamisericordia.com/casa-espiritualidad/casa-de-colonias-san-francisco-de-asis/>

INTRODUCCIÓ

1.- EXPLICACIÓ I ORGANITZACIÓ DE LES CONVIVÈNCIES.

- Horari del cap de setmana
- Llocs per estar
- Atenció a la neteja i al reciclatge
- Explicar el quadre de tasques

DINÁMICA 1 – DISPOSICIÓN

OBJETIVO

- (1) Animar a que los participantes comiencen con gran disponibilidad el proceso.
- (2) Conocer el proceso y bases que sigue el Reloj.
- (3) Describir participativamente la realidad que influye sobre la familia.

1.- PRESENTACIÓN DEL RELOJ DE LA FAMILIA

Cada uno presenta a otro diciendo tres características (una de las cuales no puede ser totalmente positiva). Si se quiere comenzar con humor es posible que pidamos a cada uno que tome una hoja en blanco y **dibuje en un minuto el rostro del otro**.

Cuando todos hayan terminado, se puede decir:

«En el Reloj de la Familia no estamos bajo la presión de los idealismos, sino que somos como somos con nuestros defectos y virtudes. Reconocemos algunas cualidades del otro y, a veces, otras se nos pasan por alto. Sabemos que tenemos nuestros límites respecto al otro igual que nuestros retratos no le representan del todo bien. Estamos aquí para que nuestro dibujo del otro mejore y también nosotros seamos capaces de mejorar partiendo de como somos realmente».

Esta sesión tiene como fin encontrarnos juntos alrededor de la vida familiar y acercarnos poco a poco desde nuestras principales preocupaciones. También es conveniente que tomemos conciencia del contexto en que vivimos, porque influye poderosamente en nuestro modo de vida.

2.- INSPIRACIÓN: NUESTRO LUGAR EN EL MUNDO

Como hemos indicado en la introducción, es muy útil hacer al comienzo un momento de inspiración. En este primer tiempo sobre disponibilidad, el orden se altera algo, porque primero hay que presentar la experiencia en su conjunto a los participantes.

3.- VISIONAR TRES FRAGMENTOS

PROYECCIÓN DEL FRAGMENTO DE LA PELÍCULA: UN LUGAR DONDE QUEDARSE

Sam Mendes 2009

Sinopsis

Expliquemos la sinopsis para hacernos idea del relato. Burt Farlander y Verana de Tessant tienen unos 30 años, están esperando su primer hijo y no están casados. Ante el nacimiento de su primer hijo buscan un lugar apropiado para que este nazca y donde asentarse para construir una familia feliz. Para buscar su lugar en el mundo, viajan por el país visitando a amigos y familiares, pensando quizás en comenzar a construir su vida de familia cerca de alguno de ellos. Primero visitan a los padres de Burt, pero estos solo piensan en ellos mismos y se van del país dos años sin tenerles en consideración a ellos ni a su nieta. Después comienzan un viaje por diversos lugares de Estados Unidos, viendo a amigos con diferentes actitudes ante la familia y la pareja. Eso les permite contemplar un panorama de diferentes

situaciones y preocupaciones familiares comunes en nuestra época. El director pinta un lienzo sobre la situación de la familia en Norteamérica.

Los primeros tienen un comportamiento mezquino en la pareja y con sus hijos. Otros se creen una pareja tan perfecta que son condescendientes con Burt y Verana. El encuentro con sus amigos Tom y Munch tiene lugar en Montreal, donde contemplan una pareja enamorada y generosamente entregada a sus hijos adoptivos. Ellos les inspiran a tratar de ser mejores el uno con el otro y deciden instalarse en Montreal para estar cerca de esos amigos. Pero esa misma noche Burt recibe una llamada urgente de su hermano, al que su mujer ha abandonado. Van a Miami y consuelan y ayudan a su hermano y su hija, por la que están muy preocupados. Esa experiencia impacta profundamente a Burt y Verona y esa misma noche se prometen el mayor amor del que sean capaces uno al otro y a su hija. Creen que cerca de su hermano y de su sobrina es donde deben construir su vida para cuidarles. Finalmente, deciden asentarse en la vieja casa que los difuntos padres de Verona dejaron abandonada. En memoria de los padres de Verona, deciden asentarse en ese viejo hogar y construir su vida como familia. Han encontrado su lugar en el mundo.

Explicación de los fragmentos de la película:

- Primero, el tráiler oficial de la película (2:10 minutos).
- Segundo, la conversación que en una cena mantienen los protagonistas con Tom y Munch en Montreal sobre el significado del matrimonio y la familia (3:09 minutos).
- Tercero, la escena final de la película, cuando Burt y Verona definitivamente encuentran su casa y lugar en el mundo (4:55 minutos).

De igual forma, venimos al Reloj de la Familia buscando; vamos a conocer distintas realidades familiares y a ser capaces de crecer.

4.- INDICACIÓN METODOLÓGICA

No se contempla que haya una ronda de comentarios sobre el motivo de inspiración, sino que su fin es simplemente crear un clima receptivo e introducir a la temática.

¿Por qué es importante hacernos conscientes del contexto? La mayor parte de las veces el problema no está en la voluntad de la pareja o la familia, sino que el modelo social, económico o cultural impone un contexto hostil a la vida familiar.

Por ejemplo, **el individualismo desincentiva que las personas vivan entregadas y en comunión con otras**. Lleva a que mires por ti mismo o incluso a que te ensimismes. El individualismo no entiende de alianzas, sino que trata de descomponerlo todo en contratos. Así, parece que el ambiente estigmatice como ingenuidad o alienación el hecho de que alguien procure una absoluta fidelidad a su pareja y lo viva todo con ella con voluntad de comunidad irrompible. El neoliberalismo imprime también un modo de vida adverso a la familia: los horarios excesivos de trabajo o la incompatibilidad entre la carrera profesional y la maternidad o paternidad son graves obstáculos a la felicidad familiar.

La pobreza y la exclusión social también cargan un enorme peso y una gran presión sobre la familia, sometida a la tiranía de la imprevisibilidad, el dolor y la miseria. La superficialidad de la cultura impide que las personas establezcan relaciones afectivas profundas y asuman responsabilidades plenas respecto a los otros. Desde la superficialidad no se ve integralmente todo lo que supone la experiencia de familia. Y no es cualquier experiencia, sino que en familia se comparte todo, hasta lo más íntimo. Por eso no se logra comprender en profundidad la familia y esta puede quedar dañada o marginada. El machismo, el patriarcalismo o el

autoritarismo también lastran el desarrollo de la familia y vulneran los derechos y dignidad de algunos de sus miembros.

El papa Francisco, en su exhortación titulada **La alegría del amor**, dijo que

«la historia lleva las huellas de los excesos de las culturas patriarcales, donde la mujer era considerada de segunda clase» (n. 54)

y que es legítimo y justo que se rechacen viejas formas de familia «tradicional»,

«caracterizadas por el autoritarismo e incluso por la violencia» (n. 53)

No obstante,

«esto no debería llevar al desprecio del matrimonio sino al redescubrimiento de su verdadero sentido y a su renovación» (n. 53).

También **la incapacidad para asumir el fracaso o la arrogancia del egoísmo** desatan episodios de violencia en los hogares que, cada vez con más frecuencia, no solo afectan a las mujeres, sino a todos los que se encuentran en situación de debilidad en el hogar, ya sean niños, personas mayores, discapacitados, o incluso a los padres —maltratados por los jóvenes—.

Pareja y familia tienen que comprender que ser familia es muchas veces contracultural: contradice algunos principios individualistas, economicistas o frívolos de la cultura dominante. **Es esperable que los «relojes» de la familia se desajusten bajo esa presión de la sociedad.**

Poner en hora el reloj no es, por tanto, solo una respuesta a los desajustes de cada uno, sino hacer a la pareja y a la familia más fuertes para superar las condiciones a veces hostiles del contexto social.

5.- EJERCICIO: ¿CUÁLES SON LAS PREOCUPACIONES DE LAS FAMILIAS?

Aun con toda su diversidad, la familia es la experiencia más universal de la humanidad y es la institución más primaria. Fue fundamental para la aparición del ser humano y todavía hoy es esencial para el desarrollo de cada persona. Los cambios de las últimas décadas han sido objeto de gran debate. Hay variaciones significativas, pero que no afectan a la importancia que la familia tiene a lo largo de la historia de la humanidad. A pesar de las tribulaciones e incertidumbres que atraviesa, la familia sigue siendo la principal fuente de sentido para la vida de la inmensa mayoría de la humanidad y aquello que más se valora.

En este momento no se trata de discutir teóricamente sobre la familia, sino de manifestar cuáles son sus preocupaciones. Se busca que cada familia exprese su preocupación fundamental y no es bueno que haya réplicas ni mucho menos discusiones, sino una escucha respetuosa entre todos.

6.- PROPONEMOS LA SIGUIENTE DINÁMICA.

En unos folios se escriben con letras grandes distintos textos y se distribuyen por una sala o un espacio abierto (por ejemplo, se adhieren a las paredes). Los participantes con música de fondo primero pasearán juntos leyendo todos los contenidos.

Irán comentando entre ellos cuál es el texto que mejor refleja lo que más les preocupa o lo que consideran más importante.

A continuación, sugerimos algunas citas que pueden utilizarse como textos entre los que elegir. Cuantas más personas haya, más textos deberíamos preparar. Aproximadamente calculemos que por cada persona tiene que haber 2 o 3 textos. Son citas literales tomadas de lo que el papa Francisco escribió en: **La alegría del amor**.

«La gran cuestión no es dónde está el hijo físicamente sino dónde está en un sentido existencial, dónde está posicionado desde el punto de vista de su proyecto de vida» (n. 261).

«La función educativa se ve dificultada entre otras causas porque los padres llegan a su casa cansados y sin ganas de conversar» (n. 50).

«Cuando ninguno de los cónyuges se cultiva y no existe una variedad de relaciones con otras personas, la vida familiar se vuelve endogámica y el diálogo se empobrece» (n. 141).

«Nuestra tarea más importante con respecto a las familias es fortalecer el amor y ayudar a sanar las heridas» (n. 246).

«¿Quiénes se ocupan hoy de fortalecer los matrimonios, de ayudarles a superar los riesgos que los amenazan?» (n. 52).

«Los adolescentes suelen entrar en crisis con la autoridad y con las normas, por lo cual conviene estimular sus propias experiencias de fe y ofrecerles testimonios luminosos que se impongan por su sola belleza» (n. 288).

«El más sano erotismo, si bien está unido a una búsqueda de placer, supone la admiración, y por eso puede humanizar los impulsos» (n. 151).

«Las familias monoparentales, cualquiera que sea la causa, deben encontrar apoyo» (n. 252).

«Hay que reconocer que hay casos donde la separación es inevitable» (n. 241).

«La familia es la primera escuela de los valores humanos» (n. 274).

«La familia es el ámbito donde se aprende a colocarse frente al otro, a escuchar, a compartir, a soportar, a respetar, a ayudar, a convivir» (n. 276).

Hay que «cuidar con amor la vida de las familias, porque ellas no son un problema, son principalmente una oportunidad» (n. 7)

«La historia lleva las huellas de los excesos de las culturas patriarcales, donde la mujer era considerada de segunda clase» (n. 54).

«En el amor los silencios suelen ser más elocuentes que las palabras» (n. 12).

«En el horizonte del amor se destaca también otra virtud algo ignorada en estos tiempos de relaciones frenéticas y superficiales: la ternura» (n. 28).

Hay un «individualismo exasperado que desvirtúa los vínculos familiares y acaba por considerar a cada componente de la familia como una isla» (n. 33).

«La formación debe realizarse de modo inductivo, de tal manera que el hijo pueda llegar a descubrir por sí mismo» (n. 264).

«En muchas familias ya ni siquiera existe el hábito de comer juntos» (n. 50)

«Hace falta tiempo para dialogar, para abrazarse sin prisa, para compartir proyectos, para escucharse, para mirarse, para valorarse, para fortalecer la relación» (n. 224).

«Hay quienes consideran que muchos problemas actuales han ocurrido a partir de la emancipación de la mujer. Pero este argumento no es válido, "es una falsedad, no es verdad. Es una forma de machismo"» (n. 54).

«La mayor parte de la gente valora las relaciones familiares que quieren permanecer en el tiempo y que aseguran el respeto al otro» (n. 38).

«La decisión de casarse y de crear una familia debe ser fruto de un discernimiento vocacional» (n. 72).

«Un verdadero amor sabe también recibir del otro, es capaz de aceptarse vulnerable y necesitado» (n. 15 7).

«El amor no es solo un sentimiento, sino que se debe entender en el sentido que tiene el verbo "amar" en hebreo: es "hacer el bien"» (n. 94).

Hay que «crear espacios para comunicarse de corazón a corazón» (n. 234).

«El amor confía, deja en libertad, renuncia a controlarlo todo, a poseer, a dominar» (n. 115).

«La vergonzosa violencia que a veces se ejerce sobre las mujeres no constituye una muestra de fuerza masculina sino una cobarde degradación» (n. 54).

«La libertad, que hace posibles espacios de autonomía, permite que la relación se enriquezca y no se convierta en un círculo cerrado sin horizontes» (n. 115)

«Estamos hechos para amar» (n. 129).

Hay que «darse tiempo» (n. 137).

«Reconozcamos que para que el diálogo valga la pena hay que tener algo que decir, y eso requiere una riqueza interior que se alimenta en la lectura, la reflexión personal, la oración y la apertura a la sociedad. De otro modo las conversaciones se vuelven aburridas e inconsistentes» (n. 141).

«En la historia de un matrimonio la apariencia física cambia, pero esto no es razón para que la atracción amorosa se debilite» (n. 164).

Estamos en «una época en que la sexualidad tiende a banalizarse y a empobrecerse» (n. 280).

«El sentimiento de orfandad que viven hoy muchos niños y jóvenes es más profundo de lo que pensamos» (n. 173).

«Un matrimonio que experimente la fuerza del amor sabe que ese amor está llamado a sanar las heridas de los abandonados, a luchar por la justicia» (n. 183).

«El amor necesita tiempo disponible y gratuito, que coloque otras cosas en un segundo lugar» (n. 224).

«El problema es que el tiempo que se pasa juntos no tiene calidad» (n. 224).

«Por pedir demasiado no logramos nada. La persona, apenas pueda librarse de la autoridad, posiblemente dejará de obrar bien» (n. 271).

«Cuando uno siente que no recibe lo que desea, o que no se cumple lo que soñaba, eso parece ser suficiente para dar fin a un matrimonio. Así no habrá matrimonio que dure» (n. 237).

«Una relación mal vivida con los propios padres y hermanos, que nunca ha sido sanada, reaparece y daña la vida conyugal. Entonces hay que hacer un proceso de liberación» (n. 240).

«Cuando la relación entre los cónyuges no funciona bien, conviene asegurarse de que cada uno haya hecho ese camino de curación de la propia historia» (n. 240).

«Jamás, jamás, jamás tomar el hijo como rehén» (n. 245).

«Lo que interesa sobre todo es generar en el hijo, con mucho amor, procesos de maduración de su libertad, de capacitación, de crecimiento integral» (n. 261).

«Tampoco es bueno que los padres se conviertan en seres omnipotentes para sus hijos, que solo puedan confiar en ellos» (n. 279).

«La experiencia espiritual no se impone, sino que se propone a su libertad» (n. 288).

«Es fundamental que los hijos vean de una manera concreta que para sus padres la oración es realmente importante» (n. 288).

«El núcleo familiar no solo acoge la vida generándola en su propio seno, sino que se abre, sale de sí para derramar su bien en otros, para cuidarlos y buscar su felicidad. Esta apertura se expresa particularmente en la hospitalidad» (n. 324).

7.- COMPARTIR: CRISIS, RETOS Y FORTALEZAS

Las unidades familiares o parejas deben recorrer juntos el espacio que hayamos destinado a la exposición de carteles con las citas. Deben leer todas y solo después decidirse juntos por una de ellas. El cartel debe elegirse en relación a esta pregunta:

«¿Qué texto expresa mejor nuestra preocupación por nuestra familia y las de nuestro entorno?»

Una vez elegido el texto, la familia toma el cartel y se lo lleva consigo. Si en el momento en que van a elegir el texto hay otra familia que se ha adelantado, deben elegir otro.

Después de que todas las familias hayan escogido sus textos llega el momento de compartir. Se pide a las familias, parejas o individuos —en el caso de que la persona no venga acompañada de familiares— que salgan y se pongan en pie ante la asamblea en el lugar desde donde los relojeros están guiando la sesión.

Indicación metodológica

Es importante que, en todo momento en que se comparta, las familias no hablen sentadas desde sus sillas o sillones. Ponerse en pie, salir al centro y hablar ante todos implica una actitud de disposición. Además, refuerza el hecho de que presentan juntos algo ante todos: refuerza la unidad familiar ante el resto y hablan con una voz común.

Una a una, cada unidad familiar al completo o cada pareja sale y entre todos exponen por qué han elegido esa frase y explican brevemente qué significa esa preocupación para ellos.

Para exponer esas frases, se les va a pedir a las familias que elijan si principalmente es:

- una crisis**
- un reto**
- una fortaleza**

Se dibujarán tres columnas en la pizarra o en el papel. Los participantes colocan con papel adhesivo su frase en una de las tres columnas.

Para finalizar, preguntamos a los participantes respecto a su familia o pareja:

«¿A qué estás dispuesto?»

Uno a uno, en un ambiente de silencio y respeto, vamos compartiendo en alto la respuesta a ese interrogante.

8.- VISIONAR

PROYECCIÓN DEL VIDEO

Padre de familia parado en la clase del colegio de su hijo

DINÀMICA 2 – GRATITUD

OBJETIVOS:

- (1) Hacer memoria agradecida de toda la historia de la pareja y familia.
- (2) Profundizar en la importancia de la gratitud como pilar para vivir.
- (3) Practicar la actitud y el hábito del agradecimiento en la familia.

DINÀMICA CONJUNTA PADRES E HIJOS

1.- EXPLICACIÓ DEL TEMA

La gratitud parte de lo más hondo de nosotros.

Como ningún otro sentimiento, nos hace alcanzar lo más fundamental de la vida. **La gratitud es un potenciador del sabor de la vida.**

La gratitud es uno de los sentimientos y de las virtudes más complejas que disfruta el ser humano. Y, sin embargo, desborda **sencillez**. Tienen razón quienes dicen que es una emoción, pero también quienes sostienen **que es una virtud** y también quienes afirman que la gratitud es una forma de estar en la vida. El agradecimiento es una disposición de toda la persona.

2.- DINÁMICA (ANIMADOR)

¿Qué ocurre cuando damos gracias? Cuando damos gracias, reconocemos la gracia del otro.

Con los hijos hacer el ejercicio de pedir a los niños que piensen en algo para dar gracias a sus padres.

¿Y qué es la gracia? La gracia es «el otro dándose gratuitamente por libre iniciativa». Gilbert Keith Chesterton dijo en una de sus inspiradas frases: **«Cualquier bien es mejor cuando aparece como un regalo»**. La gratitud es un componente imprescindible de la gracia. La gracia es el otro dándose gratuitamente. «Gracias» y «gracia» están íntimamente vinculadas.

La gracia es lo que nos da Dios en los sacramentos.

3.- LECTURA (ANIMADOR)

La gratitud es una respuesta vital de la persona.

Podemos decir gracias rutinariamente, pero cuando lo pronunciamos con sentido, ese agradecimiento saca algo de nuestro fondo. Abre una vía de paz y entrega entre lo más hondo de ti y el otro. Creo que **el elemento básico de la gratitud es la acogida**: uno acoge lo que el otro le da; acoge al otro dándose; acoge la gracia. Así pues, la gratitud es, en primer lugar, hospitalidad. Ser ingrato es no aceptar que se te haga un favor, despreciar los beneficios, olvidar el bien o manipular las intenciones de quien se te da. No es fácil acoger la gracia. Dejarse ayudar implica muchas cosas y nos remueve aspectos que quizás no estamos dispuestos a cambiar fácilmente.

Esa hospitalidad supone también humildad para reconocer que no eres autosuficiente, que necesitas del otro, que lo que hace el otro por ti es valioso -aunque sea un pequeño gesto-. Solo quien es humilde es capaz de recibir favores. Quien no, siempre piensa que es un derecho que tiene. «La gratitud implica humildad», dice el doctor Emmons.

Un suceso que ilustra bien esto se narra en el Evangelio de san Juan, en el pasaje conocido como el lavatorio de los pies (Juan 13, 1-17). El evangelista relata vivamente la escena. Antes de comenzar a cenar, cuando ya estaban todos sentados, Jesús se levantó de la mesa para aliviar y limpiar los pies de sus amigos, cansados de tanto camino. Jesús se quitó el manto, se ciñó corta la ropa, tomó una toalla, echó agua en una jofaina y, arrodillado, lavó los pies a cada uno. Pero ¿qué pasó cuando llegó a Pedro? Pedro se negó a que se los lavara: «No me

los lavarás jamás». ¿Quién era él para aceptar un favor del mismo Dios? ¿Cómo podía consentir que su Señor le lavara los pies a él, su siervo? «¿Tú me lavas a mí los pies?». Este es un mensaje central del evangelio: la primera cuestión no es cuánto estás voluntariamente dispuesto a dar, sino que hay una pregunta previa, la de cuánto amor estás dispuesto a recibir.

La gratitud es el no-poder. La persona agradecida pone todo su ser a disposición del otro y reconoce que ese amor que siente por el otro no ha sido creado ni inventado por él, sino que ha sido suscitado por la gracia del otro. La gratitud es la autoridad del no-poder.

La gratitud es en primer lugar hospitalidad y en segundo lugar celebración. **Al expresar el «gracias» o el signo del námaste, uno hace una pequeña celebración.** Cada vez que decimos «gracias», hacemos una pequeña celebración. Y hay veces que nuestro agradecimiento solo puede expresarse si hacemos una gran celebración. Entonces hacemos una fiesta, recibimos en casa a aquella persona a la que estamos agradecidos y le brindamos lo mejor de nuestro hogar, o le llevamos un valioso regalo con el que no tratamos de hacer un cálculo de mutuos valores, sino de comunicar nuestra gratitud. La gracia de la persona siempre la excede. Al darse libre y gratuitamente, siempre va más allá de donde quizás pensaba, porque el dar llama al dar. Y al agradecer también nosotros tendemos a excedernos, a salir de nuestros cálculos.

Cuando se pierde la gratitud

Las experiencias de muchas parejas y familias atestiguan que el sentido de la gratitud se pierde, se duerme, se rebaja e incluso se pervierte.

Es una experiencia común. **Uno puede sentir que su pareja o sus hijos nunca le agradecen las cosas.** Al otro no le sale la palabra «gracias» del corazón. Es más, suele ir más bien a lo suyo, con un tono bastante bajo, sin expresar alegrías y con cierta ausencia. Y, sin embargo, le llaman por teléfono y su tono cambia totalmente.

La vida en el hogar es una entrega total en todo. Es muy difícil vivir juntos si no es desde la dinámica de la entrega. Uno no se da a la familia a cambio de contraprestaciones. La familia se funda sobre una entrega incondicional que trata de superar todas las situaciones, a no ser que impidan en sí misma dicha entrega.

Con los hijos la experiencia es muy clara. Uno no espera que le agradezcan lo que hace por ellos.

Cuando son muy pequeños, su propio amor expresa mejor que ninguna otra celebración su agradecimiento. Cuando son jóvenes, su preocupación por volar hace que tengan muchas veces la mirada más en el horizonte que en el nido. En la familia uno no da para que le agradezcan, sino que actúa buscando desinteresadamente el bien del otro. Nadie lleva cuenta de los beneficios, ni tiene una libreta con la contabilidad de favores. Los favores en la familia son tan desmedidos que no pueden tener una respuesta proporcional. Toda gratitud se queda corta en la familia.

La gratitud es sencilla pero no siempre es fácil. No pocas personas llegan a sentir vergüenza de agradecer.

¿Por qué a veces tenemos vergüenza de ponernos frente a nuestra pareja y, mirándola a los ojos, expresarle nuestros agradecimientos?

Es un sentimiento frecuente.

¿Acaso creemos que no hay nada que agradecer?

¿Pensamos alguna vez que el otro está obligado por algún derecho, por la costumbre o por su propia psicología a hacer lo que hace?

¿Llegamos a pensar que la deuda del otro con nosotros es tan grande que lo que hace no es motivo para dar gracias?

No, ¿verdad? Pero quizás sí lleguemos a creer que el otro ha perdido la gracia: a veces lo que hace pasa inadvertido a nuestros ojos. En ocasiones, valoramos mucho más lo que nos hacen personas a las que estamos mucho menos unidos.

«El aburrimiento es simplemente falta de atención».

Quizás nuestra sociedad simplemente viva una profunda crisis de gratitud. Si nos fijamos, ni las ideologías ni los discursos políticos y económicos utilizan la idea de gratitud.

La gratitud es una dinamo: se carga de energía conforme andamos, no hay que ir a buscarla a sitios extraños. Pero eso no significa que no haya que trabajarla. Llega un momento en que la gratitud, que naturalmente nos sale desde niños, puede llegar a ser olvidada, despreciada o alienada, y debemos aprender de nuevo a valorar y dar las gracias. Aprender de nuevo a dar gracias es posiblemente el paso más importante para construir o reanimar una pareja.

«La gratitud es la memoria del corazón».

A veces nuestra carencia de gratitud es simplemente falta de memoria. Si no sabemos agradecer, entonces tenemos que aprender a recordar.

Incluso cuando las parejas se han roto y ya viven distantes, la gratitud tiene un papel importante. Muchos habremos vivido distintas relaciones sentimentales. Muy probablemente, las que acabaron no pudieron hacerlo sin provocar cierto dolor y es fácil que, sin querer, nos hayamos hecho daño. A veces, los vericuetos del amor y el desamor hacen que las parejas construyan una trampa y se metan ellos mismos en ella.

Todas las veces que hemos roto con alguien, esa ruptura ha tenido un tiempo de distancia y reproche. Aunque, a veces, el desamor también te deja tan cansado que rindes las llaves de la ciudad, las dejas al pie del otro y te marchas derrotado.

Tan cansado que el dolor apenas se deja sentir. Pero conforme pasa el tiempo y las heridas dejan de sangrar, somos capaces de elevar la mirada por encima de las vallas del despecho y reconocer lo bueno que aprendimos y celebramos con el otro. Sin duda seguirá habiendo sombras, pero más pacíficas. La experiencia de poder agradecer al otro tras haberse separado nuestros caminos es muy honda y sanadora.

Cuando además compartes con la ex pareja hijos en común, el agradecimiento se convierte en una dinámica imprescindible para poder hacer «vivable» la relación. A fin de cuentas, aunque ya no haya una relación conyugal, sigue habiendo una paternidad compartida que, incluso si el dolor la ha anegado, anhela algún día ser capaz de perdonar y agradecer. **Cuando se ha olvidado cómo ser agradecido, hay que hacer ejercicios, volver a entrenar.**

4.- CUADERNO DE GRATITUD

Os animo a llevar un **cuaderno de gratitud** y apuntar cada semana cinco cosas por las que se quiere dar gracias.

O como familia que escribe un **Diario familiar de gratitud**, que siempre está en la cocina, dispuesto para que cualquiera del hogar anote en él. A lo largo del día, los miembros de la familia van escribiendo distintas cosas por las que dan gracias, tanto de la vida personal como de la común. De vez en cuando, abren todos juntos el diario y lo leen en voz alta, lo cual les hace sentirse intensamente comunicados, felices y conectados unos con otros.

PROYECCIÓN DEL VÍDEO

[CUADERNO DE GRATITUD \(hazlo tu mismo\) COMO SER FELIZ](#)

5.- EJERCICIO: EL MAPA DEL TESORO

A veces somos como Pulgarcito y nos perdemos en lo profundo del bosque o no sabemos por dónde hemos llegado a donde estamos. En esos momentos, nos gustaría ser como él y haber ido **echando guijarros de colores o migas de pan por el camino**: así, al sentirnos desorientados, miraríamos atrás y podríamos remontar el camino hasta las lindes del bosque. Los agradecimientos son esas marcas que podemos seguir para descubrir en nuestra memoria el itinerario de nuestra historia y no perdernos en la vida.

Quien es agradecido sabe de dónde viene y con quién va. Ser agradecido es hacer muchas veces memoria de todo lo que nos han entregado los otros a lo largo de la vida. Cuando la ingratitud o el malestar acechan nuestra vida de pareja y de familia, lo mejor es hacer justicia a nuestra historia y recordar el camino.

Nuestra propuesta es que la pareja y la familia hagamos **una memoria agradecida de nuestra historia de vida en común**. Esa historia agradecida seguramente no estará formada solamente por momentos de dicha sino también algunos de dolor, en los que también habrá mucho que agradecer: **el apoyo, la unidad, la paciencia, la solidaridad, la compañía ...** No se trata solo de hacer una historia de aquello que ha sido bueno y feliz, sino del camino de vida común desde la perspectiva del agradecimiento.

Invitamos a usar la narración de la isla del tesoro.

La familia tiene un gran tesoro, que es todo aquello que es fuente y objeto de gratitud. La isla representa nuestra vida en común, a cuya costa cada uno llegó desde lugares diversos. La historia de esa vida en común va a ir haciendo un recorrido por la isla.

Proponemos que, a lo largo del mismo, se vayan identificando aquellos **acontecimientos que fueron importantes en la historia de gratitud de nuestra pareja o familia**. Lo más útil es que la familia vaya siguiendo su vida linealmente desde que los mayores se conocieron y unieron sus vidas.

El tesoro no está al final, sino que lo vamos descubriendo por el camino. Iremos trazando el camino de nuestra vida y poniendo aquellos momentos en los que experimentamos especial gratitud. **No siempre son momentos felices**, sino que a veces uno siente gratitud por cómo la familia se comportó durante una adversidad —por ejemplo, cómo se apoyó a la madre cuando se quedó sin empleo—, una pérdida o un suceso estresante. **Personas que me ayudaron.**

Es bueno que cada miembro de la familia que hace el ejercicio haga **una lista con las cosas que él pondría en esa historia de gratitudes**. Se puede dedicar 30 minutos a pensarlo. Tras pensar por separado ese mapa inicial, llega el momento de compartirlo. Será interesante comprobar qué hemos recordado y olvidado cada uno. Tengamos una mirada en todo caso positiva: **cada uno aporta aquello que ha sido más relevante**. Olvidarnos de algo no significa que no sea importante: es mucha vida y muy intensa por recordar!

Tratemos de hacer un dibujo común. Echémosle arte. Y divirtámonos dibujando juntos, aunque los dibujos sean muy artesanos. Si tenemos colores, démosle color a la tierra de nuestra vida. **La imaginación y creatividad** son determinantes para el éxito de este ejercicio que no solo nos pide palabras, sino también que dibujemos y, por tanto, nos impliquemos. No importa si los dibujos no parecen muy sofisticados: no hay malos dibujos sino formas distintas de expresarse.

Los dibujos nos ayudarán a pensar. Es lo que se conoce como *Visual Thinking* o «pensamiento visual»: las creaciones visuales nos ayudan a pensar e ir encontrando palabras que las acompañen.

Comenzamos pintando el contorno de la isla. Podemos hacerla como un mapa bidimensional o tratar de dibujarla tridimensionalmente. Hacemos primero un borrador en una hoja sencilla. Luego podremos hacer una versión más artística que perdure.

A continuación, podemos dibujar **de donde venía cada uno**. Quizás se pueden dibujar dos islas más alejadas y unas naves con las que se llegó. Luego trazad **un camino por la isla** e id poniendo los sucesos por los que se da gracias. Buscad accidentes geográficos para expresar mejor cada momento: **un pantano de dificultades** que hay que atravesar gracias a un puente, **una casa que representaría nuestro primer hogar**, **un coche para un viaje juntos**, **una chabola que puede simbolizar el voluntariado social** que hicimos juntos, etc. Se pueden poner algunas palabras en el dibujo. Dibujar juntos es un modo de celebrar.

Celebremos ese camino en común y continuemos mejorando el dibujo con colores y añadidos que le den belleza. **Sin duda el resultado merece que lo guardemos en un lugar seguro y destacado de la casa**. Cuando de nuevo nos desorientemos, sintamos que la vida común se afloja o simplemente queramos darnos un banquete de gratitud, vayamos a buscar el mapa y busquemos allí nuestro tesoro.

La mejor forma de hacer el ejercicio del mapa del tesoro es que los adultos lo hagan primero, los niños dibujen y recorten figuras y luego se junten todos para hacer un dibujo común.

6.- COMPARTIR (SEPARADOS NIÑOS Y PADRES)

Se propone que cada pareja o familia comparta con todos los demás su mapa del tesoro. Dependiendo del número de personas, será posible que cada uno salga y comente lo más importante que haya descubierto. Como vemos, sigue siendo muy importante que los miembros de la pareja o familia se pongan en pie juntos ante todos los demás.

¿Qué puede el participante y su familia mejorar para sacar mayor provecho de esta experiencia?

7.- VISIONAR

PROYECCIÓN DEL VÍDEO

La importancia del amor y el agradecimiento en la familia

DINÁMICA 3 – PROYECTO DE FAMILIA

OBJETIVOS:

- (1) Ser conscientes de cuáles son los principios sobre los que ha funcionado la propia familia hasta el momento.
- (2) Dotarse de un proyecto explícito y conocido por todos los miembros de la familia.
- (3) Deliberar juntos y alcanzar una opinión compartida sobre la esencia de la propia familia.

1.- EXPLICAR EL TEMA

Toda familia tiene un proyecto. Toda familia realiza un camino, piensa el futuro, planifica, deja un legado a las siguientes generaciones y se posiciona por acción u omisión ante los hechos de la historia. Una familia se proyecta en el tiempo, continuando una cadena que sigue de generación en generación. Puede que el proyecto nunca haya sido formulado, nunca se haya pensado integralmente, pero siempre existe.

Para una pareja que comienza, escribir por primera vez el proyecto de familia es un reto. Pero no es menos desafiante actualizar aquel proyecto inicial para una pareja que ya ha recorrido un buen trecho de camino. Las circunstancias cambian. **No es lo mismo el proyecto cuando los hijos han nacido y la carrera laboral se vuelve más exigente en tiempo y dedicación.** Quedan pocos tiempos y espacios libres, que hay que defender para poder conciliado todo y no deteriorar la relación conyugal. Y no es el mismo proyecto cuando los hijos se han ido de casa a iniciar sus propios proyectos. Una gran parte de ellos sigue formando parte del proyecto de esa familia, pero de otra manera. Y cuando vuelve a haber niños en el hogar por la llegada de los nietos, el proyecto se debe reajustar también.

Hay veces en que las vueltas de la vida nos llevan a tener que dar forma de nuevo al proyecto de familia. A veces hay que **adaptar el proyecto** cuando un hijo o un familiar necesitan constantemente una atención especial. A veces es por cambios de trabajo, porque se asumen nuevas responsabilidades, se cambia de ciudad o de estilo de vida. Entonces hay que volver a aquel lugar donde tenemos guardado el proyecto de familia, encender una luz y releerlo juntos.

Toda familia tiene un proyecto, lo sepa o no. Pero aquellas que lo conocen y lo hacen explícito cuentan con una poderosa herramienta para orientarse y reflexionar. Es un buen proceso para hacer con niños y jóvenes y así comunicarles el proyecto, que suelen intuir, pero que pocas veces han escuchado de manera explícita. **El proyecto de familia es uno de los mejores «electrodomésticos» con los que puede equiparse un hogar.**

Al hacerlo será importante ser realistas, no voluntaristas. No es momento de inventar lo que no somos, sino de desplegar lo que somos. Lo que sois como pareja ya es muy bueno. Sin duda hay sueños que se quieren alcanzar, un estilo de vida que se quisiera seguir, pero cuidado con idealismos que nos fuercen más allá de donde podemos alcanzar. Es mejor dar pasos poco a poco, no ponernos un proyecto que nos quede tan grande que no seamos realmente nosotros.

El proyecto de familia «proyecta» a la familia, pero no la lanza a donde no puede llegar. El proyecto de familia es más bien un reconocimiento de lo que ya se es y sus consecuencias.

Un proyecto de familia no es una idealización para ser otros, sino para ser nosotros mismos.

Tengamos cuidado cuando lo hagamos: ¿somos nosotros esos o son otros? Ortega y Gasset tiene un lema que me he repetido una y otra vez en la vida: **¡Sé lo que eres!** Es decir, llega a desarrollar lo que realmente eres.

Ninguna familia resiste un análisis al microscopio: siempre asoman problemillas. Como cada individuo, también **todas las parejas y familias tienen sus límites y defectos.** La mayoría de las veces son defectos compartidos por padres e hijos. Conocerlos e incluso reconocer que se heredan es fundamental para la buena salud de la familia. Es tan importante conocer nuestros sueños y aspiraciones como nuestros límites y fallos. Sin ser pesimistas, es bueno tratar de partir pacíficamente de lo que somos.

El proyecto de familia es de toda la familia, no de uno, ni de los padres sin los hijos. Es imprescindible que los adultos y jóvenes participen en plena igualdad y recibiendo igual responsabilidad. Es clave encontrar la justa proporcionalidad de la participación de los niños y adolescentes y también su proporcional responsabilidad. **Es mejor un proyecto menos perfecto pero que todos sientan como propio y en el que se involucren.** Por lo tanto, el proyecto de familia es producto de un proceso participativo e igualitario, atendiendo a la singular gobernanza que se da en la familia.

El proyecto de familia identifica lo esencial. Luego ya habrá tiempo para desarrollar más las cosas, hacer más planes. Ahora se trata de encontrar lo esencial. Eso permitirá que haya más consensos. Los planes y proyectos más específicos irán tomando forma con más tiempo y bajo los caracteres y condiciones de cada uno. El proyecto de familia no es un plan arquitectónico detallado sino más bien la maqueta que muestra la forma general de la casa. Lo que se busca es el diseño esencial, no planes muy específicos.

El proyecto de familia es una visión de la familia. Es una mirada de alto nivel -global, esencial e integral- sobre el ADN de cómo se mueve una familia.

Hacer un proyecto de familia nos exige aprender a deliberar juntos, a distinguir lo esencial y buscar caminos compartidos que incluyan el ritmo y modo de andar de cada persona. El propio ejercicio de proyectar la familia nos hace crecer como familia. Nos damos cuenta de nuestros límites para poder hacerlo con lucidez y participación. Incluso parejas veteranas se hacen conscientes de que pueden mejorar mucho en comunicación, codecisión y creatividad o recuperar parte de lo que el tiempo les desgastó.

2.- VISIONAR

PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS DE LA PELÍCULA: LA CASA DE MI VIDA

La casa de mi vida 00,52,21 - 00,58,25

La casa de mi vida 01,04,03 - 01,06,47

La casa de mi vida 01,52,22 - 01,55,53

Sinopsis

Se trata de una película que establece la metáfora entre la casa y la vida de un hombre, George, que se enfrenta a una enfermedad terminal y mira su vida anterior como una ruina. Por eso asumirá una misión que dará sentido a sus últimos días: «Yo siempre me he visto como una casa... Por eso hice lo que debía hacer, me construí mi vida. Me construí mi casa»

Su jefe cuando le despide y después de que haya roto todas las maquetas que durante años fue construyendo le dirá: “Eres una mierda de ser humano”. El camino de derrumbamiento se densifica cuando cae inconsciente en medio de la calle.

En el hospital recibirá la noticia de que tiene un cáncer terminal. Y allí ocurrirá una extraño encuentro con una enfermera (a modo de ángel) la cual le tocará y le mostrará su valor de persona. Este encuentro marcado por el cariño de una desconocida le anima a emprender un proyecto: construir su casa. «Hay que tirarlo todo para empezar de nuevo»

Al primero que ha de implicar en el proyecto es a su único hijo: Sam. Este se encuentra en una situación crítica: insatisfecho personalmente, dependiente de la drogas y maquillándose para ejercer la prostitución homosexual. Así se definirá así mismo: «no soy nadie». La recuperación de la relación no será fácil pero él tiene un propósito: «sólo quiero que recuerdes que construimos esta casa juntos». Sin embargo, las heridas del joven son muy profundas: «no puedes prometerme nada, porque no eres nada»

Poco a poco el padre entrará en comunicación con su hijo y le contará la historia de su vida. El alcoholismo de su padre, los malos tratos a su madre, e incluso sus deseos no cumplidos de un día llegar a matar a su progenitor. Cosa que nunca hizo, por lo que no evitó que su padre un día conduciendo borracho matará a su madre en una accidente así como a otra mujer que viajaba en el otro vehículo y además también hiera gravemente a la hija pequeña de esta última.

La reconstrucción de la casa provocará un proceso de cambio en todas las personas que rodean a George. Será su exmujer, Robin, la que también irá progresivamente implicándose en el proyecto. Del mismo modo, su punto de partida es el fracaso: su nuevo matrimonio no funciona «Él nunca está y cuando está no lo parece» y se siente incapaz en dar una respuesta a la situación de Sam, su hijo mayor. Solamente los dos pequeños le dan alguna esperanza. La cercanía entre George y su ex producirá una recuperación del amor. ¿Qué si aún te quiero? Por supuesto. De eso no tengo ninguna duda. Pero la verdad no nos hace libres, como el amor no basta ni mucho menos para mantener un matrimonio.

Ella también descubrirá que quiere implicarse en construir la casa. Además le recordará a George los tiempos de felicidad como cuando se sumergía en el mar llevando en brazo a Sam cuando era pequeño. Este imagen tomada en un video amateur por ella misma será, en primera instancia, un icono de referencia de la felicidad perdida. Aunque ahora parece la ocasión para recobrarla, sin embargo ya es, en alguna forma, demasiado tarde. Cuando conoce la enfermedad terminal de George se da cuenta que el tiempo se acaba y decide acompañarle hasta su final.

Todos son incorporados al proyecto de la casa de George y la escena donde irá abrazando a cada uno será significativa de ese proceso de reconciliación y renovación. Aquí George, que va a morir, toma una figura redentora.

2.- EJERCICIO: LA CASA DE VUESTRA VIDA

En el cuaderno hay una imagen de una casa. En ella hay diez estancias. Cada una de esas estancias trata un tema que es importante conocer para poder saber cuál ha sido hasta ahora el proyecto de familia. No se trata de saber cuál va a ser cara al futuro sino cuál ha sido hasta ahora.

Primero lo va a pensar individualmente cada participante durante 30 minutos y luego compartirá lo pensado con su pareja o familiares. Entonces irán viendo cada una de las estancias para describir juntos cuál ha sido hasta ahora el proyecto de su vida común como pareja, familia o novios.

Las diez estancias son:

- (1) Legado (cimientos)**
- (2) Misión (comedor)**
- (3) Inspiración (salón)**
- (4) Crear juntos (cocina)**
- (5) Estilo (decoración)**
- (6) Dar espacio (dormitorios)**
- (7) Dar fruto (exteriores)**
- (8) Afrontar adversidades (sótano)**
- (9) Celebración (cuarto de juegos)**
- (10) Con y para otros (vestíbulo)**

A continuación, explicamos cada una de las estancias.

(1) Legado (cimientos)

Nuestro modelo de proyecto de familia comienza preguntándonos por el legado que hemos recibido de nuestros padres y mayores (abuelos, tíos, etc.). En términos positivos,

- ¿Qué herencia sobre la familia hemos recibido de nuestros mayores?**
- ¿Qué hemos aprendido de ellos y queremos transmitir?**

Puede que haya cosas negativas, pero se trata de saber qué es lo más importante que os han transmitido en vuestras familias de origen. Pensad en cada uno de vuestros mayores (padres, abuelos, tíos ...) y preguntaos acerca de cada uno:

- ¿Qué es lo más importante que me ha dado y he aprendido de esa persona para ser familia?**

Puede ser una muy buena oportunidad para hacernos conscientes de cuánta gente nos ha querido y dado tanta vida para que nosotros podamos estar aquí tal como somos. Sin duda también emergerán vacíos, olvidos o personajes controvertidos. Pero hagamos una lectura positiva y agradecida.

Al final de la reflexión hay que escribir las tres palabras (o expresiones muy cortas) que recogen lo que más valoráis de ese legado. Escribidlas en la parte de la casa que corresponde a los cimientos.

(2) Misión (comedor)

La misión es una mirada global sobre el fin al que sirve cada familia. No la familia en general, sino singularmente cada familia. No se trata de enumerar las funciones de la familia sino cuál es la misión vivida por cada familia particular. Nos saldrán respuestas muy generales y convencionales al comienzo. Pero conforme profundicemos, iremos identificando algunos aspectos que forman parte de la misión y que son muy singulares de la situación de cada familia. La misión varía según el momento del ciclo vital en que se encuentra cada familia. Cada fase va modificando o modulando la misión de la propia familia. Ciertamente la esencia de la misión continúa siendo idéntica, pero con mucha probabilidad serán necesarios otros tonos, otros énfasis, nuevas atenciones y otros escenarios. Puede que, por ejemplo, una familia considere que parte de su misión es cuidar a sus mayores ancianos. Puede haber otras que estimen que la empresa familiar forma parte de su misión en un lugar secundario o incluso terciario. Es posible que una familia considere que su compromiso en el vecindario o por el bienestar de los pobres forma parte de su misión.

Algunas preguntas pueden ayudarnos a encontrar aquella que nos haga poner palabras a nuestra misión.

- **De todo a lo que nos dedicamos, ¿qué es aquello sin lo cual dejaríamos de ser lo que somos?**
- **¿Cuál creen en nuestro entorno que es la misión de nuestra familia?**
- **¿Qué creemos que no forma parte de nuestra misión como familia?**
- **¿Nos dedicamos sobre todo a aquello que debería ser nuestra misión? Y si no, ¿a qué deberíamos principalmente servir?**
- **¿Qué misión asumimos como familia que cada uno de nosotros por separado no podría?**
- **¿Qué aspectos de nuestra vida que solo son compromisos o dedicaciones deberíamos incorporar como parte realmente de nuestra misión familiar?**
- **¿Qué deberíamos dejar de considerar parte de la misión de la familia y más bien tenerlo como una tarea o actividad?**
- **¿Qué misiones hemos asumido cada uno como persona individual y no forman parte de la misión de la familia? ¿Debe ser así o han de incorporarse a la misión de la familia?**

En la metáfora de la casa, la misión es el comedor.

El comedor es el lugar de la comensalidad. La comensalidad es posiblemente el principal símbolo de la familia después del fuego, la o, propiamente, hogar. En la comensalidad se reúnen los aspectos más ligados a los aspectos más materiales de la misión —techo y comida— y los más sublimes: acogida, presencia, compañía, disfrute, celebración. La comensalidad es una dimensión troncal en la vida de cualquier hogar y familia. En un comedor hay elementos más centrales y otros más secundarios. Quizás, llevando al detalle la metáfora de la casa, haya aspectos de la misión que sean la mesa, las sillas y el plato principal, muy importantes. Hay otros como los entrantes, el postre, los utensilios, etc., que son más secundarios. Tratemos de ordenar las diferentes misiones según su grado de centralidad y prioridad. Aquello imprescindible, aquello opcional; aquello sin lo cual no seríamos nuestra familia y aquellas misiones que nos hacen ir a mejor.

Escojamos tres palabras para resumir lo que es la esencia de la misión de la familia y escribámoslas en el comedor de la plantilla de casa que nos han proporcionado.

(3) Inspiración (salón)

El fuego es el centro del hogar. Ahora, con las nuevas tecnologías de la calefacción, hemos perdido en gran parte del planeta la práctica del fuego. Tenemos que usar nuestra imaginación para concebir la centralidad del fuego. De hecho, la propia palabra hogar remite a ese fuego, el lar. Cuando se hacían los censos antiguos, se contaban hogares o «fuegos».

¿Y qué significa el fuego en nuestra metáfora de la familia como casa?

Es aquello que da calor, que mueve y reúne a todos en la casa. En este momento nos preguntamos todos qué es lo que más nos inspira como familia. No preguntamos por la misión, el «para qué», sino por el «por qué», la razón que nos mueve más profundamente. No tengamos miedo a usar palabras a veces tan manidas como amor, ternura o corazón. Son palabras eternas e imprescindibles.

La estancia en la que representamos esos porqués es el salón, que es el lugar del hogar, fuego o chimenea. Buscamos aquella hoguera que ilumina el sentido último de lo que hace nuestra familia y la principal inspiración que la saca de todos los baches. **Es la principal fuente de resiliencia que hace que nuestra familia resista y supere las adversidades.** Es el soporte último cuando todo falla y el horizonte hacia el que todo se mueve en nosotros.

Preguntémoslo de distintas formas hasta dar con ello:

- ¿Cuáles el motor de tu familia?
- ¿Cuál es la razón última de todo lo que hacéis unos por otros?
- ¿Qué es lo que os da más vida?
- ¿Cuáles son vuestras raíces más profundas, de las que se nutre vuestra familia?
- ¿Qué es aquello que más os inspira?
- ¿Qué es lo que os hace volver al camino cuando como familia descarriláis?
- ¿Qué es lo que más os anima a seguir adelante?
- ¿Cuál es la fuente de vuestra fuerza como familia?
- ¿Cuál es el sentido último de todo en vuestra familia?
- ¿Qué es lo que da soporte a toda vuestra familia?
- ¿Qué es en vuestra familia como el fuego de la hoguera?
- ¿Qué es lo que nunca nos falla?
- ¿Cuál es nuestro último soporte cuando todo falla?

Escojamos tres palabras para resumir lo que es la fuente de sentido de la familia y escribámoslas en el salón principal de la plantilla de casa que nos han proporcionado.

(4) Crear juntos (cocina)

El proyecto familiar no es una lista de actividades ni de cosas, sino que busca los «cómo», los estilos, opciones y capacidades de la familia. Ya sabemos cuál es el legado que recibimos y del que partimos, la misión a la que nos dirigimos y lo que nos inspira y mueve como familia.

Ahora entraríamos en algunos aspectos que tratan de desentrañar esos cómo.

- El legado responde a la pregunta desde dónde.
- La misión es el para qué.

- La inspiración es el por qué.

A estos les van a seguir ahora varios elementos que tratan de descubrir nuestro «cómo» fijando nuestro foco en algunas cuestiones claves:

**cómo creamos juntos, nuestro estilo o actitudes,
cómo damos espacio a cada uno,
cómo damos fruto para los demás, cómo afrontamos nuestras dificultades
cómo nos entretenemos y celebramos.**

Al final de esas preguntas tendremos una serie de características de nuestros cómo y estos tendrán un denominador común. Tiene que haber unos rasgos coherentes entre el cómo creamos y el cómo superamos las familias. Es el mismo gran «cómo» y lo aplicado a dos hechos distintos.

El «cómo» se refiere a cuáles son las actitudes principales que adoptamos, lo que solemos hacer, las reacciones, las capacidades que ponemos en juego y los procesos que solemos activar. Sin duda, al comentarlo, nos saldrá aquello negativo que forma parte del cómo nos comportamos en cada una de esas situaciones. Es bueno ser consciente, porque nos ayudará a identificar lo que sí ayuda a superar el problema y nuestras reacciones ante el mismo. Pero la formulación final debe ser positiva, reconociendo los elementos positivos por precarios o insuficientes que sean.

Quizás la familia sienta que, ante las dificultades, siempre naufraga y no cuenta con «cómo» suficientes para evitarlo. Pero, aun así, debe ser suficientemente tolerante consigo misma para reconocer aquello que en esas situaciones sí les ayuda; aquello con lo que tirando a más lograrían salir de los baches.

En esta primera sonda sobre nuestros «cómo» preguntamos cómo creamos. Es la respuesta a varias preguntas.

- **¿Qué es lo que mejor hacemos como pareja y/o familia?**
- **¿Cómo hablamos las cosas en la vida cotidiana?**
- **¿Cómo nos comunicamos las cosas realmente importantes?**
- **¿Cómo valoramos las cosas?**
- **¿Cómo decidimos las cosas?**
- **¿Cómo participamos en las decisiones cruciales?**

En la metáfora de la casa que estamos utilizando, creemos que el cómo creamos se corresponde con la cocina. Cuando empleamos la expresión «la cocina» de algo (por ejemplo, «esta es la verdadera cocina de la empresa») nos referimos al lugar donde se deciden, diseñan y gestionan las verdaderas acciones. La cocina de la familia es el lugar donde se «cocinan» las decisiones principales. Ciertamente, las cuestiones más graves se suelen resolver en el salón o el comedor, pero previamente casi siempre han sido tratadas en la cocina. ¿Cuáles son las características de nuestra cocina familiar?

Quizás algunas preguntas más nos ayuden a sacar lo mejor de nuestros modos de decidir y crear:

- **¿Cuál es la mejor decisión que recordamos haber tomado juntos en nuestra vida como familia? ¿Qué recordamos de cómo se tomó tal decisión?**

- **¿Cuál fue la mejor idea que aportó a la vida familiar cada uno de los miembros? Sería bueno que cada uno escribiera la suya propia y la de cada uno de los demás y luego se pudieran compartir.**
- **¿Cuáles son las cosas más valiosas que hacemos como familia? ¿Cuáles son sus características?**

Seleccionad tres palabras que resuman lo dicho y escribidlas en la cocina de la casa.

(5) Estilo (decoración)

Algo muy característico de cada familia es su estilo: de hogar, de vida, de estar. Hemos simbolizado el «estilo» de la familia con la decoración general de la casa, la estética de la casa, tanto interior como exterior.

- ¿Cómo es el aspecto de nuestra familia?**
- ¿Cuál es nuestra estética?**
- ¿Cómo la definiríamos?**
- ¿Qué tipo de ropa vestimos?**
- ¿Qué películas o programas de televisión nos gusta ver juntos?**
- ¿Hay alguna música que nos guste a todos?**

Si nos ayuda, podemos primero describir el estilo de otra familia de ficción. Fijémonos, por ejemplo, en la célebre familia amarilla protagonista de la serie animada Los Simpsons. Y luego, fijémonos en nuestra familia.

Podemos profundizar en nuestro estilo de familia a través de alguna pregunta de mayor calado:

- **¿Cómo creéis que definiría un buen amigo de la familia nuestro estilo de vida?**
- **¿Con qué nos emocionamos juntos toda la familia? Y ¿qué actividad o cosa nos entusiasma?**
- **Si la familia fuese como un individuo y tuviera personalidad, ¿cuáles serían nuestros rasgos?**
- **Como grupo familiar ¿somos más tranquilos o activos, extravertidos o introvertidos, emotivos o analíticos, optimistas o suspicaces, gregarios o individuales, abiertos o prudentes, amables o cautos, estables o inestables, pacientes o impacientes, serios o divertidos, hablamos en voz alta o somos sigilosos, etc.? Seguramente se nos ocurren más posibilidades, preguntémonos/as e incorporemos las respuestas.**

Escribid en la casa las 3 principales palabras que describen nuestro estilo.

(6) Dar espacio (dormitorios)

Los dormitorios de la casa representan el espacio de cada uno, de la pareja y de cada miembro de la familia. En un punto posterior vamos a desarrollar con mayor hondura este aspecto, así que de nuevo buscamos que la pareja o familia haga una primera aproximación a lo esencial.

¿Cuál es la cuestión?

Tratamos de conocer cómo ayuda la familia a que cada uno se desarrolle y cómo concilia unidad y libertad. Algunas preguntas orientativas pueden ser útiles:

- **¿Qué sueños personales no se están desarrollando por causa de la forma de ser que tiene nuestra familia y cómo se vive ese hecho?**
- **¿Cómo hace la familia para que cada uno de sus miembros se desarrolle al máximo en sus potencialidades?**
- **¿Cómo evita la familia continuar con las desigualdades de género y promover el desarrollo de todos y todas?**
- **¿Qué hace la familia para permanecer unida?**
- **¿Cómo hace la familia para vencer las tendencias al aislamiento e individualismo que puedan tener sus miembros?**
- **¿Cómo logra la familia que sus miembros comuniquen y compartan lo que sienten y les ocurre?**

Al hacer el ejercicio sería bueno que no hiciéramos consideraciones generales, abstractas, sino que dijéramos cómo estamos en realidad cada uno. Busquemos entonces si hay algo que caracteriza positivamente en este ámbito nuestro modelo de pareja y familia y hagámoslo constar. Seguramente en la plantilla de la casa no haya tantas habitaciones como miembros tiene la familia. No es necesario escribir lo relativo a cada uno, sino extraer rasgos generales.

Escribid en la casa las 3 principales palabras que describen cómo damos espacio a cada uno en la familia y cómo respetamos su libertad y desarrollo autónomo.

(7) Dar fruto (exteriores)

¿Cómo da fruto nuestra familia? La familia no está separada del mundo por una membrana impermeable. Su forma de vivir es un modo de construir mundo. El mundo se construye y sostiene principalmente con lo que cada familia hace de puertas adentro. Así, la crisis medioambiental, por ejemplo, se juega en gran parte en los hábitos de consumo que cada familia mantiene en la vida doméstica y transmite a sus hijos. La base de la conciencia social y política se forma principalmente en el hogar. La variable que mejor explica que alguien participe socialmente es que sus padres y familiares también lo hagan.

La familia realiza muchas labores en el exterior de su hogar, pero lo que hace dentro no solo no es una labor menor o meramente interna, sino que tiene una proyección social de primera magnitud.

Para conocer el proyecto de una familia hay que preguntarse **cómo se proyecta la familia para dejar el mundo a sus hijos mejor de como se lo encontraron**. En la familia podríamos pensar cómo creemos que nuestro estilo de vida influye en el mundo.

- **¿En qué creemos que nuestro modo de vida como familia mejora el mundo?**
- **¿Qué cosas hacemos porque hemos pensado expresamente que son mejores para el mundo?**
- **¿Qué grado de conciencia tenemos de lo que ocurre en el mundo? ¿Cómo hacemos como familia para mantenernos informados del mundo? No quiere solo decir cómo nos informamos todos juntos a la vez, sino también qué medios ponemos como familia en el hogar para que cada uno lo haga.**
- **¿Mediante qué compromisos o apoyos intervenimos para mejorar el mundo? ¿Qué es lo que hacemos al respecto personalmente con el apoyo de la familia? ¿Y qué hacemos como familia juntos?**

Además de la influencia de nuestro modo de vida en la marcha del mundo, mediante nuestro trabajo cambiamos y hacemos que funcione el mundo.

- **¿Qué grado de implicación y apoyo tiene la familia en el trabajo o estudios de cada uno?**
- **¿Cómo forma nuestro trabajo parte del proyecto de familia?**

La familia influye en el mundo de manera proporcional a sus fuerzas y lo sostiene y transforma mediante su trabajo. Pero el impacto de la familia aumenta en intensidad conforme se acerca a los compromisos más cercanos en su entorno.

- **¿Qué servicios concretos realiza la familia en su entorno más amplio de familiares, amigos y vecinos? ¿Cómo los asume y vive?**
- **¿A quién y de qué cuida la familia fuera de su hogar?**
- **¿A qué servicios y dedicaciones se siente llamada la familia?**

Pensad cuáles son las tres principales palabras que sintetizan lo dicho en esta estancia y escribidlas en ella.

(8) Afrontar adversidades (sótano)

La casa que empleamos para pensar nuestro proyecto de familia tiene sótano. Los sótanos suelen a veces representar aquello que ocultamos, por ser negativo o porque nos hace sufrir. Toda familia tiene defectos y hace cosas de las que no se siente orgullosa. En este cuadro no se trata de enumerarlos, sino simplemente de responder cómo afrontamos y superamos las cuestiones que son negativas en nuestra vida, tanto aquellas que son nuestra responsabilidad como otras que nos advienen por causa de otros, enfermedades o adversidades. Estamos buscando identificar en la familia cuál es nuestro estilo de afrontamiento de las cuestiones negativas de la vida. Hay que resumir el conjunto de aspectos en cuarenta palabras y escribirlas en el espacio destinado al sótano.

Evitemos meternos en las negatividades concretas y no permitamos que ahora se hagan presentes dichas negatividades. Si no las mencionamos, casi mejor. Abstraigámoslas y saquemos un borrador de la forma que tenemos juntos para superarlas. Algunas preguntas ayudarán:

- **¿Cómo apoya la familia a sus miembros cuando estos atraviesan por problemas?**
- **¿Cómo gestiona la familia los defectos que siempre tienen sus miembros?**
- **¿Cómo ha vivido la familia los momentos de mayor dolor y adversidad?**
- **¿Qué hace la familia cuando hay cosas que es muy difícil decir?**

Resumid en tres palabras y escribidlas en el sótano.

(9) Celebración (cuarto de juegos)

Además de asumir cuestiones negativas, las familias, sobre todo, se divierten y celebran la vida. Quizás sea bueno comenzar tomando conciencia de aquellas ocasiones en las que más nos divertimos juntos.

¿Cuáles son los momentos favoritos de cada uno? Si los miramos en conjunto,

- ¿Qué creemos que les caracteriza?
- ¿Cuál es nuestro estilo de entretenimiento?
- ¿Cómo jugamos?
- ¿Qué nos gusta hacer como familia para descansar?

Las familias son la comunidad más importante para celebrar lo importante.

- ¿Cuál es nuestro estilo de celebración?
- ¿Qué no puede faltar?
- ¿Qué faltaría para que fueran celebraciones perfectas?

Resumid en tres palabras y escribidlas en el cuarto de juegos.

(10) Con y para otros (vestíbulo)

Finalmente «el cómo» queda bastante descrito si respondemos a un asunto más: **las relaciones con aquellos con los que la familia comparte la vida**. Nos referimos a aquellos familiares o amigos a los que tratamos con frecuencia o que tenemos muy presentes, que nos influyen y cuidan; los que suelen estar en nuestras celebraciones importantes. Aquellos con los que sabemos que podemos contar cuando les necesitamos y que nos esperan cuando son ellos los que necesitan nuestra presencia o ayuda. Quizás sea bueno recordar a algunos de estos amigos y familiares y descubrir qué es característico de nuestra forma de cuidarlos.

Buscar un lema para el proyecto

Cada familia tiene en este punto del ejercicio una casa llena de palabras. Se trata ahora de encontrar un lema que represente todo nuestro proyecto. Quizás se pueden subrayar las palabras más importantes o las que más se repiten. O quizás ha habido un par de expresiones con las que hay mucha identificación.

El lema debe ser corto y evocador. Estos son algunos ejemplos de lemas que distintas familias fueron creando para lo que hasta ahora había sido su proyecto de familia:

- Puerta grande y mesa larga
- Hacer del mundo un hogar
- Corazón atento, brazos abiertos Ven y quédate a cenar
- Querernos y cuidarnos incondicionalmente Libres y unidos
- Movemos los «siempre» Amando y reparando
- Vivir sencillamente para amar y dejar huella Trabajar día a día por amor
- Juntos amando
- Nuestro amor todo lo hace posible
- El amor todo lo puede
- Siempre un plato de más
- El amor, puerta al mundo

3.- COMPARTIR

Tras el tiempo para descubrir el proyecto de familia, **ahora es buen momento para compartir**. Hay un tiempo para que cada familia —en asamblea general o en pequeños grupos de cinco familias— comparta cuáles son las principales claves de su proyecto, cómo ha sido la experiencia y cuál es su lema.

Es importante que los lemas que expongan los participantes no se pierdan en el olvido. **El método recomienda que se cuente con una pizarra o papel lo más amplios posible donde poder ir escribiendo lo que las personas compartan.** En este caso proponemos que se vayan anotando en la pizarra u hoja de papel los lemas que vayan expresándose.

DINÀMICA 4 – LIBERTADES

OBJETIVOS:

- (1) Tomar conciencia de que no solo no hay contradicción entre entrega y libertad, sino que se refuerzan mutuamente.
- (2) Conocer en qué medida la familia está desarrollando integralmente las capacidades y deseos de cada miembro de la misma.
- (3) Explorar cómo se podría ayudar a que cada uno de los miembros de la familia crezca más.
- (4) Pensar cómo la familia podría abrirse y servir mejor en donde el mundo lo necesita, como vía para hacernos familias más libres y responsables.

1.- EXPLICACIÓ DEL TEMA

PROYECCIÓN DEL VÍDEO

Precise Peter

Amarte es quererte libre

La familia es un ciclo vital donde nacemos crecemos nos pasamos la vida unos a otros. Familia es crecer.

A vivir ese crecimiento y seguir descubriendo al otro en su crecimiento es una de las tareas que dan vida a una pareja y a cada miembro de la familia. **En cada familia cada uno de los miembros debe trabajar por el crecimiento de los otros.** Eso implica estar atento a lo que el otro necesita, pensar en qué le podría ayudar, poner todo de nosotros para que el otro haga realidad todas sus potencialidades. **Amar es cuidar la libertad y el desarrollo de cada uno.**

Querer al otro es quererle libre. No es compatible con pretender poseerle. Una cosa es relacionarse con el otro, otra muy distinta querer poseerle.

¿Sabemos relacionarnos sin pretender poseer a los otros?

Quien quiere al otro de verdad no busca dominarle ni le considera «su propiedad».

Algunas veces confundimos relacionarnos con el otro con ser posesivos con el otro o ponerlo al servicio de nuestra vanidad, placer o comodidad. Es distinto relacionarse que poseer: de hecho, son lo diametralmente opuesto. Relacionarse implica que el otro es libre, que tiene una «alteridad» que no puedes sofocar. **Lo que en el otro hay de «otro distinto y singular» (alteridad) requiere ser cuidado, acogido y escuchado como cuando alguien aprende de otro.**

Solo se puede vivir auténticamente a alguien cuando le vives libre y hasta libre de ti.

Te quiero tanto que te quiero hasta libre de mí: el vínculo no se convierte en atadura ni en rutina, sino que es una continua acogida e invitación a vivir el mundo.

Uno se siente en casa, pero sabe que el hecho de que el otro esté contigo es un continuo acto de libertad, de elección y creación, y uno debe celebrarlo como tal.

En la familia, vivir cerca no es cercarse. En la pareja y en la familia uno se entrega y no atrapa al otro: **no es lo mismo acoger al otro que apropiarse del otro.**

Saber entregar y acoger nos invita a pensarnos como huéspedes y anfitriones del otro; pensar la pareja como mutua hospitalidad. Nunca llegas a conocer del todo al otro, aunque sea tu pareja, tu hijo, tu padre, tu madre o tu hermano: el misterio del otro nunca se agota, sino que en la vida vamos profundizando en el descubrimiento, la acogida de niveles más profundos y nuevos del otro. El otro siempre es un misterio inagotable que estás descubriendo asombrado a lo largo de toda la vida. Una pareja se mantiene viva y en crecimiento si cada estación que pasa es capaz de responder qué cosas nuevas ha aprendido del otro.

Vivir la pareja como una renovada hospitalidad es clave. No da transitoriedad a la relación, sino que se hace consciente de la radical libertad que promueve la mejor vida en común. La familia es la institución donde se resuelve con mayor perfección la aparente paradoja entre comunión y libertad: donde comunión y libertad conviven y se refuerzan mutuamente.

PROYECCIÓN DEL VÍDEO

[Lindsey Olivares Senior Thesis Animation Anchored](#)

2.- EJERCICIO: LA TARJETA-REGALO (GIFT-CARD)

Quizás muchas veces sea un problema de poner el foco en el otro, de estar atentos. Parte de la cultura nos inclina a estar autocentrados o distraídos y a no prestar atención a lo importante. Puede que necesitemos reducir el ruido externo y simplificar nuestra vida para poder ser atentos y creativos en el apoyo y servicio al otro.

Necesitamos escuchar y observar, conocer con detalle lo que siente, hace y sueña el otro. No hablamos de sueños exóticos o utópicos, sino de aquellos anhelos que tiene para las cuestiones de la vida cotidiana. **Quizás querría que pudiéramos cenar todos juntos salir más los fines de semana, realizar una experiencia juntos o compartir tranquilamente aquello que está leyendo.**

Proponemos un ejercicio de foco sobre nuestra contribución al desarrollo personal del otro. El supuesto es que puedes tomar **una tarjeta regalo —que vamos a llamar FOCUS—** para regalársela a tu pareja. Nuestro catálogo de tarjetas regalo es especial.

Tienes que pensar qué experiencia, curso, formación, encuentro, visita o actividad crees tú que le vendría mejor a tu pareja para su crecimiento personal.

No buscamos algo bueno, sino lo que más le ayudaría a crecer.

Para eso puedes pensar las siguientes cuestiones:

FOCUS (Tarjeta regalo)

- **Nombre de la experiencia visita, encuentro, curso, etc.**
- **Tiempo (número de horas o días)**
- **Lugar**
- **Objetivos que se quieren lograr**
- **Descripción**
- **Medios necesarios**
- **Observaciones**

El ejercicio consiste en que cada pareja (si no tienen la pareja, confeccionan la tarjeta para sus hijos) tenga dos tarjetas-regalo simuladas como la que ofrecemos en la imagen que acompaña este texto. Tras pensar el tipo de experiencia que quiere regalar a su pareja, **cada uno confeccionará físicamente la tarjeta-regalo**. Se puede repartir el modelo de la imagen, diseñar uno mejor o proponer que cada uno diseñe su tarjeta-regalo personalizada.

En la cara principal de la tarjeta-regalo que va a dar, cada uno personalmente escribirá para quién es (nombre usual por el que llama a su pareja), el nombre de la experiencia que regala, el lugar o la organización en la que se va a realizar y una breve descripción. Por el reverso uno puede seguir describiendo la experiencia, señalar el objetivo que pretende y poner, si es pertinente, observaciones.

3.- TIPO DE REGALO ESPERO

A continuación, tras haber pensado y diseñado la tarjeta-regalo que va a dar al otro, que cada uno dedique también personalmente un tiempo a pensar **qué tipo de regalo esperaría del otro, cree que necesita o piensa que el otro le va a regalar**.

Quizás tú pienses que el otro no es consciente de lo que tú realmente necesitas. A lo mejor sientes que te va a regalar algo secundario o superficial para salir del paso, porque no se atreve a decirte lo que realmente necesitas.

¿Qué tipo de tarjeta regalo piensas que te va a regalar?

¿Qué crees que realmente necesitarías tú, o te vendría muy bien para tu crecimiento personal?

Finalmente, llega el momento de compartir. Cada uno le presenta con detalle su tarjeta al otro y se la regala. A continuación, después de haberse entregado ambas tarjetas, cada uno cuenta al otro qué había imaginado que le iban a regalar y cuál es la tarjeta-regalo que se había planteado que necesitaba. Dialogad sobre las diferencias que hay entre el tipo de tarjeta que necesitaba, la que esperaba y la que ha recibido. Responde a estas preguntas:

¿Cuál crees que es el mayor valor de la tarjeta que realmente te ha regalado? ¿Te ha sorprendido?

¿Qué grado de diferencia hay entre la tarjeta regalo esperada y la recibida realmente?

¿A qué creéis ambos que se deben esas diferencias?

¿Qué diferencia había entre la tarjeta regalo que necesitaba cada uno y la que esperaba que el otro le diera? Si no era la misma, ¿por qué crees que tu pareja no te iba a dar la tarjeta que realmente necesitabas?

Este ejercicio podría aplicarse al conjunto de la familia. Puede hacerse de forma amplia, de modo que cada uno piense regalos para cada uno de los otros. De forma más abreviada, se puede asignar a cada familiar otro miembro del grupo. Otra modalidad es que una parte de la familia piense en grupo qué regalar a la otra (por ejemplo, entre hijos y padres).

4.- COMPARTIR

Las parejas o familias salen a compartir con el grupo de familias. Primero uno dice qué esperaba que le iban a regalar y qué es lo que en realidad le han regalado. El otro cuenta por qué le ha hecho ese regalo. Luego lo mismo, pero a la inversa.

- ¿Qué palabra resumiría todo lo que he vivido en este tiempo?
- ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?
- ¿Qué es lo que más me ha sorprendido o he descubierto?
- ¿Qué es lo que más agradezco de este tiempo?
- ¿Qué podía haber vivido mejor? ¿Qué aprendí yo?
- ¿Y qué creo que aprendimos juntos en mi pareja o familia?
- ¿Y qué me gustaría que hiciéramos al respecto de cara al futuro?

DINÁMICA 5 – TOMAR DECISIONES

OBJETIVOS

- (1) Tomar conciencia de cuáles son las formas de decidir que suelen adoptarse en cada familia.
- (2) Interiorizar mejores principios para discernir, deliberar y decidir juntos.
- (3) Aprender y practicar formas prácticas de valorar y elegir que den más capacidad de ser libre a la familia.

1.- EJERCICIO: ENTRENAR LA CAPACIDAD DE DISCERNIR

Necesitamos ser más perspicaces porque las cosas están tan complicadas que no es fácil distinguirlas, discernirlas.

- Discernir es conocer el corazón de las cosas y conocer las cosas de corazón.**
- Discernir es conocer qué es verdaderamente valioso.**
- Discernir es llamar a las cosas por su nombre.**
- Discernir es saber qué es lo que hace algo diferente, lo que marca la diferencia.**

Para eso hay que entrenarse. La propia vida nos da numerosas oportunidades continuamente para aprender a discernir mejor. Pero también podemos hacer juntos algún ejercicio en el que aprendamos a profundizar en nuestra capacidad para leer el corazón de las cosas.

2.- VISIONAR

PROYECCIÓN DEL FRAGMENTO DE LA PELÍCULA: FAMILY MAN

Family Man (Trailer español)

Family Man (final)

Sinopsis

El día a día de Jack Campbell transcurre entre el parqué de Wall Street y una multitud de lujosas comodidades que este broker empedernido ha sabido ganarse, aún teniendo que sacrificar la relación con algunos seres queridos, como la que mantenía con su antigua novia Kate.

De repente, la vida de este trabajador compulsivo se ve alterada. Después de un accidente que tiene en una tienda, el día de Nochebuena, se despierta con la sensación de tener una vida nueva y muy diferente a la anterior. Descubre que está casado con su novia del instituto, Kate, a la que había dejado años antes, y que hasta tiene hijos. Sus lujos han desaparecido y sus retos, antiguamente financieros, pasan ahora por convertirse en un buen vendedor de neumáticos y en ser un esposo cariñoso atento con sus pequeños.

Jack tendrá que verse en la complicada tesitura de decidir entre continuar con esta estabilidad familiar o volver a su antiguo estado de soltero caprichoso.

3.- PROPONEMOS DOS DRAMATIZACIONES

Se les entregará a dos actores en cada ocasión para que las interpreten ante todos, Es bueno que se pongan en medio y actúen con sus mejores dotes de teatro.

DRAMATIZACIÓN 1

Tenorio y Casilda están cenando

Tenorio: Esto está buenísimo.

Casilda: Me alegro, porque me ha llevado un par de horas hacerlo.

Tenorio (entre apurado y enojado): Ya te he dicho que está buenísimo.

Casilda (entre sarcástica y pacificadora): Hecho con todo el amor del mundo.

Tenorio (busca cambiar de tema): Hay he tenido un día terrible, un montón de trabajo.

Casilda: Pues ahora cena tranquilo. Come despacio, que luego te sienta mal.

Tenorio: Ya. Sí.

Casilda: Ha llamado tu madre.

Tenorio: Ah, bueno. ¿Están bien?

Casilda: Sí. Podías llamarla. Es tu madre.

Tenorio: Pero si al final lo que quiere es hablar contigo.

Casilda: Porque tú casi no le cuentas nada.

Tenorio: ¿Y qué le contaste?

Casilda: Pues nos pusimos al día.

Tenorio: De verdad que lo que quiere es hablar contigo, se lo cuentas mejor.

Casilda: Me contó el bajón que ha dado tu padre.

Tenorio: Vaya. Tengo que ir a verles.

Casilda: Con eso habrá que hacer algo y más pronto que tarde.

Tenorio: Bueno, déjales. Si necesitan algo, ya lo pedirán.

Casilda: Habría que llamar para enterarse de qué recursos ponen para personas tan dependientes.

Tenorio: Es buena idea.

Casilda: Tienes que hablar con tu hermana.

Tenorio: Sí, va a haber que acabar hablando de eso un día u otro.

Casilda: Tu madre ya no puede con el peso de tu padre.

Tenorio: ¡Qué agobio!

Casilda: Habría que solicitar una ayuda al ayuntamiento.

Tenorio: Es buena idea.

Casilda: Pero tu madre no puede hacerlo, se le hace complicado.

Tenorio: Pero sí es solo ir allí. Hay muchas ayudas. Es simplemente llamar y ya está. Ya se lo dije un día. No tiene problema ninguno.

Casilda: Ya, pero se hace un lío.

Tenorio: Bueno, lo que tiene que hacer es pedir cita simplemente. Son profesionales y hacen cosas de esas a montones cada día.

Casilda: ¿Por qué no te acercas un día con tu hermana y lo veis?

Tenorio: Sí, va a haber que hacerlo.

Casilda: Cuanto antes, mejor.

Tenorio: Pero ahora no, estoy en el peor momento del año con el trabajo. Estamos hasta arriba, no tengo tiempo psicológico para poner foco en eso.

Casilda: El trabajo siempre te va a más, nunca va a ser buen momento.

Tenorio: Gestionar eso es algo que lleva mucho tiempo, no es tan fácil y la Administración es un lío. Te tienen como mínimo un par de semanas yendo con papeleo de aquí para allá y luego ya veremos, porque eso es una lotería: te toca o no. Un poco más adelante. Ya veremos cómo va. Se lo comentaré a mi hermana.

Casilda: Es ponerse a ello.

Tenorio: Sí, pero sin perder los nervios. Ahora le ha entrado la prisa a mí madre, pero ha tenido mucho tiempo. Ya le he dicho mil veces lo que hay que hacer y tiene que ser ahora. Claro, la cosa es no decidir nada hasta que te lo tengan que hacer.

Casilda: No, ella no me ha dicho una palabra. Es lo que yo deduzco, pero ella no ha pedido nada. Yo solo sugiero. Sí fueran mis padres, ya sabría yo lo que tenía que hacer.

Tenorio: Ellos son muy independientes. Sí lo necesitaran, lo dirían. Si no, no me voy a meter en la vida de la gente.

Casilda: Solo es porque un día ya nos encontraremos el problema y es mejor prevenir.

Tenorio: Bueno, entonces no hay problema, ¿no? Porque es que si no, dejo de cenar y me pongo a ello. ¿Hay que hacerlo hay? A ver: dejo de cenar. Dame el teléfono, que llamo.

Casilda: No, solo estamos hablando. Que un día de estos lo muevas, nada más. Cena, cena tranquilo.

Tenorio: Oye, es que me estás dando la cena.

Casilda: Solo por si puedes llamar a tu hermana y comentárselo.

Tenorio: Tú hablas más con ella, comentadlo a ver cómo lo ve.

Casilda: Es una conversación que es bueno que tengan los hermanos.

Tenorio: Buscaré el momento.

Casilda: Quizás el mes próximo, en el cumpleaños de tu sobrino.

Tenorio: Tampoco es buen momento para ella en estos momentos.

Casilda: Pero, Tenorio, tú que estás todo el día en la empresa gestionando proyectos, ¿quién mejor que tú va a hacer esa gestión? Si entre nosotros alguien conoce la Administración, eres tú.

Tenorio: Es un espanto, no sabes bien lo que es.

Casilda: Por eso lo digo. Para ti son un par de llamadas. Pero hay que decidir algo.

Tenorio: No, ahí si me lías, es de donde no salimos.

Casilda: Bueno, pues ¿por qué no comienzas llamando tú y ya está?

Tenorio: Bueno, se lo puedo encargar mañana a mi secretaria y ya vemos a ver qué se puede hacer.

Casilda: Sí, tú tranquilo, a ver qué se puede hacer.

DRAMATIZACIÓN 2

Cristino y Fernanda están comprando comida

Fernanda: ¿Hacemos un arroz para el domingo?

Cristino: Está muy bien.

Fernanda: ¿Con pollo o pescado?

Cristino: Todo está bueno.

Fernanda: Sí, pero luego comienzas a protestar de si era mejor tal que cual... Tú dime, que luego no quiero protestas.

Cristino: Lo que quieras. Me es igual. Pero que sea bueno.

Fernanda: ¿Pescado entonces?

Cristino: No sé qué tal está.

Fernanda: Míralo.

Cristino: Ya. No sé. A mí me es igual. Lo que tus hermanos prefieran.

Fernanda: ¿Y para los niños?

Cristino: Entonces mejor pollo.

Fernanda: Pues pollo. Ya está. Vámonos.

Cristino: Pero el pescado sale mejor. Siempre comemos pollo. Los niños tienen que aprender a comer de todo.

Fernanda: Pues entonces compramos pescado. Pero dime cuál porque tú sabes más.

Cristino: No. Parece que todos sabemos sobre pescado. Luego no quiero protestas de si me sale mal, que sí tal o cual.

Fernanda: Entonces compramos pez espada.

Cristino: Bueno ...

Fernanda: ¿No compramos pez espada?

Cristino: Hay que limpiarlo. Puede haber alguna espina ...

Fernanda: Espinas no tiene.

Cristino: Alguna pueden encontrar los niños Y, claro, ya se monta ...

Fernanda: No se monta nada. El pez espada te sale fenomenal.

Cristino: No, mejor pollo. Así todo el mundo estará contento.

Fernanda: El pollo les gusta a todos. Es más fácil.

Cristino: Sí, bueno, no es tan fácil hacerlo bien Y que nadie proteste. Lo que es fácil es comerlo cuando ya está hecho.

Fernanda: Y te sale genial.

Cristino: Sí, bueno, es solamente pollo. A cualquiera le sale bien.

Fernanda: Vamos, compramos el pollo.

Cristino: Sí vosotros lo preferís, pues hacemos pollo ...

Fernanda: No, nadie prefiere nada. Somos nosotros dos los que invitamos. Les damos lo que creemos mejor. Decídete: ¿pollo o pescado?

Cristino: A mí me es igual. Decide tú.

Fernanda: Pues elige un pescado y ya está. Cualquiera sin espinas. O uno con espinas y lo limpiamos. No es tanto problema.

Cristino: Bueno, hay muchos pescados. No es fácil elegir entre ellos.

Fernanda: El que te guste más.

Cristino: A mí me es igual, me gusta todo.

Fernanda: Ya, pero el que creas que te va a salir mejor.

Cristino: Más o menos todos salen igual.

Fernanda: Pues elige el que más gusta a todos.

Cristino: Eso depende de los que comen, no de quien cocina. Elige tú y yo lo cocino.

Fernanda: No, que luego dices que si tal o cual. Escoge tú.

Cristino: Pues, ¿pescado azul o blanco?

Fernanda: Pues con el arroz más bien pega pescado blanco, quizás.

Cristino: Bueno, eso es lo de siempre.

Fernanda: ¿Quieres hacer de Master Chef? Me estoy cansando ya. Elige uno que nunca hayas cocinado.

Cristino: Sí, bueno, como para experimentar estamos ...

Fernanda: Hay muchos. Escoge uno cualquiera y ya está.

Cristino: Era más fácil el pollo. Venga, compramos pollo y ya está.

Fernanda: Lo que quieras, pero decídetelo ya.

Cristino: A mí me es lo mismo.

Fernanda: Mira, hacemos una cosa: compramos pollo y pescado y luego ya vemos qué hacemos.

Cristino: ¿Pero lo compramos aquí o mejor buscamos en algún otro sitio?

Fernanda: Cariño, ¿por qué no vas a buscar un buen arroz y ya pido yo el pescado?

Cristino: ¿Arroz? ¿Qué tipo?

Fernanda: El que quieras.

Cristino: A mí me es igual.

Después de representar cada dramatización, el conjunto de participantes debe discernir entre todos qué es lo que ocurre en esa escena. En un primer momento, los animadores dejarán que los participantes opinen espontáneamente y apenas intervendrán.

Tras un primer tiempo de opiniones (10 minutos quizás), los animadores intervendrán haciendo preguntas a los participantes.

- **¿Cómo hemos estado leyendo hasta ahora esta realidad?**
- **¿Nos hemos dedicado a dar la razón a uno u otro?**
- **¿Hemos estado dando nuestras propias opiniones o conociendo la realidad de lo que está ocurriendo?**
- **¿Hemos averiguado qué es lo que siente en el fondo de su corazón cada uno de los personajes?**
- **¿Hemos distinguido lo que les enreda?**

Con la ayuda de los animadores se emprende un segundo tramo de discernimiento sobre la clave de lo que ocurre en aquella escena. Primero se invita a los participantes a formular qué es lo que debemos buscar.

- **¿Qué pedimos encontrar? ¿Qué es lo que queremos hallar?**
- **¿Y qué debemos preguntamos?**

Se invita a los participantes a que respondan a esas dos cuestiones:

qué se busca y qué se debe preguntar ante esa escena.

Después, se sigue discerniendo hasta desentrañar qué es lo que ocurre y cómo ayudar a las personas implicadas en la dramatización.

2.- PREPARACIÓN POR GRUPOS DE UNA DRAMATIZACIÓN

Otra opción muy buena es que después de hacer una de las dramatizaciones como ejemplo, los participantes escriban pequeñas representaciones. Para ello se divide a los participantes en tres grupos formados aleatoriamente.

Se le pide a cada grupo que escriba una pequeña dramatización sobre una decisión que tengan que tomar en una pareja o familia. Dependerá de sí existe tiempo suficiente para hacerlo. Luego se va representando cada una. Es un buen momento para la emoción, para decir verdades y también para cierto humor.

3.- EXPLICACIÓN DE LA TOMA DE DECISIONES

Hay cuestiones que en la familia o en la pareja parecen inevitables. Pero siempre hay un grado de elección. Aunque solo sea la elección de vivirlo de otro modo distinto.

Podemos convertir las cosas en elecciones e introducir libertad donde había decisiones ocultas, agotadas, paralizadas, vacías, tomadas por otros en vuestro nombre o simplemente innombrables.

Donde haya infelicidad, pongámonos en estado de elección.

En aquellos aspectos de la vida interior en donde domina la dictadura del egoísmo o lo inevitable,

No mentirnos a nosotros mismos no es labor fácil porque los engaños van cargados con una especie de programa que los protege: no se dejan desinstalar del corazón por sí mismos.

Y si además se los esconde o se trata de disimular o hacer como si no existieran se hace más fuerte el veneno en el corazón. Todo lo malo crece cuando se lo esconde. Lo malo crece cuando no se lo saca a la luz, **se dice el problema a medias, se habla por detrás, te lo tragas todo, sientes vergüenza de decirlo y expresarte, tienes temor a decepcionar si se sabe o te sientes ridículo diciendo te quiero y te amo.**

Los engaños y desengaños en la vida de pareja se debilitan cuando se los llama por su nombre.

El mal siempre lo complica todo y lo hace confuso. Un modo de comenzar juntos a buscar la verdad y el valor de las cosas es simplificar. **Procurar la simplicidad, reducir las cosas a distintos puntos formulados brevemente, con la mayor sencillez y menor ambigüedad posibles.** Al enfocar tan bien y claramente las cosas, ponemos la mirada en lo concreto y en lo sustancial de la vida.

Si hay más de un problema, entonces hemos de identificar distintos pares de decisiones. Establecer cuestiones divididas en dos posibles respuestas nos evita el riesgo de tirar por la calle del medio, sufrir la tentación de los falsos atajos o tratar de compatibilizarlo todo. Al reconocer elecciones entre dos alternativas, reducimos al máximo la confusión y además es un seguro contra las falsas soluciones.

4.- EJERCICIO DE LA DECISIÓN

Vamos a afrontar esta segunda parte practicando sobre un caso real. A cada pareja o familia se le pide que recupere aquella lista de decisiones que hizo.

Si no la hizo, entonces se pide a las parejas o familias que hagan la lista y que elijan entre ellas la cuestión, suceso o posibilidad importante de su vida familiar o de pareja que más les preocupe o les afecte. **No tiene que ser necesariamente negativa o tratarse de un problema. Puede elegirse también una oportunidad** (un cambio de trabajo, por ejemplo). No tendrán que compartir esa cuestión ahora ni más adelante, así que pueden elegirla con la máxima intimidad.

Por ejemplo, supongamos que una pareja ha elegido como cuestión el intenso deseo que tiene uno de los dos de cambiar de trabajo para dedicarse a su verdadera pasión en la vida.

a.- Tras elegir la cuestión, se pide a los participantes que escriban cinco cosas asociadas a esa cuestión (miedos que tienen, oportunidades que se abren, problemas causados, sentimientos que produce, etc.).

b.- Se pide un tercer paso a los participantes: que aclaren y simplifiquen. Con seguridad hay varios dilemas implicados en el asunto elegido, pero deben elegir aquel en el que más se está jugando el fondo de la cuestión. Si la unidad familiar no tiene muy claro qué es lo más crucial, entonces que elija uno de los dilemas importantes.

La pareja o familia debe reducir ese dilema a dos cuestiones claramente delimitadas, sin ambigüedad y formuladas de manera clara.

Este paso es clave. El ejercicio ayuda mucho para darse cuenta de que habían elegido un dilema que no era el más importante o que estaba mal planteado. En realidad, todo dependía de otro dilema mucho más profundo.

c.- Formas de decidir

En un primer tiempo, habrá elecciones que sean adoptadas porque, tras meditarlo, a la pareja le parezca que son indudables, evidentes, clarísimas y buenísimas. Ese es un primer criterio para poder decidir: que las cosas sean buenas en sí mismas.

d.- Ejercicio de la decisión

¿El dilema que hemos elegido se resuelve en un primer tiempo porque es clarísima y óptima la respuesta? ¿O necesitaría un segundo tiempo? Se recomienda elegir un tema y dilema que necesite el tercer tiempo o forma de decisión, para que se puedan desarrollar el resto de los ejercicios.

Primero, preguntémonos hacia dónde nos inclinaríamos si nos dejásemos llevar por lo más fácil. ¿Es a la misma opción que marca la razón? Si es así, desconfiemos.

Segunda pregunta: ¿cuál de las dos opciones elegiríamos si nos dejásemos guiar por la búsqueda de prestigio, dinero o poder?

De nuevo, veamos las respuestas y examinemos hasta qué punto la razón esconde o busca ser compatible con otros intereses inapropiados para lo que buscamos.

Trascendiendo incluso lo que el sentido común nos indica, meditemos las dos alternativas ante lo más sagrado de nuestra vida y de todo el universo.

¿Qué es eso más sagrado, aquello que es mayor que cualquier otra cosa?

Eso nos dará luz y nos ayudará a tener altura de miras para buscar lo mejor y mayor.

e.- Ejercicio de la decisión

Se invita a que los participantes se hagan una tabla con los «pros» y «contras» de cada opción de su dilema. Luego se harán las preguntas que hemos mencionado:

- ¿Qué nos dice el sentido común y qué sería lo más razonable?
- ¿Hacia dónde nos inclinaríamos si nos dejásemos llevar por lo más fácil? ¿Es a la misma opción que marca la razón?
- ¿Cuál de las dos opciones elegiríamos si nos dejásemos guiar por la búsqueda de prestigio, dinero o poder?
- ¿Qué decidiríamos ante lo más sagrado, aquello que es mayor que cualquier otra cosa?

f.- Elegir ante lo mayor

La pareja tiene que imaginar con total honestidad qué elegiría Jesús. Incluso los no creyentes pueden imaginarlo. Tengamos en cuenta la bondad con que se comportaba en todo, el amor extremo que puso en cada cosa, su entrega absoluta. Si Jesús estuviese en nuestra situación, ¿qué elegiría?

No es posible concebir una persona más buena que Jesús, pero quizás nos ayude pensar qué decisión tomarían otras figuras o personas buenas que conozcamos. Hombres buenos de la historia, como Gandhi, Martin Luther King o cualquier otro que admiremos, quizás nos ayuden a descubrir qué es lo mejor.

g.- Ejercicio de la decisión

Los participantes revisan su dilema a la luz de lo dicho. **Lo que solo mueve el amor**

En realidad, decidir una cosa u otra nos tendría que ser indiferente. **Lo importante es dónde se ama más.** La pregunta definitiva es:

¿Qué decidiríamos si solo nos moviera el amor?

No un amor por una cosa concreta sino el Amor con mayúscula, indiviso, integral, vital y completo. Un amor a todos y en todo. ¿En qué van a amar más y dónde van a servir más y mejor?

Ante estos últimos puntos, los participantes pueden mirar su dilema y ver qué es a lo que en último término les conduce el mayor amor.

DINÁMICA 6 – LA SABIDURIA DEL FRACASO

OBJETIVOS:

- (1) Concienciarse de que las faltas o fracasos son oportunidades para aprender de la vida y vivirla con mayor profundidad.
- (2) No huir de los fracasos ni minimizarlos sino descubrir su significado.
- (3) Aprender a responder esperanzada y creativamente a los fracasos.

DINÁMICA QUE SE EMPIEZA CON LOS NIÑOS Y LUEGO SE SEPARAN

1.- EXPLICACIÓN DEL TEMA:

Los fracasos no son tierra quemada sino tierra sembrada

PROYECCIÓN DEL FRAGMENTO DE LA PELÍCULA: LA FAMILIA BÉLIER

LA FAMILIA BELIER - Tráiler español en HD

La Familia Bélier 2014 01,13,00 - 01,14,27 (Anuncia la intención de dejar la música)

Sinopsis

En la peculiar familia Bélier, todos son sordos menos Paula, que tiene 16 años. Ella es indispensable para su padres en el día a día, sobre todo en la explotación de la granja familiar. Animada por su profesor de música que ha descubierto en ella un sorprendente don para el canto, decide preparar la prueba para un concurso de radio nacional. Una elección vital que podría significar alejarse de su familia y un paso inevitable hacia la edad adulta. ¿Podrán los Bélier sobrevivir sin quien ha sido siempre sus labios y sus oídos... o triunfará el espíritu de una familia que haría cualquier cosa por seguir unida?

2.- EJERCICIO:

Las parejas o familias deben tomar un papel en blanco y un solo bolígrafo o un lápiz. **Deben tomar todos juntos ese bolígrafo, cada uno con una mano. Y todos juntos deben dibujar una casa, con su puerta y sus ventanas, y dibujarse a ellos mismos también en esa escena.**

Quizás al comenzar a dibujar comprobaremos que es solo uno el que decide o domina el dibujo. Pero no hemos pedido que lo haga solo uno, aunque sea acompañado, sino que lo hagáis entre todos los miembros de la familia. Sentiréis en el ejercicio que hay dudas, errores, que se empuja en distintas direcciones, que hay quien se deja llevar y quien quiere llevarlo todo.

Habrá personas para quien sea más importante hacer bien el dibujo que hacerlo juntos.

3.- COMPARTIR EXPERIENCIA

Hacer este ejercicio nos lleva a pensar muchas cosas y quizás las siguientes preguntas nos ayudarán a evaluar qué ocurrió al hacer el dibujo.

¿Cómo me he sentido al hacer el dibujo?

¿Es el dibujo que queríamos hacer o es distinto?

¿Qué podía haber salido mejor?

¿Cómo estamos dibujados nosotros mismos?

¿Qué es lo mejor que ha pasado mientras hacíamos el dibujo?

La vida nos marca siempre límites, suceden cosas que no deseamos, tenemos que atravesar adversidades y además, a veces, hacemos mal las cosas. Pero lo importante no es fracasar sino **¿qué aprendemos de ello?**

Los fracasos son parte de la naturaleza humana y aprender es lo que podemos hacer con ellos.

4.- TRABAJO FAMILIAR

Vamos a pedir a las parejas o familias que hagan un gesto muy sencillo. **Hay que tomar dos papeles y doblarlos de modo que se formen una especie de surcos o pliegues.** Cada miembro de la pareja (o de la familia) doblará un solo pliegue y se lo pasará al otro para que haga el siguiente y así sucesivamente.

Ese papel simboliza un sembrado con sus surcos. Se va a escribir por un solo lado. Cada uno escribirá qué quiere superar de los fracasos, límites y desencuentros que le duelen o le han dolido. Uno escribirá algo en uno de los pliegues y se lo pasará al otro para que lo haga en el siguiente pliegue y así sucesivamente hasta que todo esté escrito. Es importante leer despacio lo que hemos escrito, pero no hace falta comentarlo, sino simplemente escribirlo.

El símbolo del sembrado es importante porque nos descubre el valor último de todo fracaso: ser tierra o abono para que crezcan nuevas semillas. Los fracasos no son tierra quemada sino tierra sembrada.

AQUÍ EL GRUPO DE NIÑOS Y PADRES SE SEPARA

5.- TRABAJO INDIVIDUAL

La segunda parte del ejercicio nos lleva a una conversación profunda sobre cómo aprendemos cuando nos duelen los límites, las frustraciones, cuando hacemos mal las cosas o fracasamos en los intentos. Unas preguntas pueden ayudar:

- ¿Qué se ha ido desgastando con el tiempo en la familia?
- ¿Cuáles han sido los principales fracasos, las crisis más complicadas, cuáles son los sueños rotos?
- ¿Qué no tiene solucionado la familia todavía? ¿De qué pérdidas no se ha recuperado? ¿Qué divisiones todavía están esperando un puente?
- ¿Qué tenemos pendiente como pareja o familia?
- ¿Qué se hace cuesta arriba, pesado?
- ¿Cómo miramos, cómo afrontamos estas situaciones?
- ¿De qué fracaso de nuestra vida común hemos aprendido más? ¿Y por qué en esa ocasión aprendimos tanto?

6.- COMPARTIR

Para compartir vamos a ser muy discretos porque este tiempo es especialmente delicado y hay que ser muy respetuosos con la intimidad de cada pareja o familia. Simplemente vamos a dibujar en la pizarra o en el papel un sembrado y propondremos a **cada uno decir una de las palabras que considere más relevantes de todo lo que la pareja o familia han escrito en su sembrado.** Cada una de las contribuciones la escribiremos en los surcos de modo que todas quepan.

7.- EVALUACIÓN

Como al compartir el ejercicio ya se ha dicho una sola palabra, ahora vamos a variar. En la evaluación vamos a cumplimentar la ficha y luego comentaremos en voz alta uno por uno la séptima pregunta:

¿qué creo que hemos aprendido juntos?

8.- VISIONADO

PROYECCIÓN DEL FRAGMENTO DE LA PELÍCULA: LA FAMILIA BÉLIER

La Familia Bélier 2014 01,32,42 - 01,38,16 (Je vol)

DINÀMICA 7 – PERDÓN

OBJETIVOS:

- (1) Profundizar juntos en la conciencia de que el perdón es imprescindible, nos libera y humaniza.
- (2) Suscitar el deseo de vivir con mayor profundidad el perdón con sencillez.
- (3) Abrir el horizonte del perdón a la reconciliación de la propia familia con el mundo mediante el servicio.

1.- EXPLICACIÓN DEL TEMA

PROYECCIÓN DEL VÍDEO HEAD OVER HEELS

La primacía del abrazo

La primacía del abrazo es un principio hondamente asentado en la Biblia. Ante los conflictos, los desgastes, los fracasos, las faltas, las deudas, los reproches o las desconfianzas, el relato evangélico del Padre Bueno nos exhorta a dar primacía al abrazo. Que lo que no son capaces de decir nuestras palabras lo pronuncien los abrazos.

En la familia constantemente los abrazos hablan antes y más que cualquier palabra. **Muchos desencuentros los salvamos por el abrazo.** A veces es ponernos de nuevo al lado del otro, un gesto cariñoso que restaura el contacto o un beso que vuelve a abrir todas las puertas.

Muchas veces necesita uno mucho tiempo para poder pedir perdón o perdonar. No eres capaz de decirte a ti mismo que estabas equivocado, o de decir a los otros lo mucho que lo sientes. O no eres capaz de explicarte las cosas. O puede ser que sigas considerando que tienes toda la razón pero, por muchas justificaciones que puedas armar, si hay algo que tienes claro es que nada compensa los enfados, el dolor y la separación creados. Por encima de las ideas, las razones, las deudas o los rencores, está la verdad del abrazo.

Un brazo es la esperanza del perdón y el otro es el amor incondicional: se unen cuando rodeamos al otro y nos entregamos a él. Porque el abrazo es ante todo entrega al otro, aceptación incondicional, hospitalidad en el propio cuerpo, amor entrañable: es constante reencuentro de lo mejor de nosotros mismos con lo mejor del otro. Nada mejor podemos hacer que abrazar. Cuando no sepamos qué decir cuando no podamos decir lo que deseamos, cuando no hallamos palabras o razones para el perdón, abracemos. Ante cualquier desencuentro, practiquemos la primacía del abrazo.

El perdón nos hace crecer

No es lo mismo reconciliación que perdón. Puede haber perdón sin reconciliación.

Perdonar puede ser unilateral, mientras que la reconciliación requiere de ambas partes. Puedes perdonar incluso aunque no sea aún el tiempo de la reconciliación.

Pero perdonar no depende del otro, sino que es una decisión que tomas tú. Es cierto que perdonar no es solo decisión propia, sino que a veces tiene que pasar tiempo, tienen que serenarse los sentimientos, tiene que reducirse el conflicto para poder razonar, tiene que buscarse la verdad ... O no simplemente tienes un sentimiento interno que anhela y te exige perdonar, incluso aunque la razón no haya dado ese paso. De igual modo, pedir perdón no requiere del otro, sino que es decisión y maduración propia. A veces se hace pese a que sabes que el otro no está preparado para perdonar o no quiere hacerlo. Desarmarse o bajar esas armas es quizás el primer paso para perdonar.

Con las manos armadas nunca podremos abrazar.

El perdón no es hacerse de menos, sino que es el amor buscando sitio para crecer. La naturaleza del amor le lleva a crecer siempre: anhelamos una unión total con el otro. Es algo que está en nuestro corazón desde muy jóvenes: buscamos el amor absoluto.

Aspiramos a alcanzar con el otro una entrega incondicional y plena complicidad. Ante ese amor que crece y quiere ocuparlo todo, los egoísmos no caben: ocupan un sitio que el amor siempre quiere llenar. Por eso se producen conflictos: el amor expulsa todo lo que es incompatible con él. Dentro de nosotros y en nuestro hogar, los egoísmos se tensan y nos rompen, en nosotros entra en crisis lo que no es amor. En ese espacio que se rasga y abre con conflicto, hay una llamada a amar aún más.

Los errores, fracasos y desencuentros son oportunidades que rompen los muros que ponemos, y así el amor pueda crecer más. No son las faltas las que nos hacen caer, sino que es el amor, que pide tenerlo todo para sí y nos hace abrirle paso.

La reconciliación consiste en dejar que el amor entre allí donde el egoísmo ha dejado huecos. No se trata de dar lugar a las acusaciones y culpabilidades, sino de apresurarse a poner amor donde se han abierto vacíos.

Pero bien sabemos que no es tan fácil como suena.

Muchas veces estamos perdidos en un laberinto que hemos construido poco a poco a lo largo de muchos meses o años y no somos capaces de reencontrarnos. En otras ocasiones, nos hemos ido jugando malas pasadas que forjan a nuestro alrededor una jaula de la que no sabemos salir. Hemos tirado la llave fuera y estamos prisioneros de una trampa que nosotros mismos hemos cerrado.

Sencillamente pedir perdón

Quizás el principal consejo para pedir perdón sea el de ser sencillo. Pedimos perdón porque sencillamente somos humanos. Cuando tenemos que pedir perdón, se activan muchas defensas en nosotros. Decenas de razones alzan sus lanzas en el castillo de nuestro ego y tratan de que no lo abramos al otro.

Cuando nuestro ego es grande y lo hemos engordado, se vuelve temeroso y muy vulnerable a cualquier adversidad. Se encastilla ante cualquier problema y se defiende con todas las tácticas posibles.

El perdón es uno de los más temidos adversarios del ego porque lleva a la persona a reconocer que no somos infalibles ni somos dioses ni continuamente héroes. Así, lo primero que hará será tratar de convencernos de que tenemos toda la razón para haber actuado como lo hemos hecho.

Si gritamos, nos mostramos iracundos o fríamente decimos algo desagradable, el ego nos dice que no hemos hecho mal porque era necesario, se te ha provocado o así se te respeta.

Por ejemplo, si los chicos no estudian y suspenden y tú les das un cachete, el ego tratará de tapar con fuerza cualquier asomo de arrepentimiento. Usará para ello cien argumentos: **«Así aprenden», «Me sacan de mis casillas», «Se lo han buscado», «Al final te fuerzan a lo peor», «Es doloroso pero necesario», «Es normal», «No pasa nada», etc. Le dará la vuelta a todo para que parezca que tú siempre tienes razón y nada de lo que arrepentirte.** Pero también llega un momento en que el ego duerme y entonces se escucha la voz de la conciencia. Uno sabe que aquello no estuvo bien. Quizás no puedas decírtelo muy alto o muy claro. Quizás te venga a la cabeza y te digas: es cierto, pero no quiero darle vueltas. Pero poco a poco se las darás y serás consciente de los verdaderos hechos y su significado. Quizás el enfado no te permite serlo mientras está caliente, pero cuando enfríe, uno se dolerá de lo que ha hecho. San Ignacio diagnosticó bien esta situación cuando decía que un mal espíritu nos mueve a negar u ocultar a los otros e incluso a nosotros mismos cualquier mal que hayamos hecho.

Pero el ego no se rinde, aunque uno tenga claro que aquello que hizo está mal. Viene entonces una segunda fila de soldados del castillo para defenderlo. Esta segunda línea defensiva es quizás más frecuente en las parejas. Puede que la persona ya haya reconocido que algo hizo mal, pero el ego nos tratará de convencer de que no es necesario pedir perdón. Puede que intentemos persuadirnos de que en una pareja todo se tolera; que la confianza supone no tener que pedir perdón por ciertas cosas; que es mejor dejarlo pasar y ya está; o que con volver a ser agradable ya se supone que has pedido perdón. Mas la conciencia es pertinaz y se la puede enmudecer, pero no todo el tiempo. Aunque tu pareja no te eche en cara nada e incluso no lance signos de su malestar, uno sabe que sería mejor pedir perdón. Entonces el ego lanza a su tercera y última fila de soldados, también eficaces para tratar de que desistamos de pedir perdón. Esa tercera barrera para que el perdón no entre en el hogar apela a la pereza, al olvido o la vergüenza.

El perdón nos ofrece una oportunidad de conocernos mucho mejor a cada uno y a la pareja. Pasan por uno muchos sentimientos, remueve muchas cosas en la relación. Quizás cosas que, cuando no hay problemas, están ocultas, emergen a la vista cuando hay motivos para pedir perdón. Entonces, el perdón es una pala que nos permite desenterrar lo olvidado, lo oculto, lo dormido.

Es frecuente que tan difícil como pedir perdón sea el perdonar. Con frecuencia es más difícil, puesto que, si bien hay una presión social para que pidas perdón, se es mucho más indulgente con el deber de perdonar. Es más: no hay deber alguno. Sin embargo, es necesario perdonar. Tampoco aquí se debe dar nada por supuesto. No vale decir: «Fue hace mucho tiempo, ya se supone que le he perdonado». Pese a ello, las personas arrastramos en nuestro interior cadenas a veces inconfesables por no haber sido perdonados. También hay que aprenderlo: hay que aprender a no ser perdonados, es otra dura lección sobre la libertad de las personas. Pero, aunque haya pasado tiempo, es bueno hacer saber al otro que hemos perdonado: aunque parezca que se vive como si no fuese necesario, es imprescindible para vivir con mayor pureza el amor y con más intensidad la esperanza.

El perdón abre el corazón y nos muestra su fondo.

La pobreza abre el corazón y nos muestra lo que hay, con sus huecos y también sus dones y talentos. Cuando nos perdonamos, abrimos nuestras almas, nos conocemos mejor y nunca volvemos al punto anterior, sino que crecemos y avanzamos.

El perdón es signo de libertad

El perdón nos hace crecer como personas y pareja. Una pareja que no se pide perdón no crece. Al pedir perdón, nos encontramos al otro abierto a amar más y mejor. Aunque inicialmente el perdón nos genere tensión e incomodidad, multiplica la paz, contemplamos al otro con mayor misericordia, nos unimos más a él y nos llena de esperanza en que podemos revertir incluso lo peor.

El perdón es una enorme experiencia de esperanza: el amor puede con todo.

De este modo, pedir perdón sin duda cuesta, pero uno se ve sobrepasado por una experiencia de redención que le llena de esperanza. Casi siempre es duro tener que pedir o conceder perdón, pero al recibirlo o darlo uno recobra mayor fe en lo humano. Nada está definitivamente cerrado al amor: el amor puede sanarlo todo, superarlo todo, incluso más allá de la muerte. Incluso más allá de la muerte uno puede perdonar a alguien que ya no está o puede pedirle perdón ... Si ser agradecido hace comenzar bien las cosas, el perdón logra que nada termine o lo haga mal. El perdón impide que la última palabra la tenga el poder.

Nadie quiere verse en esa tesitura de tener algo por lo que pedir perdón a su pareja o viceversa, pero sucede. Es cierto que es un mal trago, pero si nos vamos al final del proceso, cuando uno ya ha perdonado o ha sido perdonado, estaremos de acuerdo en que no todo ha sido negativo. En el proceso de perdón hemos visto la bondad del otro, que nos quiere por encima de nuestras faltas: el amor gratuito que vive por nosotros. Uno ha podido saber más de sí mismo, sentir esperanza, y ha visto crecer la hondura del vínculo con el otro. El perdón nunca nos lleva al punto anterior al conflicto, sino a un nivel más profundo de donde estábamos. Con frecuencia los procesos de perdón nos hacen ver la grandeza del otro.

También a veces hay que comenzar a pedir perdón dando gracias. Gracias porque, pese a que uno haya hecho daño o tenido un comportamiento inadecuado, el otro no ha hecho lo mismo; el otro ha seguido relacionándose contigo o incluso te ha perdonado aunque tú no hayas mostrado signos de arrepentimiento. Sin embargo, otras veces, hay que pedir perdón doblemente. Primero por la falta, pero quizás sobre todo porque en ocasiones nuestras faltas provocan malas relaciones que llevan al otro a reaccionar mal y también faltarnos. Pedimos perdón también por haber propiciado que el otro cometiera a su vez otra falta.

El perdón es quizás el mayor signo de esperanza: no estamos encerrados en nuestros fracasos ni en los fracasos de los otros. El perdón es una afirmación de la primacía y la irreductibilidad del amor pese a todo. Quizás el perdón es el mayor ejercicio de libertad que pueda haber.

Tenemos que hablar

El gran logro en los momentos difíciles es no dejarnos de hablar pese a todo. Deberíamos ser capaces de no soltarnos las manos pese a todo.

Nunca te acuestes sin haber dado un beso a tu pareja.

No es fácil sostener esa promesa todos los días de una vida en la que se está sometido a tensiones propias y externas, pero sin duda no deberíamos nunca soltar del todo nuestras manos, cortar amarras ni dejarnos de hablar.

2.- EJERCICIO

Este ejercicio tiene tres partes.

a.- En la primera, vamos a respondernos con calma las siguientes preguntas en la intimidad de la pareja o de la familia:

- **En los momentos de crisis, ¿nos resulta posible reconocer y rescatar el deseo de reconciliarnos o tiran de nosotros otros impulsos?**
- **¿Cuál suele ser nuestra forma de reconciliarnos? ¿Cuánto tardamos? ¿Podemos mejorar?**
- **¿Somos capaces de hacer memoria de crisis anteriores en las que nos hemos podido reconciliar? ¿Qué experiencias de perdón tenemos?**
- **¿Qué actitudes nos ayudan a reconciliarnos?**
- **Como padres a veces fallamos a nuestros hijos o tenemos reacciones inadecuadas. ¿Cómo les pedimos perdón? ¿Qué experiencias hemos vivido con nuestros propios padres al respecto?**
- **También como pareja o familia a veces hacemos las cosas mal respecto a otros que no son del hogar (por ejemplo, nuestros suegros un cuñado un vecino o un amigo) y a veces otros también nos hacen daño como familia o pareja. ¿Qué experiencias de perdón tenemos al respecto?**

b.- La segunda parte del ejercicio necesita que tomemos de nuevo ese «sembrado» en una de cuyas caras hemos escrito aspectos del tiempo anterior.

Ahora se trata de escribir en el reverso qué actitudes o aspectos del perdón queremos vivir.

c.- Finalmente, en tercer lugar, este ejercicio pide a cada pareja o familia que busque en su entorno algo que pueda simbolizar ese estado de reconciliación que quieren alcanzar. Pueden salir al jardín y buscar algo como una flor, hojas, hacer una figura con una rama. Pueden dibujar algo o recortar. Pueden hacerse una foto. Lo más importante es que piensen juntos el símbolo, que sean lo más creativos posible, que se hagan varias propuestas, que elijan juntos una de ellas y que la hagan con cuidado y juntos.

3.- COMPARTIR

Las parejas o las familias presentarán ante los demás el símbolo que han realizado y cuál es su significado.

4.- EVALUACIÓN

Según se ha hecho anteriormente, se evalúa primero respondiendo personalmente y luego se comparte en voz alta la primera pregunta.

5.- VISIONADO

PROYECCIÓN DEL VÍDEO

[Almuerzo Familiar - Family Reunion Dinner Sek Fan Spanish](#)

DINÀMICA 8 – CELEBRACIÓ FINAL

OBJETIVOS:

- (1) Actualizar el proyecto de familia a la luz de todo lo vivido en los tiempos anteriores.
- (2) Celebrar y agradecer lo vivido por la familia y por todas las familias juntas.
- (3) Evaluar el conjunto de la experiencia.

1.- CELEBRACIÓN: «TE AMO»

Primero visionemos en grupo este breve video que proponemos.

PROYECCIÓN DEL VÍDEO

Anuncio Día de la Madre ETB

Hay un anuncio, emitido con motivo del día de la madre, que fue comisionado por la Euskal Telebista. Este video nos introduce en el aula de un colegio, en la que un grupo de niños de unos cinco o seis años está pintando un regalo para entregar a sus madres con motivo de su día. La profesora se extraña de que uno de los niños simplemente escriba en letras gruesas «TE AMO» en una página y además apriete tanto la pintura, haciendo una composición desarreglada y descuidada. ¿Por qué ese niño ha hecho ese dibujo tan basto? Se ve el dibujo -que en realidad consiste en dos palabras en grandes letras- y no se entiende que haya mucho amor en la forma de hacerlo. Desde luego, no es evidente que el niño haya puesto mucho amor ni cuidado. Por el contrario, pese a poner «te amo», el aspecto es desordenado, confuso, imperfecto, incluso salvaje. Aprieta con todas sus fuerzas, casi atraviesa y rompe el papel. El niño sale del colegio y vuelve a su hogar. La madre, una hermosa joven, está sentada junto a una ventana en una estancia muy blanca. El niño le entrega el papel, pero al revés, y ella, en vez de mirarlo, lo palpa, pues es invidente. Reconoce perfectamente las letras. El niño había marcado tanto las letras para que se grabara su relieve en el reverso, y que así su madre pudiera leerlo. «Feliz día, mamá», aparece sobrescrito en la pantalla.

2.- EN LA CELEBRACIÓN DE LA EUCARISTÍA

Proponemos este último ejercicio que, en realidad, es una celebración. Cada uno ha de tomar una hoja y escribir con letras gruesas y con trazo fuerte una última palabra que quiera transmitir a la pareja o a la familia. Es importante marcar bien fuerte la palabra para que pueda ser palpada y leída por otros. Los demás no han de ver lo que se ha escrito. Cuando cada uno haya escrito la suya, hay que dar el reverso que no está escrito, donde se ha grabado la palabra. Si la hemos escrito al revés será más fácil de descifrar. El otro o los otros han de palparla con los ojos cerrados hasta descubrir cuál es.

PREGÀRIES

1.- Per les pregàries dels matins

Res de laudes amb la aplicació: CPL

2.- Per les pregàries de l'horabaixa

Afegir una espelma pels nostres avantpassats i reconciliar-nos amb ells

3.- Preguntes

Una sola palabra que resume lo vivido en este tiempo.

- ¿Qué palabra resumiría todo lo que he vivido en este tiempo?
- ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?
- ¿Qué es lo que más me ha sorprendido o he descubierto?
- ¿Qué es lo que más agradezco de este tiempo?
- ¿Qué podía haber vivido mejor? ¿Qué aprendí yo?
- ¿Y qué creo que aprendimos juntos en mi pareja o familia?
- ¿Y qué me gustaría que hiciéramos al respecto de cara al futuro?

MATERIAL

MATERIAL GENERAL

Responsable de material: Coloma Maria Mas

Cada animador:

- Mocador Grup Jove
- Sabates esportives per caminar

Material comú:

- Pilotes futbol/volei/mato
- Celos embalar i Paper embalar
- Tisores
- Cartolines per dibuixar (A4)
- Llapis, Bolígrafs i retoladors (caixes)
- Cafeteres + cartutxos
- Cançoners blaus
- Pito
- Ordenador MAC + cables + projector + ampli + cables + micro + cascos auriculars
- Vídeos dinàmiques i vídeos pregàries (whorship)
- HD de les cançons (Vídeos Just'n'Dance – Karaoke)
- Guitarra
- Fulletó de les convivències pels pares
- Horari en A3 / Taulell de tasques A3 / Taulell de grups A3
- Pack de calze/patena i formes
- Cartulinas con las frases
- Farmaciola
- Mocadors per tapar els ulls (Llençols)
- Corda per estirar
- Folis
- Globus
- Ciris petits (Eugeni)
- Retoladors velleda
- Pizarra

JOCS PER COMENÇAR LES SESSIONS

- El **Joc de les jerarquies** (Del Papa a la beata) (Del Rei al bufó)
- El **globus a l'aire** dins el cercle
- El **Joc de ¿m'estimes?**
- El **Joc munten i desmunten** (cavallers i cavalls)
- El **Joc de l'hospital / la paella**
- El **Joc del director d'orquestra**
- El **Joc del conill dins el cau**
- El **Joc del llogater**
- El **Joc del vaixell carregat amb X paquets**
- El **Joc de les mans damunt els genolls** (1 cop cap a la dreta, 2 cops esquerra)
- El **Joc de la manta** (dir el nom més ràpid)
- El **Joc del pistolero** (cap baix caminar per la sala i disparar)

- 1.- **Taronja-llimona**, poma i macedònia
- 2.- **Memorion**, aprenentatge dels noms en cercle
- 3.- **Taranyina** (bolla de llana)
- 4.- Per **conèixer-se**: nombre/objecte-animal
- 5.- **Presentar-se en nom i gest**: el nom i un gest

- **El meu amic / secret / és / N/**. Tots asseguts en cercle, en el qual hi ha d'haver una cadira buida. El jugador a l'esquerra de la cadira buida inicia el joc dient «el meu amic» alhora que canvia de cadira. El següent per l'esquerra diu «secret», i canvia de cadira. El següent diu «és», canviant de cadira. El quart també canvia de cadira, dient aquesta vegada el nom d'un altre jugador. En aquest moment, la persona nomenada ha de aixecar-se ràpidament i ocupar la cadira buida, però els dos jugadors que quedin a la seva dreta i esquerra, sense aixecar-se, intentaran retenir-lo perquè no es vagi. Segueix el joc la persona que estigui a l'esquerra de la cadira buida.

JOCS DE LA VETLADA

PASAPALABRA

Desarrollo de la actividad:

- Las preguntas que realizaremos exigirán una respuesta siguiendo el orden del abecedario.
- Haremos la pregunta:
 - o Si el grupo la acierta conseguirá un punto.
 - o Si no la acierta se dirá «pasapalabra» e intentará responder el alumno o alumna siguiente, hasta que se acierte.
 - o Si alguna de las preguntas la adivinara sólo un grupo se le darán dos puntos.
 - o Si algún grupo se adelanta y contesta cuando no le toca, no se cuenta su respuesta y, además, pierde su turno.
 - o Al final gana el grupo que más puntos haya logrado.

Preguntas generales

- a) Saludo del ángel a María (Ave, María)
- b) Saludo de Isabel a María (Bendita entre las mujeres)
- c) Acto de comulgar (Comunión)
- d) Número de tribus de Israel y de apóstoles (doce)
- e) Jesús la instituye el jueves santo (Eucaristía)

- f) Nombre de un apóstol (Felipe)
- g) Cuando compartimos lo somos (Generosos)
- h) Lo somos de Dios (Hijos)
- i) Todos los bautizados la forman (Iglesia)
- j) Jesús lo era (judío)
- k) Campaña que hacemos en Navidad (Kilo)
- l) Nombre de un evangelista (Lucas)
- m) Nombre de apóstol y evangelista (Mateo)
- n) “Dejad que los...se acerquen a mi” (Niños)
- ñ) ¿Qué era cuando Jesús se perdió? (contiene ñ) (Niño)
- o) ¿Qué hacían los discípulos cuando estaban juntos? (Orar)
- p) Dios lo es de todos (Padre)
- q) Relativo o sinónimo de gemido (queja)
- r) El pastor tenía 100 ovejas en el suyo (Rebaño)
- s) Natural de Samaria (Samaritano)
- t) Símbolo de Lucas (Toro)
- u) Sacramento (Unción de los enfermos)
- v) Contrario de cobarde (Valiente)
- w)
- x) No debemos ser con respecto a otros de diferente raza o condición (xenófobo)
- y) Pensar siempre en él es de egoístas (Yo)
- z) Se subió al árbol para ver a Jesús (Zaqueo)

Preguntas sobre las religiones

- a) Nombre que dan a Dios los musulmanes (Alá)
- b) Libro común para varias religiones (Biblia)
- c) Libro sagrado de los musulmanes (Corán)
- d) Los diez mandamientos de judíos y cristianos se llaman así (Decálogo)
- e) Contienen la Buena Noticia de Jesús (Evangelios)
- f) Nombre de apóstol de Jesús (Felipe)
- g) Apóstol hindú de la no violencia (Ghandi)
- h) Dios griego, como el romano Mercurio (Hermes)
- i) Todos los bautizados la forman (Iglesia)
- j) Papa que ha venido 5 veces a España (Juan Pablo II)
- k) Famoso apóstol de la no violencia: Martín Luther...(King)
- l) Fundador del protestantismo (Lutero)
- m) Allí peregrinan los musulmanes (Meca)
- n) El fin del camino para los budistas (Nirvana)
- ñ) Lo es el protagonista de la película “El pequeño buda” (Contiene ñ) (Un niño)
- o) Los cristianos de la Iglesia griega lo son (Ortodoxos)
- p) La gran fiesta de los cristianos (La Pascua)
- q) Relativo o sinónimo de gemido (Quejido) - Famosos documentos encontrados en unas cuevas (Qumram)
- r) Mes de ayuno para los musulmanes (Ramadán)
- s) Lugar de oración para los judíos (Sinagoga)
- t) Imagen o símbolo de una tribu (Tótem)
 - a. Ley judía (Torá)
 - b. Famoso Concilio (Trento)
- u) Lugar de origen de Abraham (Ur de Caldea)
 - a. Sacramento (Unción de los enfermos)
- v) Libros sagrados para los hindúes (Vedas)
- w)

- x) Segundo libro de la Biblia que contiene una x (Éxodo)
- y) Nombre dado a Dios en la Biblia (Yahveh)
- z) Famoso método de oración y reflexión usado por las religiones orientales (Zen)

PASAPALABRA NAVIDEÑO

- A: Anunció a los pastores que Jesús había nacido (Lc 2, 9) **ÁNGEL**
- B: Tradición navideña que ponemos en casa y que inventó San Francisco **BELÉN**
- C: Jesús es llamado el... Sinónimo de Mesías (Mt 2, 4) **CRISTO**
- D: Sinónimo de regalo. Los reyes magos le hicieron tres **DON**
- E: Les guió a los magos de oriente (Mt 2,2) **ESTRELLA**
- F: Lo que hizo María ante el anuncio del ángel **FIARSE**
- G: Provincia a la que pertenecía Nazaret **GALILEA**
- H: Ordenó la matanza contra los inocentes (Mt 2, 16) **HERODES**
- I: País de Jesús **ISRAEL**
- J: Padre de José (Mt 1,16) **JACOB**
- K: Entre Nazaret y Belén hay unos 150 **KILÓMETROS**
- L: La misa del gallo es una celebración **LITÚRGICA**
- M: Animal que aparece tradicionalmente en los belenes **MULA**
- N: El 25 de diciembre se celebra el de Jesús **NACIMIENTO**
- O: Uno de los regalos de los magos de oriente (Mt 2, 11) **ORO**
- P: Donde dejaron envuelto a Jesús recién nacido (Lc 2, 12) **PESEBRE**
- Q: Los reyes magos sacaron a Herodes de **QUICIO**
- R: El más importante del país de Jesús es el Jordán **RIO**
- S: Provincia de Palestina en tiempos de Jesús **SAMARIA**
- T: Los huecos que habría en el belén si quitas a los reyes magos **TRES**
- U: Cuidado con ellas el día 31 de diciembre **UVAS**
- V: Modo de llamar a Jesús. Se cita en el ángelus. Palabra (Jn 1,14) **VERBO**
- W: Algunos no bajarán a la misa del gallo en pleno uso de facultades por el **WHISKY**
- X: (En valenciano) Ciudad famosa por sus turrónes **XIXONA**
- Y: Modo de llamar a Dios por los judíos **YAHVÉ**
- Z: En un villancico, un niño se compra una **ZAMBOMBA**

JOCS PELS PETITS

DOCUMENT A PART