

Cuaresma 2022

¡Dios nos quiere vivos!

Toma vitaminas



Todo en el blog de pastoral <http://pastoral.salesianossantander.org/>



Dios nos quiere vivos...toma vitaminas.

El 2 de marzo, con la imposición de la ceniza, comienza la Cuaresma, que es un tiempo de preparación para la Semana Santa y la Pascua.

Esta vez, vamos a tomar las “**vidaminas**” necesarias para recuperar fuerzas después de este tiempo lleno de obstáculos por el que estamos pasando, tiempo complejo de pandemia, de soledad, de incertidumbre, de guerras.... Tantas veces nos hemos preguntado y ahora qué, cómo seguir caminando con lo que estamos pasando.

Eso mismo les pasó a los discípulos tras la muerte de Jesús. Caminando hacia Emaús, reflexionaban sobre estas cuestiones que les preocupaban ¿por qué nos ocurre esto? ¿qué esperamos de la vida?

Hagamos este mismo camino de Emaús, como los discípulos, pero tomando “vidaminas” que nos ayuden a **REVITALIZARNOS**.

La persona sana, que tiene una dieta variada no necesita vitaminas para **supervitaminarse y mineralizarse** (como decía Súper Ratón). Pero la persona estresada, con preocupaciones, que duerme poco, que se alimenta de mal, las que se recuperan de algún problema de salud, realizan un deporte intenso, o incluso las personas que estudian para exámenes, se pueden beneficiar de un aporte extra de vitaminas. Lo mejor es corregir el problema pero no siempre es posible. Pues para esto están los complementos vitamínicos, pero sin perder de vista que lo mejor es una vida sana.

En nuestro caso, la vida sana nos la ofrece el modelo de Jesús, pero también nos proporciona **AYUDAMINA**, **CAMBIAMINA** y **REZAMINA**, tres “vitaminas” muy importantes que, a veces, nos faltan en nuestra vida.

DEL EVANGELIO DE LUCAS (LC 24, 13-27)

Aquel mismo día, dos de ellos iban caminando a una aldea llamada Emaús, distante de Jerusalén unos sesenta estadios; iban conversando entre ellos de todo lo que había sucedido. Mientras conversaban y discutían, Jesús en persona se acercó y se puso a caminar con ellos. Pero sus ojos no eran capaces de reconocerlo. Él les dijo: « ¿Qué conversación es esa que traéis mientras vais de camino?». Ellos se detuvieron con aire entristecido. Y uno de ellos, que se llamaba Cleofás, le respondió: « ¿Eres tú el único forastero en Jerusalén que no sabes lo que ha pasado allí estos días?». Él les dijo: « ¿Qué?». Ellos le contestaron: «Lo de Jesús el Nazareno, que fue un profeta poderoso en obras y palabras, ante Dios y ante todo el pueblo; cómo lo entregaron los sumos sacerdotes y nuestros jefes para que lo condenaran a muerte, y lo crucificaron. Nosotros esperábamos que él iba a liberar a Israel, pero, con todo esto, ya estamos en el tercer día desde que esto sucedió.

Es verdad que algunas mujeres de nuestro grupo nos han sobresaltado, pues habiendo ido muy de mañana al sepulcro, y no habiendo encontrado su cuerpo, vinieron diciendo que incluso habían visto una aparición de ángeles, que dicen que está vivo. Algunos de los nuestros fueron también al sepulcro y lo encontraron como habían dicho las mujeres; pero a él no lo vieron». Entonces él les dijo: «¡Qué necios y torpes sois para creer lo que dijeron los profetas! ¿No era necesario que el Mesías padeciera esto y entrara así en su gloria?». Y, comenzando por Moisés y siguiendo por todos los profetas, les explicó lo que se refería a él en todas las Escrituras.

Vídeo

- Discípulos de Emaús: <https://www.youtube.com/watch?v=vSiojJ0Z0G8>

Al igual que los discípulos del Evangelio, nosotros, muchas veces nos podemos sentir defraudados con la vida, e incluso sentir que Jesús no está a nuestro lado... Pero nada más lejos de la realidad, el encuentro personal e inesperado con Jesús, hace que nos convirtamos en testigos de su cariño, de su alegría y de su VIDA. Hace que tengamos una fe auténtica.

Jesús no es de mentira. Es alguien real en nuestra vida. Podemos sentir su cercanía, su perdón, sus palabras de aliento... En esta cuaresma, Él nos hace empezar una nueva vida de amor y esperanza. Dios, hecho carne en Jesús, caminando en cualquier lugar, hablando de tú a tú, comiendo contigo... quiere que nos sintamos vivos.

Tranquilos, en este camino no vamos solos, si **camina**mos con Jesús, superaremos todas las dificultades del camino, porque Él es nuestra mejor **vidamina**.



DINÁMICA

A partir del 21 de marzo comienza la campaña que durará tres semanas y media. Cada semana vamos a tomar una *vidamina*, para recuperar fuerzas en este camino hacia la vida que supone la Cuaresma.

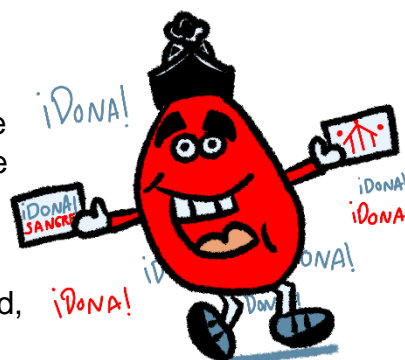
Cada semana pongo un nuevo tarro de vitaminas en la balda.

Se ofrecen dos estanterías con tarros de farmacia y tres espacios vacíos para tarros con nuestras vitaminas. Cada semana se pone un tarro y se meten en él pastillas con propósitos para cambiar.

**Semana 21 al 25 marzo** (LIMOSNA)

Los Buenos días del lunes 21 lo hacen presencialmente los de sexto, por las aulas, presentando la campaña de donación de sangre de ese jueves.

Esto nos da pie a desvelar la primera *vidamina*: **AYUDAMINA**, que **nos aporta** valores de generosidad, solidaridad, altruismo...





¿Hay vitaminas para todos? ¿Cómo ayudar a los que no tienen pero necesitan? ¿En quién pienso primero, en mí? ¿Hago lo que me apetece o pienso qué es lo mejor para todos? ¿Colaboro con mis compañeros en los trabajos de equipo o molesto más que otra cosa? ¿Alguna vez he dejado “tirado” a alguien que me ha pedido ayuda?

¿Colaboro en las tareas de casa? ¿Ayudo a los que me rodean o me hacen todas las cosas?

📍 PASTILLAS o GRAJEAS

- Ayudar en alguna tarea de casa.
- Ayudar a los compañeros que lo necesiten con amabilidad.
- Realizar un buen trabajo de equipo, colaborando y no molestando: proyecto de servicio de donación de sangre, gesto solidario por la paz.
- Pensar en la situación actual de guerra y ver qué podemos hacer nosotros por ayudar.

Semana 28 marzo al 1 abril (AYUNO)

Segunda vitamina: CAMBIAMINA

Esta vitamina **nos aporta** oportunidad de ser mejores, de fortalecer lo bueno que tenemos pero eliminar de nuestra vida lo que no hacemos bien.

¿Quiero cambiar y mejorar? ¿Qué cambios debo hacer en mi vida para seguir el camino del AMOR que es el que nos marca Jesús?

¿Soy algo acusica? ¿Acuso solo sobre lo que me afecta a mí y es importante o acuso lo que hacen mal otros para que les castiguen? ¿Qué me aporta a mí que castiguen a otros? ¿Suelo ignorar a mis compañeros, amigos, familia? ¿Discuto mucho y protesto a menudo?

¿Escucho a mis padres y profesores? ¿Sigo sus consejos? ¿Estoy atento a lo que me comentan mis compañeros, sus preocupaciones, peticiones...? ¿Les animo y apoyo?

A veces hay que renunciar a cosas y no abusar de todo lo que nos gusta, puede ser perjudicial y nos impide mejorar.

📍 PASTILLAS o GRAJEAS

- No me encapricho con cosas que no me pueden o deben dar (comer de todo y sin protestar).
- Aunque no consiga lo que quiero, no me enfado.
- Demuestro a las personas que las quiero (abrazos, besos, sonrisas...)
- Tengo paciencia y espero a que me puedan atender.
- Jugar y compartir con los demás sin ignorar a nadie.
- No acusar sólo para que otros sean castigados
- Pasar menos tiempo jugando con pantallas y hablar más con mi familia.

Semana 4 al 8 de abril (ORACIÓN)

Tercera vitamina: REZAMINA

¿Cuál es el sentido de la oración en Cuaresma?

La **oración** es el camino que nos lleva a Dios. No debemos olvidar en este periodo de Cuaresma momentos de interioridad y encuentro personal con Dios a través de la oración.

📍 **PASTILLAS o GRAJEAS**

- Rezo, hablo con Jesús, antes de acostarme.
- Aprendo algunas oraciones para distintos momentos del día: por la noche, por la mañana, al bendecir la mesa... o para cuando estoy triste, necesito ayuda o estoy contento...
- Reflexiono sobre las cosas que tengo y puedo agradecer a Dios

**MATERIALES**

En **dos A-3** blancos (por clase) están los tarros de farmacia y la balda.

En **A-4** de tres colores diferentes se fotocopian los tarros de cristal.

Las **pastillas**: son cápsulas de colores para escribir los propósitos en forma de palabras clave.





Otros recursos para vivir la Cuaresma

1.-Decoración clase: dos A-3 con una estantería en la que se colocan los tres tarros con vitaminas. Tres tarros de colores y pastillas para pegar dentro con palabras-valores que nos ayudan.

2.-Película “CANTA” (CÓMO SUPERAR MIS OBSTÁCULOS PARA ESTAR “VIVO”)

Al igual que los discípulos de Emaús, nosotros a veces también nos desanimamos y sentimos que no somos capaces de seguir adelante, de superar nuestros miedos y dificultades. Nos encontramos obstáculos en nuestro camino y nos cuesta levantarnos y avanzar en nuestro día a día.

Después de ver la película ‘Canta’, invitamos a la reflexión a través de los personajes. Cada personaje tiene su propia historia, sus dificultades y sus miedos, pero finalmente todos consiguen superarlos y cumplir su sueño.

En el camino de cada uno de nosotros, al igual que en el de los personajes de la película, hay personas que nos acompañan, que nos animan y nos ayudan a ser mejores.

En este tiempo de cuaresma podemos pensar en esas cosas que a veces nos impiden mejorar, y en las personas que confían en nosotros y caminan a nuestro lado ayudándonos a cambiar y ser mejores personas.

Reflexión a partir de la película Canta.

- Se puede ver la película completa en tutoría (108 min), o recortar.
- Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=WWqtb_QwiwY

a. Resumen de la película

Trata de un koala que tiene un teatro al borde de la ruina y, para salvarlo, quiere hacer la mayor audición de canto para recaudar personas y dinero. Pero, como siempre, eso conlleva un esfuerzo y una lucha. Siempre hay una serie de obstáculos que vencer.

Este koala, a través de la audición, conocerá a distintos animales con una historia que deberán solventar para poder disfrutar y rendir al máximo. ¿Qué obstáculos se encontrará cada uno en su camino? ¿Conseguirá el koala salvar su preciado teatro? ¿Conseguirán los animales vencer sus miedos y llegar a alcanzar su mayor sueño?

b. Debilidades de los personajes

Jonny: Su entorno le impide crecer y caminar hacia su sueño. Está encasillado en un papel de “malo”

Ash (erizo): Tiende a hacer lo que los otros le dicen, en lugar de lo que ella realmente quiere o le gustaría.

Rosita: Cuida de todos, agobiada por hacerlo todo bien y cumplir con todo lo que se espera de ella. La rutina y el ajetreo del día a día hacen que no tenga momentos para disfrutar de la familia, de sus hobbies...de ella misma.

Nana Noodleman: Es altiva, divina, no se muestra como realmente es ni lo que siente, sino que se centra en la apariencia y en el mostrarse superior a los demás.

Meena: No cree en sus posibilidades, preocupada en lo que los demás puedan pensar de ella, es tímida, tiene baja autoestima, siente que lo va a hacer todo mal a pesar de que los demás piensan que vale mucho.

Buster (koala): Es positivo, no se rinde y persigue siempre sus sueños a pesar de las dificultades que se encuentra. Confía en la gente que tiene alrededor y los anima. A veces ve la vida demasiado de "color de rosa" y es demasiado idealista.

Mike: Es egoísta, y sólo piensa en sí mismo y en su beneficio.



c. Preguntas para la reflexión

- ¿Con qué personaje te identificas más y por qué?
- ¿Qué cosas te desaniman o te ponen triste? ¿Cuáles son tus obstáculos?
- ¿Qué VITAMINAS son las que te hacen estar bien y sentirte feliz?
- Piensa en aquellas personas que creen en ti, que te cuidan y te animan cada día.
- Elige una de estas frases para tenerla presente cada día y te ayude a vivir la vida con esperanza y con la confianza de que puedes mejorar y conseguir lo que te propongas. Piensa en la que te gustaría escuchar cada mañana o en esos momentos en lo que necesitas ver la vida con esperanza.

Cuaresma 2022

¡Dios nos quiere vivos!

Toma vitaminas



Canciones

El amor lo arregla todo <https://www.youtube.com/watch?v=a26ihWUJqeE>

LAS AVENTURAS DE ANTOÑITO Y ABADITO.LA CUARESMA
https://www.youtube.com/watch?v=5QGu_8PwGWA

JESÚS ES
<https://www.youtube.com/watch?v=PDwp-M7E5UI>

SUBAMOS A LA CUMBRE
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=fG87lwJBEkE

CRISTO, EL SEÑOR, RESUCITÓ
https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=PIKSmZR6JEk

40 DÍAS CAMINANDO (CANCIÓN CON GESTOS)
https://www.youtube.com/watch?v=jovQCj3IQ_c

ES TIEMPO DE CAMBIAR (JUANES)
<https://www.youtube.com/watch?v=9inNwSQL6Gw>

PASCUA-RESURRECCIÓN (CANCIÓN CON GESTOS)
<https://www.youtube.com/watch?v=6NpgqkAp1C>

Recursos digitales

Webquest de la Semana Santa:

http://phpwebquest.org/newphp/webquest/soporte_tablon_w.php?id_actividad=41837&id_pagina=1

Presentación con Prezzi de la Semana Santa

https://prezi.com/ire_vxjrvpil/la-semana-santa-unai-quiros/

Vídeo de Cuaresma Salesianos Loyola

<https://www.youtube.com/watch?v=4HhoW71tdQs>

La Cuaresma, para los más pequeños

https://www.youtube.com/watch?v=5QGu_8PwGWA