



2026
2027



¿CTE IMAGI- NAS?



Lema
2026/2027
CUARTO
SECUNDARIA,
BACHILLERATO Y FP



SEPTIEMBRE: ¿Te imaginas... todo lo que puede ser?



¿Te imaginas que todo lo que piensas, todo lo que sueñas ahora, se puede conseguir? Pues septiembre nos ofrece esta oportunidad. Septiembre es una puerta que se abre ante nosotros para descubrir todo lo que hay dentro. Es como un folio en blanco, el cual podemos usar como queramos: dejar volar nuestra imaginación y dibujar una obra de arte, escribir todo lo que sentimos, hacer un avión de papel o cualquier cosa que se nos ocurra. Es que septiembre nos regala la posibilidad de coger nuestra mochila vacía y, día a día, llenarla de vida, de todas esas cosas con las que soñamos este curso y Dios ha sembrado en nosotros. ¿Te imaginas todo lo que puede ser... si ponemos ilusión y amor en este camino que empezamos cada día?

Semana 1. 7/IX:

Comenzamos un curso nuevo. Cada año es una oportunidad para reiniciar, para decidir cómo queremos ser y convivir. Esta semana nos preguntamos cómo queremos empezar: con qué actitud, con qué mirada, con qué tono.

7 Recurso 1: Comenzamos

Introducción: Todos tenemos una historia, situaciones que vienen del año pasado, expectativas, miedos, ganas, etc., pero también tenemos la oportunidad de volver a empezar y elegir cómo queremos estar aquí.

Recurso: Corto *Snack Attack*

<https://www.youtube.com/watch?v=4BUC6Otsh5k>

Preguntas de reflexión: ¿Qué energía quiero traer este curso? / ¿Qué quiero cuidar más: mi tono? ¿El respeto? ¿La paciencia? / ¿Qué puedo hacer para que alguna persona hoy se sienta bien acogida? Aquello que más necesite se lo pido al Señor en este principio de curso. Que Él me ayude/nos ayude en este camino que iniciamos.

8 Recurso 2: Día internacional de la alfabetización

La alfabetización es libertad

Introducción: La alfabetización es aprender a leer y escribir, pero sobre todo es poder entender y participar en el mundo. Cuando una persona no puede leer, tiene menos oportunidades y más barreras en la vida. Por eso, la alfabetización es una herramienta de libertad y dignidad, nos ayuda a pensar, expresarnos y construir nuestro futuro.

Recurso: Campaña - Día Internacional de la Alfabetización 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=18pZbng3E6M>

Preguntas de reflexión: ¿Crees que es importante saber hablar y escribir? / ¿Dónde lo has aprendido? / ¿Crees que todavía hay personas que no saben escribir? / Si pudieras ayudarlas, ¿cómo lo harías? ¿Conoces todo lo que hacen los Maristas alrededor del mundo para alfabetizar a los niños y las niñas?

9 Recurso 3: Todo comienza con una semilla

Introducción: Todos necesitamos a alguien que nos anime.

Recurso: Corto *Pip*, un cortometraje animado por *Dogs Inc*

<https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94>

Preguntas de reflexión: Cuando te salen mal las cosas, ¿quién es tu apoyo? / ¿Qué podrías hacer para ser el apoyo de alguna persona hoy? / Resignarse o volver a intentarlo: ¿cómo lo vivo yo?

10 Recurso 4: No te limites antes de empezar

Introducción: Lo que nos limita no son las dificultades, sino el miedo a no ser suficiente. Todos tenemos momentos de inseguridad, pero la confianza no es creer que todo saldrá bien, es creer que podré gestionar lo que me proponga.

Recurso:

«No temas, porque yo estoy contigo.»

(Isaías 41, 10)

Preguntas de reflexión: ¿En qué aspecto de mi vida me gustaría confiar más en mí? / ¿Quién me da fuerza o apoyo cuando dudo? / ¿Qué puedo hacer hoy para cuidarme un poco más?

Hoy daré un pequeño paso, pero valiente, porque además sé que Nadie me ama como Él (canción de Martín Valverde):

<https://www.youtube.com/watch?v=cTOOa-YI4cg>

11 Recurso 5: La lengua es la herramienta más poderosa de todas

Introducción: A menudo se olvida que la pérdida de una lengua no solo afecta a la comunidad que la habla, sino a toda la humanidad. Amemos la diversidad de lenguas.

Recurso:

«Una lengua configura un pensamiento. Una manera de decir es una manera de pensar. La muerte de una lengua es la muerte de una visión del mundo. Y como lo real no es más que la suma de sus percepciones (visiones) la muerte de una lengua es una pérdida de realidad. Toda la humanidad se empobrece».

Narcís Comadira

Preguntas de reflexión: ¿Por qué es importante la lengua? / ¿Te gustaría saber más lenguas?

Semana 2. 14/IX:

Antes de cuidar al grupo, debemos reconocernos a nosotros mismos. Esta semana nos preguntaremos quiénes somos, qué necesitamos, qué nos hace bien y qué nos hace daño. A veces nos exigimos y nos juzgamos demasiado.

14 Recurso 1: Ser diferente es tener personalidad

Introducción: ¿Quién soy yo cuando nadie me mira?

A menudo nos definimos por nuestros actos, lo que conseguimos, lo que los demás esperan. Pero hay una parte de nosotros que solo descubrimos en silencio.

Recurso:

Fragmento literario: «Lo más bonito del mundo es descubrir que no tienes que parecerte a nadie».

Albert Espinosa, *El mundo amarillo* (2008)

Preguntas de reflexión: Cuando me comparo, ¿qué pierdo? / ¿Qué es lo que realmente me hace único/a? / ¿Qué parte de mí me gustaría cuidar más este curso? ¿Prefiero ser honesto/a conmigo mismo/a o ser perfecto/a?

Cada uno/a de nosotros/as es un hijo/a único/a y amado/a de Dios Padre. Él nos conoce en nuestro interior y vela por cada uno de nuestros cabellos. Ante Él no hay engaño posible. Hagamos un momento de silencio y pidámosle al Señor vivir con más autenticidad.

15 Recurso 2: El primer paso es mío

Introducción: Entre las personas se construyen muros: malentendidos, inseguridades, silencios, miedos. Pero, también podemos construir puentes: gestos, palabras, presencia. Entonces, ¿qué puente puedo ser yo?

Recurso: *The present* (El regalo)

<https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>

Todos tenemos algo que nos cuesta, pero merecemos sentirnos valiosos.

Preguntas de reflexión: ¿Qué parte de mí escondo porque me avergüenza? / ¿Cuándo he juzgado a alguien sin conocer su historia? ¿Por qué lo he hecho? / ¿Qué pasaría si hoy mirara al otro con más ternura?

16 Recurso 3: Lo que hago, construye

Introducción: ¿Conectar es más difícil que ser uno mismo?

Recurso: Corto *Alike* 8' de duración

<https://www.youtube.com/watch?v=IR7AHPlhxHE>

Preguntas de reflexión: ¿Cuándo dejo de ser yo para adaptarme? / ¿Quién o qué me apaga? ¿Quién o qué me enciende? / ¿Qué puedo hacer para que este curso me haga crecer? ¿Te imaginas que creces como persona, como cristiano, como marista?

17 Recurso 4: Asumir es crecer

Introducción: Muchas veces cuando nos sentimos mal buscamos un culpable, pero esto no nos ayuda a entender qué nos pasa de verdad.

Recurso:

«Debemos aprender a reconocer nuestros errores y defectos porque aceptando nuestros fallos podremos reaccionar y cambiar para mejorar. Así seremos más inteligentes y sabios».

Antoine de Saint-Exupéry, *El Principito* (1943)

"¿Quién podrá entender sus propios errores? Líbrame de los que me son ocultos. El ser humano tiende a no aceptar sus errores, y cuando los pueden identificar, los justifican."

Salmo 19, 12

Preguntas de reflexión: ¿Qué pasa dentro de mí cuando no quiero admitir que me he equivocado? / ¿Por qué a veces es más fácil culpar a otra persona? / ¿Qué cambia en una relación cuando alguien dice: «Tienes razón, lo siento»? / ¿Qué significa ser responsable sin hacerme daño?

18 Recurso 5: Cada día es una nueva oportunidad

Introducción: Cada pequeño gesto que muestras es una semilla más para poder llegar a hacer un mundo mejor.

Recurso:

«Allí donde hay amor, hay Dios».

Teresa de Calcuta

Vídeo de Sta. Teresa de Calcuta... Seamos el lápiz de Dios:

<https://www.instagram.com/reels/DON4ilWDlc3/>

Preguntas de reflexión: ¿Qué semilla quiero sembrar hoy? / ¿Qué semilla querría que sembraran para mí?

Semana 3. 21/IX:

Convivir no es solo estar juntos, es hacernos espacio, mirarnos sin prejuicio y permitir que el otro sea como es. Todos cargamos cosas que los demás no ven y cuando lo entendemos, aparece el respeto.

21 Recurso 1: Día internacional de la Paz

La paz es el premio final para toda la humanidad

Introducción: La paz no es solo que no haya guerra; es aprender a convivir, respetarnos y cuidarnos. Cada persona puede ser constructora de paz en su entorno. La paz se crea día a día, con las decisiones que tomamos y la manera como tratamos a los demás.

Recurso: Día internacional de la Paz

<https://www.youtube.com/watch?v=1o2gn-gVDZo>

Preguntas de reflexión: ¿Qué es hacer la paz? / ¿Le damos importancia?

Le pedimos a María que nos ayude a ser personas de paz. Pedimos para que los conflictos se acaben... Para que haya paz... Oramos juntos con un AVE MARÍA.

22 Recurso 2: La comunidad se crea entre todos

Introducción: Los pequeños gestos que realizan las personas marcan las grandes diferencias.

Recurso: *One day* (Un día)

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

Preguntas de reflexión: ¿Cómo me puede cambiar el día cuando alguien me trata bien? / ¿Qué puedo hacer yo para que un compañero o compañera termine el día un poco mejor? / ¿Cuántos pequeños gestos pasan desapercibidos? ¿Por qué?

23 Recurso 3: ¿Qué transmiten las palabras?

Introducción: La palabra es una de las herramientas más poderosas del ser humano. Debemos saber cómo formular los mensajes para conseguir una buena comunicación.

Recurso: *The power of words* (El poder de las palabras)

Preguntas de reflexión: ¿Cuidáis siempre vuestras palabras? / ¿Creéis que es necesario que todos hagamos uso de la buena palabra? ¿Y cuando estamos enfadados? ¿Cómo nos gusta que no hablen?

24 Recurso 4: Ser sincero también es fuerza

Introducción: Todos tenemos fragilidades. Hoy solo reconocemos la nuestra sin exponerla: no es necesario exponerse, solo ser conscientes. ¿Te imaginas que en nuestra debilidad somos fuertes porque sabemos que Jesús y su Espíritu nos acompañan?

Recurso:

Dinámica: Escribe una cosa que te gustaría que todos supieran de ti. No se entrega. No se comparte, excepto aquellas personas que sí quieren hacerlo. Es para tomar conciencia de la propia vulnerabilidad.

Preguntas de reflexión: ¿Qué cambia en mí cuando conozco mis necesidades? / ¿Cómo puedo hacer que alguien se sienta visto y querido?

25 Recurso 5: Yo también contribuyo

Introducción: Cada alumno elige una palabra que describa el clima que quiere aportar hoy (ejemplo: calma, respeto, humor, paciencia, suavidad...)

Recurso: El clima es un conjunto de energías que construimos entre todos. Hoy elegimos cuáles queremos aportar.

Preguntas de reflexión: ¿Qué palabra he elegido? ¿Por qué? / ¿Qué puedo hacer para mantenerla durante el día?

Semana 5. 28/IX:

Las personas nos sostenemos a través de relaciones: amistades, compañeros, familia, profesores. Estas relaciones pueden hacernos crecer o pueden hacernos daño. Esta semana reflexionaremos sobre qué hace que una relación sea sana y cómo podemos cuidar la manera en que nos vinculamos con los demás.

28 Recurso 1: Gracias por estar aquí

Introducción: Iniciamos la semana con consciencia. Cuando pienso en las personas que me importan, ¿qué me gusta de ellas? ¿Qué aportan a mi vida?

Recurso: Piensa en un amigo o una amiga.

Preguntas de reflexión: ¿Qué valoro de esta persona? / ¿Cómo me siento cuando estoy con ella? ¿Y cuando no?

Al reconocer lo mucho que Dios nos quiere, no podemos vivir de otra manera que no sea comprometidos con quienes más lo puedan necesitar...

29 Recurso 2: Cuidarnos es nuestra revolución

Introducción: No todas las relaciones nos hacen bien. No se trata de juzgar a nadie, sino de escuchar cómo nos sentimos a su lado

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Cómo sé si una relación me suma energía? / ¿Qué señales aparecen cuando una relación me desgasta? ¿Qué puedo cuidar para que una relación sea más sana?

Jesús está deseando ser Alguien que te sume energía, como lo hizo con la samaritana:

<https://www.youtube.com/watch?v=QxCdwqDOr28>

30 Recurso 3: Amar escuchando

Introducción: Escuchar de verdad es un regalo. No es solo oír palabras: es estar presente. Cuando escuchamos sin interrumpir y con interés, le estamos diciendo a la otra persona que su historia requiere un espacio.

Recurso: Es una cuestión de querer escuchar... Oír responde al sentido del oído... Hay personas que incluso con dificultades en un sentido son capaces de todo, porque es cuestión de actitud... Dentro vídeo de alguien que, no viendo, VE, "A PESAR DE SER DEL SUR PROFUNDO" (desde el minuto 2', hasta el minuto 6'): <https://www.youtube.com/watch?v=LxjxB7ARIHE>

Preguntas de reflexión: Cuando alguien me ha escuchado de verdad, ¿cómo me he sentido? Yo, ¿escucho o solo espero mi turno para volver a hablar? / ¿Qué cambiaría en la clase si todos y todas intentamos escuchar de verdad?

OCTUBRE: ¿Te imaginas... que nadie camina solo?



Tu presencia y tu vida son la diferencia. Tus acciones diarias, las más sencillas, pueden iluminar la vida de alguien. No te subestimes. Y es que tú puedes ser la esperanza para otros. Allí donde haya desesperanza, puedes ser la luz para los que buscan un camino para seguir adelante. Porque tú, con tu ejemplo de vida, eres el camino para el que está solo. Dios te ha soñado como Vida para los demás. No eres una casualidad. Fuiste creado con una misión. Ser la Luz del mundo. Ser un instrumento. Eres las manos de Dios en el mundo.

Queremos abrir este mes de octubre con este himno, que seguro que alguna vez habéis escuchado en un estadio lleno, con miles de voces cantando al unísono:

«Cuando camines a través de una tormenta, mantén la cabeza alta
y no tengas miedo de la oscuridad...»

1 Nunca caminarás solo

Introducción: En los días difíciles, cuando parece que todo se complica, necesitamos recordar que no estamos solos. A veces, basta con una mirada, una palabra o una presencia silenciosa para sentir que alguien camina contigo. Además, sabemos que es el Señor el que se hace presente en esa mirada o esa palabra. Él siempre nos acompaña.

Recurso: Himno Liverpool FC

https://www.youtube.com/watch?v=bzVQjupkWvk&list=RDbzVQjupkWvk&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Cuándo fue la última vez que acompañaste a alguien que lo necesitaba? / ¿Hay alguien a tu alrededor que se sienta solo y a quien podrías acercarte?

2 No estás solo

Introducción: Jesús nos recuerda algo esencial: no estás solo.

No hay día, ni situación, ni tormenta en que Él deje de estar a tu lado.

Recurso: Hoy trabajaremos sobre la siguiente cita:

«Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo».
(Mateo 28, 20)

Preguntas de reflexión: ¿En qué momentos has sentido que Dios (o alguien importante para ti) te acompañaba? / ¿Qué personas son la "presencia de Dios" en tu vida?

Tú puedes ser el cambio y la esperanza para los demás. Tus acciones cotidianas pueden tener un impacto real en la vida de los demás. Nadie está solo si hay personas dispuestas a mirar, escuchar y estar ahí.

5 Día internacional de los docentes

Introducción: Detrás de cada alumno que consigue superar una dificultad hay alguien que creyó en él. Alguien que tuvo paciencia, que escuchó, que sonrió cuando hacía falta y que sembró confianza.

Los maestros y los docentes son como farolas en el camino: no caminan por nosotros, pero nos ayudan a ver por dónde ir. Así es como Marcelino se lo enseñó a los primeros hermanos. Y como se ha ido transmitiendo durante 200 años hasta llegar a nuestra escuela hoy, ahora y aquí.

Hoy, damos gracias a Dios por todas las personas que nos han acompañado, enseñado e inspirado. Porque gracias a ellas... nadie camina solo.

Preguntas de reflexión: ¿Qué profesor o profesora ha sido luz para ti?

6 Jesús camina con nosotros

Después de la muerte de Jesús, los discípulos quedaron decepcionados. Leamos el texto de los discípulos que volvían a Emaús.

Lc 24, 13-33

Dos de los discípulos se dirigían aquel mismo día a un pueblo llamado Emaús, a unos once kilómetros de Jerusalén. Iban hablando de todo lo que había pasado. Mientras conversaban y discutían, Jesús mismo se les acercó y se puso a caminar a su lado. Pero, aunque le veían, algo les impedía reconocerle. Jesús les preguntó:

—¿De qué venís hablando por el camino?

Se detuvieron tristes, y uno de ellos llamado Cleofás contestó:

—Seguramente tú eres el único que, habiendo estado en Jerusalén, no sabe lo que allí ha sucedido estos días.

Les preguntó:

—¿Qué ha sucedido?

Le dijeron:

—Lo de Jesús de Nazaret, que era un profeta poderoso en hechos y palabras delante de Dios y de todo el pueblo. Los jefes de los sacerdotes y nuestras autoridades lo entregaron para que lo condenaran a muerte y lo crucificaran. Nosotros teníamos la esperanza de que él fuese el liberador de la nación de Israel, pero ya han pasado tres días desde entonces. Sin embargo, algunas de las mujeres que están con nosotros nos han asustado, pues fueron de madrugada al sepulcro y no encontraron el cuerpo; y volvieron a casa contando que unos ángeles se les habían aparecido y les habían dicho que Jesús está vivo. Algunos de nuestros compañeros fueron después al sepulcro y lo encontraron todo como las mujeres habían dicho, pero no vieron a Jesús.

Jesús les dijo entonces:

—¡Qué faltos de comprensión sois y cuánto os cuesta creer todo lo que dijeron los profetas! ¿Acaso no tenía que sufrir el Mesías estas cosas antes de ser glorificado?

Luego se puso a explicarles todos los pasajes de las Escrituras que hablaban de él, comenzando por los libros de Moisés y siguiendo por todos los libros de los profetas.

Al llegar al pueblo adonde se dirigían, Jesús hizo como si fuera a seguir adelante; pero ellos le obligaron a quedarse, diciendo:

—Quédate con nosotros, porque ya es tarde y se está haciendo de noche.

Entró, pues, Jesús, y se quedó con ellos. Cuando estaban sentados a la mesa, tomó en sus manos el pan, y habiendo dado gracias a Dios, lo partió y se lo dio. En ese momento se les abrieron los ojos y reconocieron a Jesús; pero él desapareció. Se dijeron el uno al otro:

—¿No es cierto que el corazón nos ardía en el pecho mientras nos venía hablando por el camino y nos explicaba las Escrituras?

Sin esperar a más, se pusieron en camino y regresaron a Jerusalén, donde encontraron reunidos a los once apóstoles y a los que estaban con ellos.

Le pedimos a Jesús que nos cambie la mirada y nos arda el corazón ante su presencia como les pasó a los discípulos de Emaús.

7 Compartir es dar parte de lo que eres

Introducción: Compartir es mucho más que dar lo que te sobra. Es ofrecer una parte de ti. Cuando compartes, rompes la barrera del yo y construyes el nosotros.

El mundo cambia un poco cada vez que alguien comparte, porque en ese momento nadie camina solo. A menudo pensamos que no tenemos nada que dar, pero siempre tenemos algo que ofrecer: una escucha, una ayuda, una mirada amable... y eso, a veces, es todo lo que alguien necesita.

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Cuál ha sido la cosa más sencilla que alguien ha compartido contigo y te ha hecho sentir bien?

Escribe en un papel la respuesta y guárdala personalmente.

8 Pequeños gestos que cambian: color esperanza

Introducción: Hay días en los que todo parece costar un poco más: cuando las cosas no salen o cuando la vida pesa, pero siempre hay alguien que con una palabra, un gesto o una sonrisa, nos recuerda que todavía hay motivos para creer.

Recurso: Diego Torres - *Color Esperanza* (MTV Unplugged) (Official Video)

https://www.youtube.com/watch?v=R6cTN-29oMQ&list=RDR6cTN-29oMQ&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Te imaginas que en momentos difíciles siempre tuvieras a alguien para ayudarte y darte ese apoyo tan necesario? / Y si tuvieras que ser tú, ¿qué frase positiva o de esperanza utilizarías para intentar levantar el ánimo de alguien que lo necesita?

Escribe en un papel una frase corta que lo transmita.

9 La luz en tus manos

Introducción: Al principio, el niño del corto que verás se encuentra en medio de un mundo apagado, triste, sin luz. Nadie parece verlo, nadie parece hacer nada. Pero él decide no quedarse quieto: enciende una pequeña luz, y con ella comienza a cambiar su entorno. No lo hace con grandes palabras ni con poder, sino con gestos sencillos.

Recurso: Corto *The Light in My Hands* (La luz en mis manos)

<https://www.youtube.com/watch?v=6ONhq7IZJRQ>

Reflexión: Todos tenemos momentos en los que nos parece que nuestra luz es pequeña o que no sirve para nada, pero cuando te detienes a ayudar, cuando animas a un compañero, cuando defiendes a alguien o simplemente escuchas, tu luz se ve. Y, quizás sin saberlo, estás encendiendo la luz de alguien más.

Ser esperanza no es hacer grandes milagros, sino hacer visibles los pequeños gestos que pueden transformar un corazón.

Caminar juntos es descubrir que la vida tiene más sentido al lado de la gente que amamos. Jesús andó por toda Palestina durante su predicación, compartiendo con personas de toda clase, acercándose a todas ellas con ternura.

12 Caminar juntos

Introducción: Cuando caminas con alguien, el camino se hace más corto. Siempre hay alguien que camina con nosotros, aunque no nos demos cuenta: un amigo, una hermana, un profesor, un padre, o Dios mismo.

Recurso:



Preguntas de reflexión: Haz una pequeña reflexión interior: ¿Con quién caminas en este momento de tu vida?

13 El puente

Introducción: En la vida, a menudo nos encontramos como los personajes del puente: queremos pasar primero, queremos tener la razón, queremos que los demás se aparten. Muchas veces es necesario buscar el equilibrio: aprender a ceder, a esperar, a ponerse en el lugar del otro. Cuando uno cede, no pierde; ganan los dos.

Recurso: Bridge (Puente)

<https://www.youtube.com/watch?v=wPjQYSSly3w>

Preguntas de reflexión: ¿Qué ha pasado en el corto para que los personajes pudieran continuar el camino? / ¿Te cuesta ceder o reconocer que el otro puede tener razón? / ¿En qué situación podrías aplicar hoy esto de «ceder para avanzar juntos»?

14 Gracias por caminar conmigo

Introducción: Los amigos no son solo compañeros de rato o de diversión.

Son los que caminan contigo en los momentos buenos y en los no tan buenos.

Son las personas con las que puedes ser tú mismo, sin filtros.

Recurso:

«En todo momento ama al amigo, y en la adversidad se muestra como un hermano».

(Proverbios 17, 17)

Preguntas de reflexión: Escribe una pequeña reflexión: ¿Qué es para ti un amigo? / ¿Crees que cuidas a las personas a las que consideras amigas? / Piensa en una persona importante para ti, y anota por qué motivos le estás agradecida.

15 Imagina

Introducción: Este video nos habla de la amistad.

Recurso: Los tres tipos de amistad

<https://www.youtube.com/watch?v=gyPeUBQNrx0&t=6s>

Preguntas de reflexión: ¿A quién te cuesta considerar "amigo"? ¿Por qué? / ¿Qué pasaría si todos tratáramos a los demás con la misma bondad con la que tratamos a las personas más cercanas? / ¿Qué pequeña acción puedes hacer hoy para ser más abierto, más fraternal?

16 El Erizo: cuando nos cuesta acercarnos

Introducción: En el corto que veremos podemos ver cómo el erizo quería tener amigos, pero sus púas hacían daño.

A veces, nosotros también somos un poco erizos: cuando estamos tristes, heridos o cansados, levantamos púas invisibles.

El corto nos recuerda que con amor y paciencia podemos acercarnos a los demás.

Recurso: Corto *El erizo*

<https://www.youtube.com/watch?v=vrj3uVn118s>

Preguntas de reflexión: ¿Te has sentido alguna vez como el erizo, con ganas de estar con los demás pero con miedo de hacerte daño? / ¿Conoces a alguien que sea un poco como él? / ¿Qué podrías hacer para acercarte? / ¿Qué te hace sentir querido o aceptado por los demás?

Seamos luz: una vela puede encender otras sin perder su luz. Jesús no pide que seamos luz del mundo, que no escondamos nuestra luz, que la compartamos con aquellos que más la necesitan.

19 Día Internacional de la lucha contra el Cáncer de Mama

Introducción: Hoy es el Día Internacional contra el Cáncer de Mama.

Es un día para recordar, para dar apoyo, para mirar con respeto y esperanza a tantas personas —especialmente mujeres— que luchan cada día por su salud, por su vida, por seguir adelante.

El cáncer es una palabra que da miedo, pero también es una palabra que puede ir acompañada de muchas otras: coraje, esperanza, amor, vida.

Detrás de cada persona que pasa por un proceso así hay historias de fuerza, de gente que acompaña, de amigos y familias que sostienen. Nadie debería afrontar una batalla así solo.

Recordemos hoy a todas las personas que luchan o han luchado contra el cáncer, y también a aquellas que han estado a su lado.

Preguntas de reflexión: ¿Cómo puedes ser luz para alguien que está pasando por un momento difícil?

20 Colorea tu mundo con amabilidad

Introducción: A veces pensamos que para ser luz hay que hacer cosas grandes. Pero la luz que más llega es la del día a día: la que sale de una sonrisa, de un perdón, de una palabra amable.

Cuando haces el bien sin esperar nada a cambio, pones en marcha una cadena invisible de luz.

Ser luz significa vivir de manera que los demás, cuando estén contigo, se sientan mejor.

Recurso: *Color your world with kindness* (Colorea tu mundo con amabilidad)

<https://www.youtube.com/watch?v=mdA2sByFXII>

Preguntas de reflexión: ¿Te imaginas un mundo donde cada persona decidiera ser una pequeña luz?

21 Shine: brilla con luz propia

Introducción: Cada uno tiene una luz propia, una manera única de hacer el bien, de amar, de dar color a la vida.

Os proponemos una canción que nos invita a levantarnos, a creer en nosotros mismos y a dejar que nuestra luz brille sin miedo.

Recurso: Take That – *Shine* (2007)

https://www.youtube.com/watch?v=hLCc94Vlo7s&list=RDhLCc94Vlo7s&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Cuál creéis que las personas que os rodean piensan que es vuestra mejor cualidad? ¿Por qué?

22 La vela

Introducción: Vivimos rodeados de ruido, prisas y pantallas, y a veces olvidamos que dentro de nosotros hay una luz que no se apaga: la que nos guía, nos orienta, nos da paz. Dios nos habla también en el silencio, cuando paramos, respiramos y nos dejamos mirar con amor.

Si queremos ser luz para los demás, primero debemos cuidar nuestra propia llama.

Quizás hoy no sea necesario hacer grandes cosas... solo detenerte, respirar y recordar que la luz que buscas ya la llevas dentro.

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Qué te da paz? / ¿Cuándo encuentras momentos para cuidar tu luz interior?

23 Cierre de la semana

Introducción: Hemos descubierto que no hace falta hacer grandes cosas... busca un momento durante el día de hoy para estar, escuchar, perdonar, amar, etc. con aquellas personas que son importantes para ti.

Recurso:

«Vosotros sois la luz del mundo. Que vuestra luz brille ante los demás, para que vean vuestras buenas obras y den gloria a vuestro Padre del cielo».

(Mateo 5, 14-16)

Reflexión: Tu luz puede encender muchas más, no dejes que se apague.

Tenemos motivos para vivir la vida con alegría, nadie es una casualidad. El año pasado quisimos celebrar la Vida porque sabemos que es un regalo inmenso de Dios para cada uno de nosotros/as. ¿Te imaginas que nos atrevemos a vivirla en plenitud?

26 La vida es un regalo

Introducción: Hay canciones que nos recuerdan que la vida es un regalo, que, a pesar de los momentos difíciles, siempre hay un motivo para seguir.

Hoy escucharemos una de estas:

Recurso: Marc Anthony - *Vivir mi vida* (2013)

https://www.youtube.com/watch?v=YXnJy5YIDWk&list=RDYXnJy5YIDWk&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué te sugiere para ti "vivir la vida" de verdad?

27 La importancia de los detalles

Introducción: Pocas veces prestamos atención a las cosas pequeñas: esos gestos casi imperceptibles, esos detalles sutiles y maravillosos que a menudo pasan desapercibidos. Por eso hoy os invitamos a reivindicar la importancia de los detalles.

Un mensaje positivo, una visita sorpresa, un regalo pensado con cariño, una pregunta sincera sobre cómo ha ido el día, un abrazo inesperado, una canción compartida... Todos estos gestos, por pequeños que parezcan, pueden transformar un momento.

A veces, el gesto más pequeño puede convertirse en el recuerdo más grande en el corazón de alguien. No dejes nunca de sembrar pequeñas semillas de bondad.

Reflexión: Recordemos que un día cualquiera está hecho de pequeños instantes vividos aquí y ahora. ¿Te imaginas que, sin darte cuenta, estás haciendo que la vida de alguien sea más bonita? Así pues, tomaos un momento para pensar cuáles han sido los últimos detalles que habéis tenido con las personas que queréis y que os acompañan en vuestro día a día.

28 ¡Buenos días!

Introducción: ¿Has dicho buenos días a tus compañeros de mesa? ¿Y a tu profesor o profesora? ¿Te has acordado de decírselo a tus padres y hermanos? A menudo, en nuestro día a día no prestamos atención a las personas más cercanas. Ahora es un buen momento.

Recurso: Gertrudis - *Bon dia Vida* (2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=m6AgHyxqyb0>

Reflexión: Empezamos el día con alegría y dando los buenos días al compañero de al lado con una sonrisa.

29 Momento de reflexión

Introducción: Hoy es el día para mirar a nuestros compañeros y compañeras... ¿Cómo afectan y condicionan a los demás nuestras miradas, palabras, risas o comentarios? Quizás algún alumno ha dejado de venir a clase o está más triste cuando viene al colegio y se encuentra con algunos compañeros. ¿En qué bando estamos? Miremos el vídeo y reflexionemos.

Recurso: Clip La Sexta noticias - Jasmine, víctima de acoso escolar

<https://www.youtube.com/watch?v=kD6EXuraxgl>

Reflexión: La vida es un regalo, y también lo son las personas que nos rodean cada día: los compañeros de clase, los profesores, la familia, los amigos.

Pero este regalo es frágil. Y con nuestras miradas, nuestras palabras y nuestros silencios, podemos hacer que alguien se sienta acogido o rechazado, animado o apagado.

Todos somos capaces de hacer brillar la vida de los demás... o de apagarla un poco sin darnos cuenta.

Preguntas de reflexión: ¿Te imaginas no poder venir al colegio por miedo a no ser aceptado? / ¿Crees que alguna vez has actuado de manera que la otra persona se sintiera mal? / ¿Actúas frente a situaciones como estas?

30 Nuestro día a día

Introducción: Hoy tenemos el fin de semana a la vuelta de la esquina, por eso queremos invitarlos a leer la siguiente viñeta y hacer una breve reflexión interna sobre cuáles son aquellas cosas y aquellos momentos que tenemos, pero que en nuestro día a día no valoramos.

Recurso:



Reflexión: Te invitamos a que cierres los ojos y pienses en aquello que haces los fines de semana y que te da tranquilidad, alegría o paz. Si quieres, compártelo en voz alta con toda la clase.

Junto con esto, te invito a que nos acordemos hoy de los Hermanos Maristas que dieron su vida hace ya unos años en Ruanda. Ojalá, como ellos, seamos capaces de llenar nuestro proyecto vital de eso, de DAR LA VIDA, por amor, por el Amor de Jesús.

NOVIEMBRE: ¿Te imaginas... que todos tengan voz?



Tu voz es el instrumento que usas para expresar tus sentimientos, emociones, vivencias, alegrías y preocupaciones. ¿Te imaginas no poder hablar? ¿O que, aunque lo hagas, nadie escuchase lo que tienes que decir? En este mes imaginamos una voz que se escuche sin miedo, que aporte sin ser silenciada, que dialogue sin ser ignorada. Una voz que construya puentes, que sume miradas distintas y que nos recuerde que la diversidad no divide, sino que enriquece. Imaginar un mundo donde cada persona pueda expresarse con libertad y dignidad es dar el primer paso hacia una sociedad más justa y humana. Seamos la voz de aquellos que no la tienen.

Si no te escuchan, no calles, persiste, ¡dilo fuerte! Tienes mucho que decir.

Esta semana que iniciamos con el día de Todos los Santos recordaremos a aquellos que ya no están y la importancia de tenerlos presentes.

2 Día de Todos los Santos (1 de noviembre)

Introducción: Para conmemorar el día de los difuntos veremos este vídeo y haremos una pequeña reflexión.

Recurso: Corto *Día de los Muertos*

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

Reflexión: Las personas solo mueren del todo cuando son olvidadas. Aunque a veces nos cueste entenderlo, nosotros ponemos la confianza en Dios y creemos que ninguna vida se pierde.

3 Texto bíblico: Juan 11, 25-26 – «Yo soy la resurrección y la vida»

Recurso:

«Jesús le dijo: Yo soy la resurrección y la vida. Quien cree en mí, aunque muera, vivirá; y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá nunca».

(Juan 11, 25-26)

Reflexión: La muerte es una de esas realidades que nos cuesta mucho entender.

Es silenciosa, definitiva y, a la vez, forma parte de la vida. Todos, tarde o temprano, nos encontramos con ella: cuando muere un ser querido, o simplemente cuando pensamos en el sentido de nuestra propia existencia.

4 Tears in heaven

Introducción: Canción que habla de cómo el amor no se apaga, aunque la vida se acabe.

Recurso: Eric Clapton – *Tears In Heaven* (1991)

<https://www.youtube.com/watch?v=JxPj3GAYYZO>

Reflexión: Es una canción que nos ayuda a mirar la muerte desde la esperanza, y no desde el dolor.

5 Flying

Introducción: Breve corto que habla del duelo y la pérdida, pero también de cómo, incluso en el dolor, podemos aprender a levantar el vuelo de nuevo.

Recurso: *Flying* (volando)

https://www.youtube.com/watch?v=jezw_c9UwQs

Reflexión: Es un vídeo breve que nos comenta que recordar a alguien es una forma de seguir queriéndolo.

6 Resurrección

Introducción: La tumba y la cruz vacías después de la resurrección de Cristo nos hacen reflexionar sobre la vida después de la muerte.

Recurso:



Preguntas de reflexión: Detente un momento para leer estas preguntas y piensa en ellas unos instantes. Después se puede poner en común con el grupo clase.

¿Qué te hace pensar la idea de que la vida no se acaba con la muerte? / Si creyéramos que la vida continúa después de la muerte, ¿cómo cambiaría nuestra manera de vivir hoy? / ¿Qué significa "vivir plenamente"? ¿Lo estamos haciendo? / Los cristianos creen que Jesús venció a la muerte y resucitó. ¿Qué significa realmente "resucitar"? / ¿Cómo entiendes tú la frase: «Yo soy la resurrección y la vida» (Juan 11, 25)? / ¿Crees que la resurrección de Jesús puede dar esperanza a las personas? ¿Por qué?

Esta semana queremos tener presentes a todas aquellas personas a las que no se les deja tener voz, a las que no se las escucha. Dios nos ha creado a todos y todas para vivir con dignidad y todas las voces merecen el mismo respeto.

9 Héroes

Introducción: La canción Heroes, de David Bowie, narra la historia de dos amantes, uno del Berlín Oriental y otro del Occidental, que viven bajo el temor constante a la muerte y sueñan que son libres.

Recurso: David Bowie - Heroes (1977)

<https://www.youtube.com/watch?v=rVl8aPQJNl8>

Preguntas de reflexión: Todavía hay muchos lugares del mundo donde se vive en estas circunstancias. Es más, todavía seguimos levantando muros que nos separan en lugar de puentes que nos unen. ¿Te imaginas un mundo sin muros que nos separen?

10 Juntos contra el bullying

Introducción: Veremos un vídeo sobre el bullying en las escuelas para hacer reflexionar a los alumnos sobre cómo actuar y no quedarse callados ante las injusticias.

Recurso: Juntos contra el bullying escolar (versión corta)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jcg93UIOwEO>

Preguntas de reflexión: ¿Te imaginas si tú fueras quien recibe estos comentarios? ¿O si todos callaran?

11 El respeto no solo se dice, se demuestra

Introducción: Hoy os proponemos hacer un pequeño gesto durante el día:

Sonríe a alguien a quien normalmente no saludas. Ayuda a alguien sin que te lo pida. Simplemente, siéntate al lado de una persona diferente.

Estos pequeños gestos construyen un ambiente de paz y hacen que todos se sientan más acogidos.

12 Samuel y la voz que escucha (1Samuel 3, 1-10)

Introducción: Esta historia no trata solo de una llamada divina. Nos habla también del arte de escuchar. Vivimos rodeados de ruido —música, pantallas, opiniones— y a menudo olvidamos lo más esencial: escuchar la voz interior, la voz de los demás, la voz del silencio.

Todos tenemos "voces" que nos llaman: la voz de la conciencia, la de la justicia, la del compañero que necesita ser escuchado. Como Samuel, debemos aprender a responder: «Habla, que te escucho.»

Recurso:

«Había un joven, Samuel, que vivía en el templo. Una noche, mientras dormía, oyó una voz que lo llamaba por su nombre:

—¡Samuel!

Él se levantó, pensando que era su maestro, Elí, y fue corriendo a preguntarle qué quería. Pero Elí le dijo:

—Yo no te he llamado, vuelve a dormir.

Esto sucedió tres veces hasta que Elí entendió lo que pasaba y le dijo:

—Si vuelves a oír la voz, responde: «Habla, Señor, que tu siervo te escucha.

Cuando Samuel lo hizo, comenzó a descubrir lo que Dios quería decirle».

(1Samuel 3, 1-10)

Reflexión: Hoy te propongo hacer silencio un momento y pensar: ¿qué voz te está llamando estos días? Quizás es la voz de alguien que te espera. O quizás es tu propia voz, pidiéndote ser más auténtico.

13 ¿Adicto a las pantallas?

Introducción: Vídeo sobre la dependencia del teléfono móvil y cómo esta afecta la vida cotidiana.

Recurso: ¿Adicto a las pantallas? | *Life Smartphone* - Cortometraje de Chenglin Xie | Premio de la Academia Estudiantil

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

Preguntas de reflexión: ¿Te imaginas un día entero sin el móvil? ¿Qué cambiaría? ¿Qué perderíamos, qué ganaríamos?

Esta semana celebramos la Semana de los Derechos de los Niños, un tiempo para recordar que todos los niños y niñas del mundo tienen derecho a crecer felices, queridos y respetados. Es una oportunidad para valorar lo que tenemos y comprometernos a construir un mundo donde ningún niño sea olvidado.

16 La semana de los Derechos de los Niños

Introducción: Recordar cuáles son los principales derechos de los niños siempre es importante.

Recurso:



Léelos y después poned en común cuál creéis que es el más relevante.

- **Derecho a la vida** y a crecer sanos y seguros.
- **Derecho a tener una familia** que los quiera y los cuide.
- **Derecho a la educación** y a aprender.
- **Derecho a jugar** y a tener tiempo para divertirse.
- **Derecho a ser escuchados** y a dar su opinión.
- **Derecho a la salud** y a recibir atención médica.

- **Derecho a un nombre y una identidad.**
- **Derecho a no ser maltratados ni explotados.**
- **Derecho a vivir en paz y tener un hogar**, vivir en un ambiente seguro y libre de violencia.
- **Derecho a la igualdad**, sin discriminación por ningún motivo.

17 Niños en situación de calle en la Ciudad de México

Introducción: Este vídeo muestra la realidad de muchos niños y niñas que viven en la calle en la ciudad de México. Hay que fijarse en sus vidas, en sus condiciones y en lo que supone no tener un hogar, una familia o un espacio seguro.

Recurso: Niños en situación de calle en la Ciudad de México

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

Preguntas de reflexión: Una vez visto el vídeo podemos responder entre todos, estableciendo un pequeño diálogo, a la siguiente pregunta: ¿Qué implicaría que estos niños tuvieran los mismos derechos que yo?

18 El arcoíris

Introducción: El corto **The Rainbow** (El arcoíris) nos muestra cómo una sola voz puede marcar la diferencia. Una niña es víctima de burlas por ser diferente, y el resto calla. Pero cuando alguien decide hablar, todo comienza a cambiar.

Recurso: El arcoíris (Cortometraje contra el acoso escolar)

<https://www.youtube.com/watch?v=awUU9282UYM>

Reflexión: Esta historia nos recuerda que todos los niños y jóvenes tienen derecho a ser respetados, escuchados y protegidos de cualquier forma de violencia o discriminación. Esto se recoge en uno de los Derechos de los Niños, que dice que los niños deben crecer libres de maltrato, abuso o humillaciones.

Ser espectador no es suficiente: todos tenemos la responsabilidad de defender los derechos de los demás. Ser escuchados significa también utilizar nuestra voz para hacer del mundo un lugar más justo y seguro para todos.

Cuando defendemos a alguien, estamos poniendo en práctica el derecho a la dignidad y al respeto, y nos convertimos en parte de este "arco iris" que representa la esperanza y la convivencia.

Preguntas de reflexión: ¿Has ayudado en alguna ocasión a alguien que había sido dejado de lado? ¿Cómo te has sentido al hacerlo?

19 «Dejad que los niños se acerquen a mí»

Introducción: Este texto nos recuerda que, para Jesús, los niños tienen un lugar central y valioso. En una sociedad donde a menudo no eran escuchados, él los pone en el centro del amor y del Reino de Dios.

Jesús nos invita a mirar el mundo con ojos limpios, corazón abierto y confianza, como hacen los niños. También nos recuerda que todos los niños merecen ser amados, escuchados y respetados, sin excepción.

Recurso:

«Algunos presentaban a Jesús unos niños para que les impusiera las manos, pero los discípulos los reprendían. Al verlo, Jesús se indignó y les dijo:

—Dejad que los niños vengan a mí. No se lo impidáis, porque el Reino de Dios es de los que son como ellos. Os lo aseguro: quien no acoja el Reino de Dios como lo acoge un niño, no entrará en él.

Y los tomaba en brazos y los bendecía imponiéndoles las manos».

(Marcos 10, 13-16)

Reflexión: Hoy, este mensaje sigue vivo: cada niño y cada niña tiene derecho a crecer con dignidad, esperanza y afecto. Y todos, pequeños y grandes, tenemos la responsabilidad de hacerlo posible.

20 *Only the Young*

Introducción: *Only the Young*, de Taylor Swift, una canción que habla del poder y la fuerza de los jóvenes para cambiar el mundo.

Recurso: Taylor Swift – *Only the Young* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=21mKreFKm6E&list=RD21mKreFKm6E&start_radio=1

Reflexión: Esta canción nos recuerda que, aunque a veces parezca que la gente joven no tiene suficiente voz, cada chico y cada chica pueden hacer oír la suya y ser parte del cambio hacia una sociedad más justa y libre. Si queremos conservar los derechos es necesario también luchar por ellos.

¿Te imaginas vivir sin sueños ni esperanzas? Esta semana veremos la importancia de tener proyectos nuevos, sueños y personas que nos apoyen para alcanzarlos.

23 **Recurso:** Corto *Dear Basketball*

<https://www.youtube.com/watch?v=105kVONJUSY>

Reflexión: Este corto, *Dear Basketball*, escrito por Kobe Bryant, es una carta de amor al baloncesto, pero también es una reflexión sobre la importancia de creer en los sueños, incluso

cuando parecen imposibles. Nos habla de la gratuidad y la gratitud: de darlo todo por lo que amas, de agradecer aquello que la vida te ha regalado y, sobre todo, nos recuerda que, aunque llegue el momento de soltar una etapa, siempre podemos comenzar de nuevo con esperanza y llevando con nosotros lo que hemos aprendido y amado por el camino. Es así como Jesús nos lo prometió y como nos lo recuerda cada día con su presencia. Por eso, sabiéndonos hijos del buen Padre, le rezamos un Padre Nuestro.

24 El valor de la amistad

Recurso: <https://youtu.be/-i2a3H08WYw?si=jvEOFIPQ75doR8Ou>

Preguntas de reflexión: ¿Te imaginas vivir sin amigos? Una vez visto el vídeo hazte estas preguntas y si quieres comparte tus respuestas con tus compañeros de clase. ¿Qué diferencia hay entre tener amigos y ser un buen amigo? ¿Cuándo ha sido la última vez que has sentido que un amigo te ha apoyado de verdad? Y tú, ¿has sido capaz de ser un buen amigo siempre? Le pedimos a Jesús su amistad, ya que Él siempre nos acompaña y nunca nos falla.

25 Día internacional de la violencia contra la mujer

Introducción: La canción La puerta violeta habla de alguien que vive encerrado en un espacio de miedo y control, hasta que un día decide abrir una puerta: una puerta violeta. Esta puerta simboliza el coraje de decir basta, de buscar ayuda y de salir hacia un lugar donde pueda sentirse libre, respetada y escuchada.

La canción recuerda que nadie debe vivir con miedo, ni justificar el maltrato. Siempre hay una salida y siempre hay alguien dispuesto a escuchar.

Recurso: Rozalén – *La puerta violeta* (2017)

https://www.youtube.com/watch?v=gYyKuLV8A_c

Preguntas de reflexión: Hoy nos podemos preguntar: ¿somos una puerta cerrada o una puerta violeta para los demás? Que seamos espacio seguro, respeto y luz.

26 Tengo un sueño

Introducción: El discurso que leeremos a continuación es uno de los más inspiradores de la historia. Martin Luther King habla del sueño de un mundo justo e igualitario, donde todas las personas sean respetadas por quienes son.

Nos recuerda que los sueños pueden transformar la realidad si los convertimos en acciones: si educamos con respeto, luchamos contra la injusticia y creemos que el cambio es posible.

Recurso:

«Tengo un sueño: que un día esta nación se levantará y vivirá según el verdadero significado de su fe. Creemos que todos los hombres son creados iguales.

Tengo un sueño: que un día, en las rojas colinas de Georgia, los hijos de los antiguos esclavos y los hijos de los antiguos amos de esclavos puedan sentarse juntos a la mesa de la fraternidad.

Tengo un sueño: que mis cuatro hijos pequeños vivirán un día en un país donde no serán juzgados por el color de su piel, sino por el contenido de su carácter.

¡Tengo un sueño hoy!»

Martin Luther King Jr. – *Tengo un sueño* (1963)



Preguntas de reflexión: Martin Luther King era un pastor protestante. Su fe lo mantuvo firme en la defensa de su sueño. ¿Qué te sostiene a ti? ¿Qué sueño tienes tú para hacer de tu mundo un lugar mejor?

27 Día de los docentes

Introducción: Hoy es el Día de los docentes, un día para recordar y agradecer a todas aquellas personas que, con paciencia y dedicación, nos acompañan cada día en el camino de aprender y crecer.

Un buen docente no solo nos enseña contenidos, sino que nos inspira, nos escucha y cree en nosotros incluso cuando nosotros dudamos. Nos ayuda a descubrir qué somos capaces de hacer, nos anima a levantarnos cuando nos equivocamos y nos muestra que aprender no es solo estudiar, sino aprender a vivir con curiosidad y esperanza.

Recurso: *La analogía entre el colibrí y el maestro*

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1EH9ljwFUs>

Reflexión: Todos hemos tenido un profesor o profesora que nos ha marcado positivamente a lo largo de nuestra enseñanza, piensa por unos instantes en él o ella y en cómo ha formado parte de tu vida.

30 Introducción: U2 es uno de los grupos internacionales más reconocidos por saber combinar el pop-rock con reflexiones sobre la fe, la espiritualidad y la búsqueda interior. Bono, su cantante, ha hablado a menudo de su cristianismo y de cómo este inspira muchas de sus letras, aunque siempre con un lenguaje simbólico y poético.

Recurso: U2 – *I Still Haven't Found What I'm Looking For* (1987)

«Creo en el Reino que vendrá,
Entonces todos los colores se fundirán en uno...»





Reflexión: Este verso refleja una esperanza profunda, pero también una conciencia del camino por recorrer. Aunque afirma su fe, Bono reconoce que continúa buscando: entiende la fe no como un punto de llegada, sino como un viaje constante, una búsqueda que transforma y acompaña.

DICIEMBRE: ¿Te imaginas... que Dios nace en ti?



¿Te imaginas que diciembre no fuera solo frío y luces, sino una oportunidad para frenar el ritmo?

Diciembre es más que un mes: es un umbral. Una puerta que se abre a algo que aún no vemos; un tiempo que no nos pide hacer más, sino ser más.

¿Y si lo viviéramos así, como una preparación silenciosa? Que no sean solo regalos y decoración, sino corazones que se preparan para un encuentro. Para el Encuentro.

Cada vela que encendemos en Adviento es una esperanza que crece, una espera que se transforma en luz. ¿Te imaginas esperar realmente a Alguien, y no solo algo? Quizás el sentido esté precisamente ahí: no en el ruido, sino en el susurro. No en la meta, sino en el camino.

¿Te imaginas que este año fuera distinto? Prepárate de verdad, con los ojos y el corazón bien abiertos.

Inicio del Adviento

En este tiempo de Adviento que empezamos, nos predisponemos a acoger a un bebé recién nacido ante el que los pastores reconocieron a Dios. Vivir el Adviento es también tener presentes a aquellas personas o colectivos frágiles como Jesús para que nuestro corazón sea cada día un poco más acogedor. Esta semana lo haremos teniendo presentes a los enfermos de SIDA, a las personas esclavizadas o los migrantes y refugiados.

1 Día mundial de la lucha contra el SIDA: combatamos el estigma que todavía perdura.

Introducción: Hoy, 1 de diciembre, celebramos el Día mundial de la lucha contra el SIDA. Es una jornada para recordarnos a todos que en la actualidad esta enfermedad todavía supone una carga de prejuicios y discriminación contra las personas que la padecen. El vídeo que veremos a continuación nos ayudará a entender cómo, a través de la empatía y la información, podemos romper mitos y construir una sociedad más justa y solidaria para las personas que viven con ella.

Recurso: Vivir con VIH

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

Preguntas de reflexión: ¿Qué has sentido o pensado al ver el vídeo? / ¿Hay alguna frase que te haya llamado la atención? / ¿Por qué crees que todavía existe ese miedo o estigma al hablar del SIDA? / ¿Qué podemos hacer nosotros, como jóvenes, para ayudar a cambiar esta situación?

2 Día internacional para la Abolición de la Esclavitud, ¡cantemos siempre por la libertad de todos!

Introducción: Hoy, 2 de diciembre, es el Día internacional para la Abolición de la Esclavitud. Escucharemos The Banana Boat Song (Day-O), una canción tradicional jamaicana popularizada por Harry Belafonte en 1956. A pesar de su ritmo alegre, expresa el cansancio y el deseo de libertad de los cargadores del puerto, que eran descendientes de esclavos que cantaban durante las largas noches de trabajo en los campos de cultivo. Esta canción nos ayudará a reflexionar sobre la dignidad, la resistencia y el valor de la libertad de las personas.

Recurso: Harry Belafonte - Banana boat song / Day-O (Subtitulado al español)

https://www.youtube.com/watch?v=hM3qMOAJEdg&list=RDhM3qMOAJEdg&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué sentimientos o emociones te ha transmitido la canción? ¿Te parece alegre, triste o una mezcla de ambas? / ¿Qué crees que quiere decir la frase «Daylight come and we wan' go home» (La luz del día llega y queremos ir a casa)? ¿Qué significado puede tener más allá del literal? / ¿Por qué crees que la música puede ser una forma de resistencia o de expresar la libertad?

3 Día internacional del euskera, ¡celebrems la riqueza de los idiomas!

Introducción: Hoy celebramos el Día internacional del euskera, una jornada para reconocer la lengua vasca y valorar cómo es de importante cuidar y mantener las lenguas propias. Veremos un vídeo donde niños y niñas dan su opinión sobre esta lengua y reflexionaremos juntos sobre cómo la diversidad lingüística (las diferentes lenguas que se hablan en el Estado) enriquece nuestra sociedad y refuerza nuestra identidad.

Recurso: ¿Qué opinan los niños y niñas sobre el euskera?

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

Preguntas de reflexión: ¿Por qué crees que es importante conservar todas las lenguas? / ¿Qué aportación hacen las lenguas menos habladas a la cultura de un país o comunidad? / ¿Qué puedes hacer para respetar y promover la diversidad lingüística en nuestro entorno más cercano?

4 ¿Te imaginas ir más allá de nuestras fronteras y encontrar aceptación?

Recurso:

«Cuando los sabios se marcharon, un ángel del Señor se apareció en sueños a José y le dijo: —Levántate, toma al niño y a su madre, huye a Egipto y quédate allí hasta que yo te lo diga, porque Herodes buscará al niño para matarlo.

José se levantó, tomó de noche al niño y a su madre, se marchó hacia Egipto y se quedó allí hasta la muerte de Herodes. Así se cumplió lo que el Señor había anunciado por el profeta: de Egipto he llamado a mi hijo».

(Mateo 2, 13-15)

Reflexión: El día de Navidad celebramos que Jesús nació lejos de su pueblo, entre gente que no conocía; ni siquiera había lugar para él en la posada. Mientras reflexionamos sobre la lectura de San Mateo, leemos que poco después de su nacimiento, Jesús tuvo que huir para salvar su vida con María y José, y vivió los años de su infancia en un país extranjero, hablando una lengua que no era la suya, en medio de gente que profesaba una religión diferente.

Preguntas de reflexión: Ante esta situación, nos preguntamos:

¿Cómo crees que se siente una familia que se ve obligada a huir de su país por necesidad? ¿Qué miedos y esperanzas crees que pueden tener? / ¿Qué dificultades pueden encontrar las personas que llegan a un país nuevo (idioma, cultura, trabajo, vivienda, amistades, etc.)? ¿Cómo podemos ayudar a que se sientan acogidas y respetadas? / ¿Por qué es importante evitar la discriminación hacia las personas migrantes y promover una sociedad que valore la diversidad? / ¿Qué beneficios aporta a todos una comunidad abierta e inclusiva?

Esta semana celebraremos la Inmaculada Concepción de María, a través de la cual Dios nos regaló a su Hijo Jesús. Con Pedro Casaldàliga, cantamos: *"Decir tu nombre, María, es decir que todo nombre puede estar lleno de Gracia"*.

7 ¿Por qué es importante ir a la escuela?

Introducción: Antes de empezar, pensad un momento en vuestro trayecto hasta el instituto: quizás son solo unos minutos a pie, o un rato en bus, en tren, o en bicicleta... Ahora imaginad que, para llegar a clase, tuvierais que atravesar ríos, escalar montañas o atravesar lugares peligrosos, arriesgándoos cada día solo por aprender. Para muchos niños en el mundo, la escuela no es una obligación, sino un privilegio tan valioso que llegan a ella con esfuerzo, coraje y esperanza.

El vídeo que veremos abre una ventana a esa realidad. Nos invita a preguntarnos cuánto valoramos lo que tenemos y qué significa realmente poder aprender cada día. ¿Estamos dispuestos a mirar la educación con otros ojos?

Recurso: InfoK - *Un camino peligroso para ir a la escuela* - SX3

<https://www.3cat.cat/tv3/sx3/un-cami-perillos-per-anar-a-lescola/video/3912891/>

Preguntas de reflexión: ¿Cómo te sentirías si cada mañana tuvieras que enfrentarte a un viaje peligroso o muy largo para ir a clase, igual que los niños del vídeo? ¿Cómo cambiaría tu forma de ver la escuela? / ¿Por qué crees que es tan importante que todos los niños y niñas tengan acceso a la educación? / ¿Cómo podemos contribuir para que nadie quede excluido de la escuela? ¿Qué acciones concretas se podrían hacer para que la educación sea realmente una oportunidad para todas las personas?

8 Inmaculada Concepción

Introducción: Hoy, Día de la Inmaculada Concepción, cantamos con Kairoi este poema de Pedro Casaldàliga.

Recurso: <https://youtu.be/b3WroP3576U?si=mHP7liaNloYOzA12>

9 Las olvidadas

Introducción: Las personas sin techo son aquellas que viven en las calles, a veces en albergues, a causa de una ruptura encadenada, brusca y traumática de sus vínculos familiares, sociales y laborales. En muchas ocasiones, el miedo a revivir situaciones traumáticas provoca en estas personas la huida y el rechazo a rehacer sus relaciones o a normalizar su vida laboral. Por otra parte, la propia situación de indigencia y la falta de un domicilio es, en sí misma, un obstáculo para encontrar un trabajo o para establecer nuevas relaciones con otras personas.

A continuación, escucharemos la canción de Ska-P titulada *El olvidado* y reflexionaremos acerca de este tema.

Recurso: Ska-P - *El Olvidado* (2002)

https://www.youtube.com/watch?v=YYEOUC5WkGc&list=RDYYEOUC5WkGc&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Cuáles crees que son las principales causas que pueden llevar a una persona a vivir en la calle o a perder la vivienda? / ¿Cómo afecta la falta de vivienda estable a la vida cotidiana y la salud física y mental de las personas sin hogar? / ¿Qué podríamos hacer, como jóvenes y como sociedad, para ayudar a reducir el sinhogarismo y apoyar a las personas que lo sufren?

10 Día de los Derechos Humanos

¿Y yo, qué veo?

Introducción: Cada 10 de diciembre se celebra el Día de los Derechos Humanos, una fecha para recordar que todos compartimos unos derechos que nos deben garantizar una vida con dignidad, libertad e igualdad. Pero... ¿qué pasa cuando miramos estos derechos desde nuestro día a día? ¿Se cumplen realmente? ¿Nos afectan de alguna manera?

Hoy os proponemos una mirada crítica y personal: observad los derechos que aparecen en la imagen y pensad cuáles se cumplen en vuestro entorno y cuáles están aún lejos de estarlo. Durante unos minutos seréis vosotros quienes analizaréis la realidad.

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Qué derecho de la imagen crees que se cumple mejor en tu entorno? / ¿Qué derecho piensas que todavía no se cumple lo suficiente o está en riesgo hoy en día? / ¿Cuál de estos derechos consideras más importante para tu futuro y por qué? / ¿Qué podemos hacer para mejorar la situación de los derechos que vemos que no se cumplen?

11 ¿Y tú, te comprometes?

Introducción: Escuchemos la canción Pau, de Els Pets. Esta canción habla de un chico al que podríais haber visto en una manifestación contra la guerra, o que quizás sea uno más de los miles de jóvenes que colaboran con alguna ONG. Pau no es ningún santo irreproachable ni un héroe, sino una persona normal que se levanta con sueño por la mañana para ir al trabajo o a la universidad. Pero no se conforma con eso: sabe que puede aportar su granito de arena y que es entre todos como tenemos que luchar para conseguir un mundo mejor, más justo y más humano.

Recurso: Els Pets - Pau (2011)

https://www.youtube.com/watch?v=lt-_8Oxmvc&list=RDlt-_8Oxmvc&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué situaciones consideráis injustas en la sociedad actual? / Cuando veis una injusticia, ¿decidís actuar ante ella? / ¿Cómo podemos actuar contra las injusticias teniendo en cuenta nuestra edad y nuestras capacidades?

Seguimos avanzando en este Adviento hacia la Navidad. En el plan de Dios estaba que Jesús naciera en Belén, un pueblo pequeño, y no en Jerusalén, la capital. Que naciera pobre en un pesebre y que los primeros que lo reconocieran como Dios fueran unos pastores, gente humilde que en aquella época se consideraba impura. Prepararnos para la Navidad supone dar un espacio en nuestras vidas para los más pobres y sencillos.

14 El anuncio a los pastores

Recurso:

Cerca de Belén había unos pastores que pasaban la noche en el campo cuidando sus ovejas. De pronto se les apareció un ángel del Señor, la gloria del Señor brilló alrededor de ellos y tuvieron mucho miedo. Pero el ángel les dijo: "No tengáis miedo, porque os traigo una buena noticia que será motivo de gran alegría para todos: Hoy os ha nacido en el pueblo de David un salvador, que es el Mesías, el Señor. Como señal, encontraréis al niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre."

En aquel momento, junto al ángel, aparecieron muchos otros ángeles del cielo que alababan a Dios y decían: "¡Gloria a Dios en las alturas! ¡Paz en la tierra entre los hombres que gozan de su favor!"

Cuando los ángeles se volvieron al cielo, los pastores comenzaron a decirse unos a otros: - Vamos, pues, a Belén, a ver lo que ha sucedido y que el Señor nos ha anunciado.

Fueron corriendo y encontraron a María, a José y al niño acostado en el pesebre. Al verlo se pusieron a contar lo que el ángel les había dicho acerca del niño, y todos los que lo oían se admiraban de lo que decían los pastores. María guardaba todo esto en su corazón, y lo tenía muy presente. Los pastores, por su parte, regresaron dando gloria y alabanza a Dios por todo lo que habían visto y oído, pues todo sucedió como se les había dicho.

(Lucas 2, 8-20)

Preguntas de reflexión: ¿Qué nos dice esta prioridad de Dios por los pastores sobre cómo deberíamos tratar a las personas más vulnerables? / Cuando decimos que «todos somos iguales», ¿qué significa realmente? ¿Todos tenemos las mismas oportunidades? ¿Qué ejemplos de desigualdad ves en tu entorno o en la sociedad? / ¿Qué podemos hacer, como clase, para crear un ambiente más justo, respetuoso e igualitario en el instituto? ¿Qué pequeños gestos pueden tener un gran impacto?

15 El poder a examen

Introducción: Hoy veremos un fragmento muy conocido del cine clásico: el discurso final de Charles Chaplin en la película *El Gran Dictador*, estrenada en 1940, en plena Segunda Guerra Mundial. Chaplin, disfrazado de dictador, rompe el silencio y habla directamente a la humanidad. Nos habla de libertad, democracia y esperanza, y nos recuerda hasta qué punto es peligroso dejar que el poder o el miedo nos hagan olvidar nuestra humanidad.

Recurso: Discurso de Charles Chaplin en *El Gran Dictador* (1940)

<https://www.youtube.com/watch?v=he26DAbk3Sw>

Preguntas de reflexión: ¿Qué significa para ti ser libre hoy en día? / ¿Qué valores de la democracia se reflejan en el discurso de Chaplin y por qué crees que siguen siendo importantes en la actualidad? / ¿Cómo podemos evitar que las actitudes autoritarias o la indiferencia ante la injusticia se fortalezcan en nuestra sociedad?

16 Mirar al Niño Jesús

Introducción: El teólogo Leonardo Boff escribió este texto para unos niños que se querían acercar a Jesús por Navidad. Aunque tiene un lenguaje infantil, su significado es muy profundo.

Recurso: El Niño Jesús es todavía pequeño y no sabe escribir. Por eso me dictó esta cartita que la escribo en su nombre. LBoff

Queridos hermanitos y hermanitas:

Si al mirar el nacimiento veis al Niño Jesús y os llenáis de fe en Dios que se hizo niño, un niño como vosotros, y creéis que Él es Dios que está siempre a nuestro lado nuestro,

Si conseguís ver en los otros niños y niñas la presencia oculta del Niño Jesús,

Si sois capaces de hacer renacer el niño escondido en tus padres y en las personas adultas amigas vuestras, para que surja en ellas lo que siempre dais: amor, ternura, cariño y un abrazo apretado,

Si al miráis el nacimiento descubrís a Jesús pobremente vestido, casi desnudo, y os acordáis de tantos niños igualmente pobres y mal vestidos, especialmente en las periferias de nuestras ciudades, y también de los niños refugiados que veis por la televisión, algunos muriendo ahogados en el mar, y sufrís en el fondo de vuestro corazón por esta situación inhumana y, si podéis, compartís algo de lo que tenéis, unos tenis o una camiseta, y deseáis cambiar estas cosas cuando seáis mayores,

Si al ver al buey y la mula, las ovejas, los perros, los camellos y el elefante junto al portal pensáis que el universo entero está también iluminado por el Niño Jesús y que todos, estrellas, piedras, árboles, animales y humanos formamos la gran Casa de Dios.

Si al mirar hacia lo alto veis la Estrella de Belén con su cola y recordáis que hay siempre una estrella generosa sobre vosotros, que os acompaña, os ilumina y os muestra los mejores caminos,

Si os dais cuenta de todo esto, entonces sabed que yo estoy llegando de nuevo y renovando la Navidad. Estaré siempre cerca de vosotros, caminando con vosotros, llorando con vosotros y jugando con vosotros hasta el día en que llegaremos todos, la humanidad y el universo, a la Casa del Padre y Madre de bondad para ser juntos eternamente felices.

Belén, 25 de diciembre del año 1.

Firmado: Niño Jesús

17 ¡Seas como seas, ames a quien ames: siempre es válido!

Introducción: La canción Mujer contra Mujer de Mecano habla del amor entre dos mujeres en un momento en que mostrarlo públicamente generaba rechazo. La letra reivindica la libertad de amar sin miedo y denuncia los prejuicios sociales que, lamentablemente, aún afectan al colectivo LGTBIQ+. Escucharla hoy nos invita a valorar cuánto hemos avanzado como sociedad, pero también a detectar aquellos espacios donde todavía hacen falta valentía y respeto.

Recurso: Mecano — Mujer Contra Mujer (1986)

https://www.youtube.com/watch?v=R9PJccdtmcY&list=RDR9PJccdtmcY&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué prejuicios o miedos aparecen en la canción? ¿Crees que siguen afectando a las personas LGTBIQ+ hoy en día? / ¿Por qué es importante poder amar libremente, sin tener que ocultar quiénes somos o a quién queremos? / ¿Qué pequeñas acciones podemos hacer, como clase y como centro, para crear un entorno donde todo el mundo se sienta seguro y no tenga miedo de ser quién es?

18 ¿Te lo imaginas?

Introducción: En esta escena icónica, un padre da a su hijo una lección de vida: que nunca permita que nadie le diga que no puede conseguir algo... ni siquiera su propio padre. El mensaje es contundente: todos tenemos valor, potencial y derecho a imaginar un futuro lleno de posibilidades. Cuando confiamos en nosotros mismos y en los demás, los sueños dejan de ser fantasías lejanas para convertirse en metas posibles.

Recurso: En Busca de la Felicidad - Enseñanza en la Pista de Baloncesto

<https://www.youtube.com/watch?v=ouYHJ5-m-8k>

Preguntas de reflexión: ¿Qué frase o momento de la escena resume mejor la importancia de proteger nuestros sueños? / ¿Alguna vez has vivido una situación en la que alguien te hizo sentir que no valías para algo o que no podrías lograrlo? ¿Cómo te afectó? / ¿Cómo podemos lograr que nuestro instituto sea un lugar donde todo el mundo se sienta valorado y con derecho a lograr sus sueños?

Ya casi llegamos a la Navidad. Este Adviento nos ha servido para abrir el corazón a los más pobres y necesitados. El proyecto de Jesús es tan para todos y todas que se hace el último para que nadie quede atrás. Y eso nos compromete a hacer un mundo más justo, más sostenible y más en paz.

21 Hacerse pequeño como un bebé

Introducción: San Pablo escribió a la comunidad de Filipos una carta en la que, entre otros temas, escribe este himno sobre Jesús. Hoy lo rezamos todos juntos.

Recurso:

Pensad entre vosotros de la misma manera que Cristo Jesús, el cual:

Aunque era de naturaleza divina,
no se aferró al hecho de ser igual a Dios,
sino que renunció a lo que le era propio
y tomó naturaleza de siervo.
Nació como un hombre,
y al presentarse como hombre
se humilló a sí mismo
y se hizo obediente hasta la muerte,
hasta la muerte en la cruz.
Por eso, Dios lo exaltó al más alto honor
y le dio el más excelente de todos los nombres,
para que al nombre de Jesús
caigan de rodillas
todos los que están en los cielos,
en la tierra y debajo de la tierra,
y todos reconozcan
que Jesucristo es Señor,
para gloria de Dios Padre.
(Flp 2, 5-11)

22 ¿Te lo imaginas? Un planeta que depende de nosotros

Introducción: La canción *Earth Song* de Michael Jackson muestra cómo nuestras acciones tienen un impacto directo sobre el medio ambiente: la contaminación, la escasez de recursos, la pérdida de biodiversidad... Pero también nos recuerda que podemos tomar medidas para cambiar las cosas. Aceptar esta responsabilidad es clave para imaginar un futuro más sostenible y justo para todos.

Recurso: Michael Jackson - *Earth Song* (1995)

https://www.youtube.com/watch?v=O_9a2bKn-LA&list=RDO_9a2bKn-LA&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué escena o imagen del vídeo te ha hecho reflexionar más sobre el impacto que tenemos como humanos en el planeta? ¿Por qué? / ¿Qué acciones pequeñas, pero cotidianas y realistas, puedes proponer tú para reducir tu huella en el planeta? / ¿Cómo crees que se conecta tu responsabilidad individual con la colectiva? ¿Dónde empieza tu parte y cómo la sumamos a la de todos?

23 ¿Te lo imaginas? Un colegio donde no existiera el *bullying*

Introducción: El acoso escolar no es un problema que afecta solo a quién lo sufre. Es una situación que afecta a todos: a los que lo hacen, a los que lo padecen y, también, a los que miran y callan. El siguiente vídeo nos recuerda que todos podemos actuar, dejar de ser un mero espectador para ser parte de la solución, ya que cambiar la situación es una responsabilidad compartida. Imaginar un espacio donde todos se sientan seguros y valorados es posible si nos movilizamos juntos.

Recurso: InfoK - *Borremos el bullying: actuar* - SX3

<https://www.3cat.cat/tv3/sx3/esborrem-el-bullying-actuar/video/6338103/>

Preguntas de reflexión: ¿Qué frase o escena del vídeo se te ha quedado grabada? ¿Por qué crees que te ha impactado más? / A menudo, la figura clave es el espectador: esa persona que ve lo que pasa pero no interviene. ¿Qué puede hacer un espectador para romper el silencio y cambiar la balanza a favor de la víctima? / ¿Qué podemos hacer nosotros, como clase, para crear un espacio en el que nadie se sienta invisible o menospreciado? ¿Cómo podemos lograr que todos sientan que tienen voz y que tienen a alguien en quien apoyarse?

ENERO: ¿Te imaginas... ser paz para los demás?



En este mes en el que celebramos el Día de la Paz, como maristas no podemos dejar pasar la oportunidad de aportar lo mejor de nosotros para construir un mundo mejor y más justo. Sabemos que nuestro mundo sufre —hay guerras, hambruna e injusticias—, pero en nuestras manos está la posibilidad de crear espacios de paz y de amar al prójimo, tal como Dios nos pide.

Quizás pienses: «yo no puedo parar una guerra», pero sí puedes ayudar a un amigo, ser ese compañero que sabe escuchar, un hermano comprensivo, alguien que sabe jugar en equipo y estar disponible para quien lo necesite, o alguien que media en un malentendido... porque todos estos pequeños gestos irán haciendo que los demás vean en ti la paz. Podemos ser islas de calma para quienes nos rodean porque la paz empieza en ti.

7 Ningún niño sin juguete

Introducción: Ayer celebramos el Día de Reyes, una fecha marcada por la ilusión de muchos niños que esperan sus regalos con gran emoción. Sin embargo, esta festividad también nos pone de frente a una realidad que a menudo pasamos por alto: no todos los niños y niñas del mundo tienen esa misma suerte.

Recurso: Varios artistas – *Ningún niño sin juguete* (2018)

https://www.youtube.com/watch?v=JoQovuxlu3k&list=RDJoQovuxlu3k&start_radio=1

Reflexión: La canción *Ningún niño sin juguete* nos invita precisamente a pensar en ellos, en todos los pequeños que atraviesan situaciones difíciles y no pueden disfrutar de lo que para nosotros es cotidiano. Nos anima a mirar más allá de lo que poseemos, a valorarlo y, sobre todo, a ser conscientes de que la felicidad no está repartida de forma igualitaria para todos.

8 Cocodrilo, el nombre que lo dice todo

Introducción: A veces, una sola palabra basta para volver a unir dos corazones. Este recurso nos recuerda que, por encima de cualquier diferencia, los lazos familiares son un refugio que merece la pena cuidar y conservar.

Recurso: Corto *Cocodrilo*

<https://www.youtube.com/watch?v=joAb83GTpbM&t=69s>

Imagina un mundo en el que sepamos levantarnos juntos, perdonar, aprender de nuestros errores y sumar fuerzas para llegar mucho más lejos. Si se lo pedimos de corazón a Jesús, él nos dará fuerzas para lograrlo.

11 La imaginación de John Lennon

Introducción: La canción *Imagine*, de John Lennon, nos anima a soñar con un mundo más justo y pacífico. Cuando habla de un planeta sin fronteras ni divisiones, nos recuerda que muchos de los muros que nos separan han sido contruidos por nosotros mismos y que, por lo tanto, también nosotros podemos derribarlos.

Lennon nos propone imaginar una humanidad que viva unida, bajo el signo de la paz y el respeto. Esta visión no es solo un sueño: es una invitación a la acción para comenzar, cada día, con esos pequeños gestos de convivencia y solidaridad que nos acercan un poco más a ese mundo posible.

Recurso: Varios artistas – *Imagine* (2015)

https://www.youtube.com/watch?v=L7IP4UIXvG8&list=RDL7IP4UIXvG8&start_radio=1

12 La parábola del Hijo Pródigo

Introducción: Esta parábola explica la historia de un hijo que se marcha de casa, malgasta todo lo que tiene y, dándose cuenta de su error, regresa con vergüenza.

El padre, lejos de reprocharle nada, lo acoge con alegría y perdón, celebrando su regreso.

Recurso:

«Y dijo también:

—Un hombre tenía dos hijos. 12 Un día, el más joven le dijo a su padre: «Padre, dame la parte de la herencia que me corresponde». El padre repartió sus bienes 13 y, a los pocos días, el hijo menor vendió todo y se marchó con el dinero a un país lejano. Una vez allí, malgastó toda su fortuna llevando una vida disoluta.

14 Cuando lo hubo malgastado todo, sobrevino una gran hambruna en aquel país y comenzó a pasar necesidad. 15 Entonces se empleó con un propietario de aquel país, que lo envió a sus campos a apacentar cerdos. 16 Tenía ganas de hartarse de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba nada. 17 Entonces reflexionó y se dijo: «¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen pan de sobra y yo aquí me estoy muriendo de hambre! 18 Iré a encontrar a mi padre y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti. 19 Ya no merezco que me llamen hijo tuyo; trátame como a uno de tus jornaleros.» 20 Y se fue a encontrar a su padre.

Aún estaba lejos, cuando su padre lo vio y se conmovió, corrió a echarse a su cuello y lo besó. 21 El hijo le dijo: «Padre, he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no merezco que me llamen hijo tuyo».

22 Pero el padre dijo a sus criados: «Deprisa, traed el mejor vestido y ponédselo, ponedle también el anillo y las sandalias, 23 traed el ternero cebado y matadlo, comamos y celebremoslo, 24 porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida, estaba perdido y lo hemos encontrado».

Y se pusieron a celebrarlo.

25 Mientras tanto, el hijo mayor estaba en el campo. Cuando, de vuelta, se acercaba a la casa, oyó músicas y bailes 26 y llamó a uno de los criados para preguntarle qué era aquello. 27 Él le dijo: «Tu hermano ha vuelto. Tu padre lo ha encontrado con buena salud y ha mandado matar el ternero cebado».

28 El hermano mayor se indignó y no quería entrar. Entonces su padre salió y le rogaba. 29 Pero él le respondió: «Hace muchos años que te sirvo sin desobedecer jamás ni uno solo de tus mandatos, y tú nunca me has dado un cabrito para hacer fiesta con mis amigos. 30 En cambio, cuando ha vuelto este hijo tuyo después de consumir tus bienes con prostitutas, has mandado matar el ternero cebado».

31 El padre le contestó: «Hijo, tú siempre estás conmigo, y todo lo que es mío es tuyo. 32 Pero había que celebrarlo y alegrarse, porque este hermano tuyo estaba muerto y ha vuelto a la vida, estaba perdido y lo hemos encontrado».

(Lucas 15, 11-32)

Reflexión: El perdón es más fuerte que el error. Esta parábola nos muestra una imagen poderosa de misericordia, segundas oportunidades y amor incondicional. Como el padre bueno, Dios nos espera con los brazos abiertos.

13 Todos somos importantes

Introducción: Hoy te hablo a ti. Sí, a ti que estás mirando este vídeo. Quiero que pienses en cómo miras a los demás cada día: ¿te fijas solo lo que se parece a ti o te detienes a descubrir lo que os hace diferentes?

Recurso: Xiula y Clara Peya - *Mirada estrábica* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=eMJ7ECjHl6o&list=RDeMJ7ECjHl6o&start_radio=1

Te propongo un reto: adopta la *mirada estrábica*, aquella que escucha, entiende y valora la diversidad. Pregúntate: ¿qué talentos y cualidades tiene aquel compañero al que aún no co-

noces del todo? ¿Qué pequeño gesto puedes hacer hoy para reconocer su valor e integrarte en el grupo sin juzgar a nadie?

Reflexión: Recuerda que la fuerza de un equipo no reside en ser todos iguales, sino en cómo aprovechamos nuestras diferencias para crecer juntos. Tú tienes el poder de iniciar este cambio con una mirada, una actitud y una acción concreta. Hoy es tu momento.

14 Trabajo en equipo

Reflexión: Al igual que en un equipo deportivo, cada uno de vosotros tiene un rol único. Una remada por sí sola no mueve la barca: son todas las remadas, juntas y a un mismo ritmo, las que la impulsan hacia adelante. En el aula, en el grupo y en la vida, lo que hacemos de forma individual es importante, pero lo que somos capaces de conseguir juntos es mucho más grande.

Recurso: Trabajo en equipo

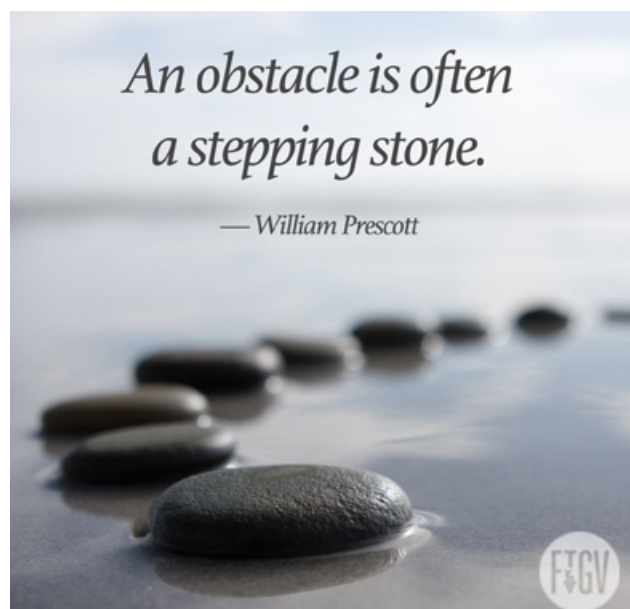
<https://www.youtube.com/watch?v=y0FtXhSu0JO&t=6s>

Llamada a la acción: Ahora, pensad en una acción concreta para esta semana: vuestra propia remada para sumar al ritmo del equipo. Puede ser ayudar a un compañero, saber escuchar o aportar una idea constructiva a un debate. Esa será vuestra aportación para que, entre todos, empujemos la barca hacia la meta. ¿Cuál será tu remada?

15 Aprender de los errores

Introducción: Cometer errores forma parte de ser humano, pero lo que realmente nos define no es el error en sí, sino nuestra reacción después de cometerlo. Cuando aceptamos la equivocación, la analizamos y nos proponemos cambiar, estamos convirtiendo un obstáculo en una oportunidad. Aprender de los errores no significa no caer nunca, sino caer y levantarnos con más fuerza, más sabiduría y más humildad. Potenciar esta actitud nos permite crecer, mejorar y avanzar hacia lo que queremos ser.

Recurso:



«Un obstáculo es a menudo un trampolín».
William Prescott

«Una persona que nunca cometió un error, nunca intentó nada nuevo».
Albert Einstein

Preguntas de reflexión: ¿Cuáles son tus obstáculos? / ¿Cuál es tu opinión sobre la cita de Albert Einstein?

El valor del esfuerzo, la constancia y el trabajo en equipo.

Uno de los valores maristas por excelencia es el amor al trabajo. Marcelino era un sacerdote curioso para su época, dispuestos a arremangarse la sotana y ponerse a trabajar manualmente. De él hemos recibido

esta tradición de estar dispuestos al servicio con constancia y de hacer bien la tarea que se nos pide.

18 Parábola de la viuda y el juez

Introducción: La constancia es fundamental si queremos conseguir algo difícil. Fíjate bien en la actitud de la viuda de esta parábola de Jesús.

Recurso:

Jesús les contó una parábola para enseñarles que debían orar siempre y no desanimarse. Les dijo: "Había en un pueblo un juez que no temía a Dios ni respetaba a los hombres. Y en el mismo pueblo vivía también una viuda, que tenía planteado un pleito y que fue al juez a pedirle justicia contra su adversario. Durante mucho tiempo el juez no quiso atenderla, pero finalmente pensó: 'Yo no temo a Dios ni respeto a los hombres. Sin embargo, como esta viuda no deja de molestarme, le haré justicia, para que no siga viniendo y acabe con mi paciencia.' "

El Señor añadió: "Pues bien, si esto es lo que dijo aquel mal juez, ¿cómo Dios no va a hacer justicia a sus escogidos, que claman a él día y noche? ¿Los hará esperar? Os digo que les hará justicia sin demora. Pero cuando el Hijo del hombre venga, ¿encontrará todavía fe en la tierra?"

(Lc 18,1-8)

Reflexión: La parábola muestra que los frutos solo llegan cuando hay esfuerzo continuo, paciencia y constancia. La insistencia de la viuda consigue cambiar hasta a aquel juez irrespetuoso. ¿En qué aspectos debes ser más constante?

19 ¡La chica que imaginó que otro mundo era posible!



Introducción: La historia de Malala Yousafzai es la de una joven que decidió no callar ante la injusticia. Mientras muchos le decían que era imposible, ella imaginaba un futuro donde todas las niñas pudieran ir a la escuela. Esta visión tan sencilla —y tan poderosa— la convirtió en un referente mundial. Pero su camino no fue fácil: fue perseguida y atacada simplemente por defender el derecho a aprender. A pesar de todo, Malala no respondió con odio, sino con más fuerza, más determinación y más esperanza.

Sus logros no nacen de la suerte, sino del coraje de mantenerse fiel sus ideales, incluso cuando era peligroso hacerlo. Hoy, su mensaje sigue vivo: la educación puede cambiar vidas y tu voz puede transformar el mundo. Malala nos recuerda que las dificultades no definen quiénes somos; lo que nos define es la manera en que decidimos avanzar a pesar de ellas.

Recurso: *Él me llamó Malala*

<https://www.youtube.com/watch?v=yMFXFyYkkW4&t=67s>

Preguntas de reflexión: ¿Qué causa o ideal defenderías aunque fuera difícil? ¿Qué te impide empezar a luchar por ello hoy mismo?

20 Trabajo en equipo: los Castellers

Introducción: Las colles castelleres son el mejor ejemplo de cómo se alcanzan los grandes objetivos: con esfuerzo compartido y confianza mutua. En un castell, cada persona tiene un papel único y esencial; las diferencias individuales no son un obstáculo, sino la fuerza que sostiene la estructura. Cuando cada uno aporta lo mejor de sí mismo —ya sea en la base (pinya), en el tronco o en lo más alto—, la torre humana llega más lejos que nunca.

En la vida ocurre exactamente lo mismo. Todos tenemos talentos distintos y, al ponerlos al servicio de un objetivo común, crecemos como grupo y como personas. ¿Y si las cosas no salen a la primera? Los castellers lo tienen claro: un castell que cae no es un fracaso, es una oportunidad para aprender, hacerse más fuertes y volver a intentarlo. El coraje y la constancia convierten lo imposible en realidad.

Recurso: Vídeo - Castellers

<https://www.youtube.com/watch?v=3rFYElAPXFQ>

Pregunta de reflexión: ¿Te has preguntado cuál es tu "talento casteller" y cómo ayuda que tu grupo crezca?

21 Cuando nos levantamos juntos, nada puede detenernos

Introducción: La canción *Serem més forts* (Seremos más fuertes) nos recuerda que, a pesar de los momentos complicados, siempre hay un camino para seguir avanzando. En su canción, Miki Núñez habla de levantarse después de caer, de mantener viva la esperanza y de creer que, si se suman fuerzas, se puede superar cualquier reto.

Recurso: Miki Núñez - *Serem més forts* (2024)

https://www.youtube.com/watch?v=eSb-l_fibOc&list=RDeSb-l_fibOc&start_radio=1

Reflexión: El mensaje de esta canción invita a mirarnos con valentía y a no rendirnos cuando las cosas parecen difíciles porque no estamos solos: cuando trabajamos juntos, cuando confiamos los unos en los otros y cuando transformamos los obstáculos en aprendizaje, descubrimos que somos capaces de llegar mucho más lejos de lo que imaginábamos.

22 Efecto dominó

Introducción: A mitad de curso es normal echar la vista atrás para ver el camino hecho, pero también es el momento perfecto para mirar hacia delante y decidir qué más queremos lograr. El vídeo que acabamos de ver muestra una idea muy poderosa: una ficha diminuta puede desencadenar una reacción enorme, capaz de derribar incluso un rascacielos, si todas las piezas están bien alineadas.

Esto es el *efecto dominó*: un movimiento casi imperceptible puede provocar un cambio inmenso. Un pequeño gesto, un hábito nuevo o un esfuerzo constante pueden transformar no solo vuestro rendimiento, sino también el ambiente de clase o vuestro propio futuro. Por eso hoy os invitamos a ser como la ficha más pequeña del vídeo: la que, a pesar de ser la más discreta, tiene el poder extraordinario de iniciar el cambio.

Recurso: Vídeo - *El efecto dominó*

<https://www.youtube.com/watch?v=5JCm5FY-dEY>

Preguntas de reflexión: ¿Cuál es vuestra ficha pequeña?

¿Qué gesto o esfuerzo podéis hacer a partir de hoy que, mantenido en el tiempo, pueda llegar a derribar vuestro propio Empire State? Puede ser mejorar en el estudio, en la comunicación, en la constancia, ser más ordenados, respetar más a los demás... Cualquier cosa que, aunque parezca pequeña, con constancia, puede cambiarlo todo.

Recordad que no hace falta ser grande para hacer cosas grandes. Solo hace falta empezar.

Esta semana está dedicada al perdón y la compasión, incluso hacia nuestros enemigos. La paz que nos regala Jesús pide de nosotros un corazón abierto y dispuesto a pedir perdón y a perdonar.

25 La Parábola del Buen Samaritano: la compasión que desarma

Recurso:

«Un maestro de la Ley se levantó y, para poner a prueba a Jesús, le hizo esta pregunta: Maestro, ¿qué debo hacer para poseer la vida eterna?

Jesús le dijo: ¿Qué está escrito en la Ley? ¿Qué lees en ella?

Él respondió: Ama al Señor, tu Dios, con todo el corazón, con toda el alma, con todas las fuerzas y con todo el pensamiento, y ama a los demás como a ti mismo.

Jesús le dijo: Has respondido bien: haz esto y vivirás.

Pero el maestro, queriendo justificarse, preguntó a Jesús: ¿Y quiénes son los demás a los que debo amar?

Jesús contestó diciendo: Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de unos bandidos, que lo despojaron, lo golpearon y se marcharon dejándolo medio muerto. 31 Casualmente bajaba por aquel camino un sacerdote; cuando lo vio, pasó de largo por el otro lado. 32 Igualmente un levita llegó a aquel lugar; vio al hombre y pasó de largo por el otro lado.

Pero un samaritano que iba de viaje pasó cerca de él, lo vio y se compadeció. 34 Se acercó a él, le curó las heridas con aceite y vino y se las vendó; después lo subió a su propia cabalgadura, lo llevó a una posada y se ocupó de él. 35 Al día siguiente sacó dos denarios y se los dio al posadero diciéndole: Ocúpate de él y, cuando yo vuelva a pasar, te pagaré los gastos que hagas de más.

¿Cuál de estos tres te parece que se comportó como prójimo del hombre que cayó en manos de los bandidos?

Él respondió: El que lo trató con amor.

Entonces Jesús le dijo: Ve, y haz tú lo mismo.

(Lucas 10, 25-37)

Reflexión: Fijémonos en esta parte: «Un samaritano que iba de camino pasó cerca de él y, al verlo, se compadeció de él. Se acercó a él, le vendó las heridas y lo cuidó».

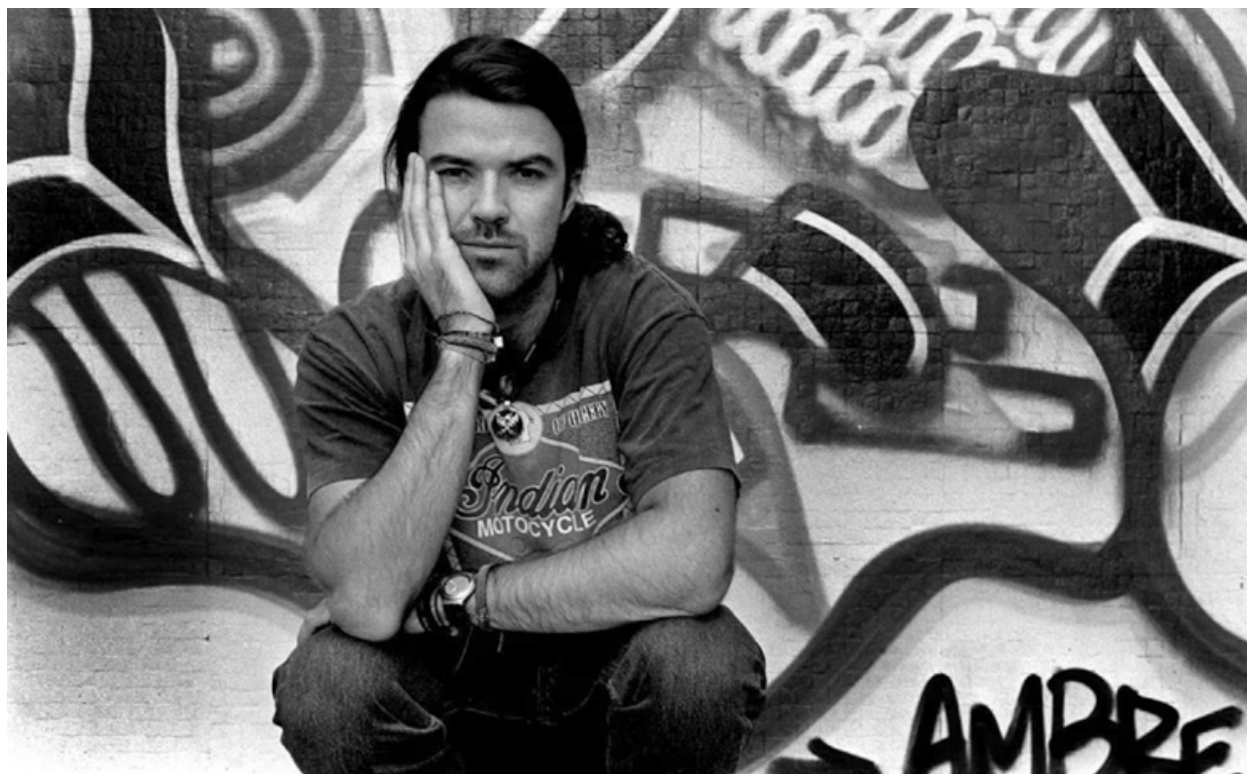
¿Por qué es importante? Jesús propone romper fronteras y prejuicios ayudando incluso a aquel que podría ser considerado «el otro» o «el enemigo». Es un acto de paz y humanidad que supera cualquier conflicto.

26 La paz de Pau Donés

Introducción: La canción *Eso que tú me das*, de Jarabe de Palo e interpretada por Pau Donés, nos recuerda que lo más valioso de la vida es aquello que compartimos: nuestro tiempo, nuestro afecto y los gestos sencillos. Vivir en paz significa saber apreciar el presente y cuidar de los demás respetando nuestras diferencias. Cuando elegimos la simplicidad y la gratitud, descubrimos que dar y recibir con el corazón es lo que realmente llena la vida.

Recurso: Jarabe de Palo - *Eso que tú me das* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs&list=RDhE6CsyWv8Zs&start_radio=1



27 Día Internacional en Memoria de las Víctimas del Holocausto

Introducción: Cada 27 de enero, la UNESCO rinde tributo a la memoria de las víctimas del Holocausto y ratifica su compromiso de luchar contra el racismo el antisemitismo y cualquier otra forma de intolerancia.

El campo de concentración de Auschwitz-Birkenau fue liberado el día 27 de enero 1945 por las tropas soviéticas. Por este motivo, en noviembre de 2005, esta fecha fue reconocida como el Día Internacional en Memoria de las Víctimas del Holocausto.

Recurso: Vídeo - Memoria del Holocausto

<https://www.youtube.com/watch?v=D649yYkkt4&t=23s>



28 El Sermón de la montaña: el amor a los enemigos

Recurso:

«Ya sabéis que se dijo: "Ojo por ojo, y diente por diente". 39 Pues yo os digo: No os enfrentéis a quien os hace daño. Si alguien te golpea en la mejilla derecha, preséntale también la otra».

«Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos, orad por los que os persiguen».

(Mateo 5, 38-39. 44)

Reflexión: ¿Por qué es importante? Esta es una de las enseñanzas más claras de Jesús sobre la no violencia: no hay que responder al mal con más mal, sino con amor y perdón.

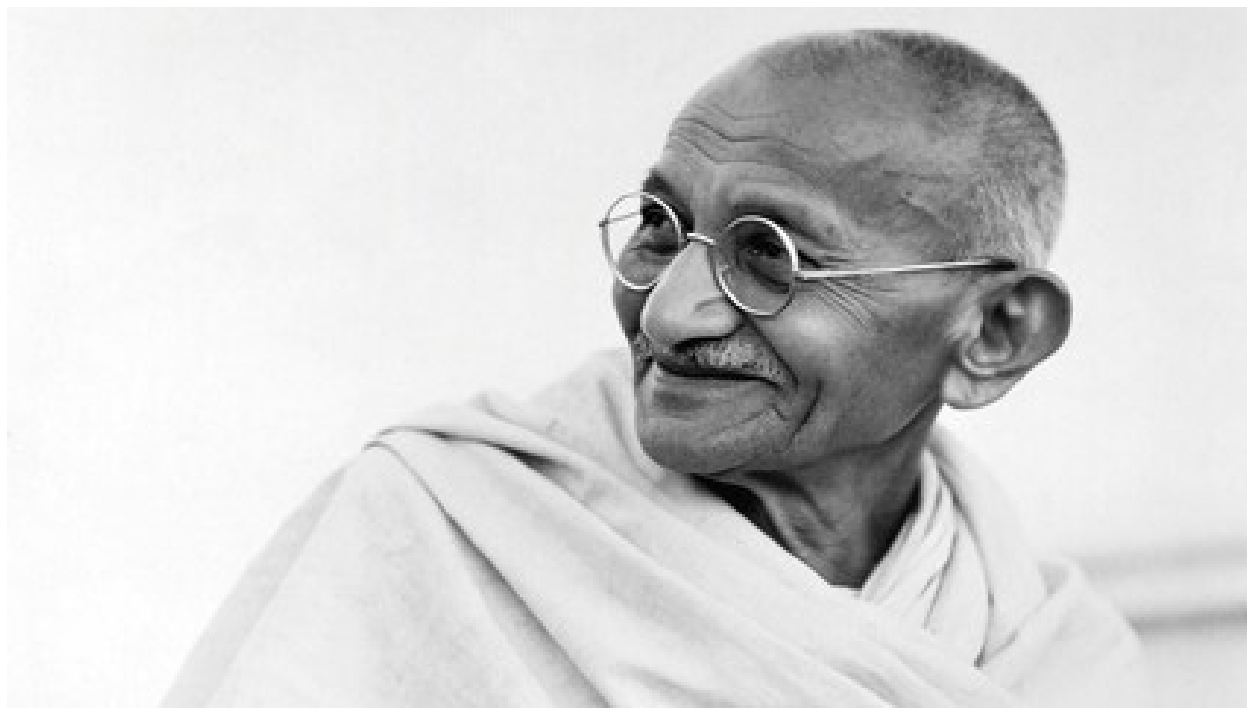
29 Día de No Violencia y la Paz

El legado de Mahatma Ghandi

Introducción: Mañana, 30 de enero, celebramos el Día de la No Violencia y la Paz, una jornada para recordar la importancia de resolver los conflictos con palabras, respeto y empatía. Esta fecha coincide con el aniversario del asesinato de Mahatma Gandhi, uno de los líderes más importantes del movimiento pacifista en el mundo.

Gandhi defendió siempre la no violencia como un camino para transformar la sociedad y demostró que es posible cambiar el mundo sin usar la fuerza. El 30 de enero de 1948, sin embargo, fue asesinado por un extremista que rechazaba sus ideas de tolerancia y convivencia.

Recurso:



Reflexión: Recordar a Gandhi nos ayuda a entender que la paz no es solo un ideal, sino una actitud diaria que cada uno de nosotros puede practicar con pequeños gestos: escuchar, respetar al prójimo y ayudarnos mutuamente.

FEBRERO: ¿Te imaginas... un amor que transforma?

¿Te imaginas un amor que transforme tu vida desde dentro y sea capaz de abrir los corazones?

Se trata de un amor que no se impone, sino que nos libera y nos devuelve el sentido, un amor que hace renacer en cada persona la capacidad de volver a creer.

Este sentimiento nos empuja a salir de nosotros mismos para acercarnos a los demás y se convierte en una fuerza de perdón, una energía de reconciliación y una semilla de paz. Cambia nuestra mirada, despierta la confianza y construye la fraternidad. Este amor de Cristo nos llama a ser un signo vivo de esperanza a través de nuestros gestos cotidianos.

Descubrimos el amor auténtico: un amor que nace de dentro aunque no nos pertenece. Un amor que es más nuestro que nada en el mundo y a la vez sabemos que viene de Dios. Acoger ese amor, dejarse transformar y regalar amor a los demás. Un bonito reto para esta semana.

1 Un amor que transforma

Introducción: A menudo pensamos en el amor como algo romántico, emocional o de película. Pero este mes hablaremos de un amor más profundo: un amor que no depende de lo que sentimos, sino de lo que somos.

Se trata de un amor que nos ayuda a vivir con sentido, a mirar con compasión, a perdonar y a amar sin esperar nada a cambio. Este es el amor que Dios sueña para cada uno de nosotros: un amor que nos transforma desde dentro.

Preguntas de reflexión: ¿Qué personas o situaciones te han ayudado a amar mejor? / ¿Te imaginas cómo cambiaría tu vida si miraras a cada persona con amor en lugar de juzgarla?

2 Ámate

Introducción: A lo largo de este año, hemos realizado diferentes dinámicas para valorar nuestros gestos hacia los demás: cómo les hablamos o cómo los miramos. El primer mandamiento dice «Ama a Dios sobre todas las cosas y a los demás como a ti mismo». Sin embargo, muchas veces nos olvidamos de esta segunda parte: para amar bien a los demás, primero debemos amarnos a nosotros mismos. Esta canción nos invita a reflexionar sobre esta idea maravillosa: La importancia de amarnos.

Recurso: Grilex – Aprende a valorarte (2022)

<https://www.youtube.com/watch?v=x7nRwQyKLC0&t=1s>

Reflexión: Dedícate un momento para valorarte y anota en algún lugar una frase que te recuerde lo maravilloso o maravillosa que eres. Mírala cada vez que se te olvide tu valor. Recuerda: cuentas contigo.

Y hoy tenemos muy presente la vida religiosa en el día de su celebración. Oramos por todos los Hermanos Maristas y las dos Hermanas Maristas de Champagnat que hay en América Central. Que sigan siendo felices dándolo todo por los niños y los jóvenes. Por todos aquellos y aquellas que se plantean la vida religiosa, para que sean valientes y generosos/as en su respuesta a Jesús.

3 Un corazón limpio para amar

Introducción: Al oír esta canción, escuchamos una oración sencilla y profunda: «Crea en mí un corazón limpio, Señor». No se trata solo de pedir perdón ante una falta, sino de pedir una nueva oportunidad para amar mejor. Recuerda: un corazón limpio no es un corazón perfecto.

Recurso: Hillsong United – Clean (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=ShLZ81LE9-E&list=RDSHLZ81LE9-E&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué cambiaría si comenzaras a amar con un corazón limpio?

4 La bondad

Introducción: La bondad consiste en hacer el bien para con los demás a través de pequeños gestos diarios, ofreciendo apoyo y comprensión sin esperar nada a cambio. Al ponerla en práctica, construimos una comunidad más solidaria y humana, demostrando a los demás que pueden contar con nosotros cuando lo necesiten.

Recurso: Trailer *Wonder*

https://www.youtube.com/watch?v=S6AXHRx_Oxk

Reflexión: Piensa en algo concreto que puedas hacer hoy por alguien y aprovecha el momento para hacerlo.

5 El amor auténtico comienza con el corazón

Introducción: Esta semana hemos descubierto que amar no es solo sentir: es una forma de vivir. Hemos visto que el amor se nota en los detalles, en la sinceridad y en la bondad.

Recurso:

«El que ama es paciente, es bondadoso; el que ama no tiene envidia, no es altivo ni orgulloso, 5 no es grosero ni egoísta, no se irrita ni se venga; 6 no se alegra de la mentira, sino que encuentra el gozo en la verdad; 7 todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta». (1Corintios 13, 4-7)

Preguntas de reflexión: ¿En qué momento de esta semana has sentido que tu corazón se llenaba de amor sincero? / ¿Hay alguna persona que te haya mostrado este amor auténtico?

Uno de los frutos del amor auténtico es el perdón y la reconciliación. No se trata solo de pasar página, sino de acoger a los demás como son. Así nos ama Dios, tal y como somos. Aprendamos a amar como él.

8 Rompamos los prejuicios

Introducción: Este vídeo nos recuerda que las apariencias engañan y que muchas veces juzgamos a los demás sin conocer su historia.

Quizás alguna vez nos hemos enfadado con alguien por un gesto o una palabra que no hemos entendido bien. Pero, si nos detuviéramos un momento a observar al otro, tal vez descubriríamos la historia de esa persona, sus miedos, su cansancio o su tristeza. Amar también es aprender a mirar dos veces.

Recurso: <https://youtu.be/io6fqYXzI34?si=BqwteOsEjBTOqq2L>

Preguntas de reflexión: ¿Te ha pasado alguna vez que juzgaste a alguien demasiado rápido? / ¿Cómo puedes mirar hoy a los demás con más compasión y menos crítica?

9 El perdón que libera

Introducción: Esta canción nace de una historia real: la de una madre que perdió a su hija en un accidente provocado por un conductor ebrio y que, a pesar del dolor, decidió perdonarlo y visitarlo en la cárcel. Este gesto no solo cambió la vida de aquel hombre, también transformó su propia vida.

Recurso: Matthew West - *Forgiveness* (2018)

https://www.youtube.com/watch?v=7Q8Qpd0iqzQ&list=RD7Q8Qpd0iqzQ&start_radio=1

Reflexión: Perdonar no es fácil, de hecho, a veces parece algo imposible. Sin embargo, cuando perdonamos, no liberamos solo al otro, también nos liberamos a nosotros mismos.

Preguntas de reflexión: ¿Qué es más difícil para ti: pedir perdón o perdonar a otros? / ¿Has sentido alguna vez esa paz interior que llega después de haber perdonado a alguien?

10 Miércoles de Ceniza

Comienza la Cuaresma

Introducción: Hoy es Miércoles de Ceniza, un día muy especial para los que somos cristianos. Con el gesto de la ceniza en la frente iniciamos la Cuaresma: un periodo de cuarenta días que nos prepara para la Pascua.

No se trata de un periodo de tiempo triste, sino de una oportunidad para hacer una limpieza interior. Es el momento de sacar del corazón todo aquello que nos pesa y dejar que Dios nos vuelva a dar luz y paz.

Recurso:



Preguntas de reflexión: Es un buen momento para preguntarnos: ¿De qué quiero liberarme? / ¿A qué quiero volver a dar vida dentro de mí?

11 Personas que curan el corazón

Introducción: Empecemos el día con un mensaje positivo para que nos ayude a abrir nuestro corazón y a vivir esta semana con fuerza y paz.

Recurso: Carlos Sadness – *Personita buena* (2024)

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

Reflexión: Después de escuchar la canción, pensad en aquella *personita buena* que siempre os ha ofrecido apoyo, incluso cuando no lo merecíais del todo. Aquella persona que os ha perdonado, os ha comprendido o ha estado a vuestro lado cuando más lo necesitabais.

También pensad en alguien a quien vosotros seríais capaces de acompañar sin condiciones, incluso en los momentos más difíciles.

12 Desmond Tutu, el poder del perdón

Introducción: Hoy conoceremos la historia de un hombre que demostró con su vida que el amor y el perdón pueden transformar un país entero: Desmond Tutu.

Nacido en Sudáfrica, Tutu creció bajo el sistema del apartheid, una ley que separaba a las personas basándose en el color de su piel. Sin embargo, en lugar de responder con odio o violencia, eligió el camino de la reconciliación.

Al terminar el apartheid, en 1995, el nuevo gobierno de Nelson Mandela creó la Comisión para la Verdad y la Reconciliación. En lugar de buscar venganza, esta comisión invitaba a víctimas y agresores a contar su verdad delante de todos, a pedir perdón y, en muchos casos, a ser perdonados. Como arzobispo y presidente de esta comisión, Desmond Tutu, repetía a menudo: «No hay futuro sin perdón».

Las audiencias de esta comisión a menudo estaban llenas de llantos, pero también de perdón y de abrazos entre antiguos enemigos. El perdón no se convirtió en olvido, sino en la semilla de un nuevo comienzo para todo el país.

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Crees que es posible perdonar a alguien que nos ha hecho mucho daño? / ¿Qué significado tiene para ti la frase «No hay futuro sin perdón»? / ¿Qué crees que hubiera pasado en Sudáfrica si se hubiera elegido la venganza en lugar del perdón?

La Madre Teresa de Calcuta decía que el fruto del amor es el servicio. Esta semana les pedimos al Señor que nos de un corazón grande para amar, un amor que sirve y construye.

15 El amor servicial: pequeños gestos que cambian el mundo.

Introducción: Hay muchas personas que cambian el mundo sin que nadie se lo reconozca. No salen en los titulares, no buscan likes, ni esperan nada a cambio. Pero sus acciones, aunque pequeñas, hacen más luminoso el mundo de los demás.

El vídeo de hoy nos muestra que el amor auténtico no hace ruido, pero deja huella profunda. Comienza con pequeños gestos —un trozo de pan, una sonrisa o una ayuda en la calle— y acaba construyendo esperanza.

Recurso: Corto *Unsung Hero*

<https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>

Preguntas de reflexión: ¿Qué pequeño gesto puedes hacer hoy para mejorar el día de alguien sin que nadie más lo sepa? / ¿Qué tipo de amor quieres vivir: el que espera reconocimiento o el que simplemente sirve?

16 Servir es amar

Introducción: A menudo pensamos que amar significa hacer cosas espectaculares o ser héroes que salvan el mundo. Pero el amor verdadero se construye en el día a día, a través de esos gestos discretos que nadie ve, pero que lo cambian todo.

Recurso:



Como decía Santa Teresa de Calcuta:

«No podemos hacer grandes cosas, pero sí pequeñas cosas con un gran amor».

Reflexión: Hoy, elige un gesto de servicio y hazlo en silencio, sin contárselo a nadie. Puede ser ayudar a un compañero, recoger algo que no te toca, ofrecerte para una tarea o, simplemente, animar a alguien que esté bajo de ánimo.

17 Empieza por ti

Introducción: Vivimos en un mundo lleno de cosas que queremos cambiar: injusticias, des-

igualdades, gente que sufre o se siente sola... A menudo nos preguntamos: «¿Por qué nadie hace nada?» o «¿Por qué el mundo es así?».

Sin embargo, el mensaje de esta canción nos invita a mirarnos al espejo y hacernos otra pregunta: «Y yo, ¿qué estoy haciendo?» Si queremos un mundo más justo, más solidario y más humano, tenemos que empezar por serlo nosotros. El cambio real empieza dentro de nosotros mismos, con nuestra actitud y nuestras palabras y acciones.

Recurso: Michael Jackson - *Man in the Mirror* (1988)

https://www.youtube.com/watch?v=XQ4mcSyhKlo&list=RDxQ4mcSyhKlo&start_radio=1

Pregunta de reflexión: ¿Qué significa para ti ser parte del cambio?

18 El amor, motor de servicio

Introducción: Jesús nos recuerda que la verdadera grandeza no se mide por el éxito, sino por la capacidad de servir. En un mundo que valora a quien más destaca, él nos propone otra mirada: la de quien ayuda sin esperar nada, de quien levanta al caído, escucha y ofrece su tiempo y su sonrisa. Este es el verdadero poder del amor: transformar silenciosamente la vida de los demás.

Recurso:

«El que quiera ser grande entre vosotros, que sea vuestro servidor».
(Mateo 20, 26-27).

Reflexión: Cuando servimos, el amor de Dios se hace visible a través de nosotros. Piensa durante un minuto qué significado tiene para ti la palabra servir.

19 Día Mundial de la Justicia Social (20 de febrero)

Introducción: Vivimos en un mundo lleno de noticias que hablan de desigualdades, guerras, odio, racismo o indiferencia. A veces parece que el mundo esté roto y que hayamos olvidado las cosas que realmente importan.

Los Black Eyed Peas, en su canción *Where is the love?*, nos hacen una pregunta muy sencilla, pero profundamente incómoda: ¿Dónde está el amor?

Recurso: Black Eyed Peas - *Where is the love?* (2009)

https://www.youtube.com/watch?v=kRStMVub8AY&list=RDkRStMVub8AY&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Dónde detectas que falta amor o justicia en tu entorno más cercano? / ¿Qué podrías hacer tú para poner amor allí donde hace más falta?

El amor irradia amor. Es como un fuego que enciende nuevos fuegos. Cuando vemos a una persona amando auténticamente, nos abre el corazón y nos contagia el deseo de amar igual. Señor Jesús, tú que nos has amado primero, danos un corazón grande para amar y para dar a conocer a los demás tu misericordia.

22 El poder de las palabras

Introducción: Las palabras tienen una fuerza increíble: pueden levantar o hundir, curar o herir, dar esperanza o destruir la confianza. A veces hablamos sin pensar y no somos conscientes de que nuestras palabras dejan una huella en los demás. A veces no nos atrevemos ni a iniciar una conversación.

Recurso: *Small Talk*

<https://www.youtube.com/watch?v=PNTCM7cbrsc>

Preguntas de reflexión: ¿Con quién tienes una conversación pendiente? ¿Qué miedos tienes que superar?

23 El amor deja huella

Introducción: Las cosas que hacemos por obligación se olvidan, pero las que hacemos con amor dejan una marca imborrable tanto en los demás como en nosotros mismos.

Recurso:

«Que todo lo que hagáis sea hecho con amor».
(1Corintios 16, 14).

Preguntas de reflexión: ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por alguien solo por amor? / ¿Hay alguien que te haya dejado huella por su forma de quererte? / ¿Qué puedes hacer hoy para dejar una pequeña huella de amor en tu entorno?

24 ¿Te imaginas un amor verdadero, que no juzgue?

Introducción: La canción de hoy nos habla de ese amor que no es debilidad, sino poder; que no busca poseer, sino liberar. En un mundo lleno de muros y prejuicios, atreverse a amar es un acto de valentía.

Recurso: Imagine Dragons - Love (2018).

https://www.youtube.com/watch?v=iTL5UjxC08g&list=RDITL5UjxC08g&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué te ha inspirado la canción?

25 Un amor que no deja a nadie atrás

Introducción: A veces pensamos que las injusticias solo ocurren lejos, en otros países con realidades muy diferentes a la nuestra.

Esta noticia nos recuerda que esta realidad también está entre nosotros: hay muchos jóvenes que se sienten solos, invisibles o sin esperanza. Y es aquí donde entra el poder del amor que transforma: ese amor que no mira hacia otro lado, sino que se implica, acompaña y abre los ojos a la realidad de los demás.

Recurso:

Lee la siguiente noticia con atención:

Según datos recientes del Eurostat, en 2024 un 24,1 % de los jóvenes europeos entre 15 y 29 años (unos 17 millones de personas) viven en riesgo de pobreza o exclusión social.

Esto significa que, a pesar de vivir en sociedades desarrolladas, casi uno de cada cuatro jóvenes tiene dificultades para acceder a estudios, trabajo estable o vivienda, y puede sentirse sin futuro o sin lugar en el mundo.

Preguntas de reflexión: ¿Qué diferencia hay entre amar «con palabras» y amar «con obras»? / ¿Qué significa para ti «no dejar a nadie atrás»?

26 Sentirse libre

Introducción: La canción de hoy nos sirve para despedir este mes de febrero y nos habla de liberarnos de todo aquello que nos pesa: los miedos, los juicios ajenos, los fracasos, las etiquetas... Nos recuerda que la libertad no es solo hacer lo que quieres, sino ser quien eres sin miedo, con amor y con esperanza.

Recurso: Nil Moliner - *Libertad* (2021).

https://www.youtube.com/watch?v=utyaikIIQog&list=RDutyaikIIQog&start_radio=1

Reflexión: Escribe en un trozo de papel una palabra o una emoción que te haga sentir libre.

MARZO: ¿Te imaginas... empezar de nuevo?

¡Oye! No pasa nada... ¡Puedes empezar de nuevo!

Siempre tenemos esta posibilidad, con cada día que empieza y especialmente en marzo, ya que seguimos avanzando en el periodo de la Cuaresma.

Este es un tiempo que nos invita a comenzar de nuevo, a detenernos y mirar dentro de nosotros, coger una goma de borrar y eliminar todo lo que nos pesa. La Cuaresma es un verdadero entrenamiento para el corazón, con el que podemos aprender a cambiar, borrar lo que no salió bien del todo y a levantarnos con más fuerza. Dios siempre nos da la esperanza necesaria para empezar de nuevo. Si eres capaz soltar tus cargas y confías en que cada día puede ser mejor... ya has empezado de nuevo. ¡Levántate!

Seguimos nuestro camino de Cuaresma aprendiendo a amar más y mejor. Esta semana vamos a poner atención en nuestros prejuicios negativos hacia los demás, fuente de injusticia y discriminación. Y empezamos pidiéndole a Jesús que nos dé una mirada limpia y acogedora.

1 Día de la Cero Discriminación

¿Te imaginas un mundo donde nadie se sintiera discriminado?

Introducción: Hoy, 1 de marzo, celebramos el Día de la Cero Discriminación, una jornada para recordar la importancia de respetar y defender la dignidad de cada persona. En nuestra sociedad, cada vez más diversa, es esencial identificar y combatir cualquier forma de exclusión. El vídeo de hoy nos ayudará a reflexionar sobre esas actitudes y miradas que generan injusticia, para que juntos creemos un entorno más inclusivo y respetuoso.

Recurso: Campaña día internacional de la cero discriminación 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=S8X-vlvhoKg>

Preguntas de reflexión: ¿Alguna vez te has sentido discriminado? ¿Cuál fue el motivo? / ¿Qué actitudes discriminatorias, ya sean visibles o invisibles, detectas en tu entorno más cercano? ¿Qué puedes hacer tú para cambiarlas? / ¿Qué puedes aportar para fomentar una cultura de respeto e inclusión en el aula? ¿Qué crees que podéis hacer como grupo?

2 Bendita la vida

Introducción: A veces tenemos prejuicios hacia nuestros mayores, hacia las personas de más edad. Sin embargo, si nos acercamos a ellos y ellas, podemos descubrir un verdadero tesoro. Su experiencia nos enseña que la vida está llena de bendición.

Recurso: BENDITA VIDA - Txarango i les Dones Sàvies - Festival Esperanzah 2020

https://www.youtube.com/watch?v=HRv9wCchcyo&list=RDHRv9wCchcyo&start_radio=1

Reflexión: Muchas veces nos quejamos. Muchas veces pensamos que nada vale la pena. O miramos a los demás con desdén. Escuchemos esta canción para darnos cuenta que la vida es una bendición.

3 ¿Te imaginas un mundo donde no nos juzgaran por la apariencia?

Introducción: Hoy veremos un fragmento del casting de Susan Boyle, una mujer que subió al escenario sin encajar para nada en las expectativas del jurado ni del público solo por su aspecto físico. Todos la subestimaron por su apariencia hasta que empezó a cantar. Su actuación nos recuerda que a menudo juzgamos demasiado rápido y que nosotros mismos también nos ponemos límites que no existen.

Recurso: Britain's Got Talent! - Susan Boyle - I dreamed a dream

<https://www.youtube.com/watch?v=ZW68Gm3Lpnw>

Preguntas de reflexión: ¿Qué crees que pensó el jurado antes de escuchar cantar a Susan? / ¿Qué te hace pensar su cambio de reacción? / Imagina algo que te da miedo intentar. ¿Qué cambiaría si te acercaras a ello sin juzgarte ni limitarte?

4 ¡Podemos arreglar el mundo!

Introducción: Este es un cuento que invita a reflexionar. Efectivamente, pensemos un momento en todos los grandes problemas a los que se enfrenta el mundo: la deforestación de los bosques, la extinción de especies animales, la contaminación de mares y ríos, la contaminación de la atmósfera, el agujero de la capa de ozono, el calentamiento del planeta, la superpoblación, la guerra, la violencia, el hambre... y tantos y tantos otros.

Recurso:

Esto es un científico que está en su laboratorio intentando resolver los problemas del mundo. Pasa muchos días allí dentro, hasta que entra su hijo pequeño de seis años y le dice: «Papá, ahora te ayudaré».

El padre, desesperado, le dice: «No, hijo, ve a jugar». Y el niño le responde: «No, papá, yo quiero ayudarte».

El padre no sabe qué hacer. Entonces, encuentra el mapa del mundo en la página de una revista. Entonces dice: «Bien, con esto puedo tener a mi hijo entretenido durante diez días y que no me moleste». Coge unas tijeras, recorta la página, y empieza a cortarla en trocitos. Le da cinta adhesiva al niño y le dice: «Ya que te gusta montar puzzles, intenta montar el mundo», pero el niño no conocía el mundo.

El padre continúa con sus ecuaciones. Y el niño, al cabo de dos horas, le dice: «Papá, ya he terminado». Y el padre piensa: «No puede ser, esto es cosa de niños, debe haber hecho cualquier cosa». Lo mira y, efectivamente, había arreglado el mundo y le pregunta: «Pero, ¿cómo lo has hecho, si no conoces el mundo?».

Y el niño le explica: «Papá, cuando has cortado la hoja, en la otra cara había un hombre. Como yo conozco al hombre, he girado todos los papelitos. Cuando he tenido al hombre montado, le he dado la vuelta y había arreglado el mundo».

Reflexión: Pensemos un momento: ¿Quién ha creado estos problemas? ¿No ha sido cosa del ser humano? Pues ya tenemos la respuesta: si queremos arreglar el mundo, ¡primero tendremos que arreglar al ser humano!

5 ¿Te imaginas que fueras capaz de entregarte al máximo?

Recurso:

«Cuando se ponía en camino, un hombre se acercó corriendo, se arrodilló ante Jesús y le preguntó:

—Maestro bueno, ¿qué debo hacer para poseer la vida eterna?

Jesús le dijo:

—¿Por qué me llamas bueno? De bueno, solo hay uno, que es Dios. Ya conoces los mandamientos: no mates, no cometas adulterio, no robes, no acuses a nadie falsamente, no hagas ningún fraude, honra a tu padre y a tu madre.

Él le dijo:

—Maestro, todo esto lo he cumplido desde joven.

Jesús lo miró y lo amó. Le dijo:

—Solo te falta una cosa: ve, vende todo lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás un tesoro en el cielo. Después ven y sígueme.

Al oír estas palabras, aquel hombre quedó abatido y se marchó muy triste, porque tenía muchos bienes».

(Marcos 10, 17-22)

Reflexión: El joven se marchó muy triste porque tenía muchos bienes. En esta Cuaresma, ¿de qué podemos desprendernos para ser más capaces de amar sin medida?

Esta semana recordamos el Día Internacional de la Mujer. ¿Te imaginas que realmente todos y todas tuviéramos los mismos derechos? Dios nos ha creado a todos con la misma dignidad de hijos e hijas suyas. A la vez, nos ha creado diversos, cada cual con su riqueza y sus dones. Le pedimos a Jesús que sepamos tratarnos con respeto y cuidado, y que la violencia machista acabe de una vez por todas.

8 Día Internacional de la Mujer

¿Te imaginas que cada día fuera el día de cualquier mujer?

Introducción: Hoy, 8 de marzo, celebramos el Día Internacional de la Mujer. Es una jornada para promover la importancia de la igualdad de género, la vigencia de los derechos de las mujeres y la lucha contra las discriminaciones que todavía existen. Es un día para valorar, hoy y siempre, todo lo que las mujeres aporta en todos los ámbitos (social, cultural, científico, político...) y también para reflexionar sobre qué podemos hacer cada uno de nosotros, como individuos, para avanzar hacia una sociedad más justa.

Recurso: Roba Estesa - *Cant de lluita* (2018)

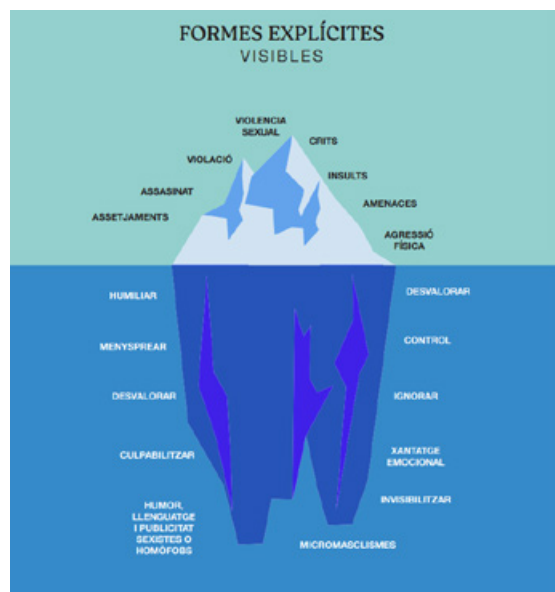
https://www.youtube.com/watch?v=B_AaNIJfxYU&list=RDB_AaNIJfxYU&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué verso de la canción se te ha marcado más y por qué? ¿Cómo lo relacionarías con la situación actual de las mujeres? / ¿Con qué dificultades crees que se encuentran todavía las mujeres en nuestra comunidad (en el instituto, en casa o cuando van por la calle)? ¿Qué podemos hacer nosotros para que esto cambie? / Si esta semana pudieras hacer algo pequeño, aunque significativo, para contribuir a que haya más igualdad de género, ¿qué harías? ¿Cómo podrías hacer que fuera algo visible en tu entorno? / Si fueras testigo o supieras de una situación de injusticia o desigualdad hacia una mujer, ¿cómo reaccionarías? ¿Crees que hay algo que te podría frenar o impedir actuar? ¿Cómo podemos crear un entorno donde todas las personas nos sintamos seguras y apoyadas para intervenir ante tales injusticias?

9 ¿Te imaginas un mundo sin violencias machistas ni LGTBIfobia?

Introducción: Mirad este iceberg: en la parte de arriba están las violencias que todos reconocemos —insultos, agresiones, amenazas...—. Pero lo más importante es lo que queda bajo el agua. Ahí es donde están todas esas actitudes que a menudo normalizamos sin darnos cuenta: bromas sexistas o LGTBIfóbicas, ignorar a alguien, hacer sentir culpable a la otra persona, controlarla... Todo esto también es violencia, y es la base que permite que las formas más graves acaben ocurriendo. Entender el iceberg nos ayuda a detectar esos pequeños gestos y aprender a no dejarlos pasar.

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Qué parte del iceberg crees que es más difícil de identificar en el día a día? ¿Por qué? / ¿Has vivido o presenciado alguna vez alguna de estas violencias que están «bajo el agua»? ¿Cómo crees que se siente la persona que la recibe? / ¿Qué podríamos hacer como grupo para frenar estas formas de violencia más sutiles? ¿Y qué podrías hacer tú, individualmente?

10 Entendemos qué es la violencia vicaria

Introducción: Hoy vamos a ver un vídeo que nos ayudará a comprender una realidad dura, pero muy importante: la violencia vicaria. No es un tema sencillo, pero es necesario hablar de ello para aprender a detectarla y, sobre todo, para saber cómo apoyar a quienes la sufren. Después del vídeo, compartiremos unas preguntas de

reflexión para que cada uno pueda pensar en qué significa realmente proteger, respetar y acompañar a los demás.

Recurso: *La Violencia Vicaria*

<https://www.youtube.com/watch?v=R6T9I2xxnFY>

Preguntas de reflexión: ¿De qué manera crees que este tipo de violencia afecta tanto a la víctima como a su familia? / ¿Qué crees que pueden hacer los jóvenes y la comunidad educativa para ayudar a detectar estas situaciones y evitar que sigan ocurriendo? / Si sospecharas que alguien de tu entorno vive un caso de violencia vicaria, ¿qué crees que sería la mejor forma de actuar responsable y solidariamente respecto a la víctima y su entorno?

11 ¿Te imaginas un mundo donde la música nos respetara a todos?

Introducción: Hoy hablaremos de música, pero no solo para disfrutarla. Muchas veces cantamos canciones sin pararnos a pensar en lo que hay detrás de las palabras. El vídeo de hoy nos ayudará a ver cómo algunas canciones esconden mensajes machistas o normalizan situaciones de desigualdad. Después reflexionaremos juntos sobre cómo nos hacen sentir estas letras y qué podemos hacer para elegir música que transmita respeto e igualdad.

Recurso: Devermut - *Ni malas ni vuestras* (2018)

<https://www.youtube.com/watch?v=W8fwVYMSIqQ>

Preguntas de reflexión: ¿Qué versos de los que habéis escuchado os parecen problemáticos? ¿Por qué? / ¿Cómo puede afectar escuchar habitualmente este tipo de mensajes en nuestra forma de ver las relaciones o en la imagen que tenemos de nosotros mismos? / ¿Qué podemos hacer para aprender a detectar los mensajes machistas en la música, cuestionarlos y dejar de normalizarlos?

12 ¿Te imaginas una sociedad donde no hubiera discriminaciones de género, sexo, identidad u orientación sexual?

Introducción: Vivimos en una sociedad que, poco a poco, es más consciente de la diversidad. Pero es importante recordar que la libertad y los derechos de los que disfrutamos hoy no siempre han estado ahí. Muchas personas tuvieron que luchar en momentos muy difíciles para conseguirlos. Desde activista hasta personas anónimas, muchas personas han sido perseguidas y han sufrido violencia e invisibilidad solo quienes eran. Hoy tenemos la oportunidad de reconocer este esfuerzo y entender que la libertad de ser quienes somos y amar a quien amamos es fruto de estas luchas valientes que todavía hoy nos impulsan a defender la igualdad y la no discriminación. La dinámica de hoy sirve para reflexionar sobre estas cuestiones y comprometernos con la defensa de los derechos de todas las personas.

Recurso: RTVE Noticias - *Orgullo 2025: lugares de la memoria LGTBIQ+ en España*

https://www.youtube.com/watch?v=0vt-v8G1N_E

Preguntas de reflexión: ¿Qué fragmento del vídeo te ha impactado más? ¿Por qué? / ¿Qué dificultades crees que siguen afrontando hoy en día las personas para expresar su identidad o su orientación sexual con total libertad? / ¿Cómo reaccionarías ante una situación de discriminación hacia una persona por su identidad u orientación sexual? / ¿Cómo podemos hacer desde nuestro centro para promover la inclusión de las personas del colectivo LGTBIQ+?

Este camino de Cuaresma nos exige ir limpiando de nuestro corazón todo rastro de exclusión. ¿Te imaginas que todos nos esforzáramos un poquito más? ¿No sería el mundo un lugar mejor? Esta semana veremos algunos ejemplos, sobre todo el de Jesús, que antes de juzgar acoge.

15 ¿Te lo imaginas? Vivir en la calle a través de los ojos de un niño

Introducción: Hoy escuchamos la canción *Meninos da Rua*, del cantautor Marwán. Con una letra potente y una mirada directa, nos habla de los niños y niñas que viven en la calle, obli-

gados a crecer en condiciones extremas y, a menudo, siendo invisibles para la sociedad. Marwán nos invita a reflexionar sobre la desigualdad, la vulnerabilidad y la urgencia de reconocer la dignidad de todas las vidas. A través de esta canción queremos despertar nuestra conciencia y plantearnos qué podemos hacer para cambiar esta realidad.

Recurso: Marwán - *Meninos da rua* - versión catalana (2014)

https://www.youtube.com/watch?v=LZT8kAgzSAU&list=RDLZT8kAgzSAU&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué verso de la canción te ha impactado más? ¿Por qué? ¿Qué te hace ver lo duras que son las condiciones de los niños de la calle? / ¿Qué actitudes crees que tenemos como la sociedad que ayudan a mantener o ignorar esta situación? ¿Podrías identificar ejemplos en tu entorno? / ¿Qué podríamos hacer cada uno de nosotros para ayudar a estos niños y niñas, o para evitar que otros vivan situaciones similares? ¿Y como grupo? Pensad en una acción concreta que podríamos hacer en la escuela, en el barrio o con vuestro grupo de amigos.

16 ¡Viva el amor propio!

Introducción: Vamos a ver un vídeo que nos invita a darnos cuenta de nuestro propio valor, a observar qué pensamos de nosotros mismos y fijarnos en cómo nos tratamos. Muchas veces, somos nosotros mismos los primeros que nos ponemos barreras o dudamos de nuestra capacidad. Esta actividad nos ayudará a reconocer quiénes somos, a valorarnos y buscar formas reales de querernos más y mejor.

Recurso: *Amor propio*

<https://www.youtube.com/watch?v=zChNJE9svPs>

Preguntas de reflexión: ¿Qué tipo de críticas o pensamientos negativos sueles tener sobre ti mismo? ¿Cómo notas que esos mensajes afectan a tu autoestima? / ¿Qué mensaje te gustaría decirte cada día para sentirte mejor y con más fuerza? Escríbelo en un papel o guárdalo mentalmente. / ¿Qué gesto vas a tener contigo esta semana para demostrarte que te importas (por ejemplo: dedicarte tiempo, atender una necesidad, hablarte con cariño...)? ¿Cómo te imaginas que te sentirás después?

17 Evangelio de Juan 8, 1-11

«En aquel tiempo Jesús se retiró al monte de los Olivos y al amanecer se presentó de nuevo en el templo, donde la multitud se le acercaba. Sentado entre ellos, les enseñaba.

Entonces los escribas y fariseos le trajeron una mujer que había sido sorprendida en el momento de cometer adulterio y, poniéndola delante de él, le dijeron:

—Maestro, esta mujer ha sido sorprendida en flagrante adulterio. Moisés nos manda en la ley apedrear a estas mujeres. Y tú, ¿qué dices?

Le preguntaban esto para tenderle una trampa y poder acusarlo. Pero Jesús se agachó y se puso a escribir en el suelo con el dedo. Como insistían en su pregunta, se incorporó y les dijo:

—Aquel de vosotros que esté libre de pecado, que le arroje la primera piedra.

Se volvió a agachar y continuó escribiendo en el suelo. Al oír aquellas palabras, los acusadores se fueron retirando uno tras otro, comenzando por los más ancianos. Jesús se quedó solo y la mujer aún estaba allí en medio. Jesús se puso de pie y le preguntó:

—Mujer, ¿dónde están los que te acusaban? ¿Nadie te ha condenado?

Ella le respondió:

—Nadie, Señor.

Y Jesús le dijo:

—Yo tampoco te condeno. Vete y desde ahora no peques más.»

(Juan 8, 1-11)

Preguntas de reflexión: Y nosotros, ¿qué haríamos ante esta mujer?

18 ¿Te lo imaginas? ¡Una escuela que también podemos construir nosotros!

Introducción: Hoy escucharemos la canción *Another Brick in the Wall*, de Pink Floyd, que critica un sistema educativo y social que intenta anular la creatividad y la diversidad levantando muros entre las personas. La canción nos invita a pensar en cómo, a veces, todos podemos acabar contribuyendo en la construcción de estos muros con nuestra actitud o nuestros prejuicios y silencio. Queremos aprovechar esta oportunidad para reflexionar sobre cómo podemos evitar ser «un ladrillo más» de estos muros y, en cambio, construir espacios donde todos nos sintamos libres y respetados.

Recurso: Pink Floyd - *Another brick in the wall* (1979)

https://www.youtube.com/watch?v=bZwxTX2pWmw&list=RDbZwxTX2pWmw&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Qué «muro» sientes que tienes delante (miedo, mandatos, expectativas de los demás, comparaciones...) que te hace sentir que no puedes ser quien realmente eres? Si pudieras romperlo, ¿qué cambiaría en tu vida? / Cuando piensas en tu día a día el instituto, ¿qué comportamientos, normas o actitudes crees que nos obligan a encajar y nos convierten en «otro ladrillo del muro»? ¿Qué pasaría si tú o alguien decidiera no seguir esas normas y actuar de otra forma diferente? / Imagina que tuvieras el poder de quitar un solo ladrillo del muro que denuncia la canción: ¿cuál quitarías y cómo crees que esto cambiaría la vida de otra persona? ¿Estarías dispuesto a ser tú quien lo quitara?

19 ¿Te imaginas un mundo donde los colores de piel se vieran de la misma manera?

Introducción: Hoy vamos a ver un vídeo que nos propone ver los colores de piel de una manera diferente: como si fueran tonalidades de un mismo cuadro: todas únicas e igualmente bellas. A menudo pasamos por el mundo sin darnos cuenta de la gran diversidad que nos rodea, y este vídeo nos invita a mirar con curiosidad en lugar de juzgar. Aprovechémoslo para pensar cómo vivimos esta diversidad y qué podemos hacer para que todos nos sintamos valorados, sea cual sea nuestro color de piel.

Recurso: ¿De qué color es un lápiz de color carne? Angelica Dass, fotógrafa

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

Preguntas de reflexión: Al ver el vídeo, ¿qué es lo que más te ha impactado sobre la variedad de colores y la forma en que solemos etiquetarlos? / ¿Has visto o escuchado en tu entorno actitudes, comentarios o comportamientos que muestren prejuicios por el color de la piel? ¿Cómo te hacen sentir este tipo de situaciones? / ¿Qué acción concreta podrías hacer — como clase, con amigos o individualmente— para que los tonos de piel fueran percibidos con normalidad, respeto y valor, no con duda o discriminación? / ¿Qué podrías hacer tú (o qué podríamos hacer como clase) para que todos los colores de piel sean percibidos y valorados con respeto y normalidad, en lugar de ser motivo de discriminación y desconfianza?

Semana Santa

Empezamos el tiempo de Pascua. ¿Te imaginas que después de la Cruz hay vida? ¿Te imaginas una vida para siempre?

29 Oración: La mirada limpia

Jesús, enséñame a tener
una mirada limpia como la tuya.

Yo quiero ser feliz.

Enséñame a querer que todos sean felices,
porque mi felicidad sería muy corta y mezquina
si solo la quisiera para mí y no para todos.

Enséñame a no pensar solo
en los que están cerca de mí,

ni solo en los que me caen bien.
 Enséñame a amar de verdad
 a los que no son como yo,
 a los que hacen cosas diferentes
 de lo que a mí me gusta,
 a los que quizás me resultan incómodos.
 Enséñame a no menospreciar a nadie,
 sea quien sea y haga lo que haga.
 Enséñame a mirar a todos,
 especialmente a los que todos miran mal,
 con tu misma mirada, amorosa y liberadora.
 Haz, Jesús, que yo sea para todos
 un signo estimulante de tu amor, y así convertir la vida en celebración.

30 ¡Tomemos energía antes de empezar el día de clase!

Introducción: Hoy vamos a empezar el día con una pequeña meditación guiada. A menudo todos vamos ajetreados, con el ritmo frenético de la vida: clases, actividades extraescolares, practicar deportes, relacionarnos con la familia y los amigos... Por eso es importante detenernos de vez en cuando para tomar aire y antes de seguir adelante. Con este vídeo realizaremos una meditación para relajarnos, tomar conciencia de quiénes somos y dónde estamos y coger toda la energía positiva que nos sea posible.

Recurso: Vilma Montoliu - Meditación para tener energía

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

31 ¿Te imaginas un mundo sin filtros?

Introducción: Vivimos rodeados de pantallas, likes y publicaciones que parecen perfectas pero, ¿es real todo lo que vemos? Este vídeo nos invita a frenar unos minutos y pensar en cómo las redes sociales pueden alterar nuestra percepción de la realidad y afectar la conexión con nosotros mismos y con lo que estamos viviendo.

Recurso: ¿Estás viviendo una Insta Mentira? Redes Sociales vs. Realidad

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

Preguntas de reflexión:

- ¿Alguna parte del vídeo te ha hecho pensar en cómo usas tú las redes sociales? ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención y por qué?
- ¿De qué manera crees que el uso constante de redes puede afectar tu conexión con la realidad y con las personas que te rodean?
- ¿Qué podéis hacer, tú solo o con tus compañeros de clase, para equilibrar el uso de las redes y recuperar espacios y momentos de conexión real con vosotros mismos, con la naturaleza y con los demás?

ABRIL: ¿Te imaginas... que todo está conectado?



En abril celebramos la primavera, el momento en que la naturaleza despierta con flores, colores y vida. Es también el momento de recordar que nuestra casa común, la Tierra, necesita que la cuidemos. Cada planta, cada animal, cada persona... todos formamos parte de esta gran familia. Al proteger el agua, el aire y el suelo, nos cuidamos también a nosotros mismos. Porque todo está conectado, y cada pequeño gesto cuenta: desde apagar una luz hasta cuidar una semilla o no tirar basura. ¡Así construimos juntos un mundo más alegre, sano y lleno de vida!

1 La semilla comienza en silencio

Introducción: La naturaleza nos enseña que las cosas más importantes crecen sin hacer ruido. Lo que es valioso a menudo se está formando mucho antes de que podamos verlo. Nosotros también estamos creciendo por dentro en aspectos que aún no son visibles.

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Sientes que hay algo en ti que está creciendo aunque todavía no se note? / ¿Qué aspecto de tu vida crees que necesita un poco más de paciencia en este momento? / ¿En qué podrías ser más amable conmigo mismo?

2 Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

No todos vivimos el mundo de la misma manera

Introducción: El autismo no es un defecto ni una carencia; es simplemente una forma distinta de sentir, percibir lo que nos rodea y de relacionarse con los demás. La diversidad es lo que aporta riqueza a la sociedad. Comprender esto nos ayuda a crear espacios más humanos para todos.

Recurso: Autism Speaks - The world of autism PSA

Preguntas de reflexión: ¿Cómo crees que cambiarían las cosas si aprendiéramos a escuchar un poco más antes de juzgar? / ¿Alguna vez te has dado cuenta de que habías etiquetado a

alguien sin conocerlo de verdad? / ¿Qué podrías hacer para que cualquier persona, sea como sea, se sienta tranquila y segura en nuestro grupo?

En abril celebramos la primavera, el momento en que la naturaleza despierta con flores, colores y vida. Es también el momento de recordar que nuestra casa común, la Tierra, necesita que la cuidemos. Cada planta, cada animal, cada persona... todos formamos parte de esta gran familia. Padre de bondad, gracias por nuestra planeta y todo lo creado. Gracias por la Vida en mayúsculas. Enséñanos a participar de la comunión contigo y con toda la Creación.

5 La vida vuelve

Introducción: La Pascua nos recuerda que la vida puede renacer, incluso cuando parecía acabada. En todas las personas hay espacios que pueden volver a florecer.

Recurso:

«Él no está aquí...ha resucitado».

(Mateo 28, 6)

Preguntas de reflexión: ¿Hay algo que pensabas que habías perdido, pero que podría renacer? / ¿Qué podrías empezar de nuevo? / ¿A quién podrías dar esperanza con un pequeño gesto?

6 La naturaleza nos sostiene

Introducción: La naturaleza no nos necesita; somos nosotros quienes la necesitamos a ella. Gracias a ella podemos vivir.

Recurso: *La naturaleza está hablando - Julia Roberts es la Madre Naturaleza*

<https://www.youtube.com/watch?v=WmVLcj-XKnM>

Preguntas de reflexión: ¿Nos creemos el centro de todo? / ¿Qué pasaría si escucháramos más y soñáramos menos?

7 Día Mundial de la Salud

El cuerpo es mi casa

Introducción: A veces escuchamos a todo el mundo menos a nuestro propio cuerpo. Él habla, nos avisa y nos recuerda lo que necesitamos.

Recurso:

Dinámica: Respirar profundamente cuatro veces con los ojos cerrados

Preguntas de reflexión: ¿Qué necesito físicamente hoy? ¿Y mentalmente?

8 La vida en la pequeñez



Introducción: La vida también se revela a pequeña escala: en los insectos, en una hoja, en una semilla...

Recurso:

Preguntas de reflexión: ¿Qué ves en esta imagen si la miras durante diez segundos en silencio? ¿Por qué a menudo solo valoramos lo que es grande?

9 El grano de trigo

Introducción: A veces para que haya vida hay que dejar espacio. Jesús nos enseña, con sus palabras, su acción y su vida, que la vida se nos ha regalado para darla. Que cuando más la damos, más vida tenemos, aunque parezca incongruente.

Recurso:

Jesús dijo: Os aseguro que si un grano de trigo no cae en la tierra y muere, seguirá siendo un solo grano; pero si muere, dará fruto abundante. El que ama su vida, la perderá; pero el que desprecia su vida en este mundo, la conservará para la vida eterna. Si alguno quiere servirme, que me siga; y donde yo esté, allí estará también mi servidor. Si alguno me sirve, mi Padre le honrará.

(Jn 12, 24-26)

Preguntas de reflexión: ¿Te imaginas que no temes perder y te lanzas a la vida sin miedos?

En la naturaleza no existen los residuos: todo en ella se transforma. Nosotros, sin embargo, a menudo acumulamos, consumimos y tiramos. Esta semana descubriremos cómo volver a conectar con el ritmo de la vida. También recuperando ese ritmo natural conectamos mejor con nosotros mismos y podemos escuchar mejor la voz de Dios que nos habla al corazón.

12 Todo vuelve

Introducción: Debemos aprender a reutilizar las cosas para cuidar de nuestro mundo.

Recurso: Emma Bryce - *What really happens to the plastic you throw away* (Lo que le pasa en realidad al plástico que tiras)

https://www.youtube.com/watch?v=_6xINyWPpB8

Preguntas de reflexión: ¿Qué crees que pasa con lo que tiramos? / ¿Qué papel juega nuestra responsabilidad en este proceso? / ¿Consideras que vivimos en una sociedad que actúa con responsabilidad?

13 Día Internacional del Beso

El cuidado se comunica con respeto

Introducción: Un beso puede ser una bienvenida, un gesto de cuidado, un recuerdo, una promesa, una despedida... El beso es comunicación emocional.

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Recuerdas algún momento en el que un beso te haya hecho sentir acogido?

14 Respirar es conectar

Introducción: Toda la clase junta cerramos los ojos y hacemos juntos cinco respiraciones marcadas y lentas.

Recurso:

Dinámica: Respiración yoga (pranayama) durante 1 minuto.

Preguntas de reflexión: ¿Cómo cambia tu estado cuando respiras conscientemente? / ¿Qué te permite esta pausa? ¿Lo necesitas?

15 Día Mundial del Arte

El arte nos enseña a mirar

Introducción: El arte no consiste solo en pintar o crear, sino en una forma de mostrar la realidad. Cuando me detengo frente a una obra, en cierto modo también me detengo frente a mí mismo. El arte despierta emociones, preguntas y formas de ver el mundo que, a menudo, no se pueden expresar con palabras.

Recurso: ¿Qué es el arte?

Preguntas de reflexión: ¿Qué cosas bellas has dejado de mirar por culpa de las prisas? / ¿Qué te despierta el arte: paz, preguntas, recuerdos...? / ¿Cuándo has sentido la belleza por última vez?

16 Día Internacional contra la esclavitud infantil

Ningún niño debería sostener el mundo con dolor

Introducción: Aún hoy, millones de niños y niñas trabajan en condiciones injustas, duras y deshumanizadoras. No es un problema lejano: lo que vestimos o compramos, a veces, lleva la huella de vidas rotas. Hacernos conscientes de esto no es para sentirnos culpables, sino para mirar el mundo con más responsabilidad y compasión.

Recurso: *Día Mundial contra la Esclavitud Infantil 2025*

<https://www.youtube.com/watch?v=XC5cfx6cPfk>

Preguntas de reflexión: ¿Qué sientes al saber que hay niños que tienen que trabajar en lugar de jugar o estudiar? / ¿En qué detalles de tu día a día crees que puede esconderse una injusticia que normalmente no vemos? / ¿Cómo podemos evitar ser parte de una forma de consumir que genera injusticia a otras personas?

Todo en este mundo está interconectado. Todo influye en todo lo demás: el agua, el sol, las plantas y nosotros. Somos el tejido que hace posible la magia de la vida. El papa Francisco decía en *Laudato si* (89): *Las criaturas de este mundo no pueden ser consideradas un bien sin dueño: «Son tuyas, Señor, que amas la vida» (Sb 11,26). Esto provoca la convicción de que, siendo creados por el mismo Padre, todos los seres del universo estamos unidos por lazos invisibles y conformamos una especie de familia universal, una sublime comunión que nos mueve a un respeto sagrado, cariñoso y humilde.*

19 Nadie crece solo



Introducción: Aunque a veces nos podemos sentir solos, debemos recordar que hay muchísima gente ahí fuera que está esperándonos.

Recurso:

Preguntas de reflexión: ¿Qué significa para ti que nos necesitemos los unos a los otros? / ¿Quién sostiene tu vida sin que te des cuenta?

20 La mirada crea vínculos

Introducción: La mirada es una forma de comunicación no verbal que expresa emociones e intenciones.

Recurso:



Preguntas de reflexión: ¿Qué pasa cuando miramos con presencia? / ¿Qué mirada quiero ofrecer?

21 Somos lo que amamos

Introducción: Las cosas que valoramos de verdad dan forma a quiénes somos. Aquello que cuidamos es lo que nos construye. A veces no hacen falta grandes gestos, solo preguntarnos qué ocupa nuestro corazón.

Recurso:

«Donde está tu corazón, allí está tu tesoro»

(Lucas 12, 34)

Preguntas de reflexión: ¿Qué cosas han estado ocupando tu corazón en los últimos días? / ¿Sientes que esto te ayuda a crecer o te hace sentir más pequeño? / ¿Qué es lo que valoras de verdad, aunque a veces no lo diga en voz alta?

22 Día Internacional de la Madre Tierra

La Tierra es nuestra casa común

Introducción: Las grandes tradiciones religiosas y de sabiduría nos recuerdan algo fundamental: todos los seres somos interdependientes.

Recurso:

«Esto provoca la convicción de que, al ser creados por el mismo Padre, todos los seres del universo estamos unidos por lazos invisibles y conformamos una especie de familia universal, una sublime comunión que nos mueve a un respeto sagrado, afectuoso y humilde».

Laudato Si 89, encíclica del Papa Francisco sobre la ecología integral (2015)

«El éter, el aire, el fuego, el agua, la tierra, los planetas, todas las criaturas, las direcciones, los árboles y las plantas, los ríos y los mares, todos son órganos del cuerpo de Dios. La persona devota, al recordar esto, respeta todas las especies».

Śrīmad-Bhāgavatam (11.2.41), texto sagrado de las tradiciones hinduistas

«Todos somos hijos del aire, que es la palabra del Gurú, del agua del Padre y de la tierra, la Gran Madre que nos sostiene»

Gurú Nanak Dey Ji, fundador y primer Gurú del sijismo (s. XV)

«Necesitamos despertarnos y darnos cuenta de que la Tierra es nuestra madre, y también nuestro hogar, y en este caso el cordón umbilical que nos une a ella no puede ser cortado. Cuando la Tierra enferma, nosotros enfermamos porque somos parte de ella».

La hora de actuar es ahora: una declaración budista sobre el cambio climático (2015)

Preguntas de reflexión: ¿Qué significa que la Tierra sea una casa «común»? / ¿Cuál podría ser tu gesto personal de respeto hacia el medio ambiente? ¿Cómo nos pueden ayudar las diferentes tradiciones religiosas?

23 San Jorge

Las historias que contamos también nos construyen

Introducción: Hoy celebramos el Día de San Jorge, representado en el Arte como un caballero que mata a un dragón. Pero la historia de verdad no habla de dragones ni caballeros, sino de lo que decidimos alimentar dentro de nosotros. El dragón simboliza el miedo, la rosa representa el amor que somos capaces de dar. Este es un día que nos recuerda que amar también es un acto de valentía. Escuchemos el cuento:

Recurso:

Había una vez un pueblo rodeado de montañas donde vivían sus habitantes junto a los reyes y la princesa María, una joven soñadora que siempre caminaba con la cabeza en las nubes. Cerca de allí, en una cueva de la montaña, vivía un dragón. Para evitar que atacara a las personas, el rey acordó entregarle cada día el ganado del pueblo.

Pero llegó un día en que los animales se acabaron. El pueblo y los reyes decidieron entonces hacer un sorteo para elegir quién se entregaría al dragón para alimentarlo.

En el sorteo estaban presentes los nombres de todos los habitantes del pueblo y cuando sacaron el papel con el nombre de la persona escogida, ¡no pudieron creerlo! La elegida para ser la primera comida del dragón fue la princesa María. Ella, aceptando su destino, se despidió de su familia y fue caminó hacia la cueva del dragón. Estaba muerta de miedo, pero intentaba mostrarse fuerte no entristecer más a sus padres.

Cuando ya estaba frente a la cueva, apareció un joven caballero llamado Jorge. A lomos de su caballo, se puso delante de la princesa para defenderla, clavó su espada al dragón malcarado y lo venció.

El dragón cayó muerto al suelo y de su sangre brotaron preciosas rosas rojas. Jorge cogió una y se la entregó a la princesa pidiéndole que se casara con él. Ella, feliz de seguir con vida gracias al caballero, aceptó y juntos fueron felices para siempre.

De vuelta al pueblo, todos los habitantes celebraron que el caballero Jorge los había salvado. Desde aquel día las rosas significan el amor que sentimos por una persona, y el día de San Jorge las regalamos a quienes más queremos.

Preguntas de reflexión: Para vosotros, ¿quién es San Jorge? ¿Podrías compararlo con una persona de vuestra vida? / ¿Qué personas son «flores» para ti? ¿Qué «dragones» te impiden amar mejor?

No vamos a arreglar el mundo en un solo día, pero cada una de nuestras decisiones suma. El mundo cambia a través de los gestos pequeños y constantes. La espiritualidad es la Fuente de la que recibimos el agua que nos mantiene comprometidos. Le pedimos a Jesús su Espíri-

tu, que nos acompañe cada día para no desfallecer.

26 Celebrar es cuidar la vida

Introducción: Los vínculos, las relaciones y el bienestar no se construyen con grandes palabras, sino con pequeños gestos constantes. Un detalle pequeño tiene el poder de sostener a una persona durante todo un día.

Recurso: *The science of kindness* (La ciencia de la amabilidad)

<https://www.youtube.com/watch?v=O9UBByLyOjBM>

Preguntas de reflexión: ¿Alguna vez has cuidado a alguien a través de un pequeño gesto?/ ¿Hay alguien que te haya cuidado a ti de manera especial?/ ¿Qué puedes hacer hoy, que no cueste mucho, pero tenga un gran valor para otra persona?

27 El cambio empieza conmigo

Introducción: Vivimos rápido y pensamos rápido. A veces lo que necesitamos no es hacer más, sino simplemente frenar un poco y respirar. Aflojar el ritmo no significa rendirse, sino estar atento a lo que sucede en nuestro entorno.

Recurso: *El cambio climático. Un anuncio de la Fundación Biodiversidad*

https://www.youtube.com/watch?v=CH_vixk5j3s

Preguntas de reflexión: ¿Somos conscientes del daño que podemos provocar?

28 Hay un amor que no se ve, pero se nota.

Introducción: Nuestra relación con la Tierra y con los demás a menudo se alimenta en silencios y gestos que nadie ve. El cuidado auténtico no busca el reconocimiento, sino que, simplemente, busca hacer el bien.

Recurso:



Preguntas de reflexión: Observa bien la imagen y pregúntate: ¿Qué puedes hacer para cuidar de alguien o de algo forma discreta?

29 Día Internacional de la Danza

El cuerpo también habla

Introducción: Nuestro cuerpo expresa emociones, recuerdos, tensiones, alegrías y también silencios. La danza no consiste solo en «bailar»; es aprender a escuchar lo que el cuerpo nos dice, comprender cómo nos sentimos y comunicar quiénes somos. Al movernos, nos liberamos, nos relajamos y conectamos con nosotros mismos y con los demás. A veces, cuando no encontramos las palabras, el cuerpo las dice por nosotros.

Recurso:

Dinámica: Toda la clase junta baila esta coreografía Just Dance 4 - One Direction - *What Makes You Beautiful*

https://www.youtube.com/watch?v=834iwluP124&list=RD834iwluP124&start_radio=1

Preguntas de reflexión: ¿Cómo os sentís después de haber bailado? ¿Estáis más animados?
¿Por qué?

30 Continuar sembrando

Introducción: Durante este mes hemos descubierto que somos parte de la vida, que cada gesto importa y que amar es construir. El sentido de lo que hacemos no está en hacer cosas grandes, sino seguir sembrando cada día.

Preguntas de reflexión: ¿Qué semilla siento que he plantado este mes?/ ¿Cuál de ellas quiero seguir regando?

Nos damos un tiempo para escribir las respuestas en un papel.

MAYO: ¿Te imaginas... ser inspiración?



¿Nunca te ha pasado que has visto a alguien y has pensado: «¡Guau!, ojalá me pareciera a esa persona»?

Esa misma sensación de inspiración es la que nos despierta María, nuestra Buena Madre, quien con su sencillez es un ejemplo constante para nosotros. Que su vida de servicio y su humildad al aceptar ser la Madre de Dios nos inspire a todos, como Maristas, a tener siempre una palabra de cariño, una sonrisa y momentos de calidad y de escucha con la gente que nos rodea.

Parecernos un poco más a ella seguro que nos hace sentir mejor con nosotros mismos y ayuda a que los demás también traten de ser mejores.

Mayo es el mes de las flores, de la naturaleza y de los árboles en plena floración. Ahora, más que nunca, es el momento de cuidar el medio ambiente: reciclar, plantar, mantener los espacios limpios y respetar la naturaleza que nos rodea. También es el mes dedicado a María, nuestra buena madre. Podemos empezar el día rezando un Ave María.

3 Introducción: *Walk on*, de U2, es una canción dedicada a Aung San Suu Kyi, líder birmana y ganadora del Premio Nobel de la Paz. Pasó muchos años bajo arresto domiciliario por defender la democracia y los derechos humanos en su país, Myanmar.

Recurso: U2 – *Walk on* (2000)

<https://www.youtube.com/watch?v=P1CPshjkVu0>

Reflexión: La letra habla de la libertad, la dignidad y la fuerza interior frente a la injusticia. Es un mensaje que anima a seguir adelante aunque te lo quiten todo, porque hay cosas que nadie te puede robar: tu libertad interior, la verdad y la esperanza.

4 Parábola del Sembrador

Recurso:

«Aquel día, Jesús salió de casa y se sentó junto al lago. Se reunió tanta gente en torno a él, que tuvo que subir a una barca y sentarse en ella. La gente se quedó junto al agua. Él les habló largamente en parábolas. Decía:

—Un sembrador salió a sembrar. Al sembrar, una parte de las semillas cayó junto al camino; vinieron los pájaros y se las comieron. Otras semillas cayeron en terreno rocoso, donde había poca tierra, y enseguida germinaron, ya que la tierra tenía poco espesor; pero, cuando salió el sol, quemó las plantas, y se secaron, porque no tenían raíces. Otras semillas cayeron en medio de los cardos; los cardos crecieron y las ahogaron. Pero una parte de las semillas cayó en tierra buena y dio fruto: unas semillas dieron el ciento, otras el sesenta, otras el treinta por uno.

»Quien tenga oídos, que escuche».

(Mateo 13, 1-9)

Reflexión: La naturaleza nos enseña muchas cosas sobre nuestra propia vida. Al igual que la tierra debe ser buena para hacer crecer la semilla, nosotros debemos preparar el corazón para acoger lo bueno, ser constantes y cuidar lo que crece en nuestro interior. La fe, las buenas acciones y el amor también necesitan ser regados y cuidados para dar fruto.

5 Introducción: Muchas veces nos encontramos con momentos difíciles o retos que parecen insuperables, pero como nos veremos en este vídeo, siempre hay una luz al final del camino; la clave es tener fe y seguir adelante.

Recurso: Oxfam Intermon – *Un futuro en el que cada persona cuente*

<https://www.youtube.com/watch?v=78icEUwqW4Y>

Reflexión: Este vídeo nos recuerda que la superación personal no es un camino fácil, pero cada paso, cada pequeño esfuerzo, nos acerca a nuestras metas. Como hemos visto, la fe en

nosotros mismos y la esperanza en el futuro son las herramientas que nos ayudan a seguir adelante cuando las cosas se vuelven difíciles.

Preguntas de reflexión: ¿Cómo podemos aplicar este mensaje a nuestra vida hoy? ¿De dónde sacas la fe para avanzar?

Quizás hay un reto que no nos atrevíamos a afrontar o una acción que hemos pospuesto. Hoy es un buen día para empezar a trabajar en ello con determinación y confianza.

6 Introducción: De origen judío, Albert Einstein (1879 -1955) dejó para la posteridad grandes teorías, frases imborrables y la que seguramente es la ecuación más popular de la historia de la ciencia: $E = mc^2$. Muy a su pesar, esta fórmula abrió el camino para la obtención de la bomba atómica. Pacifista convencido, siempre consideró que haber instado al presidente estadounidense Franklin D. Roosevelt a financiar la investigación nuclear fue uno de los mayores errores de su vida. Nobel de física en 1921, sus descubrimientos han dejado huella en campos muy diversos, y sus predicciones continúan confirmándose aún hoy en día.

Recurso: Hoy, queremos recordar una frase de Albert Einstein quizás poco conocida: «Mira profundamente la naturaleza y entenderás todo mejor».

Reflexión: Esta frase nos recuerda que la naturaleza es una gran maestra. Observando los árboles, las flores, los ríos o los pájaros podemos aprender valores como la paciencia, la constancia y el equilibrio y encontrar la belleza en las cosas sencillas.

Cada día es una oportunidad para apreciar la naturaleza que nos rodea y aprender de ella.

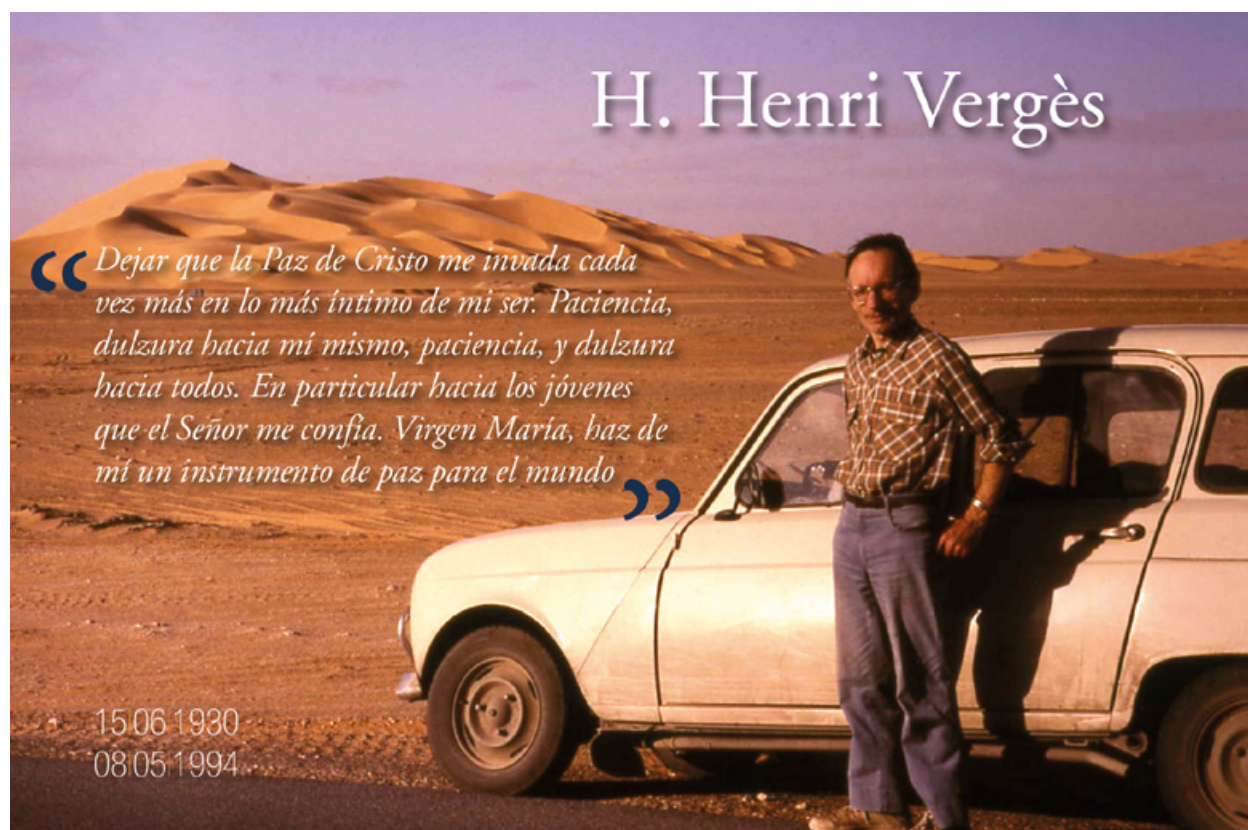
Preguntas de reflexión: Pregúntate «¿Qué puedo aprender hoy de las cosas que me rodean?»

Cuando nos fijamos en los detalles, descubrimos una nueva manera de ver la vida y de crecer como personas.

7 El testimonio del hermano Henri Vergès

Introducción: El hermano marista Henri Vergès, asesinado en Argelia el 8 de mayo de 1994, era una persona que confió su vida a María hasta el final.

Recurso:



Reflexión: Recemos juntos esta oración del beato Henri Vergés para intuir nuestra verdadera vocación.

Muchas veces no prestamos atención a las «pequeñas-grandes» cosas que nos rodean y nos acompañan en nuestro día a día la familia, los amigos, los parques o los jardines que tenemos cerca de casa... Esta es una buena semana para detenernos y pensar en ello. Demos gracias a Dios por la Vida en mayúsculas, por los momentos excepcionales pero también por la cotidianidad del día a día. Podemos empezar el día con un Ave María.

10 Evangelio de Mateo 6, 26-29 – La confianza en Dios a través de la naturaleza

«Mirad las aves del cielo: no siembran, ni siegan, ni guardan nada en los graneros, y vuestro Padre celestial las alimenta.

¿No valéis vosotros mucho más que ellas?

¿Y por qué os preocupáis por el vestido?

Observad cómo crecen los lirios del campo: no hilan ni tejen, pero os aseguro que ni Salomón, en todo su esplendor, iba vestido como uno de ellos».

(Mateo 6, 26-29)

Reflexión: Jesús nos invita a observar la naturaleza con calma, con ojos nuevos. Las aves y las flores no se preocupan, simplemente confían y viven. Este pasaje nos recuerda que Dios cuida de todo lo que ha creado y, por supuesto, también de nosotros.

Pero esta confianza va unida a la responsabilidad: si Dios nos ha confiado la Creación, nosotros tenemos el deber de protegerla. Cada gesto —reciclar y no ensuciar, respetar a los demás y plantar y cuidar lo que crece— es una manera de amar a Dios y a los demás.

Hoy, al salir al patio o al caminar por la calle, miremos a nuestro alrededor y demos gracias por el mundo que nos rodea. La naturaleza es un regalo. ¿Cuidamos de ella como se merece?

Hagamos unos segundos de silencio para dar gracias por la vida y por todo aquello que, al crecer, nos da esperanza.

11 Introducción: Wangari Maathai nació en Kenia en 1940. Desde pequeña amó la naturaleza y aprendió a verla como un regalo que hay que cuidar. Su esfuerzo la llevó a conseguir lo que nadie antes había hecho: fue la primera mujer de África Oriental y Central en obtener un doctorado, la primera en dirigir un departamento universitario en Nairobi y, más adelante, la primera mujer africana y la primera ecologista del mundo en recibir el Premio Nobel de la Paz.

Pero lo que la hizo realmente especial fue su corazón comprometido. En 1977 fundó el Movimiento del Cinturón Verde, que ha plantado más de 51 millones de árboles en Kenia y ha ayudado a miles de mujeres a cambiar sus vidas.

Wangari creía que cuidar la naturaleza era una manera concreta de trabajar por la paz y la dignidad de las personas. Decía a menudo: «Cuando plantas un árbol, plantas esperanza».

Su ejemplo nos recuerda que la fe y el compromiso se demuestran con acciones. Cada pequeño gesto —reciclar, respetar, cuidar— puede transformar nuestro mundo.

Hoy podemos aprender de Wangari que el cambio comienza con cada uno de nosotros. Quizás no plantaremos millones de árboles, pero sí podemos plantar buenas acciones, respeto y esperanza allí donde estamos.



Recurso: BBC World Service - The first African woman to win the Nobel Peace Prize (La primera mujer africana en ganar el Premio Nobel de la Paz)

<https://www.youtube.com/watch?v=yzWdl9oxTn8>

12 Día Escolar de las matemáticas

Introducción: Cada 12 de mayo celebramos el Día Escolar de las Matemáticas, fecha que coincide con el nacimiento de Pedro Puig Adam (Barcelona, 1900 - Madrid, 1960), precursor de la didáctica de las matemáticas en España. Este matemático y profesor catalán destacó por su contribución a la docencia y divulgación de las matemáticas durante la década de los años 50 del siglo XX, ayudando a que muchos jóvenes vieran la belleza y la utilidad de esta disciplina. Su labor nos recuerda que las matemáticas no son solo números, sino herramientas para comprender el mundo.

Las matemáticas nos acompañan cada día, incluso sin darnos cuenta: en nuestro móvil, en la predicción del tiempo, en los juegos, en los edificios que vemos.

Reflexión: Hoy proponemos un pequeño desafío: ¿qué matemática esconde tu entorno? Puede ser una figura geométrica en una ventana, un patrón simétrico en las hojas de una planta o incluso un ritmo matemático de una canción.

13 Día Internacional de las familias (15 de mayo)

Introducción: El 15 de mayo se celebra el Día Internacional de las Familias, establecido por las Naciones Unidas en 1993 para destacar el papel de todas las familias en la educación de los hijos desde la infancia.

Las familias pueden ser de muchas formas: padres, madres, abuelos, hermanos, tíos o amigos muy cercanos. Todos ellos contribuyen a quiénes somos y a cómo crecemos. La familia es nuestro primer apoyo y nos enseña valores como el respeto, la solidaridad y la paciencia. Cada miembro aporta algo único: una palabra de ánimo, un consejo o una risa compartida.

Recurso:

Dinámica: Para conectar con nuestra historia y nuestros vínculos, haremos un árbol genealógico:

Dibuja el árbol genealógico de tu familia. Incluye en él a padres, madres, hermanos, abuelos, pero también a todas aquellas personas que consideres tu familia.

Añade detalles especiales de cada uno, como una afición, un recuerdo compartido o una característica que te guste de esa persona.

Reflexión: Hoy es un buen día para agradecer todo lo que hemos recibido y recordar que también podemos apoyar a los demás tanto dentro como fuera de casa.

14 Introducción: El próximo domingo finaliza el tiempo de Pascua, un tiempo de resurrección, renovación y esperanza. Durante estas semanas hemos recordado que Cristo ha re-

sucitado, y que su amor y su luz han vencido la oscuridad y la muerte. Pero el mensaje de Pascua no termina aquí; nos llama a vivir cada día con la esperanza que nos ofrece la resurrección.

Recurso:

La Resurrección

(Mateo 28, 1-10; Marcos 16, 1-8; Juan 20, 1-10)

«El domingo, muy de mañana, fueron al sepulcro llevando los perfumes que habían preparado, y encontraron la piedra apartada de la entrada. Entraron, pero no encontraron el cuerpo del Señor Jesús. Mientras estaban desconcertadas por aquel hecho, se les presentaron dos hombres con vestiduras resplandecientes. Ellas, asustadas, miraron al suelo, y ellos les dijeron:

—¿Por qué buscáis entre los muertos al que está vivo? No está aquí: ha resucitado. Recordad cómo os hablaba cuando aún estaba en Galilea y os decía: "Es necesario que el Hijo del Hombre sea entregado en manos de los hombres pecadores y sea crucificado, y que resucite al tercer día."»

(Lucas 24, 1-7)

Reflexión: La resurrección no solo nos habla de un acontecimiento histórico, sino de una llamada a renovarnos en nuestro camino diario.

Como nos dice este pasaje, Cristo vive y nos invita a vivir plenamente, a no quedarnos en la oscuridad de la duda ni en el dolor, sino a creer y seguir la luz de su resurrección.

Pensemos en cómo podemos llevar hoy la esperanza y la renovación de la Pascua a nuestro entorno: quizás en una palabra amable, una acción solidaria o un gesto de perdón.

El mundo es muy diverso y esta diversidad es la que enriquece a las personas. Esta semana podemos ver que la diferencia a menudo no resta sino que suma para crear una sociedad mejor. La diversidad es una cualidad de la Creación, así lo quiso Dios. En nuestra diversidad nos complementamos y cooperamos, aunque a veces nos suponga alguna dificultad. Empecemos el día rezando un Ave María.

17 Día Internacional del Reciclaje (17 de mayo)

Introducción: El 17 de mayo se celebró el Día Internacional del Reciclaje.

El objetivo de este día es concienciar a la población sobre la importancia del reciclaje y de proteger el medio ambiente. Es importante educar en el respeto y el cuidado del entorno desde edades muy tempranas.

Recurso:

Dinámica: Piensa en un objeto que tengas en casa y que normalmente tires a la basura. Ahora, reflexiona: ¿Qué puedes hacer para reciclarlo o reutilizarlo?

Si quieres, comparte tu idea con tus compañeros.

18 Recurso:

«Y Dios vio todo lo que había hecho, y era muy bueno.»

(Génesis 1, 31)

Reflexión: Este versículo nos recuerda que toda la naturaleza es buena y valiosa. Todo lo que nos rodea —los árboles, los animales, las flores, los ríos y los mares— forma parte de un mundo que Dios creó con amor.

La naturaleza no es solo decoración: es una obra buena de Dios.

Preguntas de reflexión: Podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿Cómo cuidamos el mundo que tenemos? Cada pequeño gesto cuenta: cuidar la naturaleza es cuidar la vida que Dios nos ha dado.

19 Introducción: Marcus Rashford (Manchester, 1997) no solo destaca por su talento en el fútbol, sino también por su gran labor humanitaria. Como jugador del Barça, del Manchester United y de la selección inglesa, Rashford es un crack en el campo, pero también es un gran defensor de la justicia social y el bienestar de los niños.

Recurso: *Futbolista inglés, Marcus Rashford, lidera la lucha contra la pobreza infantil en su país*

<https://www.youtube.com/watch?v=cWl8rPzQldY>

Reflexión: Rashford nos enseña que el verdadero éxito no se mide solo por los logros deportivos, sino por el impacto positivo que podemos tener en la vida de los demás.

Preguntas de reflexión: ¿Qué acción simple, pero significativa, podemos hacer hoy para ayudar a alguien que lo necesite?

20 Introducción: Algo había en una chica joven de un pueblo pequeño llamado Nazaret para que Dios se fijara, a pesar de su fragilidad, en ella.

Recurso:

A los seis meses envió Dios al ángel Gabriel a un pueblo de Galilea llamado Nazaret, a visitar a una joven virgen llamada María que estaba comprometida para casarse con un hombre llamado José, descendiente del rey David. El ángel entró donde ella estaba, y le dijo:

–¡Te saludo, favorecida de Dios! El Señor está contigo.

Cuando vio al ángel, se sorprendió de sus palabras, y se preguntaba qué significaría aquel saludo. El ángel le dijo:

–María, no tengas miedo, pues tú gozas del favor de Dios. Ahora vas a quedar encinta: tendrás un hijo y le pondrás por nombre Jesús. Será un gran hombre, al que llamarán Hijo del Dios altísimo; y Dios el Señor lo hará rey, como a su antepasado David, y reinará por siempre en la nación de Israel. Su reinado no tendrá fin.

María preguntó al ángel:

–¿Cómo podrá suceder esto, si no vivo con ningún hombre?

El ángel le contestó:

–El Espíritu Santo se posará sobre ti y el poder del Dios altísimo se posará sobre ti como una nube. Por eso, el niño que va a nacer será llamado Santo e Hijo de Dios. También tu parienta Isabel, a pesar de ser anciana, va a tener un hijo; la que decían que no podía tener hijos está encinta desde hace seis meses. Para Dios no hay nada imposible.

Entonces María dijo:

–Soy la esclava del Señor. ¡Que Dios haga conmigo como me has dicho!

Con esto, el ángel se fue.

Lc 1,26–38

Reflexión: Cuando nos sentimos poca cosa, recordemos que Dios eligió a María.

21 Día mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo

Introducción: *This is me* es una canción emblemática de la película musical *The Greatest Showman* (2017). Interpretada por Keala Settle, da voz a todos aquellos que alguna vez se han sentido diferentes, juzgados o invisibles. La canción nace en un momento de la historia en que los personajes deciden dejar atrás la vergüenza y el miedo y reivindican con fuerza su identidad.

Recurso: *The Greatest Showman – This is me* (Subtitulado en castellano)

https://www.youtube.com/watch?v=w_8uf67d7cY&list=RDw_8uf67d7cY&start_radio=1

Reflexión: Su mensaje es claro y potente: todos tenemos derecho a existir tal como somos, a ser respetados y escuchados. No es solo una pieza musical; es un grito de valentía y autoestima. Nos invita a levantar la cabeza, a aceptar las propias vulnerabilidades y a transformarlas en fortaleza.

Con un ritmo creciente y una interpretación emocionante, This is me se ha convertido en un himno de superación personal y de orgullo. Escucharla nos recuerda que nuestra voz importa, y que el mundo necesita nuestra autenticidad.

Terminamos el mes de María recordando los valores tan importantes que nos dejó y observando cómo los pequeños gestos pueden ayudarnos a alcanzar grandes retos. Valoremos su compromiso, su decir sí, su confianza ante Dios y su presencia sencilla y constante. Empecemos el día rezando un Ave María.

24 Evangelio de Lucas

Recurso:

«María dijo:

Mi alma magnifica al Señor, mi espíritu celebra a Dios que me salva, porque ha mirado la pequeñez de su sierva; desde ahora todas las generaciones me llamarán bienaventurada, porque el Todopoderoso obra en mí maravillas.

Su nombre es santo, y el amor que tiene a los que creen en él se extiende de generación en generación.

Las obras de su brazo son potentes: dispersa a los hombres de corazón altivo, derroca a los poderosos del trono y exalta a los humildes; colma de bienes a los pobres, y los ricos se vuelven sin nada».

(Lucas 1, 46-55)

Reflexión: María es un ejemplo de bondad y humildad. Acepta la voluntad de Dios con el corazón abierto, y hace del servicio y el amor el centro de su vida. Su bondad no es solo un sentimiento: se ve en sus acciones y en la manera como ama a los demás.

Hoy, podemos aprender de ella a:

- sonreír y ayudar a los demás con generosidad.
- amar con gestos pequeños pero reales.
- reconocer las cosas buenas de cada día y dar gracias por ellas.

Que el día de hoy comience con la bondad de María como ejemplo: servir, amar y alegrarse por el bien de los demás.

25 Día de África

Introducción: El Día de África se celebra el 25 de mayo. Fue decretado con el objetivo de dar a conocer las necesidades que continúan enfrentando todos los países del Continente Africano. Asimismo, esta jornada también reivindica los avances socioeconómicos logrados en estos años y celebra su liberación del colonialismo.

Recurso: *Ayuda en acción – Día de África*

<https://www.youtube.com/watch?v=twmJGiDc7Wo&t=11s>

Reflexión: Reflexiona durante unos instantes sobre cómo crees que sería tu vida si hubieras nacido y crecido en un país africano. Comenta con tus compañeros qué aspectos positivos encontrarías en esta hipotética situación y qué dificultades crees que tendrías que afrontar.

26 Introducción: Este video destaca la conexión entre la gratitud y el bienestar emocional, respaldada por investigaciones en psicología positiva. Estudios han demostrado que practicar la gratitud regularmente puede conducir a una mayor satisfacción con la vida y una reducción de emociones negativas.

Recurso: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg> – An Experiment in Gratitude

Preguntas para la reflexión: ¿A quién le agradecerías si tuvieras que escribir una carta de gratitud? ¿Por qué?

27 Introducción: Vemos este vídeo para darnos cuenta de que el esfuerzo, la solidaridad y la fuerza para no rendirse son pilares importantísimos en nuestras vidas.

Recurso: *La historia de Ben Carson*

<https://www.youtube.com/watch?v=-JPR8kOFVwo>

Reflexión: Comenzamos el día con el propósito de hacer un gesto real. Puede ser una sonrisa, ofrecer nuestra ayuda, una palabra amable, un compromiso tangible. Que este vídeo nos inspire a ser los que ayudan, de los que no dejan a nadie solo, sino que son parte del cambio.

28 Día Internacional del Juego

Introducción: Jugar es uno de los derechos recogidos en el Artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño debido a la importancia que tiene en el desarrollo personal, social, físico y mental de los menores.

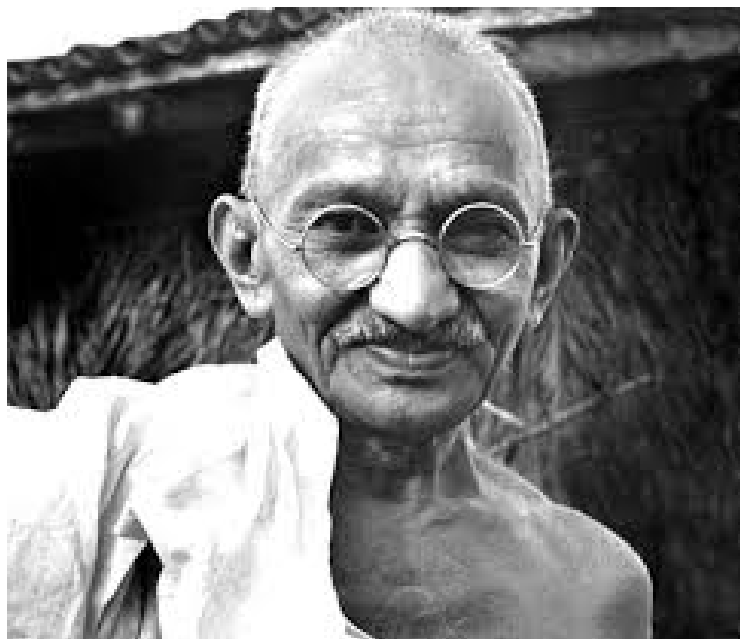
Recurso:

Dinámica: En pequeños grupos, pensad un juego tradicional que hayáis jugado alguna vez. Después explicadlo al resto de la clase y comentad qué sentíais cuando lo jugabais.

31 Recurso:

«El futuro depende de lo que hagamos en el presente».

Mahatma Gandhi



Esta cita de Mahatma Gandhi y necesita pocas explicaciones. Sencilla y contundente, nos dice que lo que hacemos hoy será de vital importancia para nuestro futuro y que vale la pena aprovechar cada minuto para ir avanzando hacia él.

Reflexión:

Dinámica: Piensa en una acción concreta que podáis hacer hoy para mejoraros a vosotros mismos o ayudar a alguien. Escríbela en un papel y comprométete a llevarla a cabo. Cada pequeño gesto construye tu futuro.

JUNIO: ¿Te imaginas... que esto es solo el principio?



Tú eres hoy Champagnat. Y no es una frase en futuro. Con tus gestos, tu compromiso y tu vida haces que su espíritu siga vivo. Lo mejor de ser marista está por venir y comienza contigo.

No te arraigues al pasado, sino a lo que puedes construir hoy. Toda tu historia marista se puede convertir en vida marista que empieza en otros. Tu historia marista no termina en ti, sino que en ti está la posibilidad de sembrar vida marista en otros.

Se acerca el final del curso. Es el momento de hacer el sprint final. Para sostenernos, necesitamos de las personas que nos apoyan en este esfuerzo. Demos gracias a Dios por las personas que nos acompañan en el camino.

1 Con el apoyo de quienes nos quieren, podemos ir más allá de los límites que creíamos posibles.

Introducción: Cuando la familia está a nuestro lado —no solo como espectadora, sino como la fuerza que nos impulsa—, los retos que parecían imposibles se convierten en oportunidades de crecimiento. En la vida, como en el deporte, no siempre dependemos solo de nuestro esfuerzo, sino de la comunidad, de los valores compartidos y de quienes nos sostienen cuando las piernas tiemblan y el camino se hace largo.

Recurso: *Family first, no matter what | Olympic Memories*

<https://www.youtube.com/watch?v=BcUTCn7T14w>

Preguntas de reflexión: Para vosotros, alumnos de ESO y bachillerato, ¿quién es vuestro equipo de apoyo? ¿Vuestra familia, los amigos, los profesores y compañeros...? ¿Cómo podríais reconocer su valor? ¿Cómo podríais agradecerlo? ¿Qué podéis hacer para ser vosotros también un apoyo para los demás? Cuando entendemos que el éxito no es un logro individual, sino colectivo, abrimos la puerta a grandes metas y a una vida llena de sentido.

2 El sprint final

Introducción: Después de kilómetros de carrera, los corredores de una maratón llegan al tramo final: las piernas pesan, el cansancio se nota y cada paso cuesta más. Pero es justo en ese momento cuando sacan su mejor versión. No porque sea fácil, sino porque saben todo lo que han construido hasta llegar aquí.

El final de curso es igual. Has avanzado, has superado subidas, has aprendido, has caído y te has levantado. Ahora solo queda el sprint final: ese último esfuerzo que marca la diferencia entre simplemente llegar o llegar orgulloso.

No se trata de ser el más rápido, sino de dar lo máximo de ti mismo. Tanto en la maratón como en escuela, los últimos metros son los que transforman todo el esfuerzo del camino andado en un resultado del que puedes sentirte satisfecho.

¡Levanta la cabeza, respira profundo... y esprinta!

Recurso: *Mejor final de maratón femenina de la Historia. Increíble final Sara Hall - Alimenta tu coraje*

<https://www.youtube.com/watch?v=jOpjCBvme3s>

3 Perseverancia, esfuerzo y aquellos que nunca nos dejan solos

Introducción: En la vida, todos comenzamos dando pasos pequeños, inseguros y llenos de caídas. Pero detrás de cada avance está la perseverancia: ese gesto de volver a levantarnos una y otra vez. El esfuerzo es lo que nos hace crecer, lo que transforma cada intento en aprendizaje y cada entrenamiento en progreso.

Pero hay algo todavía más poderoso: el acompañamiento de quienes nos quieren. Son estas personas —familia, amigos, profesores— las que, como las madres del vídeo, nos dan la mano

cuando caemos, nos animan cuando dudamos y nos recuerdan de lo que somos capaces cuando nosotros mismos lo olvidamos.

Recurso: *Thank you, mom* (Gracias, mamá)

<https://www.youtube.com/watch?v=bQoJqDi8490>

Reflexión: Cuando llegan momentos difíciles, cuando toca el sprint final, recuerda el mensaje que transmite el vídeo: no estás solo. Tienes un equipo detrás y tienes dentro de ti la fuerza para dar un paso más. Y otro. Y otro.

4 Día Internacional de los Niños Víctimas de Agresión

Introducción: Hoy es un día para mirar el mundo con los ojos bien abiertos. El Día Internacional de los Niños Víctimas de Agresión nos recuerda que, aunque a veces no lo vemos, hay niños y adolescentes que sufren violencia, insultos, humillaciones o maltrato en muchos lugares del mundo, también cerca de nosotros.

Este día no es solo para sentir tristeza; es sobre todo para despertar la conciencia. Nos invita a recordar que cada niño tiene derecho a crecer en un entorno seguro, a ser escuchado, respetado y querido. Cuando un niño es agredido, ya sea física, emocionalmente o a través del acoso, algo se quiebra no solo en él, sino en toda la comunidad.

Cada vez que excluimos a alguien, cada palabra que hace daño o cada burla repetida puede convertirse en una agresión. Y, al contrario, cada gesto de respeto o de apoyo, cada vez que defendemos a alguien, estamos construyendo un entorno seguro donde todos podemos crecer.

Preguntas de reflexión: Hoy, pensemos:

¿Qué puedo hacer yo para que ninguno de mis compañeros se sienta herido o solo? / ¿Cómo puedo ser parte de la solución y no del problema?

En el Evangelio, Jesús nos dice: "Vosotros sois la luz del mundo". No es una frase que dice a los elegidos, a los mejores, a los más santos. Cuando dice esta frase, Jesús se dirige a todas las personas que lo están escuchando. Todos estamos llamados y llamadas a ser luz para los demás. Pidámosle al Señor la fuerza y la valentía de ser signos de su amor a nuestro alrededor.

7 San Marcelino Champagnat

Introducción: Ayer, 6 de junio, celebramos el día de San Marcelino Champagnat, fundador de los Hermanos Maristas y maestro apasionado por la educación de niños y jóvenes. Él fue luz para los demás. Champagnat dedicó toda su vida a una idea muy sencilla pero muy potente: ningún niño debería quedarse sin una buena educación. Para él, educar era ofrecer oportunidades, esperanza y caminos abiertos para crecer.

La canción *Tú serás hoy Champagnat* nos recuerda que este mensaje no es solo cosa del pasado. Nos invita a hacerlo presente, aquí y ahora, en nuestra escuela.

Cuando cantamos *Tú serás hoy Champagnat*, no estamos solo recordando un personaje importante de la historia marista. Estamos aceptando un reto: servir de luz y apoyo para los demás y aportarles esperanza, igual que él lo fue para tantos niños.

Esto es ser Champagnat hoy. Esto es hacer que su sueño siga vivo.

Recurso: *Tú serás hoy Champagnat*

https://www.youtube.com/watch?v=CBqHdN-xhHo&list=RDCBqHdN-xhHo&start_radio=1

8 Día Mundial de los Océanos

Introducción: El océano es inmenso y poderoso, pero nosotros dependemos totalmente de él. Si lo cuidamos, nos da vida; si lo maltratamos, nos la puede quitar. La naturaleza no nece-

sita que la salvemos, pero nosotros sí necesitamos cuidarla para poder seguir viviendo en un planeta sano. Cada pequeña acción —respetar el entorno, reducir residuos, no contaminar— suma. El océano nos habla para decirnos que aún estamos a tiempo, pero que el cambio comienza en cada uno de nosotros.



Recurso: La naturaleza está hablando- Harrison Ford es el océano

Reflexión: Hay muchas maneras de ser luz, también siendo profetas y denunciando las injusticias. ¿Nos atrevemos a defender el cuidado de la Creación ante aquellas personas que no la respetan?

9 Recurso:



«Vosotros sois la luz del mundo».
(Mateo 5, 14)

Reflexión: Esta frase nos recuerda que cada uno de nosotros tiene algo especial que aportar: una palabra amable, un gesto de apoyo, una actitud positiva, un talento que puede ayudar a los demás...

Ser luz no significa ser perfecto, sino atreverse a hacer el bien cuando es más fácil pasar de largo; acompañar cuando alguien lo necesita, o simplemente contagiar alegría en un día gris.

Hoy puedes ser luz para tu grupo, para tu familia, para cualquiera que tengas a tu lado. Solo hace falta una pequeña chispa para que alguien vea mejor el camino. Y esa chispa puede ser la tuya.

Pregunta de reflexión: ¿Cómo puedo ser luz hoy?

10 ¿Qué pasa en tu cerebro con lo que percibimos del entorno?

Introducción: Cada vez que escuchamos música, que miramos un contenido de internet o nos dejamos influir por cosas que quizás no hemos reflexionado a fondo, estamos uniendo piezas a la «persona» que estamos construyendo.

Recurso: Instagram Juliane Alborna

<https://www.instagram.com/reel/DOUgDurj828/?igsh=dTcyMzNjMjFtcmVq>

Reflexión: Te propongo que hoy hagas este pequeño ejercicio interno: piensa en qué estás dejando entrar en tu mente —música, imágenes, mensajes—, y pregúntate: ¿Esta elección me hace más fuerte, más libre, más centrado?

El potencial que tienes no depende solo de tu cuerpo o de tu inteligencia, sino también de tu entorno y de las influencias que permites que te rodeen. Cuidarlos es cuidarte a ti mismo.

11 Haz algo

Introducción: Muchas veces esperamos que las cosas cambien por sí mismas, pero el cambio comienza con un solo paso. No hace falta que sea grande, espectacular o perfecto. Solo hace falta que sea tuyo. Cada vez que avanzas, aunque sea lentamente, estás rompiendo miedos, superando excusas y demostrándote que eres capaz de más de lo que pensabas.

El mundo se transforma a través de personas que, como tú, deciden hacer algo hoy. Un pequeño esfuerzo, una decisión valiente, un gesto que nadie verá pero que marcará diferencia en tu camino. Lo importante no es el tamaño de la acción, sino la dirección.

Este vídeo te invita a dejar de mirar la distancia que te falta y empezar a valorar el coraje que tienes en cada paso. No es cuestión de ser el mejor, sino de atreverte a ser mejor que ayer. Y eso, solo depende de ti.

Recuérdalo: cualquier avance, por pequeño que sea, es un triunfo. Y cada día tienes la oportunidad de hacer uno. Hoy, hazlo. Tú tienes el potencial para mover tu mundo.

Recurso: Instagram @alloramomo - Do something

<https://www.instagram.com/reel/DNd77LoRD5P/?igsh=NjNkcXBzNmRibndy>

Explota tu potencial

14 Día Mundial del Donante de Sangre

Introducción: Aunque hoy no puedas donar sangre, sí tienes edad para entender el valor inmenso de este gesto. Cada donación es una oportunidad de vida para alguien: una persona que ha tenido un accidente, un niño que necesita una transfusión, un enfermo que espera una operación. Para ellos, una bolsa de sangre no es solo sangre, es esperanza.

Tú quizás aún no puedes participar directamente, pero tienes un papel muy importante. Puedes informar, animar y recordar a los adultos de tu entorno que lo que hagan puede cambiar vidas. Muchas veces, un pequeño mensaje, un «papá, mamá, abuelo, tía... ¿por qué no vas?», puede ser justo el empujón que necesitan para decidirse.

Y cuando seas mayor, también tú podrás donar. Y este gesto, tan sencillo y tan humano, será una manera directa de contribuir a un mundo donde la solidaridad se nota de verdad.

La solidaridad no comienza cuando cumplimos 18 años; comienza cuando entendemos que podemos ayudar, aunque sea animando, informando o haciendo llegar este mensaje. Porque la generosidad también se contagia.

Hoy no puedes donar sangre, pero sí puedes concienciar a los demás. Y eso ya es empezar a salvar vidas.

Recurso:



15 Introducción: A veces tenemos delante retos que parecen demasiado grandes: un curso que se complica, una meta que cuesta, un sueño que parece lejano. En este versículo, «Nada es imposible para Dios», encontramos un recordatorio esencial: el límite no es la dificultad, sino el miedo a no intentarlo.

Recurso:

«Nada es imposible para Dios».

(Lucas 1, 37)

Reflexión: Este texto nos invita a confiar, a creer que siempre hay una puerta que se puede abrir, un camino que podemos comenzar, una fuerza que puede aparecer cuando más la necesitamos. No significa que todo sea fácil; significa que nunca estamos solos ante lo imposible.

Cuando le pones constancia, fe y coraje, lo que hoy parece demasiado grande puede convertirse en tu próximo paso adelante. Creer en ello es el primer gesto que transforma lo difícil en posible.

16 Recurso:

Parábola de la casa construida sobre roca o arena

(Mateo 7, 24-27)

Reflexión: En la parábola de Jesús, hay dos casas: una construida sobre arena y otra sobre roca. A simple vista, ambas parecen iguales hasta que llegan la lluvia, el viento y las dificultades. Solo una resiste: la que tiene cimientos sólidos.

Vosotros, a lo largo del curso, también habéis ido construyendo vuestra «casa». Cada vez que habéis hecho un esfuerzo, que habéis mantenido la constancia, que habéis aprendido de un error, habéis añadido una piedra más a estos cimientos. Y esto, aunque no siempre se vea, os hace más fuertes.

Los exámenes, las prisas, los nervios, los momentos en que parece que no llegamos a todo, son como la tormenta de la parábola. Pero es precisamente entonces cuando se nota todo el trabajo que habéis hecho antes. Vuestro esfuerzo es la roca. El esfuerzo de hoy es la fuerza de mañana.

La casa que estáis construyendo con vuestro trabajo tiene cimientos firmes. Y eso os hará capaces de superar cualquier viento que venga.

Sois más fuertes de lo que pensáis. Y cada día que elegís esforzaros, lo demostráis.

17 Aprender a pensar con profundidad

Recurso: Instagram @homeofentertainment – fragmento de Detachment

<https://www.youtube.com/watch?v=HdCQF18QeWE>

Reflexión: En la vida, no se trata solo de aprender cosas, sino de aprender a *pensar con profundidad*. A veces tenemos dos ideas contrarias a la vez, dudas, preguntas que nos incomodan... Pero eso no es un problema, es una señal de crecimiento. Las mentes fuertes no son las que lo tienen todo claro, sino las que se atreven a mirar más allá, a escuchar, a observar y a entender sin miedo.

Tú también tienes esta capacidad: absorber, conectar, cuestionar, aprender. Cada vez que escuchas con atención, que te haces preguntas o que intentas entender puntos de vista diferentes, estás entrenando tu mente para ser más grande, más flexible y más libre.

No tengas miedo de la duda: es la puerta de entrada a la verdad. No tengas miedo de pensar diferente: es el camino hacia tu propio potencial. Y recuerda, el pensamiento crítico es una fuerza. Una fuerza que ya tienes dentro de ti, y que solo necesita que te atrevas.

Continúa observando. Continúa preguntándote cosas. Continúa pensando. Es así como se construye una mente poderosa. Es así como avanzas hacia lo mejor de ti.

18 ¡Último de clase!

Introducción: La canción *La gent que estimo*, de Oques Grasses, nos recuerda una verdad que a menudo olvidamos: somos más fuertes gracias a las personas que nos rodean. Cada uno de nosotros tiene un grupo de gente, familia, amigos, profesores y compañeros, que, de una manera u otra, nos da luz cuando los días son grises y nos hace crecer cuando nos sentimos pequeños.

Recurso: Oques Grasses – *La gent que estimo* (2021)

<https://www.youtube.com/watch?v=yGO3UPPuVKs>

Reflexión: En la vida no siempre podemos elegir lo que nos pasa, pero sí podemos elegir con quién caminamos. Esta canción nos invita a hacerlo con agradecimiento: valorar a quienes están, cuidarlos y decirles que los queremos, porque a menudo no sabemos lo importante que es una palabra, una sonrisa o una simple presencia.

Así que hoy piensa en la gente que quieres y que te hace mejor y recuerda: cuando cuidas tus vínculos, cuidas tu vida. Y cuando eres luz para alguien, el mundo se hace un poco más bonito.

¡Buenas vacaciones!