












QUIERE Y DEJATE QUERER

1 Tipo de intervención

-  Acompañamiento
-  Ejercicios Espirituales
-  Campamento
-  Reunión/actividad semanal
-  Encuentro Inspectorial
-  Celebración
-  Convivencia
-  Pascua
-  **OTROS: Interioridad**

2 Objetivos Específicos



Ir descubriendo, valorando y celebrando su realidad, capacidades y proceso de crecimiento y acostumbrarse a identificar y aceptar sus limitaciones, planteándose objetivos de mejora personal.



Ejercitarse en el esfuerzo, llevando a cabo proyectos y actividades personales y cooperativas.



Acostumbrarse a las incomodidades y reveses de la vida, adquiriendo estrategias de afrontamiento.

3 Contenidos



Desarrollo de las dimensiones corporal, racional, afectiva, emocional, a través de experiencias y dinámicas lúdicas.



Identificación de las limitaciones personales y conflictos. Desarrollo de estrategias para afrontar las emociones, las limitaciones y los Conflictos.



Madurez personal: afrontar la incomodidad y el revés en la vida.

Madurez personal: el esfuerzo personal y en grupo como valor.

4 Temporización (45 minutos)

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
10 min	10 min	15 min	10 min

5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

A Tomar la palabra (experiencia 10 min)

Comenzamos de pie en círculo con la señal de la cruz. Nos sentamos en el suelo, encendemos la vela. Presentamos la siguiente imagen.



¿Qué personas vemos en la imagen?, ¿por qué está cansado el corredor?, ¿dónde se para?, ¿para qué?, ¿qué le ofrece Jesús?, ¿qué crees que quiere decir Jesús con la frase "Venid a Mi"?, ¿cómo crees que se sentirá el corredor después del avituallamiento?

B Acoger la Palabra (iluminación 10 min)

Leemos el siguiente pasaje del Evangelio de Mateo 11, 28-30:

"Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Tomad mi yugo (mi peso, mi carga) sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo (mi peso) es llevadero y mi carga ligera».

Momento personal de silencio y de escucha interior, cerrarán los ojos mientras dejan resonar las siguientes preguntas al compás de la respiración. Dejamos tiempo de una pregunta a otra. Este momento se puede hacer también estando tumbados con las luces apagadas. ¿Qué cosas nos cuestan esfuerzo en casa, en el colegio, con la familia, con los profesores, con los amigos? ¿Los deberes, recoger la habitación, hacer caso a los padres a la primera, compartir con un amigo algo que te gusta mucho? ¿Cómo nos sentimos en esos momentos? ¿Cansados, animados, desanimados, preocupados, confiados? ¿A quién solemos pedir ayuda? ¿Padres, profesores, animadores, amigos, Jesús?

Pídele a Jesús para que en los momentos difíciles sientas el descanso de sentirte en sus brazos, como el corredor que se recupera con su agua; pídele para que sepas pedir ayuda a las personas que te rodean y que te quieren.

C Celebrar la Palabra (celebración y compromiso 15 min)

En Jesús siempre encontramos ayuda, encontramos fuerza para seguir nuestro camino. Se nos presenta en forma de aquellas personas que nos acompañan, que nos quieren, que están a nuestro lado, se presenta también dentro de nosotros sintiéndonos confiados, acompañados y queridos ante la dificultad, nos transmite fuerza y ánimo. Tú también eres de gran ayuda para los demás. ¿Qué les quieres decir hoy a tus amigos?

Cada uno con los ojos cerrados, en silencio, pensará una frase para dedicar a sus compañeros que complete con la entrada: "Venid a mí..." (Por ejemplo: venid a mí y os regalaré una sonrisa, venid a mí y jugaremos juntos). Haremos una ronda para poner en común las frases.

Y nosotros, como grupo también podemos ayudar a los demás. ¿Qué podemos hacer nosotros por los demás? (en el patio, en el club, en clase,...)

Escribirán las respuestas en post-it de colores con forma de flecha. Como título del post-it escribirán la frase "Venid a nosotros" y debajo escribirán la respuesta. Pueden rellenar tantos como sea necesario, cada uno con diferentes respuestas.

D Cosechar la Palabra (síntesis, evaluación y revisión 10 min)

Todos sentados de nuevo en el círculo dejaremos un par de minutos de silencio mientras contemplamos el resultado.

Jesús nos dice hoy: **"Venid a mí, todos los que estáis cansados y cargados, y yo os haré descansar"**. Y nosotros hoy les decimos a los demás: **"Venid a nosotros"** Leerán por turnos en alto las palabras de cada post-it. Las respuestas escritas deberían ser de este tipo: **Venid a nosotros y escucharemos vuestras dificultades con atención.**

Pegaremos los post-its en nuestro camino de grupo, en la sala para tenerlos presente, y se los ofreceremos a Jesús como signo de ayuda y de entrega a los demás.

En el camino, encima de donde vayamos a colocar las flechas, escribiremos **"Venid a mí todos los que estáis cansados y yo os haré descansar"**.

6 Aspectos a tener en cuenta

Ten preparados estos materiales: una imagen ampliada del corredor, papel continuo, rotuladores o bolígrafos.

Ten en cuenta: el lugar (lejos de ruido, libre de obstáculos, imagen de Jesús alegre, vela, alfombra o suelo cómodo, cojines), la postura (sentados en el suelo, a lo "indio", base estable y verticalidad en el tronco, facilita el silencio del cuerpo y de la mente), clima de silencio (hablar en un tono calmado, respetar el turno de palabra, acompañar la respiración en los momentos de silencio).

7 Formación para el animador

En esta sesión es importante que los niños sientan cuáles son sus apoyos sobre todo en los momentos de dificultad. Que sientan a su vez a Jesús como amigo que les acompaña, capaces no sólo de recibir y pedir ayuda si no de brindar ayuda a los demás.

Lectura recomendada: ¿Cómo y de qué libera la fe cristiana?- Misión Joven, Abril, 2002.
http://www.misionjoven.org/02/04/303_13_23.html