



## UNA VIDA SALUDABLE 1

### 1 Tipo de intervención

- Acompañamiento
- Reunión/Actividad Semanal**
- Campamento
- Convivencia
- Encuentro Inspectorial
- Celebración
- Pascua
- Otras experiencias

### 2 Objetivos Específicos



Seguir articulando una síntesis del mensaje cristiano, principalmente lo referente a la Historia de la Salvación, encuadrando los acontecimientos y viendo la relación con su propia vida.

Deducir de las creencias de la fe cristiana consecuencias para la vida y la conducta.

### 3 Contenidos



Creyentes bíblicos: María.  
Una historia de salvación; el Dios de Jesús. Jesús modelo de vida; los seguidores de Jesús; La Iglesia. La amistad con Dios; La Eucaristía. Trabajo sobre algunos valores evangélicos: La fraternidad.

### 4 Temporización

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
5 min	25 min	25 min	5 min

## 5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

### A Tomar la palabra (experiencia)

Comenzamos rezando juntos. Dos del grupo han preparado una breve oración.

Una barra de pan. ¿Qué podemos hacer con ella?...¿qué hacemos?... (Se va pasando la barra de pan de unos a otros, se hacen gestos, comentarios. El animador pone en palabras y resume lo expresado por el grupo).

(Gesto final que hace el animador). La barra de pan la podemos partir, repartir, compartir, comer. Al comer el pan nos sacia, nos fortalece y nos hace sentirnos más alegres y satisfechos. Es un alimento saludable rico en fibra.

### B Acoger la Palabra (iluminación)

Pero esta barra de pan es mucho más, nos recuerda al gran gesto que hace Jesús en su cena de despedida. Hoy en nuestro lenguaje Jesús nos podría decir “yo soy la barra de pan, que se parte, se reparte, que es alimento para tu vida; formo parte de tu propio cuerpo para que tengas vida y vida en abundancia”. (Jn. 10,10)

Así, en la eucaristía recordamos: (Jn.6,51-58)

Jesús, es el pan bajado del cielo, quien come y bebe de Él tendrá vida. Permanecer en Él, comer de él nos da una vida saludable.

Una vida llena de salud que se hace grande al compartirla. Una vida que solo tiene sentido cuando repetimos este gesto de partírnos, repartírnos, darnos tal y como lo hizo Jesús.(1Co 11,23-28).

La vida saludable no es sólo gozar de buena salud sino dar salud a aquellos a quienes les falta. Pasar por la vida haciendo y siendo el bien que somos. Este gesto de Jesús implica por eso una vida al servicio de los demás. Ser, en definitiva, “más buenos que el pan”.

Pero, ¿qué personas conocemos que son más buenas que el pan? (Se lanza la pregunta al grupo. Se van repitiendo comentarios en voz alta).

### C Celebrar la Palabra (celebración y compromiso)

Para Jesús, María, su madre, fue una persona “más buena que el pan” y le acompañó para que se convirtiera en la persona que Él fue. Recordamos con ya en las “Bodas de Caná”, María ayuda a crecer a Jesús en la bondad y el amor de Dios (Jn.2,1-11) María, como vamos a ver ahora en una proyección, acompaña a Jesús hasta el final, mantiene viva su vida saludable en la esperanza.

PROYECCIÓN VIDEO MUSICAL 33.“Matar al amor”(Toño Casado).

Video. Musical 33. Matar al amor. <https://www.youtube.com/watch?v=Uvab37k1ISM&feature=youtu.be>

Tras la proyección, imágenes, palabras, gestos que nos han llamado la atención.

¿Qué significa la frase de María: “Nacerán primaveras...donde mata el invierno...”??

(Breve diálogo sobre ello)

María en la vida Jesús es madre que acompaña y ayuda a crecer. Se mantiene en pie hasta el final de la vida de su hijo y su presencia fortalece las primeras comunidades cristianas.

Procura con su vida, una vida saludable cercana a la personas, estar cerca de quienes más lo necesitan.

María, mujer de fe, transmite a su hijo Jesús, la idea de un Dios que se hace pequeño y se pone al servicio de las personas. Así María, hace nacer primavera, donde mata el invierno y Jesús, vive en primera persona, esta vida saludable que aprende de María; una vida vivida haciendo el bien, al servicio de los demás, transmitiendo a un Dios cercano a las personas.

## **D** Cosechar la Palabra (síntesis, evaluación y revisión)

Poner en común una idea con la que nos quedamos al final de la sesión.

## **6** Aspectos a tener en cuenta

Barra de pan.

Citas Bíblicas.

- Reflexión barra de pan (Jn.13,1-15)

- Otros textos bíblicos de referencia, Jn.10,7-18. "Buen Pastor" Jn. 6,51-58. "Permaneced en mí".1Co 11,23-28). La eucaristía como memoria. Lc. 22,19-20. "Cuerpo y sangre de Jesús".

Bodas de Caná", María ayuda a crecer a Jesús en la bondad y el amor de Dios (Jn.2,1-11)

PROYECCIÓN VIDEO MUSICAL 33."Matar al amor"(Toño Casado).

Video. Musical 33. Matar al amor. <https://youtu.be/Uvab37k1ISM>

María en la vida Jesús. Acompaña... En pie.

## **7** Formación para el animador

Lectura y reflexión sobre citas bíblicas utilizadas en la sesión.

- Reflexión barra de pan (Jn.13,1-15)

- Otros textos bíblicos de referencia, Jn.10,7-18. "Buen Pastor" Jn. 6,51-58. "Permaneced en mí".1Co 11,23-28). La eucaristía como memoria. Lc. 22,19-20. "Cuerpo y sangre de Jesús".

Bodas de Caná", María ayuda a crecer a Jesús en la bondad y el amor de Dios (Jn.2,1-11)

**Esta sesión es previa a "La vida saludable 2". La fe celebrada. Eucaristía.**