

**HUELLAS EN EL FACEBOOK
¡APROVECHANDO LAS REDES SOCIALES!**

- Puedes crear un grupo en el Facebook, con el nombre de la Etapa y el Lugar Huellas de procedencia. Por ejemplo: Huellas Rojas/Gran Sabana
- Publica todas las actividades que realices como Huellas Rojas, la idea es usar el espacio para avisar, recordar y comunicar a todos lo que hacen. No olviden montar sus fotos y vídeos.
- Atención Asesor: Puedes aprovechar cada encuentro para que los chicos comenten las experiencias vividas a través de los compromisos realizados durante la semana.

Recursos Alternativos

A continuación se presentan algunos recursos que te sugerimos para el desarrollo de los encuentro Huellas. Se les denomina Alternativos porque pueden ser usados a conveniencia del Asesor, además, se incluyen ideas para desarrollar y propiciar el uso de las tecnologías dentro de nuestro grupo juvenil. Se dividen así mismo en Lecturas Complementarias, En el Facebook, Dinámicas y Técnicas participativas, Vídeos y Canciones.

Lecturas Complementarias, son cuentos, artículos y otros textos que se refieran al tema central de la bitácora.

En el Facebook, se proponen diferentes ideas para que los Huellista y Asesores puedan participar de la red social de manera activa presentando sus aportes a través de fotos, notas, discusiones, foros y la creación de aplicaciones interactivas.

Dinámicas y Técnicas participativas, para que los huellistas reflexionen, dialoguen y compartan las experiencias a partir de su propia realidad y mantengan interés en los temas propuestos.

Canciones y Vídeos, podrás tener una lista de canciones y vídeos disponibles que puedes usar además de los ya expuestos en el tema. Te especificamos los link (direcciones electrónicas) para que puedas ubicarlos directamente.

1.- Jesús es nuestro mejor amigo

VÍDEOS

Lista de vídeos que puedes usar para este tema:

Título: Jesús mi fiel Amigo

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=RHBEXEmkhRs>

Descripción: Vídeo musical.

Título: Me amaste cuando nadie me amó

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=x4fImpBbBbg&feature=related>

Descripción: Vídeo musical.

Título: La niña de tus ojos.

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=o07O3wqkv98&feature=related>

Descripción: Vídeo Musical

Título: Jesús amigo

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=LCwoBqXJXPw>

Descripción: Vídeo musical.

CANCIONES

- Al Taller del Maestro – Alex Campos
- Que seas mi universo – Jesús Adrián Romero
- Me dice que me ama – Jesús Adrián Romero
- Jesús mi fiel amigo – Abel Zabala
- Yo soy tu amigo Fiel – Toy Story
- Jesús mi fiel Amigo - Abel Zavala
- Puede ser – Oreja de Van Gogh y el canto del loco.
- Tu Amor hace Eco en todo Mi Universo – Rojo
- Lo que soy – Demi Lobato

LECTURAS

Oración Jesús quiero estar contigo

Señor Jesús, quiero contigo andar el camino de la amistad, para hacer de mi andadura canción del hombre nuevo.

Señor del alba, quiero asumir hasta la gota última el bálsamo y el aroma de tu mandamiento nuevo.

Quiero derribar las murallas de mi castillo y amar con amor universal al de fuera y al de dentro.

Quiero amar y permanecer en el amor sin fronteras y ser fiel como es fiel la ola yendo y volviendo.

Quiero hacer de lo imposible posible en el amor porque el amor resucita si es amor lo que está muerto.

Quiero entrar y dejar la puerta siempre sin llave y que otros vengan conmigo y con ellos hagamos Reino.
Quiero hacer de mi corazón lugar de reconciliación y que mi mano sea saludo y perdón del hombre.

Amén

Conversación Con Dios
Autor desconocido

HOMBRE: Padre Nuestro que estás en los cielos.

DIOS: Si... Aquí estoy..

HOMBRE: Por favor... no me interrumpa. ¡Estoy rezando!

DIOS: ¡Pero tú me llamaste!..

HOMBRE: ¿Llamé? No llamé a nadie. Estoy rezando.... Padre Nuestro que estás en los cielos...

DIOS: ¡¡¡Ah!!! Eres tú nuevamente.

HOMBRE: ¿Cómo?

DIOS: ¡Me llamaste! Tú dijiste: Padre Nuestro que estás en los Cielos. Estoy aquí. ¿En qué te puedo ayudar?

HOMBRE: Pero no quise decir eso. Estoy rezando. Rezo el Padrenuestro todos los días, me siento bien rezando así. Es como cumplir con un deber. Y no me siento bien hasta cumplirlo.

DIOS: Pero ¿cómo puedes decir Padre Nuestro sin pensar que todos son tus Hermanos, ¿Cómo puedes decir que estás en los cielos, si no sabes que el cielo es paz, que el cielo es amor a todos...?

HOMBRE: Es que realmente no había pensado en eso.

DIOS: Pero..... prosigue tu oración.

HOMBRE: Santificado sea tu nombre...

DIOS: ¡Espera ahí! ¿Qué quieres decir con eso?

HOMBRE: Quiero decir... quiero decir... lo que significa. ¿Cómo lo voy a saber? Es parte de la oración. ¡Sólo eso!

DIOS: Santificado significa digno de respeto, santo, sagrado.

HOMBRE: Ahora entendí. Pero nunca había pensado en el sentido de la palabra SANTIFICADO. 'Venga a nosotros tu reino, hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo...'

DIOS: ¿Estás hablando en serio?

HOMBRE: ¡Claro! ¿Por qué no?

DIOS: ¿Y que haces tú para que eso suceda?

HOMBRE: ¿Cómo qué hago? ¡Nada! Es que es parte de la oración. Hablando de eso.... sería bueno que el Señor tuviera un control de todo lo que acontece en el cielo y en la tierra también.

DIOS: ¿Tengo control sobre ti?

HOMBRE: Bueno..... ¡Yo voy a la iglesia!

DIOS: ¡No fue eso lo que te pregunté! ¿Qué tal el modo en que tratas a tus hermanos, la forma en que gastas tu dinero, el mucho tiempo que das a la televisión, las propagandas por las que corres detrás, y el poco tiempo que me dedicas a Mi?

HOMBRE: Por favor, ¡Para de criticar!

DIOS: Disculpa. Pensé que estabas pidiendo que se haga mi voluntad. Si eso fuera a acontecer... ¿Qué hacer con aquellos que rezan y aceptan mi voluntad, el frío, el calor, la lluvia, la naturaleza, la comunidad....?

HOMBRE: Es cierto, tienes razón. Nunca acepto tu voluntad, pues reclamo por todo. Si mandas lluvia, pido sol... si mandas sol me quejo del calor, si mandas frío, continúo reclamando; pido salud, pero no cuido de ella, dejo de alimentarme o como mucho.

DIOS: Excelente que reconozcas todo eso. Vamos a trabajar juntos tú y yo. Vamos a tener victorias y derrotas. Me está gustando mucho tu nueva actitud.

HOMBRE: Oye Señor, preciso terminar ahora, esta oración está demorando mucho más de lo acostumbrado. Continúo...'el pan nuestro de cada día dánoslo hoy'...

DIOS: ¡Para ahí! ¿Me estás pidiendo pan material? No solo de pan vive el hombre sino también de Mi Palabra. Cuando Me pidas el pan, acuérdate de aquellos que no lo tienen. ¡Puedes pedirme lo que quieras, deja que me vea como un Padre amoroso! Estoy interesado en la última parte de tu oración, continúa...

HOMBRE: 'Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden....'

DIOS: ¿Y tu hermano despreciado?

HOMBRE: ¿Ves? Oye Señor, él me criticó muchas veces y no era verdad lo que decía. Ahora no consigo perdonarlo. Necesito vengarme.

DIOS: Pero... ¿Y tu oración? ¿Qué quieres decir con tu oración? Tú me llamaste y estoy aquí, quiero que salgas de aquí transformado, me gusta que seas honesto. Pero no es bueno cargar con el peso de la ira dentro de ti! ¿Entiendes?

HOMBRE: Entiendo que me sentiría mejor si me vengara.

DIOS: ¡No! Te vas a sentir peor. La venganza no es buena como parece.. Piensa en la tristeza que me causarías, piensa en tu tristeza ahora. Yo puedo cambiar todo para ti. Basta que tú lo quieras.

HOMBRE: ¿Puedes? ¿Pero cómo?

DIOS: Perdona a tu hermano, y Yo te perdonaré a ti y te aliviaré.

HOMBRE: Pero Señor... no puedo perdonarlo.

DIOS: ¡Entonces no me pidas perdón tampoco!

HOMBRE: ¡Estás acertado! Pero solo quería vengarme, quiero la paz Señor.. Está bien, está bien: perdono a todos, pero ¡ayúdame Señor! Muéstrame el camino a seguir.

DIOS: Esto que pides es maravilloso, estoy muy feliz contigo. Y tú... ¿cómo te estás sintiendo?

HOMBRE: ¡Bien, muy bien! A decir verdad, nunca me había sentido así. Es muy bueno hablar con Dios.

DIOS: Ahora terminemos la oración... prosigue...

HOMBRE: 'No nos dejes caer en la tentación y líbranos del mal...'

DIOS: Excelente, voy a hacer justamente eso, pero no te pongas en situaciones donde puedas ser tentado.

HOMBRE: Y ahora... ¿Qué quieres decir con eso?

DIOS: Deja de andar en compañía de personas que te llevan a participar de cosas sucias, secretas. Abandona la maldad, el odio. Todo eso te lleva al camino errado. No uses todo eso como salida de emergencia.

HOMBRE: ¡No te entiendo!

DIOS: ¡Claro que entiendes! Has hecho conmigo eso varias veces. Vas por el camino equivocado y luego corres a pedirme socorro.

HOMBRE: Tengo mucha vergüenza, perdóname Señor.

DIOS: ¡Claro que te perdono! Siempre perdono a quien está dispuesto a perdonar también. Pero cuando me vuelvas a llamar acuérdate de nuestra conversación, medita cada palabra que dices. Termina tu oración.

HOMBRE: ¿Terminar? Ah, sí, 'AMEN!'

DIOS: ¿Y qué quiere decir 'Amén'?

HOMBRE: No lo sé. Es el final de la oración.

DIOS: Debes decir AMEN cuando aceptas todo lo que quiero, cuando concuerdas con mi voluntad, cuando sigues mis mandamientos, porque AMEN quiere decir ASÍ SEA , estoy de acuerdo con todo lo que oré.

HOMBRE: Señor, gracias por enseñarme esta oración, y ahora gracias también por hacérmela entender.

DIOS: Yo amo a todos mis hijos, pero amo más a aquellos que quieren salir del error, a aquellos que quieren ser libres del pecado. ¡Te bendigo, y permanece en mi paz!

HOMBRE: ¡Gracias Señor! ¡Estoy muy feliz de saber que eres mi amigo!

DINÁMICAS

2.- Terminamos la Historia

OBJETIVO	Sensibilizar a los participantes sobre las alternativas futuras para su grupo y las condiciones que deben presentarse para convertirlas en realidad
LUGAR	Aula Normal Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes trabajen en subgrupos.
# PARTICIPANTES	Ilimitado - Dividido en subgrupos de 4 a 6 participantes.
MATERIALES	Una historia que el Facilitador preparara con anticipación. Esta historia debe ser elaborada sobre los antecedentes del grupo hasta la fecha actual, de forma tal que el final de la historia tenga que ver con el futuro inmediato del grupo.
INSTRUCCIONES	I. El Facilitador divide al grupo en subgrupos de 4 a 5 participantes. II. El Facilitador explica a los subgrupos, que él comenzará una historia la cual no tendrá final. Cada subgrupo intentará terminar la historia, el subgrupo que realice el mejor final, será el ganador. III. Para hacer más emocionante el ejercicio, se puede repetir varias veces y en cada ocasión se proponen alternativas nuevas, por ejemplo: - Terminar la historia con un final feliz. - Terminar la historia con un final como lo promete Jesús. - Terminar la historia con un final trágico. - Terminar la historia con un final absurdo.

IV. Cada uno de los subgrupos presenta ante el grupo los finales de su historia. El grupo juzgará cuál es el final ganador.
V. El Facilitador divide de nuevo a los participantes en subgrupo y les solicita identifiquen los requerimientos para que este final se convierta o no en realidad.
VI. El Facilitador reúne a los subgrupos en sesión plenaria y solicita que un representante de cada subgrupo exponga las conclusiones obtenidas.
V. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en el proceso del grupo.

1.- Poemas con creatividad

INSTRUCCIONES h) Después de la presentación de los poemas, el Facilitador lleva a todos los participantes a una discusión de los temas y significados de los poemas dirige una discusión de las dinámicas de subgrupos y qué miembros trabajaron o no trabajaron juntos creativamente.
V. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

2- Quiero hablar con Jesús cada día.

VIDEOS

Título: Confía en mí.

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=aEc8koKxCEA&feature=related>

Descripción: 3 minutos de oración con Dios.

Título: Una carta a Dios.

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=06dWn9NIsqc&feature=related>

Descripción: Presentación de una carta que envía Jesús.

Título: Hablando con Dios.

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=gQ4lsw36sH8&feature=related>

Descripción: Una entrevista con Dios.

Título: El Puente (Video de reflexión).

Enlace: http://www.youtube.com/watch?v=GW_pSifu174

Descripción: Un hombre que trabaja en un puente lleva a su hijo a su trabajo. La historia se desarrolla cuando el hombre tiene que escoger entre salvar la vida de su hijo o al tren lleno de personas que está pasando por el puente.

CANCIONES

Enséñame a orar- Hna. Glenda

A Dios le pido – Juanes

Me dice que me ama – Jesús Adrián Romero

Háblame – Mariana Vega
Tu Amor hace eco en todo mi Universo
Quiero, siento y pienso – Alex Campos
Quiero – Rojo
Haré oír mi voz – Rojo

LECTURAS

Confía en Dios
Adriana Gabriela Chirino

¿Por qué te confundes y te agitas ante los problemas de la vida?
Déjame al cuidado de todas tus cosas y todo te irá mejor.
Cuando te entregues a mí,
todo se resolverá con tranquilidad según mis designios.

No te desesperes, no me dirijas una oración agitada,
como si quisieras exigirme el cumplimiento de tus deseos.
Cierra los ojos del alma y dime con calma: "JESÚS YO CONFIO EN TI".

Evita las preocupaciones angustiosas y los pensamientos
sobre lo que puede suceder después.
No estropees mis planes queriéndome imponer tus ideas.
Déjame ser DIOS y actuar con libertad.
Entrégate confiadamente a mí.
Reposa en mi y deja en mis manos tu futuro.
Dime frecuentemente "JESÚS YO CONFIO EN TI".

Lo que más daño te hace es tu razonamiento y tus propias ideas
y querer resolver las cosas a tu manera.
Cuando me dices "JESÚS YO CONFIO EN TI",
no seas como el paciente que le dice al médico que lo cure,
pero le sugiere el modo de hacerlo.

Déjate llevar con mis brazos divinos, no tengas miedo, yo te amo.
Si crees que las cosas empeoran o se complican a pesar de tu oración
, sigue confiando, cierra los ojos del alma y confía.
Continúa diciéndome a toda hora "JESÚS YO CONFIO EN TI".

Necesito las manos libres para poder obrar.
No me ates con tus preocupaciones inútiles.
Satanás quiere eso. Agitarte, angustiarte y quitarte la paz.
Confía sólo en mí. Reposa en mí.
Entrégate a mí. Yo hago los milagros en la proporción de la entrega
y confianza que tienes en mí.

Así que no te preocupes, echa en mi todas tus angustias y duerme tranquilo.
Dime siempre "JESÚS YO CONFIO EN TI". Y verás grandes milagros.

**TE LO PROMETO POR MI AMOR.
JESÚS**

Tomado de la página Actos de amor. Disponible en <http://www.actosdeamor.com/oracioncris.htm>

¿Quieres hablar con Dios?

Autor desconocido

Cada día resulta más fácil comunicarse con los hombres; pero, ¿y con Dios?.

Aquí tienes ocho sugerencias para llamarle y contar con Él, cuando desees:

1. Marca el prefijo correcto. No a lo loco.
2. Una conversación telefónica con Dios no es un monólogo. No hables sin parar, escucha al que habla al otro lado.
3. Si la conversación se interrumpe, comprueba si has sido tú el causante del corte.
4. No adoptes la costumbre de llamar sólo en casos de urgencia. Eso no es trato de amigos.
5. No seas tacaño. No llames sólo a las horas de "tarifa reducida", es decir, cuando toca o en fines de semana. Una llamada breve en cualquier momento del día sería ideal.
6. Las llamadas son gratuitas y no pagan impuestos.
7. No olvides decirle a Dios que te deje en el contestador todos los mensajes que quiera y cuando quiera.
8. Toma nota de las indicaciones que Él te diga para que no las eches en olvido.

Si a pesar del cumplimiento de estas reglas la comunicación se torna difícil, dirígete con toda confianza a las oficinas del Espíritu Santo. Él restablecerá la comunicación.

Si tu teléfono no funciona, llévalo al taller de reparación que lleva por nombre "Sacramento del Perdón". Allí todas las reparaciones son gratuitas y tienen una garantía de por vida.

Tomado de la página Motivaciones. Disponible en <http://www.motivaciones.org/ctosequiereshablarcondios.htm>

DINAMICAS

1.- Collage de Reforzamiento

OBJETIVOS

Reafirmar el conocimiento del grupo con relación a un tema.

MATERIALES

Revistas y periódicos viejos para cada subgrupo, cartulinas u hojas de rotafolio para cada subgrupo, plumones, marcadores o crayones para cada subgrupo, pegamento para papel para cada subgrupo, tijeras para cada subgrupo.

LUGAR	Aula Normal: un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos
GRUPO	Dividido en subgrupos de 4 a 5 participantes.
TIEMPO	30 min.
INSTRUCCIONES	<p>I. El instructor forma subgrupos y pide a los participantes que sobre el tema que se ha presentado en clase, presenten lo que aprendieron en forma de "Collage".</p> <p>II. Una vez elaborado el "collage", cada subgrupo lo presenta al plenario.</p> <p>III. Se le pide a los miembros de los otros subgrupos que hagan una interpretación de lo que les parece que da a entender el "collage". (Es importante el proceso de "descodificación" del collage por parte del plenario, porque permite ir introduciendo el tema y captar en toda su riqueza el contenido que se ha plasmado de forma simbólica).</p> <p>IV. Luego, el subgrupo que elaboró el "collage", explica en plenario la interpretación que ellos le dieron a cada símbolo.</p> <p>V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>

2.- Los Comerciales

OBJETIVOS	Reforzar los conocimientos adquiridos
LUGAR	Aula Normal Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan formar subgrupos.
# PARTICIPANTES	Divididos en subgrupos de 6 participantes.
MATERIALES	Fácil Adquisición <ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas para anotar en ellas las explicaciones teóricas o definiciones. - Alfileres para colocar en la solapa la tarjeta a cada uno de los participantes.
INSTRUCCIONES	<p>I. El Facilitador selecciona algunas explicaciones teóricas o definiciones del Tema que desea reforzar. Cada explicación o definición la divide en seis partes, y cada una de ellas la escribe en una tarjeta. El número de explicaciones o definiciones debe corresponder al número de subgrupos que se quieren formar. Es opcional que el Facilitador coloque en un lugar visible de la sala una hoja de rotafolio con la lista de las explicaciones o definiciones que se están empleando.</p> <p>II. El Facilitador invita a los participantes a elegir una tarjeta y</p>

prenderla en su solapa.

III. Luego organiza una ronda. Mientras ésta va girando, el Facilitador inesperadamente hará una señal. En ese momento los participantes deben formar las explicaciones o definiciones y, de esta manera, los subgrupos de trabajo.

IV. El Facilitador explica a los participantes que la próxima actividad comprende que cada subgrupo prepare un comercial en donde "vendan" la explicación o concepto del encuentro, como por ejemplo, **la realidad social de Venezuela ó de la comunidad cercana al colegio o parroquia del Lugar Huellas**. El comercial debe contar con una canción "pegajosa" que haga referencia a la explicación o definición que les tocó.

V. Cada subgrupo trabaja en elaborar su comercial.

VI. El Facilitador reúne al grupo en sesión plenaria y los subgrupos presentan sus comerciales.

VII. Se premia al mejor comercial.

VIII. El Facilitador guía un proceso para reforzar el aprendizaje.

3 Amigas y amigos por siempre.

4 Estoy Creciendo

VIDEOS

Título: Lenguaje corporal

Enlace: http://www.youtube.com/watch?v=tL7DJtprLw8&feature=Playlist&p=4BFB69E82BE6B4CA&playnext_from=PL&index=10&playnext=1

Descripción: Historia de un caso de una chica que explica los cambios que su cuerpo enfrenta a diario.

Título: La adolescencia

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=2kDqwOpgFsc>

Descripción: Presentación de algunas características de la adolescencia.

Título: La adolescencia - large

Enlace: http://www.dailymotion.com/video/x8hiaf_la-adolescencia-large_webcam

Descripción: Presentación de algunas características de la adolescencia.

CANCIONES

Cree en mí – Laura Paussini.

Lo que soy – Demi Lovato

Quién soy yo – Marcos Vidal

LECTURAS

Estoy creciendo pero... ¿soy normal?

Desde tu último cumpleaños, han cambiado muchas cosas. Por ejemplo, eres mucho más listo y sabes muchas más cosas que hace un año. Eso es evidente.

Pero es posible que también se hayan producido otros cambios, para algunos de los todavía no estabas preparado. Tal vez hayas pegado un estirón y ahora tu cabeza sobresale por encima de muchos de tus compañeros de clase. O quizás todos han dado el estirón pero tú no hay forma de que crezcas. Tal vez apenas hayas ganado peso y creas que estás hecho un enclenque, o tal vez has engordado tanto que ya no te entran tus vaqueros favoritos. Y ahora te estás mirando al espejo pensando solamente en una cosa: ¿Soy normal?

Todo el mundo es diferente

En primer lugar, ¿qué significa normal? La normalidad no existe. Si no, ¡el mundo estaría lleno de personas anormales! La próxima vez que vayas de compras, echa un vistazo a tu alrededor. Verás todo tipo de gente: gente alta, gente baja, gente de hombros anchos, gente con los pies pequeños, con enormes panzas, dedos largos, piernas recias, brazos esqueléticos... ¿Te haces una idea?

Te puedes cambiar el corte de pelo o ponerte un gorro nuevo, pero tu aspecto físico no está completamente bajo tu control. Tus rasgos físicos están determinados en gran medida por tus padres. Cuando ellos te engendraron, te transmitieron sus genes - una especie de código - y esos genes contribuyeron a decidir tu estatura, tu complexión corporal, el color de tus ojos, la textura de tu pelo, e incluso si eres o no eres pecoso.

Alto o bajo

La estatura no es más que uno del millar de rasgos que deciden, en parte, tus genes. De hecho, puesto que tienes dos padres, tus genes actuarán como si fueran árbitros, concediéndote una estatura que probablemente estará comprendida entre las estaturas de tus padres. Si tus padres son los dos altos, lo más probable es que tú también lo seas. De todos modos, si tienes alguna duda sobre tu estatura, pregúntale a tu médico.

No obstante, los genes no lo deciden todo. Por ejemplo, si sigues una dieta poco saludable no podrás desarrollar plenamente toda tu capacidad de crecer. Dormir mucho, hacer suficiente ejercicio y alimentarte bien te ayudarán a crecer y a desarrollarte como deberías.

Seguro que te has preguntado alguna vez a qué ritmo crecerás. Depende. No hay un ritmo de crecimiento perfecto o correcto. Como promedio, los niños crecen aproximadamente 6 centímetros al año entre los tres años y el inicio de la pubertad (la etapa de la vida en que el cuerpo empieza a cambiar y a parecerse más al de un adulto).

Tu médico sabrá cómo has estado creciendo con el transcurso de los años. El hecho de crecer cada años un poco más o un poco menos del promedio no es ni de lejos tan importante como tu estatura actual, cuál ha sido tu patrón de crecimiento, es decir, cómo has estado creciendo hasta ahora, y qué otros cambios ha experimentado o está experimentando tu cuerpo.

No te asustes si te parece que has crecido mucho en muy poco tiempo. Todo el mundo da un estirón durante la pubertad. La edad promedio de inicio de la pubertad está en torno a los 10 años en las niñas y en torno a los 11 en los niños. Pero puede llegar antes o después - entre los 7 y los 13 años en las niñas y entre los 9 y 15 en los niños.

Lo más probable es que empieces a darte cuenta de que estás creciendo más deprisa aproximadamente un año después de que tu cuerpo empiece a manifestar los primeros cambios de la pubertad - a las chicas se les desarrollan los senos y a los chicos les crecen el pene y los testículos.

Ganar peso

El peso puede variar mucho de un niño a otro. Compararse con los amigos es una tentación. Pero un niño puede pesar más o menos que sus amigos y seguir siendo completamente normal. La televisión y las revistas pueden hacernos pensar que nuestros cuerpos **deberían** pesar x kilos y tener determinado aspecto, pero en la vida real, hay muchas diferencias.

A algunos niños les preocupa tanto su peso que prueban cosas insanas y peligrosas para modificarlo. La mejor forma de tener un peso saludable es alimentarse bien y dedicar mucho tiempo a jugos que implican hacer ejercicio físico.

Qué hacer si hay algo que te preocupa

Si te preocupa tu peso -o los cambios que está experimentando tu cuerpo- habla sobre ello con tus padres o con tu médico. Éste te indicará si tienes o no algún problema. Pero lo más probable es que tu cuerpo, que es único, esté creciendo como se supone que debería hacerlo.

Tomado de la página Kids health. Disponible en http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/growing_up_normal_esp.html

¿Estás cambiando la voz?

¡Gallos! ¡Pitos! Pero, ¿Qué diablos es eso? ¿Un pato intentando tocar una trompeta? Si estás en plena pubertad, podría tratarse de tu voz. Tanto los chicos como las chicas experimentan cambios en la voz a medida que crecen, pero en las chicas el cambio es más sutil, ya que la voz se les vuelve sólo un poco más grave. Sin embargo, la voz de un chico puede cambiar bastante - ¡pasando de sonar como la de un "crío" a sonar como la de un padre!

Una laringe muy bromista

¿Cómo ocurre? La **laringe**, también denominada cavidad laríngea porque actúa como una caja de resonancia de la voz, crece durante la pubertad. Ubicada en la garganta, es un cartílago -el mismo tipo de tejido de que están hechas las orejas y la nariz- que tiene forma de tubo. Una de sus funciones es ayudarte a hablar, cantar, murmurar, chillar, reír y hacer todo tipo de ruidos con la boca.

Cuando un niño inicia la etapa de la pubertad, su cuerpo empieza a fabricar grandes cantidades de testosterona. La **testosterona** hace que le crezca la laringe y que las cuerdas vocales se alarguen y se hagan más gruesas. Las cuerdas vocales son unos músculos muy finos que unen entre sí las paredes de la laringe como si se tratara de gomas elásticas.

¿Cómo se produce la voz?

Al hablar, el aire procedente de los pulmones hace que las cuerdas vocales vibren, lo que genera el sonido de la voz. Si alguna vez has estirado de los extremos de una goma elástica fina, habrás oído el sonido agudo que hace al estirla. Una goma más gruesa produce una vibración más grave. Con las cuerdas vocales ocurre algo parecido.

Antes de que un niño llegue a la pubertad, su laringe es bastante pequeña y sus cuerdas vocales son pequeñas y finas. Por eso su voz es más aguda que la de los adultos. Durante la pubertad, la laringe aumenta de tamaño y las cuerdas vocales se alargan y se vuelven más gruesas, lo que hace que la voz se haga más grave. Pero, mientras el cuerpo del niño se está adaptando a todos esos cambios, es posible que se le quiebre la voz y le salgan "gallos" o "pitos" al hablar. De todos modos, este proceso sólo dura unos pocos meses. O sea que puedes estar tranquilo: en cuanto te deje de crecer la laringe, dejarás de hacer esos ruidos tan extraños e impredecibles al hablar.

¿Y qué pasa con la nuez?

Los chicos mayores y los hombres adultos no sólo tienen la voz más grave que los niños, también tienen algo diferente en el cuello. Cuando la laringe aumenta de tamaño, adopta una inclinación diferente y sobresale en la parte anterior del cuello. Es ese bultito que tienen los chicos mayores en la garganta, conocido como nuez. A las chicas también les crece la laringe durante la pubertad, pero no tanto como a los chicos, por lo que no les sobresale en la parte anterior del cuello. Por eso las mujeres no tienen nuez.

No te avergüences de tu voz

Cada persona madura a un ritmo diferente, por lo que a algunos niños les empieza a cambiar la voz antes que a otros. A algunos niños la voz les cambia gradualmente, mientras que en otros el proceso es mucho más rápido. Si todavía no te ha cambiado la voz, no te preocupes. Y si te está cambiando ahora, intenta no estresarte demasiado por los extraños sonidos que te salen a veces al hablar. Si te preocupa el tema, puede ayudarte el hecho de hablar con tu padre, un hermano mayor o un amigo que ya haya pasado por la experiencia. Antes de que te des cuenta, ¡tu voz será clara, fuerte y de mayor!

Tomado de la página Kids Health. Disponible en http://kidshealth.org/kid/en_espanol/cuerpo/changing_voice_esp.html?tracking=K_RelatedArticle

El Amor Adolescente

La adolescencia es una etapa del desarrollo penosa de atravesar indemne, en sociedades grandes y complejas.

Es la edad en que sobreviene una transformación física que modifica el cuerpo en forma abrupta y no armónica; con cambios hormonales que generan tensiones, que dificultan la adaptación y generan conflictos emocionales.

La presencia de jóvenes del sexo opuesto, que hasta muy poco resultaban indiferentes y hasta grotescos, produce una sensación nueva y muy difícil de manejar que monopoliza todos los sentidos y no permite prestar atención a ninguna otra cosa.

El espejo comienza a ser el mayor enemigo porque refleja un esquema corporal que generalmente no se acepta porque se anhela otro, que se ha idealizado.

La no aceptación del propio cuerpo impide o posterga el proceso de la búsqueda de la identidad y del sí mismo, que en algunos casos no se logra nunca.

Sin el reconocimiento de una identidad propia única e irreplicable una persona no puede desarrollarse, crecer ni madurar.

La atracción física no es suficiente para enamorarse. El enamoramiento abarca a la persona total, cómo es, cómo habla, cómo camina, qué dice, su nivel de seguridad y confianza en sí misma, su capacidad de escuchar, de entender y de aceptarse tal cual es, sin miedo a no agradar a los demás.

En realidad las personas se enamoran de quienes les gustaría ser, a veces hasta de sus amigas o amigos del mismo sexo.

En este sentido no afecta la sexualidad normal porque se trata de un amor platónico, que la gran mayoría de las veces no se concreta sexualmente.

Es que para los adolescentes el amor romántico y la atracción sexual están disociados y unir estas dos instancias exige una maduración que muchas veces no se logra y es una causa de infidelidad en los matrimonios.

Esta brecha se profundiza cuando se habitúan a tener relaciones sexuales con parejas ocasionales, y por otro lado un novio o una novia para casarse.

El primer amor suele ser maravilloso y devastador. El sufrimiento y el placer que provoca atormentan y nublan, dejando escaso margen para hacer otra cosa.

Se pierde la noción del tiempo y la percepción se distorsiona porque sólo vemos lo que queremos ver, a una persona idealizada que en realidad no existe.

La fuerza de esta emoción nos deja expuestos, vulnerables y a merced de alguien casi desconocido, sin la capacidad para mantenerse entero.

Sin embargo, todos tenemos la capacidad de sobreponernos al primer amor, que marcará una etapa de nuestra vida que jamás se repetirá y que aunque deje una huella dulce y amarga a la vez, nos servirá para aprender a no disociar y poder amar humanamente a una persona total.

Tomado de la página Psicología en la Guía 2000. Disponible en <http://psicologia.laguia2000.com/general/el-amor-adolescente>

DINAMICAS

1.- El Sabio de la montaña.

INSTRUCCIONES X. El Facilitador indica a los participantes que se despidan

y regresen lentamente a la situación actual.
 XI. El Facilitador pide a los participantes que abran los ojos.
 XII. El Facilitador y el grupo en sesión plenaria, comentan las experiencias de este viaje imaginario. Los participantes comentan que palabra mágica y que talismán se imaginaron cada uno y por qué los seleccionaron.
 XIII. El Facilitador invita a los participantes a reflexionar sobre el aprendizaje que les dejó este ejercicio.
 XIV. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

2.- Cartas para etiquetarse.

OBJETIVOS	<p>Descubrir la capacidad de apertura de los participantes. Descubrir las características de personalidad de cada participante.</p>
LUGAR	<p>Aula Normal: un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos.</p>
MATERIALES	<p>Fácil Adquisición: un juego de cartas (preparadas con anterioridad por el Facilitador) para cada subgrupo.</p>
TIEMPO	<p>30 min. Divididos en subgrupos de 5 a 10 participantes.</p>
INSTRUCCIONES	<p>I. Con anticipación al evento el Facilitador prepara un juego de cartas para cada uno de los subgrupos. Las cartas se preparan de la siguiente forma: Las cartas se elaboran con tarjetas 3X5 en las cuales se deben escribir diferentes adjetivos calificativos (positivos y negativos) como: Honrado, alegre, introvertido, extrovertido, estudioso, deportista, agresivo, etc. Es necesario elaborar por lo menos cinco tarjetas por cada participante. Es decir , si el subgrupo está integrado por 8 participantes entonces es necesario elaborar por lo menos 40 tarjetas</p> <p>II. Ya en el evento el Facilitador divide al grupo en subgrupos de 5 a 10 integrantes</p> <p>III. El Facilitador explica a los subgrupos la actividad: "Las cartas se ponen sobre la mesa al centro del subgrupo. Un voluntario toma la primera carta, observa la ilustración y si se siente identificado con lo que ahí aparece, se queda con ella; si no es así, la pone junto al montón y le da la oportunidad a la persona que se encuentra a su lado derecho para que tome o deje la carta. Se continua de la misma forma y al terminar la ronda si nadie retiro la carta esta se elimina y se continúa con la siguiente".</p> <p>IV. Los subgrupos reciben de parte del Facilitador su juego de cartas</p> <p>V. La dinámica continúa igual hasta que se terminen las cartas.</p>

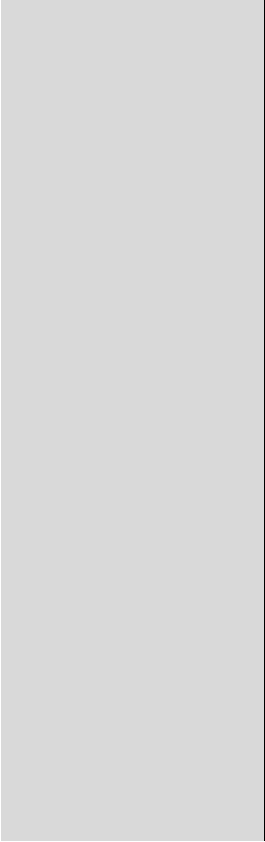
- VI. En sesión plenaria cada participante muestra al grupo sus cartas y comenta por qué se siente identificado con ellas. Los demás pueden intervenir haciendo preguntas.
- VII. El ejercicio continúa de la misma manera, hasta que todos se presentan.
- VIII. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

3. ¿Cómo me veo? ¿Cómo me ven?

LUGAR	Salón común
MATERIALES	Hojas de trabajo, lápiz
INSTRUCCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Se explica que en esta actividad podrán resumir todo lo que han visto y aprendido de sí mismas y recibirán también las opiniones del resto de las participantes. - Si las componentes del grupo son más de 10, se divide el grupo en dos subgrupos. A cada participante le entrega una hoja para el juego. En esta hoja dice por un lado: - COMO ME VEO y por el reverso COMO ME VEN. - Invita a las participantes a reflexionar sobre todo lo que aprendieron a cerca de sí mismas en los ejercicios y juegos que realizaron durante la sesión y, en base a eso, escribir en la hoja COMO ME VEO, las principales cualidades (bondades o defectos) que cada una ve en sí misma. (10 minutos) - A continuación les pides que den vuelta la hoja, escriban su nombre y se las pasen a su compañera del lado derecho. (Todo el grupo cumple esta instrucción al mismo tiempo, de modo que, cada una entrega un papel y recibe otro). - Quien recibe la hoja, mira el nombre de la compañera a la que pertenece, la ubica (al menos de cara si no la conoce) y escribe una cualidad que ve en esa persona. Si no la conoce, igual escribe una cualidad que, por su apariencia, imagina que tiene. Es importante indicar, que no hay que leer lo que otras personas ya han escrito para no influenciarse por las demás opiniones. - Las hojas van recorriendo hasta que llegan nuevamente a sus dueñas. - Cuando todas han recibido su hoja de vuelta, se inicia una segunda ronda donde, por turno, cada participante: - Lee al grupo en voz alta el listado de cualidades del COMO ME VEO y COMO ME VEN. - Expresa como se siente al respecto. - El grupo puede aportar comentando las coincidencias o diferencias de apreciación que hay entre estas dos visiones (la de sí misma, expresada en el COMO ME VEO y la del resto del grupo, en el COMO ME VEN). - Al terminar la ronda, se reúnen los dos grupos y la monitora cierra la sesión recordando que para conocernos mejor a nosotros mismos necesitamos la ayuda de otros –que son como espejos,

Huellas Rojas

donde podemos ver otros aspectos de nosotros mismos.



5.- Me importan los otros.

VIDEOS

Título: El Circo de la Mariposa.

Link Parte I: <http://www.youtube.com/watch?v=9582NStUdqU>

Link Parte II: http://www.youtube.com/watch?v=BUBPX28_mAE

Descripción: Se trata de un circo cuyo dueño se encarga de descubrir lo mejor de cada uno de los integrantes de dicho circo.

Título: Ayuda al prójimo.

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=EnoRa9BCJE8>

Descripción: Presentación de un padre y su hijo ayudando a otros.

Título: Actitud y Trabajo en Equipo.

Enlace: http://www.youtube.com/watch?v=es53gj_AxLU&feature=related

Descripción: En una ciudad se cae un árbol en medio de la calle obstaculizando el paso, un niño que se dirigía a la escuela sale de su autobús dispuesto a irse caminando a clases, cuando empieza a llover y el decide mover el árbol solo.

Título: Los ojos del prójimo.

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=lkGwpAl6nFc>

Descripción: Presentación de reflexión al prójimo.

CANCIONES

Cuentas conmigo – Jesús Adrian Romero

Abriendo Caminos – Diego Torres

Las Avispas – Juan Luís Guerra

Ya no estamos solos – Eros Ramazotti y Ricky Marti

LECTURAS

Poema de Mario Benedetti

"Próximo prójimo"

Y está tu corazón
próximo prójimo
hermano a borbotones
ensimismado dócil triste exangüe
con terribles secretos en tu fondo
con tu ebria soledad acompañada

Próximo
algunas veces lejanísimo prójimo
cuantos rostros me diste
me estás dando
sobreviviente atroz sobreviviente

de esta herida sin labios
de esta hiedra sin muro

Qué maga
qué sin trenzas viniste
ah prójimo-muchacha la primera
a instalarte delante de mis ojos de niño
que no sabía nada
que no sabía nada
mi dialecto era verte y anunciar para siempre
entre diez compañías de soldados de plomo
mi gran amor deslumbre
mi pobre amor a cuerda

Vino el amigo absorto
sin percances
y no se habló de muertes
en su cercado limbo
tan sólo se jugaba
al más allá
y el sábado
era una bruma pero sin reloj
sin llave urgente ni contradicciones
amigo nada más
amigo muerto

Los padres
claro
como un gran suburbio
amor congénito en mansa barbarie
subordinado e invasor
amor ciego o miope o astigmático
aún puedo abrigarme en sus imágenes
están aquí al alcance
viejo
vieja
un poco sordos para su propia incógnita
pero siempre pendientes
de mi nueva llegada

Venga maestro
no lo olvido
usted me abrió los cielos
colonizó mi alma
con el meñique se alisó la barba
y miró el mundo
(yo estaba en el mundo)
con un desprecio cruel
no le perdono
SU vocación de estafa
ni aun ahora

que está bien muertecito
dios mediante

Prójimo
hermano literal
quién sabe
dónde quedó el momento en que jugamos
lanzando al aire nuestros ocho años
de diferencia o de encadenamiento
duermes y duermo
el sueño y el espanto
viajan de tu fatiga a mi fatiga
y viceversa vuelven a viajar
hasta que al fin también
ellos se duermen

Prójimo mí enemigo
que me conoce y finge no saberme
y en su tedio descubre
ese rencor enorme y tan minúsculo
por cierto no lo envidio
cuando pronuncia vida y piensa muerte
cuando repite cristo y piensa judas
a esta altura tal vez ya esté oxidado
su resentido embuste didascálico
quizá contemporice y diga ciencia
por no decir conciencia

Estás en el pupitre
como yo desterrado
en tanto que en el patio
llueve diagonalmente
el alemán rechina y tú divagas
hasta que la trompada
ese viejo argumento
cae sobre tu oreja que es la mía
y tu alarido estalla para siempre
y ahora la lluvia es sólo vertical

Mi mujer está aquí
pero antes mucho antes
se acercó por un patio
de baldosas en rombos
y allí empecé a tomar tremendas decisiones
entonces fui a mirarla desde buenos aires
yo era su prójimo sin lugar a dudas
volví y le dije
piénsalo
pero ella dijo
no necesito pensarlo

prójimo el admirable
el cándido
el impuro
te vi una vez pero nunca me viste
no capitularé ni capitularemos
tan importante como julio verne
vas tripulando una nave una isla
un cuerpo extraño inverosímil nuevo
pero en un lustro apenas
será el cuerpo de todos
ojalá y cotidiano

Prójimo en que me amparo
tu compacta amistad
tu vida un tanto mustia
tu faro de confianzas
tus vísperas de solo
son para mí el contorno imprescindible
prójimo-muro gris acribillado
prójimo-pasamano en que me apoyo
cuando desciendo la escalera y temo
que algún peldaño pueda estar podrido

Rostro herido heridor
ojos que lo supieron
aduanas de la dulce simetría
olvidada presencia inolvidable
estás en algún sitio
en algún tríptico de resignaciones
yo pienso en ti cuando la noche clava
para siempre qué suerte para siempre
otra lanza-nostalgia
en mi costado
y está corazón
prójimo prójimo
no te avergüences de su llanto.

La cabeza hace trizas el pasado
fríamente coloca sus razones invictas
divide en lotes la melancolía
negocia cautamente tus acciones en alza
desorganiza para siempre tu magia
te despoja del cándido futuro
amuebla los infiernos que te esperan
después del provisorio desamparo
te hace lúcido y hueco
cruel y lúcido
voraz y pobre lúcido


pero también
por suerte

está tu corazón

ese embustero
ese piadoso
ese mesías.

DINAMICAS

1. DE PELOTAS A PALABRAS

CATEGORÍA	Cooperación y trabajo en equipo: iniciativa, académico, recreativo, mezclador, recreación, juego, competencia ligera.
LUGAR	Abierto, amplio
MATERIALES	5-8 hula-hulas (o tripas, o marcas), muchas pelotas de ping-pong, tenis o de plástico (40 a 50) , marcadas con una letra (ejemplo)
INSTRUCCIONES	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación: calcule el numero de letras que incluirá por tipo con el juego de SCRABBLE (u otro equivalente). - Distribuya al grupo en cuatro a seis subgrupos mas pequeños, procurando que no estén los mejores amigos, ni tampoco dividirlos por sexo. - Uno de los hula-hula es el del facilitador, los demás los va a situar en esquinas o alrededor de éste, a unos 7-8 mts, tomando como centro el h-h del facilitador. En el hula-hula del facilitador se colocan todas las pelotas marcadas con las letras. - Sitúe a los participantes dentro de los demás hula-hulas y diga que sólo uno de los participantes de cada grupo puede permanecer fuera y puede correr al hula-hula del centro para recoger las pelotas de una en una. Al agarrarla debe correr de vuelta a su grupo y depositarla dentro del hula-hula de su grupo. - Se cambia con otro miembro de ese grupo que correrá al hula-hula del centro O al de otro grupo para tomar las pelotas ya que una vez depositada la pelota dentro del hula-hula no puede ser protegida de los jugadores del otro grupo. Esta carrera para buscar las pelotas se para cuando uno de los equipos logra la meta (una palabra con sentido de por lo menos cinco letras) en ese momento gritan “DE PELOTAS A PALABRAS”. Pueden haber más de cinco pelotas en el hula-hula pero cinco de ellas deben formar una palabra con sentido. - Para hacer otra ronda se devuelven todas las pelotas al hula-hula del centro.

1. Círculo de la Confianza¹

CATEGORÍA	Confianza: honestidad, cooperación
LUGAR	Abierto, espacioso
MATERIALES	Cuerdas o cintas, marcas
INSTRUCCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Cree un gran círculo con una cinta o cuerda, o marque los lugares donde estarán parados los niños. Todos los participantes toman un lugar alrededor del círculo mirando al centro. - Demuestre la posición que tienen que tomar, de “<i>Parachoques o Frenos arriba</i>”: Brazos hacia arriba y estirados, codos ligeramente torcidos, las palmas de las manos hacia la cara y a su altura, como un freno . - A la orden de ¡COMIENCEN!, el reto para cada uno en el grupo es cruzar el círculo sin tocar a nadie, sin ir en línea recta, es decir, no pueden caminar derecho o en línea recta hacia el otro extremo. - Todos los niños deben terminar en otro sitio, en el lado opuesto del círculo, o cerca de donde él comenzó, pero no pueden tomar el camino recto para hacerlo. - Verifique el número de toques que se dan entre el grupo. No asigne consecuencias por los toques, sino que los puede usar de “base” para que el grupo mejore su marca o su puntaje (por supuesto, a menor puntaje, mejor el trabajo del grupo). - Haga 2 a 4 intentos.
REFLEXIÓN	¿Cómo fue nuestro desempeño en la actividad? ¿Logramos los objetivos? ¿Cómo lo logramos? ¿Se puede disminuir los errores y superar la calidad en la actividad? ¿Hemos sido HONESTOS al reportar el número de toques? ¿Cómo podemos ser honestos en ésta actividad? ¿Cómo mejorar la honestidad en otras actividades como ésta?

6.- MADRE DEL CAMINANTE

Título: María, la madre de Dios - Kaori

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=KuVmoRT0abU>

Descripción: Vídeo Musical de María.

Título: Madre del Cielo

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=qW3UQ8fWuZU&feature=related>

Descripción: Presentación de la madre maría con la canción Alma Misionera - Hna. Glenda.

¹ Traducido y adaptado por Natasha Nascimento, Arianna Mestre y Anabella Rojas de McPhee Bower, Nancy (1995) *Adventure Play*. pag. 117. New York: Simon and Schuster. Edición y Supervisión: Sandra Benaim de Katz, www.proyectoarmonia.com (2004)

CANCIONES

María tu
María, la madre de Diois – Kaori
María, maría – Milton Nascimento
Madre – Silvio Rodríguez
Acuérdate, María – Kairoi
Ella te habla con ternura – Miguel Matos, SJ
María del pueblo – David Pantaleón, SJ

LECTURAS

DINÁMICAS

7.- Ellos vienen con nosotros “La Familia”

VIDEOS

Título: Children See, Children Do.

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=KHi2dxSf9hw>

Descripción: Se trata de cómo los niños imitan a sus padres y maestros en todo lo que hacen.

Título: What is that? - subtulado en Español.

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=Udo5r3hEvk0>

Descripción: Un padre ya anciano le dice a su hijo repetidamente ¿Qué es eso? Hasta que éste último pierde la paciencia.

CANCIONES

LECTURAS

El Nacimiento de las Tortugas

Pedro Pablo Sacristan

Amanda estaba emocionadísima. Habían tenido que esperar muchos días, pero por fin, aquella noche nacerían las tortuguitas en la playa ¡y su papá le iba a llevar a verlas! Se levantaron cuando aún era de noche, tomaron las linternas, y fueron a la playa con mucho cuidado. Su padre le había hecho prometer que respetaría a las tortugas bebé, y que no haría ruido y obedecería al momento, y ella estaba dispuesta casi a cumplir cualquier cosa con tal de poder ver cómo nacían las tortugas. No sabía muy bien cómo sería aquello, pero había oído a su hermano mayor, que las tortugas nacían en la playa a pocos metros del agua, y luego corrían hacia el mar; y todo eso le pareció muy emocionante.

Agazapados y sin hacer ruido, sólo con la pequeña luz de una linterna muy suave, estuvieron esperando. Amanda miraba a todas partes, esperando ver a la tortuga mamá, y casi se pierde la aparición de la primera tortuguita. ¡Era tan chiquitina! Se movía muy torpemente, se notaba que era un bebé, pero sin esperar ni a sus hermanos ni a la tortuga mamá comenzó a correr hacia el mar. Enseguida aparecieron más y más tortuguitas, y todas comenzaron a correr hacia la orilla.

Ellos seguían escondidos y quietos, observando el bello espectáculo de aquella carrera loca. Pero enseguida ocurrió algo que a Amanda le pareció horrible: llegaron algunas gaviotas y otras aves, y comenzaron a comerse algunas de las tortuguitas. Amanda seguía buscando por todas partes para ver si aparecía el papá tortuga y les daba una buena zurra a aquellos pajarracos, pero no apareció por ningún sitio. La niña siguió observando todo con una lagrimita en los ojos, y cuando por fin las primeras tortuguitas llegaron al agua y se pusieron a salvo de los pájaros, dio un grito de alegría. Aunque los pájaros comieron bastantes tortuguitas, finalmente otras muchas consiguieron llegar a la orilla, lo que hizo muy feliz a Amanda.

Cuando volvían a casa, su papá, que había visto la lagrimita de Amanda, le explicó que las tortugas nacían así; mamá tortuga ponía muchos huevos, escondiéndolos en la arena, y luego se marchaba; y cuando nacían las tortuguitas debían tratar de llegar a la orilla por sus propios medios. Por eso nacían tantas, porque muchas se las comían otros animales, y no sólo en la arena, sino también en el agua. Y le explicó que las pocas que conseguían ser mayores, luego vivían muchísimos años.

Amanda se alegró mucho de aprender tanto sobre las tortugas, pero mientras volvía a casa, sólo podía pensar en lo contenta que estaba de tener una familia, y de que sus papás y sus hermanos la hubieran ayudado y cuidado tanto desde pequeña.

Tomado de la página Cuentos para dormir. Disponible en <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-nacimiento-de-las-tortugas>

Una familia grande para un nido pequeño.
Dra. Adania Guanche Martínez

Una preciosa y fría tarde de otoño, una mamá pajarita y un papá pajarito se disponían a dormir a sus dos pichones bajo sus plumas calentitas, cuando todos escucharon a otro pajarito pequeño piando desesperadamente, de hambre y de frío.

El más listo de los pichoncitos se acurrucó con su mamá mientras le decía:

-¿Quién es ese que chilla tanto, mamá? Parece que no tiene nido como nosotros - preguntó el mayor y más fuerte de los hijitos.

- Sí, - dijo el papá - se trata de un pajarito que se cayó del nido y está muy debilito y frío. Yo lo vi esta tarde cuando les traía comida a ustedes.

- ¿Qué podemos hacer por él? - preguntó la mamá a su familia, y agregó: - Le podríamos dar albergue y comida, si pudiéramos subirlo hasta acá.

- No, mamá. ¡Déjalo ahí donde está! - dijo el pajarito más listo y fuerte - que si le das comida va a querer comérsela toda, y lo traes para acá arriba, él va a querer arrimarse a ti para estar más calentito. Entonces, ¿dónde podré ponerme yo? ¿Eh?.

- Sí, mamá; yo quiero que se calle, así es que baja tú y dale algo de comer, pero no lo traigas para acá, que este nido es muy pequeño y no cabe nadie más.

El papá pajarito, que escuchaba estas dos opiniones, de modo muy dulce se dirigió a sus dos hijos y les habló así, de esta forma que voy a contarles:

- Hijitos queridos: ese pajarito perdió a sus padres y tiene hambre. Su nido fue destruido por un señor muy malo que no se dio cuenta que él había quedado vivo. Aquí vosotros estáis bien alimentados y calentitos. Yo puedo ir a buscar al niño bueno que es mi amigo y que vive en aquella casa y puedo también hacerle comprender que tome al pajarito suavemente y lo suba hasta nuestro nido. Así lo podremos alimentar y darle calor.

- Eso mismo pienso yo- dijo la mamá.

- Entonces, si están de acuerdo ustedes dos, que son los que mandan, por ser la mamá y el papá, ¿por qué no lo han traído ya? - dijo el pajarito más listo.

- Porque yo quería que todos estuviéramos convencidos de la decisión que podríamos tomar. Debemos proteger a esa criatura que tiene frío y si viene para acá con nosotros, ¿no se dan cuenta que vamos a estar más apretaditos, y por tanto, tendremos mayor calor?

- ¿Y habrá comida para los tres? ¿para mi hermano, para el otro pajarito y para mí? - preguntó el más pequeño de los hijitos.

- ¡Claro que sí, mis tesoros! Habrá comida y calor para todos y seremos más felices por haber aliviado a una criatura que no tiene a nadie en este mundo.

Y, diciendo esto, la mamá pajarita, llena de ternura, dio sendos besos a sus hijos y otro a su esposo, quien, inmediatamente voló hacia la casa de su niño amigo, dando por hecho que sus hijos estaban convencidos del bien que harían, mientras seguían escuchando los gritos de su futuro huésped, cada vez más débiles.

Y cuentan que al día siguiente amanecieron todos, los tres pequeños pajaritos y sus padres, muy acurrucados en el centro del nido, llenos aún de la cena de la noche anterior y con caras de felicidad. Todavía quedaba espacio en el nido.

Tomado de la página Menudos Pequeños. Disponible en <http://www.menudospeques.net/cuentos-infantiles/cuentos-sobre-la-familia/una-familia-grande-para-un-nido-pequeno.html>

DINAMICAS

8 MARCANDO HUELLAS COMO SAN IGNACIO

Recomendaciones

Título: Carta de San Ignacio de Loyola a un educador de hoy

Autor: Andrea Cecilia Ramal

Enlace: <http://www.cerpe.org.ve/boletin/boletin9/art11.pdf>

Título: La Vida de San Ignacio de Loyola

Autor: Padre O'Neal S.J

Enlace: <http://norprov.org/spirituality/vidasanignacio.htm>

Título: Vida de San Ignacio de Loyola

Autor: R.P. Wilfredo Guinea

Enlace: http://www.url.edu.gt/PortalURL/Archivos/09/Archivos/San_ignacio.pdf

Presentación de Power Point

Título: San Ignacio de Loyola

Enlace: www.cepvenezuela.com/.../ORAR%20en%20Semana%20San%20Ignacio.pps

Descripción: Presentación de frases e historia de San Ignacio.

Vídeos

Lista de vídeos que puedes usar para este tema:

Título: San Ignacio - Biografía

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=wor1NFIOIDo>

Título: Ignacio de Loyola Betica

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=kOdzgVhIMbA&feature=related>

Título: San Francisco Javier, Patrono de las Misiones.

Enlace: http://www.youtube.com/watch?v=wFaWpb_zaxY

Título: San Francisco Javier

Enlace: <http://www.dailymotion.com/video/knmgeMbPoeJ5ICKsRz?start=35>

-

Canciones

Amigos – Alex Campos

Abriendo Caminos – Diego Torres y Juan Luis Guerra

Siempre seremos amigos tu y yo – Luis Enrique Espinosa

El Profeta

Pero yo sospecho - Miguel Matos, SJ

Himno de Huellas – Miguel Matos, SJ

En todo Amar y servir

Bendita la luz – Maná y Juan Luís Guerra

1.- La Familia ideal

OBJETIVOS	Integrar a un grupo recién formado. Analizar y explicar el significado de diferentes valores.
MATERIALES	Fácil Adquisición: corazones de papel. Cada uno lleva inscrito un valor de la familia: comunicación, respeto, cariño, comprensión, unidad, cooperación.
LUGAR	Aula Normal: un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir y desplazarse libremente.
TIEMPO	45 min. Divididos en subgrupos de 5 a 6 participantes
INSTRUCCIONES	<ol style="list-style-type: none">I. El instructor invita a los participantes a formar espontáneamente subgrupos de siete personas, antes de que él termine de contar hasta 10.II. Una vez formados los subgrupos, el instructor les indica que cada subgrupo es una familia y participarán en un concurso para elegir a la "familia del año".III. El instructor explica a los subgrupos que disponen de diez minutos para presentarse, elegir un jefe e inventar un nombre corto y simpático que tenga relación con la familia.IV. El instructor pide a los subgrupos que preparen su presentación de tal manera que resulte breve, original y graciosa.V. Las "familias" hacen su presentación en sesión plenaria.VI. Terminadas las presentaciones, el instructor indica a las "familias" que para ganar el premio a la "mejor familia", deberán ganar varias pruebas, algunas de ellas contra reloj y otras en que dispondrán de algunos minutos para prepararlas y desarrollarlas. También hay pruebas donde se unirán varios subgrupos formando una alianza. Todo esto se les indicará oportunamente.VII. El subgrupo ganador de cada <u>prueba</u> obtendrá un corazón y, antes de recibirlo, explicará en voz alta y brevemente el significado del valor que ahí aparece escrito. Si esto se hace correctamente, el grupo obtendrá un corazón extra donde aparece anotada una de las letras de la palabra "familia". El subgrupo que complete primero la palabra será premiado con el título de la "mejor familia".

PRUEBAS

a) Ganará el corazón de la Amistad el subgrupo que entregue primero al instructor una lista con el nombre de todos sus integrantes y el nombre de sus hijos, abuelos, padres, hermanos, cuñados, cuñadas y sobrinos. Así mismo, deberán explicar qué significa para ellos la palabra amistad. (Si lo hace correctamente, gana un corazón extra, si no es así, se da la oportunidad a otro subgrupo)

b) Recibirá el corazón del Respeto el subgrupo que en cinco minutos prepare la mejor escena de una familia en donde exista respeto entre todos sus miembros. (Si lo hace correctamente, gana el corazón extra, si no es así, se da la oportunidad a otro subgrupo)

c) Ganará el corazón de la comprensión el subgrupo que realice dos "buenas acciones" comprobadas. (Si lo hace correctamente, gana el corazón extra, si no es así, se da la oportunidad a otro subgrupo)

Nota: El instructor avisa que las siguientes pruebas se realizarán por alianzas. Para eso, es necesario que se unan dos o más subgrupos; esto depende del número de subgrupos que participen. Lo importante es que cada alianza quede integrada por igual número de subgrupos.

d) Gana el corazón de la Unidad la alianza que prepare en cuatro minutos el mejor coro. Después de la presentación de las alianzas, la que resulte ganadora expresará en voz alta el significado que da a la palabra unidad.

e) Gana el corazón de la Cooperación la alianza que forme primero un trenecito humano. La alianza ganadora explica el significado que da a esta palabra.

9 EL PAÍS QUE QUEREMOS

VÍDEOS

Título: Líderes Mundiales

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=FhMabZk8ExA&feature=related>

Descripción: Líderes mundiales cristianos.

Título: ¿Tienes el valor? O ¿Te vale?

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=DINnuawtf8A>

Descripción: Campaña de Televisa para tratar de difundir valores.

Título: Participación Ciudadana: clave para el desarrollo.

Enlace: http://www.youtube.com/watch?v=HDFUoWr_Fts&feature=related

Descripción: ALBOAN, la ong de cooperación al desarrollo de los jesuitas, lanza su primer audiovisual de formación para la solidaridad. El tema de hoy Participación Ciudadana. ¡Porque una sociedad organizada puede mejorar su futuro!

CANCIONES

Héroe – Ricky Marti

Te ofrecemos nuestra vida - Siembra

Mi tierra - Juanes

Geografía - Oreja de Van Gogh

A Venezuela - Juan Carlos Lucena

Ya no estamos solos – Eros Ramazotti y Ricky Marti

Es tiempo de cambiar – Juanes
Sueño – Juanes
La historia de Juan – Juanes
Rosario Tijeras - Juanes

NO AMAN LA VIDA

Leonardo Boff.

La búsqueda de una salida para la crisis económico-financiera mundial está rodeada de peligros. El primero es que los países ricos busquen soluciones que resuelvan sus problemas, olvidando el carácter interdependiente de todas las economías. La inclusión de los países emergentes significó poco, pues sus propuestas fueron escasamente tenidas en cuenta. Siguió prevaleciendo la lógica neoliberal, que asegura la parte leonina a los ricos.

El segundo peligro es perder de vista las demás crisis: la ecológica, la climática, la energética y la alimentaria. Concentrarse solamente en la cuestión económica sin considerar las otras es jugar con la insostenibilidad, a medio plazo. Cabe recordar lo que dice la Carta de la Tierra: «nuestros desafíos ambientales, económicos, políticos, sociales y espirituales están interligados, y juntos podemos forjar soluciones incluyentes» (Preámbulo).

El tercer peligro, más grave, consiste en mejorar sólo las reglas existentes en vez de buscar alternativas, con la ilusión de que el viejo paradigma neoliberal tenga todavía la capacidad de volver creativo el caos actual.

El problema no es la Tierra. Ella puede continuar sin nosotros, y continuará. La magna quaestio, la cuestión magna, es el ser humano, voraz e irresponsable, que ama más la muerte que la vida, más el lucro que la cooperación, más su bienestar individual que el bien general de toda la comunidad de vida. Si los responsables de las decisiones globales no consideran la inter-retro-dependencia de todas estas cuestiones y no forjan una coalición de fuerzas capaz de equilibrarlas, entonces sí estaremos literalmente perdidos.

En realidad si hubiera un mínimo de buen sentido, la solución del cataclismo económico y de los principales problemas infraestructurales de la humanidad se podría encontrar. Bastaría proceder a un desarme amplio y general ya que no existen enfrentamientos entre potencias militares. La construcción de armas, propiciada por el complejo industrial-militar, es la segunda mayor fuente de lucro del capital. El presupuesto militar mundial es del orden de un billón cien mil millones de dólares/año. Sólo en Irak se han gastado ya dos billones de dólares. Para este año, el gobierno estadounidense comprometió un gasto de armas por valor de un billón y medio de dólares.

Estudios de organismos de paz revelaron que con 24 mil millones dólares/año -apenas un 2,6% del presupuesto militar total- se podría reducir a la mitad el hambre del mundo. Con 12 mil millones -un 1,3% del referido presupuesto- se podría asegurar la salud reproductiva de todas las mujeres de la Tierra.

Con gran valentía, el actual Presidente de la Asamblea de la ONU, el padre nicaragüense

Miguel d'Escoto, denunciaba en su discurso inaugural de mediados de octubre: existen aproximadamente 31.000 ojivas nucleares en depósitos, 13.000 distribuidas en varios lugares del mundo y 4.600 en estado de alerta máxima, es decir, listas para ser lanzadas en pocos minutos. La fuerza destructora de estas armas es aproximadamente de 5.000 megatones, fuerza destructiva 200.000 veces mayor que la bomba lanzada sobre Hiroshima. Sumadas a las armas químicas y biológicas, se puede destruir de 25 formas diferentes toda la especie humana. Postular el desarme no es ingenuidad, es ser racional y garantizar la vida que ama la vida y que huye de la muerte. Aquí se ama la muerte.

Sólo este hecho muestra que la humanidad esta formada en gran parte por gente irracional, violenta, obtusa, enemiga de la vida y de sí misma. La naturaleza de la guerra moderna ha cambiado sustancialmente. Antaño «moría quien iba a la guerra». Ahora no, las principales víctimas son civiles. De cada 100 muertos en guerra, 7 son soldados y 93 son civiles, 34 de los cuales niños. En la guerra de Irak han muerto ya 650.00 civiles y solamente unos 3.000 soldados aliados.

Hoy presenciamos algo absolutamente inédito y de extrema irracionalidad: la guerra contra la Tierra. Siempre se hacían guerras entre ejércitos, pueblos y naciones. Ahora, todos unidos, hacemos la guerra contra Gaia: no dejamos un momento de agredirla y explotarla hasta derramar toda su sangre. Y todavía invocamos la legitimación divina para nuestro crimen, pues cumplimos el mandato: «multiplicaos, llenad la Tierra y sometedla» (Gn 1,28).

Haciéndolo así, ¿hacia dónde vamos? No hacia el reino de la vida.

Un Hombre de Éxito **Carlos Slim**

En la Revista PODER, de noviembre del 2002, el Mexicano Carlos Slim, el hombre más rico de América Latina respondió una pregunta, acerca del significado del éxito. Parece conveniente revisar la respuesta de este connotado empresario, sobre este interesante tema, en esta época de reflexión y paz.

Yo creo que el éxito no está en lo económico. Una persona no es de éxito porque le va bien en los negocios o le va bien profesionalmente o saca 10 en la escuela. Creo que eso es lo que menos vale. Lo que vale es tener los pies en la tierra, la familia – el concepto de familia, los amigos; apreciar las cosas que tienen valor verdadero, no solo material, no físico necesariamente. Pienso que a este concepto bien le puedo añadir una reflexión que me regaló mi madre:

El éxito no tiene que ver con lo que mucha gente se imagina. No se debe a los títulos nobles y académicos que tienes, ni a la sangre heredada o la escuela donde estudiaste. No se debe a las dimensiones de tu casa o de cuantos carros quepan en tu garaje. No se trata de si eres jefe o subordinado; o si eres miembro prominente de clubes sociales. No tiene que ver con el poder que ejerces o si eres un buen administrador o hablas bonito, o si las luces te siguen cuando lo haces. No es la tecnología que empleas. No se debe a la ropa que usas, ni a los grabados que mandas bordar en tu ropa, o si después de tu nombre pones las siglas deslumbrantes que definen tu estatus social. No se trata de si eres emprendedor, hablas varios idiomas, si eres atractivo, joven o viejo.

El éxito... se debe a cuánta gente te sonrío, a cuánta gente amas y cuántos admiran tu sinceridad y la sencillez de tu espíritu. Se trata de si te recuerdan cuando te vas. Se refiere a cuánta gente ayudas, a cuánta evitas dañar y si guardas o no rencor en tu corazón. Se trata de que en tus triunfos estén incluidos tus sueños; de si tus logros no hieren a tus semejantes. Es acerca de tu inclusión con otros, no de tu control sobre los demás.

Es sobre si usaste tu cabeza tanto como tu corazón, si fuiste egoísta o generoso, si amaste a la naturaleza y a los niños y te preocupaste de los ancianos. Es acerca de tu bondad, tu deseo de servir, tu capacidad de escuchar y tu valor sobre la conducta. No es acerca de cuantos te siguen si no de cuantos realmente te aman. No es acerca de transmitir, si no cuantos te creen si eres feliz o finges estarlo. Se trata del equilibrio de la justicia que conduce al bien tener y al bien estar. Se trata de su conciencia tranquila, tu dignidad invicta y tu deseo de ser más, no de tener más.

Tomado de Pirámide Digital. Disponible en:

<http://www.piramidedigital.com/Tips/motivacion/hombresdeexito.htm>

DINÁMICAS Y TÉCNICAS PARTICIPATIVAS

1.- La Comunidad ideal

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Reflexionar sobre la necesidad de una Investigación participativa previa y una adecuada interacción con un grupo y/o comunidad, para llegar a la planificación organizativa de la misma.- Identificar los tipos de información necesarios que nos permitan conocer más integralmente la realidad.
MATERIALES	30 tarjetas del mismo tamaño (10 verdes, 10 azules, 10 amarillas) Hojas de rotafolio. Marcadores.
LUGAR	Aula Normal: un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos
TIEMPO	45 min.
INSTRUCCIONES	I. Debe escribirse en las tarjetas la siguiente información: VERDES: <ul style="list-style-type: none">- La comunidad está dominada por un terrateniente.- 35% son niños y 40% son jóvenes.- No hay servicio de salud en la comunidad.- Hay 5 cantinas.- Al oriente hay 3 ojos de agua, pero no hay servicio público.- El 80% de los adultos son analfabetos.- Se cultiva maíz en la región.- Somos cerca de 10,000 habitantes AZULES: <ul style="list-style-type: none">- Nuestra comunidad es fea.- Tenemos muchos problemas.- Los hombres son muy borrachos.- Somos muy ignorantes.

- Somos muy poco participativos.
- Hay muchos perezosos que no les gusta trabajar.
- Las mujeres no trabajan.
- Nuestra comunidad es pequeña.

AMARILLAS:

- Hace 15 años mataron a 30 campesinos por líos de tierras.
- Los primeros pobladores fueron indígenas.
- Hace 5 años llegó la única maestra que tenemos.
- Todos somos católicos.
- Celebramos la fiesta de Santo domingo.
- Las mujeres tenemos una pequeña cooperativa de telares.
- Desde niños cultivamos la tierra.
- Los viejos de la comunidad saben hablar todavía la lengua indígena.

II. Se debe seleccionar a un pequeño grupo de participantes, sin que el resto se dé cuenta, para que jueguen el rol de la comunidad, entre ellos se distribuirán las tarjetas anteriormente elaboradas

III. En plenario, para iniciar, se pedirá la participación de 5 ó 7 voluntarios, a quienes se les indicará que ellos son un equipo promotor que llega a una determinada comunidad y que de lo que se trata es planificar esa Comunidad Ideal. Se les debe advertir que toda la información necesaria para dicho trabajo se encuentra ahí mismo en la asamblea. Puede dejársele al alcance el rotafolio y un marcador.

IV. Comúnmente el primer grupo de voluntarios diseña la comunidad sin ningún orden, a veces hasta la dibujan en el rotafolio a espaldas del grupo.

La coordinación deberá participar ingeniosamente, motivando a quienes juegan el rol de la comunidad, a que opinen sobre el trabajo del equipo promotor, o a que exijan su derecho a ser tomados en cuenta.

V. Se dará oportunidad de pasar a otro equipo de voluntarios en la medida en que se observe que se haya iniciado un proceso de interacción entre los promotores y la comunidad imaginaria.

VI. El desarrollo de la táctica se va dando a través de que cada grupo de voluntarios vaya superando los errores de los anteriores equipos; es decir, motive la participación de la comunidad y reconozca, más o menos, ordenadamente la información que ésta le proporciona.

VII. Se reflexionará el proceso, cuando se juzgue que exista una abierta relación entre el equipo promotor y la comunidad, ambos tratando de encontrar una planificación adecuada en las necesidades reales.

VIII. Para iniciar la reflexión debe permitirse la expresión vivencial de los participantes, luego tratar de reconstruir las etapas importantes de la técnica, es decir, las distintas acciones realizadas por los diferentes equipos promotores.

IX. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.