

**CAMINANDO POR LA VIDA CON JESÚS,
EL HIJO DE DIOS:
UN BREVE CURSO DE HABILIDADES
PARA LA VIDA DE LOS CATÓLICOS**
Para Jóvenes y Adultos Católicos

Dra. Christauria Welland



Dra. Christauria Welland

Psicóloga clínica

Especialista en Intervención y Prevención de la Violencia de Pareja Íntima.

Fundadora y Directora de *Pax in Familia*

drchristauriawelland@gmail.com

© 2019

Traducción al español:

Ricardo Márquez Muskus, Ph.D.

Con citas de la Biblia Latinoamericana

y de “*Amoris Laetitia*” y “*Gaudete et Exultate*” por Su Santidad el Papa Francisco

Arte cortesía de C. Clark, Roma, Italia

ESTE ES UN CURSO SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJAS, DONDE LAS ENSEÑANZAS DE LA TRADICION CATÓLICA ESTÁN INTEGRADAS CON LA PSICOLOGÍA CONTEMPORÁNEA Y LAS INVESTIGACIONES DE SALUD PÚBLICA SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA.

PARA ESTRUCTURAR EL CURSO, LA AUTORA UTILIZA OCHO TÍTULOS DIVINOS QUE SE LE DAN A JESÚS EN EL EVANGELIO DE JUAN, PARA ASI AYUDAR A LOS ESTUDIANTES A PENETRAR MÁS PROFUNDAMENTE EN EL MISTERIO DE JESUCRISTO, HIJO DE DIOS Y PRÍNCIPE DE LA PAZ

**YO SOY EL ALFA Y LA OMEGA
EL PRINCIPIO Y EL FINAL**



**ME LLAMAS MAESTRO Y SEÑOR, Y TIENES
RAZON, PORQUE YO SOY. (Jn. 13:13)**

Dedicatoria:

En agradecimiento al Señor por acercarnos a su Corazón, y por enseñarnos a caminar con El.



INTRODUCCIÓN

NOTAS PARA EL MAESTRO DE ESTE CURSO

Consulte la página 112 al final de este libro para obtener más información sobre los componentes psicológicos y de salud pública de este curso.

¿PARA QUIÉN ES ESTE CURSO?

Este breve curso fue escrito para **adolescentes católicos, adultos jóvenes y parejas, incluyendo aquellos que se preparan para el matrimonio**. Se puede usar en la catequesis regular dentro o fuera de la escuela católica, en grupos de jóvenes y retiros, como componente de los cursos de preparación para el matrimonio, y en cursos y retiros para adultos de parejas católicas. Aquellos que trabajan con **personas, parejas y familias** en consejería también encontrarán aquí una gran cantidad de información útil. Aquellos que han aprendido a usar este curso creen que será igualmente útil para la catequesis de adultos de todas las edades.

LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA

La violencia es una epidemia en las sociedades y en las familias en todo el mundo.

Desafortunadamente, las familias católicas no

son una excepción. La violencia del compañero íntimo en la pareja, conduce a muchos males personales, familiares y comunitarios. Los derechos humanos de las víctimas son pisoteados, el respeto y la reverencia por la vida humana son burlados por aquellos que no consideran a los miembros de su propia familia, generalmente mujeres y niños, dignos de la dignidad con que Dios nos ha creado. Las víctimas sufren lesiones físicas, sexuales, económicas y emocionales que generan depresión, ansiedad y miedo. A menudo sufren trastornos por estrés postraumático. Todo esto afecta la capacidad de ser padres efectivos y de mantener a su familia. Los niños se traumatizan al presenciar la violencia en el hogar y, a menudo, son objetivos de ella. Los abusadores se aíslan cada vez más de sus familias con su comportamiento hiriente y la unidad de la familia se destruye. ¿Qué podría estar más lejos de la vocación con la que Cristo nos ha agraciado como católicos, para caminar en su Luz y reflejar su amor al mundo, comenzando con nuestras familias?

En este curso, elegí ocho de los títulos divinos que Jesús se atribuye en el Evangelio de Juan para estructurar la información psicológica y las técnicas que los alumnos aprenderán. Al llegar a conocer a Jesús más profundamente a través de

las Escrituras y la oración serena, también aprenderán estrategias concretas comprobadas por la investigación global para reducir la violencia de la pareja íntima y la violencia contra los niños. Afortunadamente, ninguna de estas estrategias va en contra de la enseñanza de Cristo y la Iglesia, por lo que se integran en el material catequético y las oraciones presentadas en el curso.

Al final de este libro hay información más completa sobre las estrategias en forma de lista y los enlaces relevantes a los sitios web que el autor utilizó para recopilar esta información. El tema es complejo y se podría escribir mucho. Sin embargo, el autor ha optado por mantener este curso lo más breve y sencillo posible, para que pueda ser utilizado y apreciado por una amplia audiencia.

PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN A LA VIOLENCIA ENSEÑADAS EN ESTE CURSO

- * Relaciones sanas
- * Empatía y Respeto
- * Autoconciencia y autoconocimiento
- * Autorregulación y Manejo de la Rabia
- * Tiempo fuera y reconocimiento de los sentimientos
- * Entendiendo el abuso y la violencia
- * Entendiendo y practicando la igualdad de hombres y mujeres
- * Identificando y superando las adicciones
- * Madurez y Responsabilidad
- * Auto-Validación
- * Resolución de problemas y resolución de conflictos
- * Asertividad y Comunicación
- * Validación de Otros y Servicio

¿CÓMO SE DEBE UTILIZAR ESTE CURSO?

Este curso fue diseñado para impartirse durante 8 semanas como una clase de catecismo o desarrollo humano que dura de 60 a 90 minutos, según la cantidad de discusión y la actividad deseada.

Maestros, recuerden a la clase lo que han aprendido y desafíenlos a recordar las Escrituras, las oraciones, el material educativo y las técnicas. Parte de la tarea para algunas sesiones es hacer una pancarta para el aula y / o

el hogar que sirva de recordatorio y canal para compartir la experiencia de aprendizaje con la familia.

También hay varias tablas de comportamiento que se pueden usar cuando se desee reforzar el aprendizaje y la práctica.

Sería ideal repetir estas sesiones completas para su clase al menos dos veces al año.

Alternativamente, el profesor o el catequista pueden extender el curso a 16 semanas, para que haya más tiempo para desarrollar los temas que se cubren.

Los adolescentes y adultos jóvenes que ya hayan realizado el curso se beneficiarán de tomarlo cada año, si es posible.

También se pueden usar sesiones en clase cuando se vea una necesidad particular entre los estudiantes, eventos relevantes o problemas locales.

¿POR QUÉ ES LA NO VIOLENCIA ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA CRISTIANOS Y CATÓLICOS?

Si deseamos enseñarle a la próxima generación a hablar y vivir la verdad del amor, y reflejar el amor de Cristo al mundo, debemos ayudarles a desarrollar estrategias concretas para educar la

tendencia humana al abuso y la violencia, en palabras y acciones.

Les enseñamos no sólo lo que no deben hacer, sino también cómo ser diferentes.

Al prevenir la violencia familiar antes de que comience, podemos evitar los efectos extremadamente dañinos de la violencia en los niños, mujeres y hombres, abusadores y víctimas, rompiendo así la cadena de transmisión intergeneracional de la violencia.

Estas actitudes y técnicas básicas son simples y pueden ser aprendidas por todos.

Cuando estas estrategias se enseñan a jóvenes y adultos, se ha demostrado que funcionan para contener la violencia fuera del hogar, así como en la familia.

FORMATO PARA CADA CLASE

1. Oración al Espíritu Santo.
2. Lea los 10 dichos sabios en grupo (alternadamente, si es posible)
3. Lectura del evangelio de Juan:
Las Declaraciones "YO SOY", de Jesús
4. Método de oración del día.
5. Técnica de relajación del día.
6. Material didáctico sobre prevención de la violencia para la sesión.
7. Actividad
8. Asignar tareas



TABLA DE CONTENIDOS

[SE TENDRÁ QUE CAMBIAR LOS NÚMEROS DE PÁGINA UNA VEZ QUE ESTÉ HECHO EL DISEÑO]

pag. 6 INTRODUCCIÓN PARA EL MAESTRO

pag. 14 LOS DIEZ DICHOS SABIOS

pag. 16 SESIÓN 1:
INTRODUCCIÓN A LA CLASE
LOS DIEZ DICHOS SABIOS
YO SOY la Vid Verdadera
Relaciones sanas

pag. 32 SESION 2
YO SOY el buen pastor
Empatía, respeto
Autoconciencia, autoconocimiento

pag. 43 SESION 3
YO SOY la luz del mundo
Autorregulación / Rabia
Tiempo fuera / Reconociendo
sentimientos

pag. 57 SESION 4
YO SOY la puerta
Cosas que descartar: abuso y
violencia
Poniéndose la armadura de dios

- pag. 70 SESION 5**
YO SOY la resurrección y la vida
Entendiendo y practicando la
igualdad de hombres y mujeres
- pag. 85 SESIÓN 6**
YO SOY, no estoy solo / YO SOY
Identificando y superando las
adicciones
Jesús, Dios Todopoderoso
- pag. 95 SESION 7**
YO SOY el Pan de Vida
Creciendo en Cristo: madurez y
responsabilidad
Auto-validación
La carne de Cristo
- pag. 103 SESION 8**
YO SOY el camino, la verdad, y la
Vida
Resolución de problemas y conflictos
Asertividad / Comunicación
Frutos del Espíritu
Validación de los Otros / Servicio
- pag. 120 NOTAS PARA EL MAESTRO Y**
REFERENCIAS

PRINCIPALES FUENTES DE APLICACIÓN PSICOLÓGICA E INFORMACION DE SALUD PUBLICA

- * Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza
- * Centros para el Control de Enfermedades, EE.UU.
- * Materiales de habilidades de resiliencia, Universidad de Pennsylvania, EE.UU
- * La Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional, EE.UU

NOTAS PARA EL PROFESOR:

DESPUÉS DE LA ORACIÓN DE APERTURA AL ESPÍRITU SANTO, LEA LOS 10 DICHOS SABIOS EN CADA SESIÓN. TAMBIÉN PUEDE DESTACAR CÓMO EL MATERIAL SE VA A DESARROLLAR DURANTE EL CURSO.

LOS DIEZ DICHOS SABIOS: 1

1. El Padre, el Hijo y el Espíritu Santo nos muestran lo que significa amar y ser amados, y darnos a nosotros mismos como un regalo para Dios y para los demás.
2. Como cristianos, siempre buscamos a Jesús para que nos brinde sabiduría sobre cómo orar, pensar, hablar y actuar en nuestras vidas.
3. Cuando seamos adultos y adultos maduros, seremos 100% responsables de nuestra conducta.
4. La violencia no es una solución aceptable para un problema.
5. No podemos controlar a ninguna otra persona, pero podemos controlarnos a nosotros mismos.
6. Cuando hablamos con otros, hacemos bien en expresar nuestros sentimientos con claridad, sin culparlos ni amenazarlos.
7. Comprender más sobre nuestro diálogo interno, nuestros síntomas físicos y nuestras emociones es muy importante para progresar y mejorar nuestras vidas.
8. Siempre podemos tomarnos un descanso antes de reaccionar.
9. No podemos hacer nada respecto al pasado, pero podemos cambiar el futuro.
10. Aunque existen diferencias entre hombres y

mujeres, nuestros derechos y necesidades son básicamente los mismos.

¹ # 4-10 from Sin Golpes, Welland, C. & Wexler, D., 2007

**CAMINANDO POR LA VIDA CON JESÚS
EL HIJO DE DIOS:**

**UN BREVE CURSO DE HABILIDADES PARA LA
VIDA DE LOS CATÓLICOS**

SESIÓN 1

Introducción:

**YO SOY EL ALFA Y LA OMEGA, EL PRINCIPIO Y
EL FINAL.**

Apoc. 22:13

Ustedes me llaman Maestro y *Señor*, y dicen bien,
porque lo SOY

Juan 13:13

Jesús es nuestro Señor y nuestro Maestro. Él nos guía en el camino de la vida y nos muestra el camino para vivir.

Este curso corto durará 8 sesiones. En cada una de ellas, escucharemos la voz de Jesús, diciéndonos quién es, y alumbrando nuestro camino, que a veces se ve oscurecido por las dificultades, la tristeza, la ira y la confusión. Si caminamos con Él todo el tiempo, conoceremos su amor y nunca sentiremos que

estamos solos. **Él es el amigo nunca falla.**

**VEN, TOMEMOS SU MANO,
NO IMPORTA EN QUÉ SITUACION ESTEMOS.**

Jesús nos dice:

“Ven a mí, todos los que trabajan y están cargados, y te daré descanso. Toma mi yugo sobre ti, y aprende de mí; porque soy amable y humilde de corazón, y hallarás descanso para tus almas. Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.”
Mt 11: 28-30

**Durante este curso recordaremos las
declaraciones en el evangelio de Juan donde
Jesús dice YO SOY.**

Al decir YO SOY, Jesús usa el Nombre Divino del único Dios verdadero, y así revela su Divinidad como el Hijo de Dios.

Reflexionaremos sobre estas palabras en nuestros corazones.

Son una ventana al mismo Corazón y al Ser íntimo de Dios.

Jesús nos llama a ser como Él, y a vivir estrechamente conectados con él.



INICIO DE LA SESIÓN 1)

YO SOY LA VID VERDADERA

1. ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, amado de mi alma, te adoro.

Ilumíname, guíame, fortaléceme y consuélame.

Dime qué debo hacer. Inspírame con lo que debo decir. Dame tus órdenes.

Prometo someterme a ti en todo lo que me pidas, y aceptar todo lo que hoy me suceda.

Déjame saber y hacer sólo tu voluntad. Amén.

2. LEA LOS 10 DICHOS SABIOS

3. LECTURA: Juan 15: 1-5, 9-15.

"Permanece en mi amor". (Ver abajo)

[Catequista, seleccione la duración de la lectura dependiendo de la edad y el enfoque de su clase.]

4. LECTIO DIVINA (LECTURA DIVINA)

¡Aprendamos esta manera de orar de hoy!

Pasos:

- 1. Guarda silencio por un momento para entregar todos tus pensamientos y deseos a Dios.**
- 2. Lea varias veces la sección de la Palabra lenta y cuidadosamente, en voz alta o en silencio. Esté alerta a cualquier palabra o frase que tenga un significado o sentimiento especial para usted.**

“Yo soy la vid verdadera y mi Padre es el labrador. Toda rama que no da fruto en mí la corta. Y todo sarmiento que da fruto lo limpia para que dé más fruto.

Ustedes ya están limpios gracias a la palabra que les he anunciado, pero permanezcan en mí como yo permanezco en ustedes. Un sarmiento no puede producir fruto por sí mismo si no permanece unido a la vid; tampoco ustedes pueden producir fruto si no permanecen en mí.

Yo soy la vid y ustedes los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto, pero sin mí no pueden hacer nada.

Como el Padre me amó, así también los he amado yo: permanezcan en mi amor. Si cumplen mis mandamientos, permanecerán en mi amor, como yo he cumplido los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Les he dicho todas estas cosas para que mi alegría esté en ustedes y su alegría sea completa.

Este es mi mandamiento: que se amen unos a otros como yo los he amado. No hay amor más grande que dar la vida por sus amigos, y son ustedes mis amigos si cumplen lo que les mando. Ya no les llamo servidores, porque un servidor no sabe lo que hace su patrón. Los llamo amigos, porque les he dado a conocer todo lo que aprendí de mi Padre.”

(A continuación, todas las traducciones están tomadas de: <https://www.sanpablo.es/biblia-latinoamericana/la-biblia/nuevo-testamento/evangelio-segun-juan/15>)

3. **Medita en la palabra o frase que tiene un significado o sentimiento especial para ti.** Repítela una y otra vez, y deja que le hablen a tu vida.
4. **Ora profundamente. Deja que tu corazón y alma hablen con Dios.** Sé abierto y honesto. Piensa en cómo Dios está presente para tí en la palabra que has leído.
5. **Contemplar. Descansa silenciosa y libremente en la presencia de Dios, sin palabras ni imágenes.**

Anime a sus alumnos a escribir más tarde algo de lo que la palabra del Señor les ha dicho en esta experiencia de oración, si lo desean. Aprender a practicar la *lectio divina* tomará tiempo y

perseverancia, como todas las prácticas espirituales..

5. TÉCNICA DE RELAJACIÓN DEL DÍA

Respiración profunda

¡Aprender a respirar para relajarse es probablemente la manera más importante de calmarnos que hay!

“La respiración es la única función corporal que hacemos tanto voluntaria como involuntariamente. Podemos utilizar conscientemente la respiración para influir en el sistema involuntario (sistema nervioso simpático) que regula la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la circulación, la digestión y muchas otras funciones corporales. Los ejercicios de respiración pueden actuar como un puente hacia esas funciones del cuerpo, sobre las cuales generalmente no tenemos control consciente.

Durante los momentos de estrés emocional, nuestro sistema nervioso simpático se estimula y afecta varias respuestas físicas. Nuestro ritmo cardíaco aumenta, transpiramos, nuestros músculos se tensan y nuestra respiración se vuelve rápida y superficial. Si este proceso

ocurre durante un largo período de tiempo, el sistema nervioso simpático se sobre estimula, lo que lleva a un desequilibrio.

Eso puede afectar nuestra salud física. Esto puede resultar en inflamación, presión arterial alta y dolor muscular.

La respiración profunda nos ayudará a relajarnos, a calmarnos, a controlar nuestras emociones, incluido el miedo, la ira y la tristeza, y a tomar conciencia de nuestro verdadero ser que vive en comunión con Dios. ²

Pasos a seguir: ¹

1. Siéntese con la columna recta y los pies planos en el suelo. Cierra los ojos si lo deseas.
2. Coloque una mano sobre su pecho y otra sobre su abdomen (barriga). Relájese. Deja que tus hombros se relajen.
3. Comience a respirar completamente y lentamente por la nariz, y exhale con suavidad y plenitud a través de la boca. Imagina que puedes sentir el aire soplando si pusieras tu mano allí.

¹ <https://psychcentral.com/lib/learning-deep-breathing/>

4. Trate de respirar profundamente para que pueda sentir cómo se expande su barriga debajo de su mano cuando inhala y se le llenan los pulmones. (Si puedes sentir que tus hombros suben con la otra mano, estás haciendo una respiración superficial, lo que no te relajará bien).

5. Una vez que haya aprendido a respirar por completo, intente respirar lentamente durante 4 veces, y exhale lentamente por 4 veces. Cuando logra hacer bien la respiración abdominal, ya no necesita usar las manos para guiarse.

6. ¡Puedes hacer esto en cualquier lugar y en cualquier momento para ayudarte a calmarte y enviar más oxígeno a tu cerebro!

MATERIAL DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA PARA LA SESIÓN.

CRISTO, NUESTRA PRIMERA RELACIÓN

Como cristianos, nuestra primera y principal relación es con Jesucristo, nuestro Señor, nuestro Maestro, nuestro Salvador y nuestro amigo.

**LAS OTRAS RELACIONES SON TAMBIEN
¡DE VITAL IMPORTANCIA PARA LA VIDA!**

También tenemos muchas otras relaciones en nuestras vidas. ¿Con quién?

[Permítales mencionar a los padres, hermanos, otros parientes, amigos, compañeros de escuela, según la edad, compañeros de trabajo, niño o novia, esposo o esposa, hijos. Asegúrese de que entiendan que una buena relación es el amor genuino y la conexión afectuosa entre las personas.]



¿QUÉ ES UNA RELACIÓN BUENA, SANA Y GRATIFICANTE?

LA CONEXIÓN ES LA CAPACIDAD DE CONSTRUIR Y MANTENER RELACIONES DE CONFIANZA Y BIEN FUNDADAS.

[Discuta cada punto brevemente, pídale ejemplos de las personas que conocen o comparta Ud., algunos ejemplos]

Una buena relación para un cristiano está marcada por:

1. Una vida espiritual fuerte donde vivo mis valores cristianos.

Eso significa que sé cómo actuó Jesús y sigo su ejemplo. Para saber esto, debo leer y familiarizarme con los cuatro evangelios. Vivir mis valores cristianos me hace un buen miembro de la familia y un buen amigo, incluso si mis amigos no son cristianos o católicos.

2. Respeto mutuo e igualdad.

Yo respeto a los demás y espero que los demás me respeten a mí. Trato a los demás como iguales a mí, como hijos de Dios, amados y redimidos por el mismo Señor. Eso incluye a todas las personas, independientemente de su tribu, su color, su género, su edad, su religión, su situación

económica, su ascendencia, su estatus migratorio, su orientación sexual o cualquier otra cosa.

3. **Compartir el poder y la influencia.**

No siempre tengo la razón, ni tengo que decidir todo o estar a cargo de todo. En mis relaciones hay siempre un dar y recibir. Y yo espero lo mismo de los demás. Desarrollaré la capacidad de comunicarme claramente, de escuchar bien y de cooperar con los demás.

4. **Confianza y apoyo.**

No puede haber relación sin confianza. Debo ser confiable, diciendo la verdad, cumpliendo mi palabra y cumpliendo con mis obligaciones. Si mi amigo no está haciendo esto, seré honesto con él o con ella, y también seré amable cuando lo diga. Otros saben que seré útil y apoyaré con mi amor, mis oraciones y mi bondad, incluso cuando no pueda ayudarlos materialmente.

5. **Negociación y justicia.**

No hay paz sin justicia. Me esforzaré por practicar la justicia en mi vida dando a otros lo que les corresponde, comenzando con Dios. Nunca engañaré ni robaré, ni privaré a otros de lo que necesitan para vivir y ser felices. Aprenderé a negociar por lo que quiero y necesito, y lo haré de manera justa.

(Aprenderemos a negociar el conflicto de manera constructiva en la Sesión 8).

6. Afecto y franqueza.

7. “Relación” significa que hay amor y confianza. Así que me aseguraré de que mis amigos y mi familia sientan mi amor y sepan lo que es importante para mí. Les diré a las personas importantes en mi vida que las amo. Los escucharé y compartiré mi vida con ellos. Buscaré ayuda cuando la necesite y también la ofreceré a otros. Es difícil ser amigos con una persona fría y cortante. Pero siempre puedo ser amable. Intentaré plantar un gran jardín con las semillas de la bondad hacia los demás.

8. Seguridad emocional, física y sexual.

Si soy abusivo o violento en mis palabras o acciones, o no respeto los límites sexuales sagrados de otra persona, no me pueden llamar amigo. El abuso no es amor, y comportarse de esta manera es ofender a Dios y a los demás, y la consecuencia será que no tendré ningún amigo verdadero. La gente puede tolerarme, pero no querrán estar cerca de mí. Sabré que si alguien me maltrata de esta manera, él o ella no es mi amigo. Exigiré respetuosamente la protección y la seguridad en mis relaciones.

En mi trato con los demás, aprenderé a responder en lugar de reaccionar.

¡Eso significa que necesito ser consciente de **lo que estoy haciendo desde dentro**, y saber cómo mantenerme calmado!

Vamos a aprender esto en la **sesión 2**.

Piensa sobre esto:

Todos cometemos errores, pero si respondemos con amabilidad al error de otra persona, los demás pueden sentirse seguros sabiendo que cuando cometen un error, es probable que nuestra respuesta también sea compasiva. Esto fomenta una cultura de seguridad, felicidad, paz y lealtad.

cf. D. Cameron, 2018

7. ACTIVIDAD:

Dedique unos momentos a responder estas preguntas en su mente, luego aquellos que lo deseen pueden compartir un poco con el grupo. Puedes tomar notas, o hacer un dibujo si lo prefieres.

* ¿Dónde estoy en mis relaciones? ¿Con mi familia, mis padres, hermanos, parientes, amigos, novio / a, cónyuge?

* ¿Qué estoy haciendo bien?

* ¿Qué necesito mejorar?

* Escribe 3 conductas en que podrías mejorar.

* Pídele al Señor Jesús que te ayude.

Revise la tabla que asignaremos como tarea.

Canción: [Seleccione una canción sobre el amor de Jesús.]

8. TAREA:

1. Haga una revisión (examen de conciencia) todas las noches antes de acostarse. Pídale perdón directamente a la persona que ha ofendido si está cerca de usted, o en la primera oportunidad que tenga. Un simple, "Lamento haberte lastimado. Por favor, perdóname", será muy bueno.
2. Coloque el gráfico de la relación donde pueda verlo en casa, para que recuerde lo que es una buena relación. Explícalo a los miembros de tu familia y a tus amigos.
3. Pegue la tabla o guárdela en su cuaderno o Biblia, y márkela cada noche, después de revisar su día.
4. Haz un dibujo o encuentra una foto de la Sagrada Familia, o encuentra fotos de amigos, parejas y familias felices. Publíquelas en su hogar y / o colóquelas en su Biblia o cuaderno.



¡ESTOS SON LOS ELEMENTOS DE UNA BUENA RELACION PARA UN CRISTIANO!

- ❖ Seguridad
- ❖ Afectividad/Apertura
- ❖ Respeto/Igualdad
- ❖ Vida en relación con Jesús y con los Otros
- ❖ Negociación/Justicia
- ❖ Compartir el Poder
- ❖ Confianza/Apoyo

JESUS DIJO:

**Hazle a los demás
lo que te gustaría que hicieran contigo.
(Lucas 6, 31)**



**¿ESTOY PRACTICANDO CÓMO MEJORAR MIS
RELACIONES CON OTROS EN ESTA SEMANA
(Y CADA SEMANA)?**

	L	M	Mi	J	V	S	D
Mi Relación Espiritual con Jesús							
Respeto/Igualdad							
Compartir el Poder							
Confianza/Apoyo							
Negociación/Justicia							
Afectividad/Apertura							
Seguridad							

SESION 2

YO SOY EL BUEN PASTOR

1) ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, amado de mi alma, te adoro.

Ilumíname, guíame, fortaléceme y consuélame.

Dime qué debo hacer. Inspírame con lo que debo decir. Dame tus órdenes.

Prometo someterme a ti en todo lo que me pidas, y aceptar todo lo que hoy me suceda. Déjame saber y hacer sólo tu voluntad. Amén.

2) LEA LOS 10 DICHOS SABIOS

3) LECTURA: JUAN 10: 11-15.

Yo soy el Buen Pastor. El buen pastor da su vida por las ovejas. No así el asalariado, que no es el pastor ni las ovejas son suyas.

Cuando ve venir al lobo, huye abandonando las ovejas, y el lobo las agarra y las dispersa.

A él sólo le interesa su salario y no le importan nada las ovejas.

Yo soy el Buen Pastor y conozco a los míos como los míos me conocen a mí, lo mismo

que el Padre me conoce a mí y yo conozco al Padre. Y yo doy mi vida por las ovejas.

4) ORACIÓN DEL DÍA:

Hoy aprenderemos sobre

EL SACRAMENTO DEL MOMENTO

PRESENTE. ^{3.4}

Jesús viene a nosotros de una manera nueva y viva cada día, y en cada momento de cada día. Debemos estar conscientes de los eventos que ocurren minuto a minuto, desde el más pequeño hasta el más grande, porque así es como Dios nos habla. **En el sacramento del momento presente,** vivimos en un estado de abandono a la voluntad de Dios, centrado en lo que Dios está haciendo en el momento presente. María y José fueron las personas más sagradas del mundo, porque sus vidas fueron guiadas por un compromiso puro y simple con la voluntad de Dios en cada momento del día. En la superficie, eran como personas comunes, pero en sus corazones y en sus mentes alcanzaron las alturas de la santidad a través de la completa confianza en la gracia de Dios y la obediencia a su Voluntad. Encontraron el tesoro del que habla Jesús en el evangelio. ¿Cuál es el secreto de cómo encontrar este tesoro? ¡No hay ninguno! Está disponible

para nosotros siempre, en todas partes. Como Dios, cada criatura lo vierte generosamente, haciéndolo fluir a través de cada parte de nuestros cuerpos y almas, hasta el centro mismo de nuestro ser ... Qué simple es, **¡Esta entrega perfecta y total de sí mismo al mundo de Dios!**

MÉTODO DE ORACIÓN DEL DÍA

Puedo relajarme en los brazos amorosos de Jesús mi Buen Pastor en todo momento. Él me está cuidando y me está llevando.

5) TÉCNICA DE RELAJACIÓN:

Practicaré la respiración profunda para relajar mi cuerpo y mi mente. Dondequiera que esté, tomaré respiraciones lentas y profundas, permitiendo que el aire llene mis pulmones, mientras suelto toda la tensión y el estrés.

Esto me ayudará a rendirme a Jesús, el Buen Pastor. Me puedo visualizar en sus brazos, llevándome amorosamente y sintiéndome seguro/a, feliz y amado/a. Tal vez si escucho atentamente incluso puedo escuchar su corazón latir.

³ De Caussade, Jean-Pierre, S. J., (ed. 2009) *The Sacrament of the Present Moment*. San Francisco, CA: HarperSanFrancisco

⁴ Brinkmann, Susan, OCDS. (2017). *A Catholic guide to mindfulness*. Bessemer, Alabama. Avila Institute for Spiritual formation

5) APRENDIZAJE DEL DÍA: EMPATÍA Y RESPETO

¿QUÉ ES LA EMPATÍA Y POR QUÉ LA QUEREMOS?

La empatía es la capacidad de ponerme en el lugar de otra persona y sentir compasión por lo que está experimentando. Es la capacidad de sentir y mostrar preocupación y apoyo por otra persona. Puede que no esté de acuerdo con ellos o con sus sentimientos, pero al menos trato de entenderlos. Algunas personas son naturalmente más empáticas que otras, pero todos pueden aprender a "ponerse en el lugar de los demás". También aprendo la empatía de otros. Si las personas me muestran empatía y preocupación, entonces aprendo a ser así ante los demás.

Si me comporto con empatía hacia los demás, tendré amigos y buenas relaciones. Si estoy "todo centrado sobre mí mismo" y no muestro preocupación o cuidado hacia los otros, los demás me rechazarán y me sentiré solo. A veces necesitamos ayuda para curarnos de nuestras heridas, para que podamos cuidar de los demás. Pidámosle a Jesús que nos ayude y hablemos con alguien de confianza si sentimos que nuestro corazón está herido.

¡HAZ ESTO!!

UTILICE UN LENGUAGE Y UNA CONDUCTA DE RESPETO HACIA LOS DEMÁS

(Puede utilizar esta técnica con amigos, grupos, novio / novia o su cónyuge)

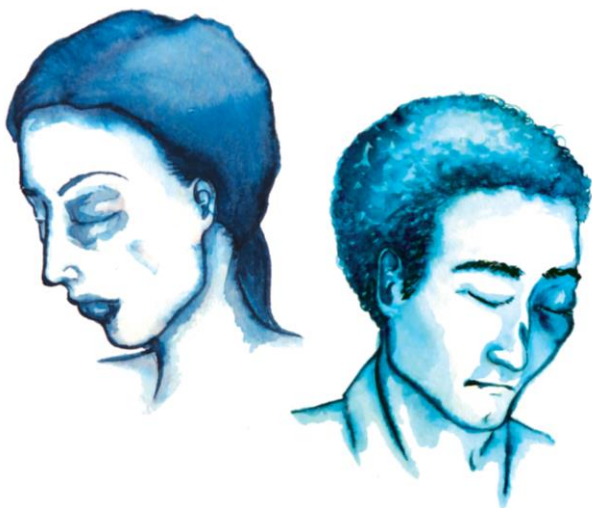
- * Dile a la otra persona lo que quieres discutir.
- * Use oraciones que comiencen con "yo" y acepte sus sentimientos y pensamientos. No comience las oraciones con "Tu/Usted", ya que pueden sentirse acusados o culpados, y probablemente comenzarán a defenderse a sí mismos.
- * Cada persona debe hablar una a la vez, y más o menos durante el mismo período de tiempo.
- * Escucha "activamente". Resuma lo que cree que la otra persona está pensando o sintiendo.
- * Buscar puntos de acuerdo común.
- * Sólo se habla de problemas inmediatos. No traiga el pasado a esta conversación.
- * Date tiempo para un descanso.
- * Presente sus razones y ofrezca soluciones.
- * Acepta cuando te equivocas.
- * Cuando haya alcanzado un acuerdo, repítalo o escríbalo para asegurarse de que ambos comprendan claramente lo que se acordó.
- * Finalice la discusión, incluso si eso significa tomarse un tiempo de espera hasta el final. (Aprenderemos esto en la Sesión 3.)

¡NO HAGAS ESTO !!

CÓMO EVITAR LA FALTA DE RESPETO HACIA LA OTRA PERSONA

- * No utilizar insultos ni humillaciones.
- * No traiga viejas heridas del pasado a la discusión.
- * No te salgas del tema.
- * No amenaces ni intimides al otro.
- * No dé por sentado que perderá o ganará la discusión.
- * No guarde todas sus quejas para volcarlas sobre la otra persona a la vez.
- * ¡Ten cuidado de pensar que puedes leer la mente del otro! No asumas lo peor de ellos. ¡Hacer preguntas!
- * No niegues los hechos. Si dijiste o hiciste algo mal, asume la responsabilidad.
- * No te sientas orgulloso de "haber ganado" o haz que la otra persona se sienta mal.
- * No haga caras, pucheros, no se aleje, ni ignore a la otra persona con "su silencio".

Jesús dijo,
“Bienaventurados los misericordiosos porque
ellos obtendrán misericordia.” Mt. 5: 7



APRENDIZAJE DEL DÍA: LA AUTO-CONCIENCIA

¿QUÉ ES LA CONVERSACION CON UNO MISMO?

Es la conversación conmigo mismo/a que ocurre todo el tiempo en mi cabeza.

A veces es útil para mi vida, como cuando pienso pensamientos productivos y amorosos hacia mí mismo y hacia los demás, siendo como Jesús.

A veces no es útil, como cuando soy crítico, crítico y poco amable conmigo mismo o con los demás. O cuando malinterpreto lo que la gente dice o hace, porque tengo una manera negativa o poco realista de verme a mí mismo y a los demás.

Mi interpretación de los acontecimientos (mis creencias sobre mí y sobre los demás) puede determinar cómo me siento y cómo me comporto en mi vida.

Así que... ¿Qué pienso o creo sobre este evento?

Vamos a elegir un ejemplo.

Mi hermano pequeño pierde mi balón de fútbol, o uno de mis objetos preferidos.

(Permítales elegir un ejemplo apropiado para su edad y etapa de la vida, luego repase la interpretación que puedan hacer, y comente si es productivo o destructivo).

Vea el folleto en la página siguiente

CAMBIE SU DIÁLOGO INTERNO,

**¡CAMBIE SUS SENTIMIENTOS Y SU
COMPORTAMIENTO!**

A. HAY UN EVENTO, Y LUEGO HAY...

**B. MI CREENCIA O INTERPRETACIÓN SOBRE
EL EVENTO**

**C. MIS SENTIMIENTOS, BASADOS EN MI
INTERPRETACIÓN**

**D. MI COMPORTAMIENTO, BASADO EN MIS
SENTIMIENTOS**

SI SOY CONSCIENTE DE MÍ

* NEGATIVIDAD,

* DESCALIFICACIONES, O

* CREENCIAS AGRESIVAS

PUEDO ELEGIR SER MÁS

* POSITIVO,

* OPTIMISTA, Y

* AMAR A LOS OTROS COMO A MÍ MISMO

8. TAREA

Practica decir y hacer cosas amables con los demás durante esta semana. Lleva un registro de lo que haces. Ve el siguiente folleto.

**AQUÍ ESTÁ EL REGISTRO DE MIS PRÁCTICAS,
PALABRAS Y ACCIONES DE AMABILIDAD
ESTA SEMANA (Y CADA SEMANA)**



	L	M	MI	J	V	S	D
Amando a Jesús en el Momento presente							
Descansando en los brazos del Buen Pastor							
Diciendo palabras Amables							
Viendo las necesidades de los Otros							
Ayudando a otros con una Sonrisa							
Mostrando Misericordia y Compasión							

SESION 3

YO SOY LA LUZ DEL MUNDO

1) ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, amado de mi alma, te adoro.

Ilumíname, guíame, fortaléceme y consuélame.

Dime qué debo hacer. Inspírame con lo que debo decir. Dame tus órdenes.

Prometo someterme a ti en todo lo que me pidas, y aceptar todo lo que hoy me suceda.

Déjame saber y hacer sólo tu voluntad. Amén.

2) LEA LOS 10 DICHOS SABIOS

3) LECTURA: JUAN CAPÍTULO 8:12; CAPÍTULO 9: 1-6.

Jesús les habló de nuevo diciendo: «Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no caminará en tinieblas, sino que tendrá luz y vida.

Al pasar, Jesús vio a un hombre que era ciego de nacimiento. Sus discípulos le preguntaron: «Maestro, ¿quién ha pecado para que esté ciego: él o sus padres?» Jesús respondió: «No es por haber pecado él o sus padres, sino para que unas obras de Dios se hagan en él, y en forma

clarísima. Mientras es de día tenemos que hacer la obra del que me ha enviado; porque vendrá la noche, cuando nadie puede trabajar. Mientras estoy en el mundo, soy la luz del mundo.»

Dicho esto, hizo un poco de lodo con tierra y saliva, untó con él los ojos del ciego y le dijo: «Vete y lávate en la piscina de Siloé (que quiere decir el Enviado).» El ciego fue, se lavó y, cuando volvió, veía claramente.

4) ORACIÓN DEL DÍA

1) Medite en silencio por un momento.

2) Ahora diga en voz baja en su corazón: "Señor, quiero ver".

3) Pídele al Señor que te ayude a verte y amarte a ti mismo y a los demás como Él lo hace.

4) Empieza a rezar **LA ORACIÓN DE JESÚS,**

“Señor Jesucristo, ten piedad de mí, pecador.”

Use la respiración profunda, lenta y completa: respire en paz; exhale la tensión, la ansiedad y la ira.



LA AUTORREGULACIÓN: La capacidad de regular con éxito las emociones, pensamientos y comportamientos de una persona en diferentes situaciones: controlar el estrés de manera efectiva, controlar los impulsos y motivarse a sí mismo. La capacidad de establecer y trabajar hacia metas personales y académicas. Las habilidades que queremos desarrollar:

- * Control de impulso
- * Manejo del estrés
- * Autodisciplina
- * Auto-motivación
- * Establecimiento de objetivos
- * Habilidades organizativas

LECTURA SOBRE EL CONTROL DE IMPULSOS EN LA ESCRITURA

Sean esto, amados hermanos. Que cada hombre sea rápido en escuchar, lento en hablar, lento en enojo, porque el enojo del hombre no obra la justicia de Dios. Si alguien piensa que es religioso, y no se calla la lengua sino que engaña su corazón, la religión de este hombre es vana.

Santiago 1: 19-20, 26.

APRENDER SOBRE CONTROL DE IMPULSOS

**DETENGASE Y PIENSE
ANTES DE HABLAR O ACTUAR!**

RECONOCIENDO LA RABIA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA²

La rabia es normal: nos dice que algo está mal y que hay que cambiarlo. Pero demasiada rabia puede causar problemas físicos como hipertensión y otros problemas. Además, el comportamiento que sigue a los sentimientos de rabia puede no ser normal. Puede ser muy destructivo, como violencia física, amenazas, palabras abusivas y abuso sexual.

La rabia es siempre una emoción secundaria. Viene después de alguna otra emoción, como frustración, estrés extremo, sentirse ignorado o abandonado, o el temor de ser rechazado o mal entendido.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE LA RABIA?

EN EL CUERPO:

* Músculos tensos

² Welland, C & Wexler, D. (2007) Sin Golpes. Editorial Pax: Mexico City

- * Sudoración
- * Aumento de la frecuencia cardíaca (palpitaciones)
- * Respiración rápida
- * Estremecimiento o temblor
- * Enrojecimiento de la cara

¿Siente alguna de estas señales? ¿Qué siente?

También podemos tener ciertos pensamientos que nos llevan a enojarnos más, como culpar a otros, o ciertas creencias, como pensar que tenemos el derecho de lastimar a otros, o ser violentos con ellos.

Tiene alguno de estos pensamientos o creencias?

Los cristianos no pueden ignorar la persistente advertencia de la palabra de Dios de no alimentar la ira: "No seas vencido por el mal" (Romanos 12:21). "No nos cansemos de hacer el bien" (Gálatas 6: 9). Una cosa es sentir una repentina oleada de hostilidad y otra ceder, dejar que eche raíces en nuestros corazones: "Enojarse pero no pecar; No dejes que el sol se ponga sobre tu ira "(Efesios 4:26). Mi consejo es nunca dejar

que termine el día sin hacer las paces en la familia.

Papa Francisco, *Amoris Laetitia*, 104

EL CEREBRO Y EL AUTO-CONTROL³

NEUROCIENCIA BÁSICA:

EL MODELO MANUAL DEL CEREBRO

Primero haz un puño con tu pulgar metido dentro de tus dedos. Este es el modelo de tu cerebro. **Su puño es el cerebro, y su muñeca y antebrazo son la médula espinal**, que llevan los impulsos nerviosos al resto de su cuerpo. La parte inferior de la palma de la mano es el **tronco cerebral**, que es donde se regulan el comportamiento instintivo y las funciones involuntarias, como la respiración, la frecuencia cardíaca, el hambre, la digestión, la temperatura corporal, etc. Es nuestro cerebro primitivo y básico.

Tu pulgar, metido en medio de tu puño, es el **cerebro medio**. Aquí es donde se crean y

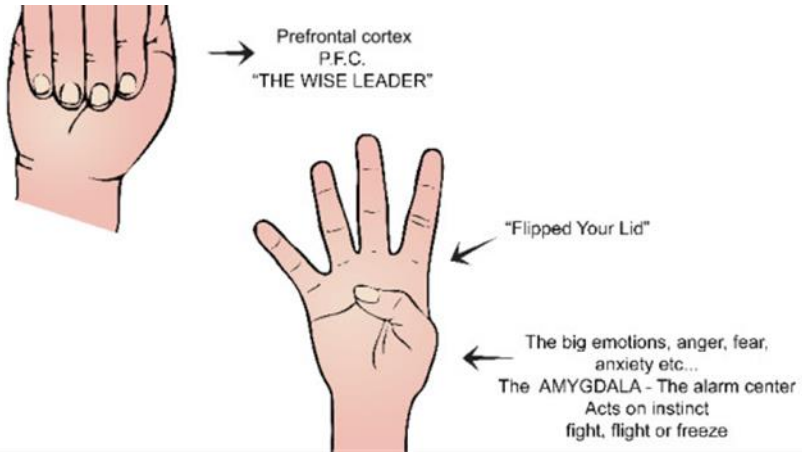
³ Kelly Bartlett. The Attached Family.
<http://theattachedfamily.com/membersonly/?p=2942>

procesan nuestras emociones y recuerdos, así como donde se desencadena el reflejo de lucha o huida. El cerebro medio es nuestro cerebro emocional.

La parte posterior de su mano y los dedos y la carcasa de todo, es la **corteza cerebral**. Aquí es donde se produce la función superior. Esta parte de nuestro cerebro nos permite pensar de manera lógica, actuar con amabilidad y empatía, y alberga nuestras capacidades de razonamiento y resolución de problemas. La corteza es nuestro cerebro racional. Es la parte del cerebro que se activa cuando tenemos un problema que resolver.

A veces el cerebro emocional y el cerebro racional no se comunican tan bien. Las emociones del cerebro medio son simplemente demasiado abrumadoras, nuestro reflejo de lucha o huida se dispara, y **botamos la tapa**. Nuestros sentimientos son intensos y no podemos acceder a la parte lógica de nuestro cerebro para resolver problemas. Necesitamos calmar nuestra ira y aliviar nuestros miedos para restaurar nuestro cerebro racional a su estado coherente y sensible.

LA AMÍGDALA VERSUS EL LÍDER SABIO



La Corteza Prefrontal (CPF)

“El Líder Sabio”

“Botando la tapa”

Cerebro Medio:

Las grandes emociones, rabia, miedo, ansiedad, etc.

La AMÍGDALA – El centro de alarma.

Actos instintivos: lucha, huida o parálisis

EL MODELO MANUAL DEL CEREBRO

DANIEL SIEGEL, MD



¿QUÉ LE SUCEDE A MI CEREBRO CUANDO ESTOY ALTERADO, ENOJADO, ASUSTADO, PREOCUPADO, ETC.?

¿VOY A BOTAR LA TAPA?

¿DEJARÉ QUE MI **CENTRO DE ALARMA**, LA AMÍGDALA, TOME EL CONTROL?

¿O ME RECORDARÉ DE TRAER AL **LÍDER SABIO**, MI CEREBRO PENSANTE, LA CORTEZA PREFRONTAL, PARA AYUDARME A RECIBIR

ALGUNA PAZ, CALMARME, Y TOMAR BUENAS DECISIONES?

HAGO ESTO TRANQUILIZÁNDOME Y CALMÁNDOME, TOMANDO UNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y LENTAS, DICHIENDO QUE PUEDO MANEJAR ESTA SITUACION.

TÉCNICA ESENCIAL DE CALMARSE:

TIEMPO DE “DESCANSO” (RECESO) PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS

“Uno que es lento para enojarse es mejor que el poderoso, y aquel cuyo genio es controlado es mejor que uno que captura una ciudad.”

Proverbios 16: 32

El "Tiempo de Descanso" es una estrategia para evitar que los conflictos empeoren con nuestra familia, amigos y especialmente con nuestras relaciones amorosas. Puede que nunca lo necesite, pero debe aprender a usarlo de manera efectiva, por si acaso.

El "Tiempo de Descanso" nunca debe usarse como un arma contra la otra persona. No debe utilizarse como una forma de evitar conflictos. No debe usarse como una forma de hacer que la

otra persona se sienta abandonada, como un juego de poder. En su lugar, debe utilizarse como un signo de respeto por la relación. El mensaje es: "Me importa tanto nuestra relación que no quiero que se dañe más". Antes de comenzar a tomarme un descanso, debo explicarle a la otra persona el objetivo de esta técnica y llegar a un acuerdo. De esa manera no me sentiré mal, ni seremos irrespetuosos cuando me vaya antes de que una discusión se salga de control:

PASOS PARA TOMAR UN TIEMPO DE "DESCANSO"⁴

- 1) Reconozca que se está molestando.
- 2) Hágle saber a la otra persona que necesita tomarse un descanso.
- 3) Si tiene una relación cercana, dígle a la otra persona a dónde va y por cuánto tiempo.
- 4) Vaya a una habitación diferente o afuera por un tiempo: respire profundamente, ore, haga ejercicio, haga algo constructivo que le calme.
- 5) Llame a su cónyuge o pareja para ver si está bien regresar en ese momento. [Puede omitir este paso si ambos no tienen un teléfono móvil.]

⁴ Welland, C. & Wexler, D. (2007). *Sin Golpes: Cómo Transformar la Respuesta Violenta de los Hombres en la Pareja y la Familia*. Mexico City: Editorial Pax

6) Una vez que esté tranquilo, vuelva y vea si pueden hablar con respeto para resolver el problema juntos, o dejarlo para más tarde, si ambos están de acuerdo.

7) Pida perdón si ofendió a su ser querido o a su amigo/a.

PRIMEROS AUXILIOS PARA MI “TEMPERAMENTO”⁵

* Para practicar el autocontrol, debo ser consciente de mí mismo y de mis reacciones automáticas.

* Al reconocer cuándo me estoy enojando, me doy tiempo para hacer algo por mí mismo y serenarme, antes de lastimar a otra persona.

* Debo aprender a relajarme y calmarme sin violencia, alcohol o drogas.

* ¡Puedo evitar las palabras hirientes y la acción violenta!

* ¡La no violencia es una decisión que tomo!

⁵ Welland, C. 2018. How can we help to end violence in Catholic families? A guide for clergy, religious and laity. San Diego, CA. Health Transformations.

* ¡No lastimo a mi familia o amigos si no estoy en el mismo lugar o alejado donde no me escuchen!

**¡SIGUE INTENTANDO!
¡ES DIFÍCIL CAMBIAR LOS HÁBITOS DE TODA
UNA VIDA!**



7 MANERAS DE CALMARSE

Y EVITAR LA “EXPLOSIÓN”

1. **Oración:** La oración nos une a Dios, la fuente de la paz. También nos ayuda a mantener la calma física, emocional y mental.
2. **Respiración profunda.** Deténgase por un momento cuando se sienta tenso y respire profundamente. Esto aumenta el oxígeno en su cuerpo y le ayuda a pensar con mayor claridad, a calmarse y a cambiar su enfoque en la situación.
3. **Corra o camine con fuerza.** Esto es bueno tanto para la reducción del estrés como para la salud en general. Además, la actividad física ayuda a desviar nuestra atención del entorno que nos produce tensión.
4. **Trabajo físico.** El trabajo físico puede liberar energía de la misma manera que el correr, además de concentrar la atención para lograr algo concreto.
5. **Tiempo de Silencio.** Esto significa buscar la soledad por un tiempo. Escuche música, siéntese en silencio, camine solo en un lugar tranquilo, como un parque, o junto a un lago, río o bosque, o en cualquier lugar que se sienta en paz.

6. **Hablar.** Hablar sobre el estrés con otra persona también puede ayudarlo. Hable sobre lo que le preocupa con alguien de confianza.

7. **Ejercicios de relajación.** Tense los grupos musculares y luego relájelos, o use un ejercicio de relajación de YouTube, una aplicación, etc. ⁶

Sobre todo, vístanse de amor, que une a todos en perfecta armonía.
Colosenses 3:14

DECISIONES PARA CONSIDERAR:⁷

* Expresaré amor, admiración y afecto a través del cuerpo que Dios me dio.

* Me esforzaré por entender las consecuencias de mi violencia escuchando a aquellos a quienes he lastimado y escuchando a Jesús.

⁶ Quick Relaxation: A Relaxation Technique for Stress Relief/
<https://www.youtube.com/watch?v=ZVHOKq91Uh4>

⁷ Welland, C. 2018. How can we help to end violence in Catholic families? A guide for clergy, religious and laity. San Diego, CA. Health Transformations.

* Pediré (pero no exigiré) el perdón de aquellos a quienes he lastimado, especialmente a mis seres queridos.

* Me miraré honestamente y decidiré si ahora es el momento de cambiar.

*** Si no es ahora, ¿cuándo?**

* Evitaré todo daño verbal, físico y sexual a otros.

* Si me están faltando el respeto o me maltratan, hablaré con alguien en quien confío y buscaré ayuda.

ACTIVIDAD

1) Repase los pasos del “Tiempo de Descanso” en grupo hasta que los haya memorizado. Actúelos, si quiere.

2) Practique reproducir el modelo de la mano y el cerebro con la persona que está a su lado y explíqueme las diferentes partes. Tomen turnos.

TAREA

1) Repasa el folleto de los sentimientos. En una hoja de papel separada, escribe los sentimientos principales que has tenido esta semana y cómo controlaste los sentimientos que te hacían sentir infeliz. ¿Usaste al líder sabio, o “botaste la tapa”?

2) Haz una pancarta o un letrero para tu casa que diga:

BENDITOS SON LOS PACÍFICOS, PORQUE SERÁN LLAMADOS HIJOS DE DIOS.

- Coloréalo lo mejor que puedas.
- Colócalo en un lugar visible en tu hogar.
- Si la clase quiere uno, haz uno para el aula también. Decide quién lo hará antes de que se vayan.

¿QUÉ EMOCIÓN ESTOY SINTIENDO?

8 Basic Emotions

And the purpose of each one



Anger

To fight against
problems



Fear

To protect us
from danger



Anticipation

To look forward
and plan



Surprise

To focus us
on new
situations



Joy

To remind us
what's important



Sadness

To connect us
with those
we love



Trust

To connect with
people who help



Disgust

To reject what
is unhealthy

8 EMOCIONES BÁSICAS Y EL PROPÓSITO DE CADA UNA

- 1.** Rabia- Para luchar contra los problemas.
- 2.** Miedo- Para protegernos del peligro.
- 3.** Anticipación- Para mirar hacia adelante y planificar.
- 4.** Sorpresa- Para focalizarnos en nuevas situaciones.
- 5.** Alegría-Para recordarnos lo que es importante.
- 6.** Tristeza-Para conectarnos con los que amamos.
- 7.** Confianza-Para conectarnos con las personas que nos ayudan.
- 8.** Repugnancia-Para rechazar lo que no es sano.

SESION 4

YO SOY LA PUERTA

1) ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, amado de mi alma, te adoro.
Ilumíname, guíame, fortaléceme y consuélame.
Dime qué debo hacer. Inspírame con lo que debo decir. Dame tus órdenes.
Prometo someterme a ti en todo lo que me pidas, y aceptar todo lo que hoy me suceda.
Déjame saber y hacer sólo tu voluntad. Amén.

2) LEA LOS 10 DICHOS SABIOS

3) LECTURA: Juan 10: 1 - 10

“En verdad les digo: el que no entra por la puerta en el corral de las ovejas, sino que salta por algún otro lado, ése es un ladrón y un salteador. El que entra por la puerta es el pastor de las ovejas. El cuidador le abre y las ovejas escuchan su voz; llama por su nombre a cada una de sus ovejas y las saca fuera. Cuando ha sacado todas sus ovejas, empieza a caminar delante de ellas, y las ovejas lo siguen porque conocen su voz. A otro no lo seguirían, sino que huirían de él, porque no conocen la voz de los extraños.»

Jesús usó esta comparación, pero ellos no comprendieron lo que les quería decir.

Jesús, pues, tomó de nuevo la palabra: En verdad les digo que yo soy la puerta de las ovejas. Todos los que han venido eran ladrones y malhechores, y las ovejas no les hicieron caso. Yo soy la puerta: el que entre por mí estará a salvo; entrará y saldrá y encontrará alimento.

El ladrón sólo viene a robar, matar y destruir, mientras que yo he venido para que tengan vida y la tengan en plenitud.”

APRENDIENDO A ORAR ESTA SEMANA:

ORANDO CON LOS SALMOS EN GRUPO:

El Salmo 32 es una oración sobre el arrepentimiento y el perdón. A veces seguimos otra voz que no es la de Jesús, y nos perdemos por un tiempo. Con esta oración volvemos a Él y le pedimos misericordia.

[Salmo 32, para orar en 2 grupos, vea el Grupo 1 y el Grupo 2 en el texto]

Grupo 1

"Dichoso el que es absuelto de pecado y cuya culpa le ha sido borrada."

"Dichoso el hombre aquel a quien Dios no le nota

culpa alguna y en cuyo espíritu no se halla engaño."

Grupo 2

"Hasta que no lo confesaba, se consumían mis huesos, gimiendo todo el día."

"Tu mano día y noche pesaba sobre mí, mi corazón se transformó en rastrojo en pleno calor del verano."

Grupo 1

"Te confesé mi pecado, no te escondí mi culpa.

Yo dije: "Ante el Señor confesaré mi falta". Y tú, tu perdonaste mi pecado, condonaste mi deuda."

Grupo 2

"Por eso los que son santos te suplican en la hora de la angustia.

Aunque las grandes aguas se desbordasen, no los podrán alcanzar."

Grupo 1

"Tú eres un refugio para mí, me guardas en la prueba,

y me envuelves con tu salvación."

Grupo 2

"Yo te voy a instruir, te enseñaré el camino,
te cuidaré, seré tu consejero."

Grupo 1

"No sean como el caballo o como el burro faltos
de inteligencia,
cuyo ímpetu dominas con la rienda y el freno.""

Grupo 2

"Muchos son los dolores del impío,
pero al que confía en el Señor lo envolverá la
gracia."

Grupo 1

"Justos, estén contentos en el Señor, y ríanse de
gusto;
todos los de recto corazón, canten alegres."

Grupo 2

Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo;

Grupo 1

Como era en un principio, ahora y siempre, por
los siglos de los siglos, Amén.

LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE ESTA SEMANA:

RESPIRA Y RELÁJATE.

Imagina que estás atravesando una puerta muy hermosa hacia un pasto verde. Esa puerta es Jesús, la Puerta del redil. Imagina que Él está alejándote de las cosas y las personas dañinas, como una puerta fuerte que te mantiene a salvo. Él es tu refugio.

Respira, relájate y di tranquilamente en tu corazón la "Oración de Jesús" También puedes orar de la siguiente manera: cuando Inhalas piensa o di: "Señor Jesucristo"; cuando exhalas piensa o di: "Ten piedad de mí, pecador".

"Señor Jesucristo, ten piedad de mí, pecador."

MATERIAL DE APRENDIZAJE PARA HOY

¿Qué necesitamos dejar fuera de nuestras vidas?

¡Malos pensamientos, palabras y acciones!

En la sesión 2 aprendimos sobre los efectos de los diálogos internos.

Hoy nos centraremos más en nuestras palabras y nuestras acciones.

DEFINICIONES:

ABUSO: ¿QUE ES ABUSO?

- 1) Un trato cruel y violento.
- 2) El uso indebido de algo, por ejemplo, el alcohol o las drogas.

Las personas pueden ser abusivas y violentas con su familia, sus amigos, sus conocidos y extraños. La intimidación es la violencia a las personas en la escuela u otros lugares. La violencia de la "pareja íntima" (VPI) o violencia doméstica es una agresión que ocurre en una relación cercana. El término, "pareja íntima", incluye a los cónyuges, novios o cónyuges/novias actuales y anteriores.

La VPI puede variar en frecuencia y gravedad, y puede ir desde un episodio que podría o no tener un impacto duradero, hasta episodios crónicos y graves durante un período de años. La violencia es dañina, y debe ser evitada por quienes son seguidores de Jesucristo.

Si debemos luchar contra el mal, que así sea; pero siempre debemos decir "no" a la violencia interior.

Papa Francisco, Amoris Laetitia, 104

CUATRO TIPOS DE VIOLENCIA DE PAREJA INTIMA⁸

- 1) **La violencia física:** Es cuando una persona hiere o trata de lastimar a un compañero/a golpeando, pateando o usando algún tipo de fuerza física.
- 2) **La violencia sexual:** Es forzar o intentar forzar a una pareja a participar en un acto sexual, contacto sexual o un evento sexual no físico (por ejemplo, enviar fotos o uso de la pornografía) cuando la pareja no lo hace o no da su consentimiento. Esto incluye actividades sexuales con niños o adolescentes.
- 3) **El Hostigamiento:** Es un patrón de atención y contacto repetidos no deseados por parte de un compañero, que causa temor o preocupación por la propia seguridad o la seguridad de alguien cercano a la víctima.
- 4) **La agresión psicológica:** Es el uso de la comunicación verbal y no verbal con la intención de dañar a otra persona mental o emocionalmente y / o ejercer control sobre ella.

⁸ Centers for Disease Control, 2017, Preventing Intimate Partner Violence
<https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv-factsheet.pdf>

EL ABUSO EN EL NOVIAZGO ES UNA REALIDAD

AMIGOS/AS:

¡PONGAN ATENCIÓN Y GUIEN A OTROS!

**Signos de una relación abusiva entre novio /
novia**

Algunos signos pueden ser obvios:

- * Un estudiante en la relación siempre parece estar controlando al otro, ya sea física, emocional o verbalmente.
- * Un estudiante en la relación tiene moretones inexplicables.
- * Un estudiante en la relación siempre difiere del otro.

Pero puede haber otros comportamientos relacionados con la escuela:

- * Una caída en la asistencia.
- * Una caída en las calificaciones.
- * Solicitudes de cambios de horario.

Considere si el estudiante ha mostrado alguno de estos síntomas:

- * Aislamiento de sus antiguos amigos.

- *Pérdida de interés en las actividades.
- * Pérdida de confianza en sí mismo.
- * Cambio repentino de peso.



Ninguno de estos signos por sí mismos puede indicar una relación abusiva (los signos también pueden ser síntomas de otras preocupaciones), por lo que se deben considerar como un todo.

Si nota que su estudiante, hermano o amigo/a necesita ayuda, ¡diga algo!

* Cuando las personas no dicen nada, el abusador y / o el maltratado pueden pensar que el comportamiento es correcto.

- * ¡Habla y defiéndete! Ve como un grupo!
- (Ver abajo: Empoderamiento del espectador)
- * Obtenga ayuda de un adulto si lo necesita.
- * ¡Mantente seguro!

NOTAS IMPORTANTES SOBRE EL RESPETO SEXUAL

"¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que han recibido de Dios y que está en ustedes? Ya no se pertenecen a sí mismos. Ustedes han sido comprados a un precio muy alto; procuren, pues, que sus cuerpos sirvan a la gloria de Dios."

1 Corintios 6: 19-20

El abuso sexual es cualquier contacto sexual no deseado. Puede incluir cualquier cosa no deseada, incluido el acoso verbal, tocar a la víctima, hacer que la víctima toque al abusador, asalto o violación.

El uso de la pornografía aumenta las probabilidades que una persona cometa violencia y / o abuso sexual. Recuerda que la belleza del cuerpo humano es un reflejo de la

imagen de Dios dentro de nosotros. El sexo en el matrimonio es santo. Como cristianos, nunca podemos cosificar, herir o aprovechar el cuerpo de otra persona y creer que tenemos el derecho de hacerlo.

El abuso sexual hacia un niño, un adolescente o una persona discapacitada también es un delito grave y causa un daño duradero a la víctima. Ya que no tienen la edad suficiente, ni la capacidad mental para dar su consentimiento a estos comportamientos, la responsabilidad es siempre del adulto que abusa de su condición.

¡Busca ayuda y justicia si eres una víctima! Esto también puede ayudar y proteger a otros de esa terrible experiencia.

EL PAPA FRANCISCO Y LA CARNE DE CRISTO

¡Cualquier ofensa, herida o violencia al cuerpo de nuestro prójimo es una afrenta al Dios Creador! Mis pensamientos se dirigen, en particular, a los niños, a las mujeres, a los ancianos que sufren abuso físico. En la carne de estas personas encontramos el Cuerpo de Cristo. Cristo herido, burlado, difamado, humillado, azotado, crucificado ... Jesús nos enseñó el amor. Un amor que, en su resurrección, se demuestra que es más poderoso que el pecado y la muerte, y busca

redimir a todos aquellos que experimentan en su propio cuerpo la esclavitud de nuestro tiempo.

Papa Francisco, Angelus, 15/04/18

EMPODERAMIENTO DEL ESPECTADOR

Podemos hacer frente a los agresores, a las personas que son violentas con sus novias o novios, y a las parejas que están lastimando a su cónyuge. Si hacemos esto como grupo, como una práctica común, la violencia se reducirá. La gente sabrá que los estamos observando y que nos protegeremos unos a otros. Ni siquiera tenemos que decir nada si no nos sentimos seguros, sólo interrumpimos el comportamiento violento con nuestra presencia.

Aquí hay un ejemplo en YouTube de un grupo de jóvenes que defienden a una mujer que está siendo atacada por su esposo, a pesar de que no dicen nada:

<https://www.youtube.com/watch?v=-9dKXXriVmo>

Jesús dijo: No temas.

Él defendió a la gente, especialmente a aquellos que estaban siendo maltratados. Sobre todo, él

nos defendió, contra el maligno, contra el pecado y la muerte. Debido a su amor, valor y sacrificio, estamos aquí hoy, y estamos en camino a la vida eterna con Dios.

**JESUS ES LA PUERTA QUE NOS PROTEJE DEL
MAL**

Jesús no sólo es la Puerta, también está a la puerta de nuestro corazón:

“Mira que estoy a la puerta y llamo: si uno escucha mi voz y me abre, entraré en su casa y comeré con él y él conmigo.”

Apoc. 3:20





**¡LA VIOLENCIA ES INACEPTABLE,
INDEPENDIENTEMENTE
DEL GÉNERO DEL AGRESOR!**

**¡TODOS NECESITAMOS APRENDER
A SER NO-VIOLENTOS!**

7) ACTIVIDAD

DIBUJAR:

a) Jesús, la Puerta de mi alma. Fuera de la puerta puedo dibujar algunas de las cosas que necesito mantener fuera, refugiándome en Él.

8) TAREA

Lea el pasaje de la carta de San Pablo a continuación en clase y haga el ejercicio de la armadura como tarea en la casa.

“Lleven con ustedes todas las armas de Dios para que puedan resistir las maniobras del diablo. Pues no nos estamos enfrentando a fuerzas humanas, sino a los poderes y autoridades que dirigen este mundo y sus fuerzas oscuras, los espíritus y fuerzas malas del mundo de arriba.

Por eso pónganse la armadura de Dios, para que en el día malo puedan resistir y mantenerse en la fila valiéndose de todas sus armas. Tomen la verdad como cinturón y la justicia como coraza; estén bien calzados, listos para propagar el Evangelio de la paz. Tengan siempre en la mano el escudo de la fe, y así podrán atajar las flechas incendiarias del demonio. Por último, usen el casco de la salvación y la espada del Espíritu, o sea, la Palabra de Dios.

Vivan orando y suplicando. Oren en todo tiempo según les inspire el Espíritu. Velen en común y perseveren en sus oraciones sin desanimarse nunca, intercediendo en favor de todos los santos, sus hermanos.”

Efesios 6, 11-18

LA ARMADURA DE DIOS

¿De qué lado estoy en la batalla de la vida? ¿Jesús o el maligno? Hacer en una página separada un dibujo de mí mismo vestido con armadura, como un guerrero de mi gente. ¡No olvides señalar las partes de la armadura! Ponlo en tu casa para que todos puedan verlo.

LA ARMADURA DE DIOS

Efesios 6:13-17

<http://mvmSpanish.wordpress.com>

*El Yelmo de la
Salvación*

*La Coraza de
Justicia*

*El Cinturón
de la Verdad*

El Escudo de la Fe

La Espada del Espíritu

*Los Calzados con el Aprestado
del Evangelio de la Paz*

SESIÓN 5

YO SOY LA RESURRECCIÓN Y LA VIDA

1) ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, amado de mi alma, te adoro.

Ilumíname, guíame, fortaléceme y consuélame.

Dime qué debo hacer. Inspírame con lo que debo decir. Dame tus órdenes.

Prometo someterme a ti en todo lo que me pidas, y aceptar todo lo que hoy me suceda.

Déjame saber y hacer sólo tu voluntad. Amén.

2) LEA LOS 10 DICHOS SABIOS

3) LECTURA: Juan 11: 17-44

El que cree en mí nunca morirá.

“Cuando llegó Jesús, Lázaro llevaba ya cuatro días en el sepulcro. Betania está a unos tres kilómetros de Jerusalén, y muchos judíos habían ido a la casa de Marta y de María para consolarlas por la muerte de su hermano.

Apenas Marta supo que Jesús llegaba, salió a su encuentro, mientras María permanecía en casa. Marta dijo a Jesús: «Si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto. Pero aun así, yo sé

que puedes pedir a Dios cualquier cosa, y Dios te la concederá.» Jesús le dijo: «Tu hermano resucitará.» Marta respondió: «Ya sé que será resucitado en la resurrección de los muertos, en el último día.» Le dijo Jesús: «Yo soy la resurrección (y la vida). El que cree en mí, aunque muera, vivirá. El que vive, el que cree en mí, no morirá para siempre. ¿Crees esto?» Ella contestó: «Sí, Señor; yo creo que tú eres el Cristo, el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo.»

Después Marta fue a llamar a su hermana María y le dijo al oído: «El Maestro está aquí y te llama.» Apenas lo oyó, María se levantó rápidamente y fue a donde él. Jesús no había entrado aún en el pueblo, sino que seguía en el mismo lugar donde Marta lo había encontrado.

Los judíos que estaban con María en la casa consolándola, al ver que se levantaba aprisa y salía, pensaron que iba a llorar al sepulcro y la siguieron.

Al llegar María a donde estaba Jesús, en cuanto lo vio, cayó a sus pies y le dijo: «Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto.» Al ver Jesús el llanto de María y de todos los judíos que estaban con ella, su espíritu se conmovió profundamente y se turbó. Y preguntó: «¿Dónde lo han puesto?» Le contestaron: «Señor, ven a ver.» Y Jesús lloró.

Los judíos decían: «¡Miren cómo lo amaba!» Pero algunos dijeron: «Si pudo abrir los ojos al ciego, ¿no podía haber hecho algo para que éste no muriera?»»

Jesús, conmovido de nuevo en su interior, se acercó al sepulcro. Era una cueva cerrada con una piedra. Jesús ordenó: «Quiten la piedra.» Marta, hermana del muerto, le dijo: «Señor, ya tiene mal olor, pues lleva cuatro días.» Jesús le respondió: «¿No te he dicho que si crees verás la gloria de Dios?» Y quitaron la piedra.

Jesús levantó los ojos al cielo y exclamó: «Te doy gracias, Padre, porque me has escuchado. Yo sabía que siempre me escuchas; pero lo he dicho por esta gente, para que crean que tú me has enviado.» Al decir esto, gritó con fuerte voz: «¡Lázaro, sal fuera!»

Y salió el muerto. Tenía las manos y los pies atados con vendas y la cabeza cubierta con un sudario. Jesús les dijo: «Desátenlo y déjenlo caminar».”

¡La muerte y la resurrección de Jesús son nuestra esperanza y nuestra salvación!



SAN PABLO NOS INVITA A REVESTIRNOS DE CRISTO, EL HOMBRE NUEVO

“¿No saben que todos nosotros, al ser bautizados en Cristo Jesús, hemos sido sumergidos en su muerte? Por este bautismo en su muerte fuimos sepultados con Cristo, y así como Cristo fue resucitado de entre los muertos por la Gloria del Padre, así también nosotros empezamos una vida nueva. Si la comunión en su muerte nos injertó en él, también compartiremos su resurrección.

Como ustedes saben, el hombre viejo que está en nosotros ha sido crucificado con Cristo. Las fuerzas vivas del pecado han sido destruidas para que no sirvamos más al pecado. Hemos

muerto, ¿no es cierto? Entonces ya no le debemos nada. Pero si hemos muerto con Cristo, debemos creer que también viviremos con él.”

Romanos 6:3-8

4) ORACIÓN DEL DIA

Honraremos al Señor resucitado rezando el primer Misterio glorioso del Santo Rosario, y al mismo tiempo honraremos a María, la Madre de Jesús y nuestra Madre, que nos dio esta maravillosa oración.

El Rosario es una oración vocal que podemos decir juntos **y una meditación** que hacemos en cada uno de los eventos más importantes de la vida de Jesús y María.

Ore el primer Misterio Glorioso, la Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo, en dos grupos.

Tenga cuidado de no orar demasiado rápido, y ore al unísono (una voz), para experimentar el poder de la oración meditativa y comunitaria.

5) LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN PARA HOY

* Párese derecho con los brazos a los lados y los pies separados al ancho de los hombros.

* Levante los dos brazos rectos delante de usted hasta el fondo sobre su cabeza, mientras inhala lentamente. Deje que todo tu cuerpo se expanda.

* Haga una pausa durante 2 segundos.

* Luego exhale lentamente mientras baja sus brazos a los costados. Imagine que está empujando suavemente el aire hacia abajo con las manos.

* Repita el ejercicio por 3 veces.

* Puede usar esta técnica en cualquier momento que necesite relajarse y volver a enfocarse.

6) MATERIAL DE APRENDIZAJE PARA HOY

LA IGUALDAD DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES.

Jesús hizo cosas que otros hombres de su época nunca habrían hecho. Él nos trajo una nueva forma de vida. ¿Cómo trató a otras personas? Específicamente, ¿Cómo trató a las mujeres?

Pensemos en uno o dos ejemplos, como su Madre María (Juan 19: 26-27), la mujer en el pozo (Juan 4: 5-30), la mujer sorprendida en adulterio (Juan 8: 1-11), y la mujer que le lavó los pies con su pelo en la casa de Simón el fariseo (Lucas 7: 36-50).

Si sus estudiantes no están familiarizados con estos ejemplos, seleccione dos y coméntelos en la clase.

San Pablo nos dice que todos somos Uno en Cristo

“Ustedes están en Cristo Jesús, y todos son hijos de Dios gracias a la fe. Todos se han revestido de Cristo, pues todos fueron entregados a Cristo por el bautismo. Ya no hay diferencia entre judío y griego, entre esclavo y hombre libre; no se hace diferencia entre hombre y mujer, pues todos ustedes son uno solo en Cristo Jesús.”

Gálatas 3: 26-28

ENSEÑANZA CONTEMPORÁNEA DE LA IGLESIA SOBRE LA IGUALDAD DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES

¿Qué dicen los obispos y los Papas sobre la igualdad entre los hombres y las mujeres, o sobre cómo los hombres deben tratar a las mujeres y las niñas?

Cuando un hombre es responsable de ofender la dignidad personal y la vocación de una mujer, actúa en contra de su propia dignidad personal y su propia vocación.

San Juan Pablo II, Sobre la dignidad de la mujer,
#10, 1988



Hay quienes consideran que muchos problemas actuales han ocurrido a partir de la emancipación de la mujer. Pero este argumento no es válido, «es una falsedad, no es verdad. Es una forma de machismo». La idéntica dignidad entre el varón y la mujer nos mueve a alegrarnos de que se superen viejas formas de discriminación, y de que en el seno de las familias se desarrolle un ejercicio de reciprocidad. Si surgen formas de feminismo que

no podamos considerar adecuadas, igualmente admiramos una obra del Espíritu en el reconocimiento más claro de la dignidad de la mujer y de sus derechos.

Papa Francisco, Amoris Laetitia, 54

La dignidad de las mujeres aún necesita ser defendida y promovida. De hecho, en muchos lugares hoy en día, el simple hecho de ser mujer es una fuente de discriminación ... No debe pasarse por alto el aumento de la violencia contra las mujeres, donde se convierten en víctimas, desafortunadamente, a menudo dentro de las familias.

La vocación y misión de la familia en la Iglesia y en el mundo contemporáneo, n. ° 7, Sínodo extraordinario sobre la Familia, 2014

En esta breve mirada a la realidad, deseo resaltar que, aunque hubo notables mejoras en el reconocimiento de los derechos de la mujer y en su participación en el espacio público, todavía hay mucho que avanzar en algunos países. No se terminan de erradicar costumbres inaceptables. Destaco la vergonzosa violencia que a veces se ejerce sobre las mujeres, el maltrato familiar y distintas formas de esclavitud que no constituyen una muestra de fuerza masculina sino una cobarde degradación. La violencia verbal, física y sexual que se ejerce contra las

mujeres en algunos matrimonios contradice la naturaleza misma de la unión conyugal.

Papa Francisco, Amoris Laetitia, 54

EL CUERPO DE CRISTO ESTÁ VIVIENDO Y CRECIENDO

La Iglesia ha crecido en la comprensión de cómo Cristo se relacionaba con todas las personas, y cómo nos llama a respetar los derechos humanos de todos los demás. Cada uno de nosotros ha sido creado a imagen de Dios, y Él nos ha dicho claramente que lo que nos hacemos unos a otros, se lo hacemos a Él.

Las mujeres y las niñas deben ser tratadas con el mismo respeto y dignidad que los hombres y los niños. No somos idénticos, porque cada uno/a tiene sus dones especiales, pero somos iguales ante los ojos de Dios y ante la ley.

"Una de las principales características de la enseñanza de Jesús es la caída de los convencionalismos sociales... Uno de los movimientos más sorprendentes y frontales de Jesús fue la inclusión radical de las mujeres. Permitió que las mujeres entraran en su círculo interno (prácticamente desconocido para un rabino); habló públicamente a la mujer en el pozo; entabló un diálogo con la mujer siro fenicia; Perdonó a la mujer sorprendida en adulterio... y los primeros testigos de la resurrección fueron mujeres.

Lucas, quien contó esta historia, era un compañero de Pablo, y su Evangelio refleja muchos de los temas de Pablo. Clamorosamente, Pablo dijo: "En Cristo, no hay esclavos ni libres, ni judíos ni griegos, ni hombres ni mujeres". Esto fue algo muy radical, ya que estas fueron algunas de las divisiones sociales más básicas de la época. Los hombres libres estaban mucho mejor que los esclavos; Los judíos tenían enormes ventajas sobre los griegos; y los hombres fueron vistos como superiores a las mujeres. Pero ya no, a la luz del Reino de Dios que Jesús anunció".

Obispo Robert Barron, sitio web Word on Fire, 2018

REFLEXIÓN:

¿Cuál es la diferencia entre la manera que Jesús tiene de tratar a las mujeres y la forma en que yo o mi familia lo hacemos?

¿Cómo tratan los hombres y las mujeres de mi vecindario a las mujeres y las niñas?

¿Los sigo como una oveja más, o debería seguir a Jesús, el Buen Pastor?

El cristiano vive una vida nueva en Jesús. Respetamos y sostenemos las tradiciones de nuestros antepasados que nos acercan más a Dios y crean unión entre nosotros, pero algunas costumbres y comportamientos no pueden reconciliarse con el evangelio de Jesús. Así que decidimos seguir a Jesús en su camino.

“Se les pidió despojarse del hombre viejo al que sus pasiones van destruyendo, pues así era la vida que llevaban, y renovarse por el espíritu desde dentro. Revístanse, pues, del hombre nuevo, el hombre según Dios que él crea en la verdadera justicia y santidad.”

Efesios 4:22-24

VAMOS A REVISAR LOS TIPOS DE ABUSO

QUÉ APRENDIMOS

El abuso entre la pareja puede ser verbal, emocional, físico y / o sexual. Puede suceder tanto con los jóvenes novios que están conociéndose como con las parejas casadas. **La violencia contra las mujeres, porque son percibidas como débiles e inferiores, se practica en todo el mundo y causa un sufrimiento indecible.** A menudo, la violencia es más comúnmente practicada por los varones, aunque a veces es también iniciada por las mujeres. **¡Nadie debe ser violento con otra persona, por lo que todos debemos aprender a cambiar nuestro comportamiento!**

Algunas personas son muy inseguras y temen perder el amor de la otra persona, por lo que se vuelven locamente celosas y sospechosas. Esto hace que sus relaciones sean muy estresantes e infelices. Podemos obtener ayuda y aprender a estar más en paz con nosotros mismos si sufrimos de celos irracionales. No tenemos que hacer sufrir a los demás porque no sabemos cómo confiar.

7) ACTIVIDAD:

**VER LAS SIGUIENTES PÁGINAS Y
REFLEXIONEN EN GRUPOS APARTES SOBRE
LOS COMENTARIOS Y PREGUNTAS**

a) Para las mujeres y niñas:

**Viviendo la dignidad y la igualdad de una
mujer católica, discusión.**

b) Para los niños y hombres:

**Trampas de la masculinidad, ejercicio y
discusión.**

Como hay mucho material hoy, lo pueden hacer
en dos semanas, o dejar algo como tarea.

**TAREA PARA LAS MUJERES/JÓVENES PARA
DISCUTIR:**

**PREVENCIÓN DE LA FUTURA
VIOLENCIA DOMÉSTICA:
PARA NIÑAS Y MUJERES**

San Juan Pablo II y el Papa Francisco a menudo repiten las palabras de Jesús: "No tengas miedo". No temamos vivir el Evangelio **tratándonos unos a otros como iguales dignos de amor y respeto.**

Las mujeres y las niñas católicas pueden marcar la diferencia al acercarse y apoyarse mutuamente. **Las mujeres y niñas maltratadas usualmente buscan ayuda primero de las mujeres con las que están cerca:** su madre o una figura materna, o de familiares o amigos cercanos. Si usted es esa persona, su comprensión y compasión pueden traer luz y consuelo. Pero si está rechazando o culpando a la víctima de la violencia, lo más probable es que ella se retire a su dolorosa soledad nuevamente.

Si sabe o sospecha que un amigo o familiar está siendo abusado, puede intervenir de esta manera simple pero efectiva:⁹

⁹ Fawcett, G., Heise, L., Isita, L. y Pick, S. (1999). Changing community responses to wife abuse. A research and

- * Acércate y pregúntale qué está pasando.
- * Apóyala escuchando sin juzgarla o culparla.
- * Ayúdala, puede estar en peligro.
- * Ve con ella a una persona o lugar donde pueda obtener ayuda.
- * Respeta su confidencialidad en todo momento.

VIVIENDO LA DIGNIDAD Y LA IGUALDAD DE UNA MUJER CATÓLICA

- * ¿Cómo puedes incorporar los valores de dignidad e igualdad en tu vida y ayudar a tu familia a comprender el respeto que te mereces?
- * Cuando tengas hijos, ¿Te asegurarás de inculcar los valores de dignidad **en todos tus hijos** al no favorecer a los niños sobre las niñas, perpetuando así la desigualdad y el trato preferencial hacia los niños?
- * Es conveniente que nuestros seres queridos sepan que nos han lastimado y pedirles que hagan cambios en la forma en que nos tratan. Esto se debe a que muchas personas, incluidos novios, esposos y padres, no son conscientes de lo hiriente que es su comportamiento. ¿Qué pasa

demonstration project in Iztacalco, Mexico. *American Psychologist*, 54(1), pp. 41-49.

si crecieron en una familia donde los insultos y el sarcasmo eran las formas comunes de comunicación? ¿Qué sucede si creen que los hombres son superiores a las mujeres y no han comprendido nuestra igual dignidad ante Dios, que la sangre de Cristo se derramó por igual tanto para hombres como para mujeres? ¿Qué pasa si están tan centrados en sí mismos que no notan nuestras lágrimas y tristeza? Debemos desarrollar el coraje para hablar y apoyarnos mutuamente en este cambio social.

* Debemos perdonar y ser comprensivos, saber cómo establecer límites apropiados de las actitudes, las palabras y los comportamientos que no están de acuerdo con el amor divino que nos une. Debemos decir la verdad con amor y no cerrar los ojos ante la injusticia, incluso cuando seamos objetos de ofensas o críticas.

* Nadie puede escapar del dolor en sus relaciones humanas. Sin embargo, no podemos aceptar participar en una relación abusiva que va en contra de todos los principios del amor cristiano. Si algo está mal, ¡busca ayuda!

*** ¡Manténganse unidos por el cambio, y no tengan miedo!**

TAREA PARA HOMBRES / JÓVENES PARA DISCUTIR

TRAMPAS DE LA MASCULINIDAD¹⁰

- * ¿Qué aprendiste acerca de ser un hombre?
- * ¿Quién te enseñó a ser hombre?
- * ¿Te animaron a ser competitivo y agresivo?
- * ¿Cómo sabes que eres un hombre de verdad?
- * ¿Hubo alguna diferencia en cómo los niños y las niñas de tu familia fueron criados y educados?

CREENCIAS QUE MANTIENEN LAS TRAMPAS DE LA MASCULINIDAD

¿ALGUNAS DE ESTAS CREENCIAS SE APLICAN A TI, A TUS AMIGOS, O A TU FAMILIA?

- * Nunca debería mostrar mis sentimientos.
- * Siempre tengo que ser fuerte.
- * Nunca debería mostrar debilidad.
- * Nunca debería hacer nada que se vea femenino.
- * Siempre debería estar a cargo y en control.
- * Siempre tengo que ganar.
- * Ganar es lo más importante.

¹⁰ Welland & Wexler, D. (2007) Sin Golpes.

- * Tengo que ser el primero en todo.
- * Nunca debería retirarme de una pelea.
- * Siempre tengo que ganar una discusión.
- * Tengo que sobresalir criticando las faltas de los demás.
- * Los hombres reales resuelven sus problemas por la fuerza.
- * Mis posesiones y mi éxito son la medida de mi valor y mi identidad.
- * Mi valor se puede ver en el dinero que gano.
- * Mi vehículo, mi ropa y mi casa son la prueba de la clase de hombre que soy.

LOS HOMBRES TIENEN QUE...¹¹

ESTEREOTIPOS/CREENCIAS QUE MUCHOS HOMBRES SIENTEN QUE TIENEN QUE CUMPLIR PARA SER VERDADEROS HOMBRES:

Los hombres tienen que ser

¹¹ Adaptado de Daniel G Saunders, 1982

Los hombres tienen que hacer

Los hombres tienen que tener

Los hombres nunca deben

AUNQUE MUCHOS HOMBRES ACEPTAN ESTAS
CREENCIAS SIN PREGUNTAR, Y SIN
CONSIDERAR LAS CONSECUENCIAS PARA SU
SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL VAMOS A HABLAR
AHORA SOBRE:

1) ¿QUÉ TIPO DE HOMBRE FUE JESÚS?

2) ¿CÓMO JESÚS NOS MUESTRA LA MANERA DE
PENSAR, HABLAR Y ACTUAR COMO HOMBRES?

8) TAREA

Piensa en estas preguntas y escribe tus respuestas.

Discútelas también con tus amigos.

1) Presta atención esta semana en la casa, en la escuela, en la calle y en las noticias. ¿Reconozco en el ambiente y a mi alrededor, los roles y las creencias predominantes de género entre hombres y mujeres? ¿Veo algo que me molesta o que creo que está mal? ¿Noto algún cambio en la generación más joven?

2) ¿Qué es lo que quiero para mi vida? ¿Por mi madre, mis hermanas, mi esposa, mi padre, mis hermanos, mi esposo?

SESIÓN 6

NO ESTOY SOLO, EL PADRE ESTÁ CONMIGO

1) ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, amado de mi alma, te adoro.

Ilumíname, guíame, fortaléceme y consuélame.

Dime qué debo hacer. Inspírame con lo que debo decir. Dame tus órdenes.

Prometo someterme a ti en todo lo que me pidas, y aceptar todo lo que hoy me suceda.

Déjame saber y hacer sólo tu voluntad. Amén.

2) LEA LOS 10 DICHOS SABIOS

3) LECTURA: Juan 16: 32-33.

INTRODUCCIÓN:

Jesús está con los apóstoles en la última cena. Está a punto de entrar en la agonía en el jardín de los Olivos, la hora de su pasión y muerte. Jesús sabía de antemano el terrible sufrimiento que estaba a punto de enfrentar: estar solo, abandonado, rechazado, traicionado, herido...una experiencia de muerte, y todo esto por obediencia a su Padre y por nuestra salvación. **En medio de todo esto, Jesús confía en la presencia de su Padre que lo acompaña.**

LECTURA: Juan 16: 32-33.

“Está llegando la hora, y ya ha llegado, en que se dispersarán cada uno por su lado y me dejarán solo. Aunque no estoy solo, pues el Padre está conmigo.

Les he hablado de estas cosas para que tengan paz en mí. Ustedes encontrarán la persecución en el mundo. Pero, ánimo, yo he vencido al mundo.”

4) ORACIÓN DEL DÍA:

PRÁCTICA DE LA PRESENCIA DE DIOS A TRAVÉS DE IMÁGENES GUIADAS

[Nota para el maestro: Practique esta lectura antes de la clase, y luego léasela a los estudiantes, guiándolos con su imaginación a entrar y descansar en el Corazón de Jesús. Use una voz suave y pausada]

“Comience con algunas respiraciones lentas y profundas y tome conciencia de que Dios está con usted, a su alrededor, y presente en lo profundo de su corazón. Siéntese tranquilamente, cierre sus ojos y escuche profundamente en su corazón las palabras de esta breve meditación.

“Mi Señor Jesús, Tú confiaste hasta el final, aceptando la tortura emocional y física de la

Agonía y la Cruz. Cuando tu Corazón fue perforado por la lanza en el momento de tu muerte, abriste tu Corazón a todos aquellos que creen en Tí. Después vino tu gloriosa resurrección!

Ahora deseo ir y ocupar mi puesto dentro de tu Corazón, junto con todo ese grupo de testigos que han puesto toda su confianza en Tí. Vengo a la entrada de tu corazón. Dejo que mi imaginación me muestre cómo se ve y cómo se siente. Permito que el Espíritu Santo me guíe suavemente y me alienta a dar el último paso para entrar. En tu Corazón hay consuelo, hay amor, hay seguridad, hay paz, hay confianza inquebrantable. En este cálido lugar de luz, no puedo tener miedo. Me siento más allá del daño, más allá de la soledad, profundamente conectado con tu amor, Señor Jesús.

Mi corazón canta de alegría y se llena de valor. Contigo, tengo la fuerza que necesito para seguirte y hacer tu voluntad. Descansaré aquí ahora por un tiempo, respirando tu paz y permitiendo que mi corazón se expanda con tu amor eterno. No estoy solo, porque siempre estás conmigo.

[Pausa durante unos 30 segundos.] Termine con Gloria al Padre... ore lentamente, e invite a los

alumnos a respirar profundamente por última vez y abrir los ojos].

5) TÉCNICA DE RELAJACIÓN PARA HOY:

BUSCANDO UN LUGAR SEGURO: UNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN PARA USAR EN TIEMPOS DE DIFICULTAD

Puedo elegir cualquier lugar tranquilo y hermoso en la naturaleza, y trasladarme allí con mi imaginación cuando esté molesta, o me sienta asustada, triste y sola. No tiene que ser un lugar en el que he estado. Puede ser un lugar que he visto en una foto o video, algún lugar que creo que es hermoso y relajante. También puedo, basándome en la oración de hoy, elegir el Corazón de Jesús o el Corazón de María como ese lugar seguro. **A esto lo llamaré mi lugar seguro.** Allí respiraré profundamente y me relajaré, y encontraré un refugio seguro. Puedo pasar mucho o poco tiempo en mi lugar seguro, donde mi ritmo cardíaco disminuirá, mis músculos se relajarán y mis pensamientos acelerados serán reemplazados por sensaciones de paz y tranquilidad.

6) APRENDIZAJES DEL DÍA:

EL ABUSO DE SUSTANCIAS Y OTRAS ADICCIONES

Todos conocemos el temor de estar solos, abandonados, rechazados, heridos, pero **Jesús sabía que su Padre siempre estaría allí.**

Pregúntense: **¿Quién tiene más poder, Dios o nuestras adicciones?**



Debemos luchar contra las adicciones con fe, con amor y con oración.

¿Recuerdas al Guerrero en la Sesión 4, todo listo para la batalla con su armadura?

Escuchemos esta lectura del arresto de Jesús en el Jardín de Getsemaní.

Juan 18: 1-6

“Cuando terminó de hablar, Jesús pasó con sus discípulos al otro lado del torrente Cedrón. Había allí un huerto, y Jesús entró en él con sus discípulos.

Judas, el que lo entregaba, conocía también ese lugar, pues Jesús se había reunido allí muchas veces con sus discípulos. Judas hizo de guía a los soldados romanos y a los guardias enviados por los jefes de los sacerdotes y los fariseos, que llegaron allí con linternas, antorchas y armas.

Jesús, que sabía todo lo que le iba a suceder, se adelantó y les dijo: «¿A quién buscan?»

Contestaron: «A Jesús el Nazareno.» Jesús dijo: «Yo soy.» Y Judas, que lo entregaba, estaba allí con ellos.

Cuando Jesús les dijo: «**Yo soy**», retrocedieron y cayeron al suelo.”

Este es nuestro Señor, el Dios poderoso!

No estamos solos en nuestras batallas contra el alcohol, las drogas, los juegos de azar, la pornografía o cualquier otra adicción.

¡La mejor manera de evitar las adicciones, en primer lugar, es no comenzar, pero si experimento y caigo en la tentación, es muy importante **tomar conciencia** y no engañarme ni a mí mismo ni a los demás. Si lo hacemos, caemos en lo que llamamos **negación**.

Necesito reconocer lo que estoy haciendo y por qué. Necesito reconocer que soy débil y que Cristo es fuerte. **Puedo hacer todas las cosas en el que me fortalece. Soy una vasija de barro.**

¡Él es el Señor del cielo y de la tierra!

¿Dónde estará toda la gente a quienes intenté impresionar o imitar cuando me sumergía en la adicción? Posiblemente me abandonen, pero Jesús siempre estará a mi lado y dentro de mi corazón.

Ser adicto a una sustancia o actividad es tan difícil de superar, que necesito ayuda de parte de Dios y de otras personas que entienden el proceso.

UNA BREVE LISTA DE ADICCIONES

- * Alcohol
- * Drogas de la calle (estimulantes y relajantes)
- * Medicamentos recetados (analgésicos, estimulantes, relajantes)
- * Nicotina (tabaco)
- * Sexo, incluyendo la pornografía
- * Juegos de azar
- * Uso compulsivo del internet y del teléfono.
- * Adicción a los videos juegos.
- * Adicción a experiencias extremas (adrenalina)
- * Alimentos (Trastornos por excesos)
- * Compras compulsivas

El alcohol, las bebidas estimulantes, los suplementos, y otras sustancias que se consumen en exceso no son las únicas cosas a las que las personas se hacen adictas. De hecho, simplemente sustituya la palabra "comportamiento" por "sustancia" y entonces **estaremos hablando de adicciones y todo tipo de dependencias.** Ya sea sexo, Internet o conducir demasiado rápido, **el deseo de experimentar sensaciones "extremas" ... todas ellas se vuelven tan intensas que la persona**

adicta pierde el control y busca de nuevo repetirlas a pesar de todas las consecuencias negativas que produce.

¿Puedes pensar en alguien que conozcas, o sepa de alguien, que continúa abusando de sustancias o comportamientos adictivos a pesar de estar sufriendo las consecuencias negativas que produce? ¿Eres esa persona?

Si somos adictos a una sustancia o a un comportamiento, debemos pedir la ayuda y la gracia de Dios para superar las dificultades que tenemos, obtener información y apoyo de otras personas que entienden el proceso de la adicción y cómo hacer para cambiar. Sobre todo, debemos aprender cómo prevenir la adicción y ayudar a otros a no involucrarse. Puedes consultar en el siguiente enlace. Es un sitio útil:

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/entendiendo-el-uso-de-drogas-y-la-adiccion>

Oremos este salmo en grupos, juntos. Es una declaración de fe y confianza en el Todopoderoso.

SALMO 73 (versículos 25-28)

Grupo 1

¿A quién tengo en los cielos sino a Ti?

y fuera de Ti nada más quiero en la tierra.

Mi carne y mi corazón pueden fallar.

pero Dios es la fortaleza de mi corazón y mi
porción para siempre.

Grupo 2

Para mí lo mejor es estar junto a Dios,

he puesto mi refugio en el Señor;

proclamaré sus obras en las puertas de la ciudad.

Grupo 1

Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.

Grupo 2

Como era en un principio, ahora y siempre, por
los siglos de los siglos, Amén.

¿BEBO Y ENTONCES HIERO A MIS SERES QUERIDOS?

El alcohol, aunque no es la causa de la violencia, pone al que bebe en riesgo de perder el control de sí mismo. Las investigaciones muestran que el consumo de alcohol o el uso de drogas estimulantes aumentan considerablemente la probabilidad de que una persona sea violenta con su pareja, o violenta en general, mientras se encuentre bajo la influencia de la sustancia. También es más probable que causen lesiones

físicas a los demás cuando están borrachos o drogadictos.

HECHOS SOBRE EL ALCOHOL Y LA VIOLENCIA

- * El alcohol afecta la función cognitiva y física.
- * El alcohol reduce el autocontrol.
- * El alcohol exagera las dificultades financieras, la infidelidad y otros factores estresantes para la familia.
- * El abuso del alcohol puede crear conflictos, aumentando el riesgo de la violencia entre las parejas.

7) ACTIVIDAD

a) Discusión grupal

“Para superar una adicción necesito hacer algo diferente.

Por ejemplo: En lugar de pasar horas ante el televisor, voy con mis amigos a jugar futbol

Discuta y escriba en la pizarra algunas de las cosas saludables y buenas que puede hacer para reemplazar las conductas adictivas que causan daños en su vida. Algunas ideas para los reemplazos: grupo de jóvenes, oración en comunidad, deportes (formales o informales), arte, música, ejercicio, pasar tiempo con la familia y amigos, ayudar a los necesitados,

tiempo limitado para ver buenas películas, TV o estar en Internet. **¿Qué más se te ocurre?**

b) DRAMA: CRISTO, EL PODER DE DIOS

Para ser actuado. Escoja los actores o déjelos que se ofrezcan voluntariamente. ¡Intente mantener un ambiente de seriedad cuando todos caigan al suelo!

“Entonces Judas, con una banda de soldados y algunos oficiales de los principales sacerdotes y fariseos, se fueron a buscar a Jesús con linternas, antorchas y armas. Entonces Jesús, sabiendo todo lo que le esperaba, se adelantó y les dijo: “¿A quién buscan?”. Ellos le contestaron: a “Jesús de Nazaret”. Jesús les dijo: “YO SOY”. Judas, quien lo traicionó, estaba también con ellos. Cuando Él les dijo: "YO SOY", retrocedieron y cayeron al suelo .”

Comparta: Sus pensamientos sobre el asombroso poder de Dios y cómo puede confiar en Él, así como el uso del sentido común para evitar trampas.

CANTO:

¡Demos Gracias al Señor porque es Bueno!

8) TAREA

DECISIONES PERSONALES QUE TOMAR

Haga una oración al Espíritu Santo para que le ilumine el entendimiento y lo inspire para decidir lo que más le conviene. Responda estas preguntas en diálogo consigo mismo. Escriba las respuestas que le vienen en privado.

1. Evitaré comportamientos dañinos como el abuso del alcohol, el abuso de drogas, la pornografía, etc. **¿Necesito buscar ayuda para esto?**
2. **¿Hay personas que debería evitar, o de las que me debería alejar si realmente quiero cambiar mis malos hábitos?**

SESION 7

YO SOY EL PAN DE LA VIDA

1) ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, amado de mi alma, te adoro.

Ilumíname, guíame, fortaléceme y consuélame.

Dime qué debo hacer. Inspírame con lo que debo decir. Dame tus órdenes.

Prometo someterme a ti en todo lo que me pidas, y aceptar todo lo que hoy me suceda.

Déjame saber y hacer sólo tu voluntad. Amén.

2) LEA LOS 10 DICHOS SABIOS

3) LECTURA:

Juan 6: 35; 40; 48 - 52; 53 - 57; 66 - 69

“Jesús les dijo: «Yo soy el pan de vida. El que viene a mí nunca tendrá hambre y el que cree en mí nunca tendrá sed.

Sí, ésta es la decisión de mi Padre: toda persona que al contemplar al Hijo crea en él, tendrá vida eterna, y yo lo resucitaré en el último día.»

Los judíos murmuraban porque Jesús había dicho: «Yo soy el pan que ha bajado del cielo.» Y decían: «Conocemos a su padre y a su madre, ¿no

es cierto? El no es sino Jesús, el hijo de José.
¿Cómo puede decir que ha bajado del cielo?»

Jesús les contestó: «No murmuren entre ustedes. Nadie puede venir a mí si no lo atrae el Padre que me envió. Y yo lo resucitaré en el último día. Está escrito en los Profetas: Serán todos enseñados por Dios, y es así como viene a mí toda persona que ha escuchado al Padre y ha recibido su enseñanza. Pues por supuesto que nadie ha visto al Padre: sólo Aquel que ha venido de Dios ha visto al Padre.

En verdad les digo: El que cree tiene vida eterna.

Yo soy el pan de vida. Sus antepasados comieron el maná en el desierto, pero murieron: aquí tienen el pan que baja del cielo, para que lo coman y ya no mueran.

Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo. El que coma de este pan vivirá para siempre. El pan que yo daré es mi carne, y lo daré para la vida del mundo.»

Los judíos discutían entre sí: «¿Cómo puede éste darnos a comer carne?»

Jesús les dijo: «En verdad les digo que si no comen la carne del Hijo del Hombre y no beben su sangre, no tienen vida en ustedes. El que come mi carne y bebe mi sangre vive de vida eterna, y yo lo resucitaré el último día.

Mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él. Como el Padre, que es vida, me envió y yo vivo por el Padre, así quien me come vivirá por mí...

A partir de entonces muchos de sus discípulos se volvieron atrás y dejaron de seguirle. Jesús preguntó a los Doce: «¿Quieren marcharse también ustedes?» Pedro le contestó: «Señor, ¿a quién iríamos? Tú tienes palabras de vida eterna. Nosotros creemos y sabemos que tú eres el Santo de Dios».

4) ORACIÓN DEL DÍA

ORACIÓN PARA RECITAR EN GRUPO:

Señor, te adoramos en tu Sagrada Eucaristía, en tu Sagrado Cuerpo y Sangre, que recibimos como promesa de tu amor eterno y de la vida eterna. Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna; y hemos creído, y hemos llegado a saber, que Tú eres el Santo de Dios.

Te agradecemos con todo nuestro corazón este regalo, y oramos para que nunca nos separemos de Tí y de tu amor divino.

PRÁCTICA ESPIRITUAL:

Después de la misa dominical, cuando reciba la Eucaristía y de gracias como comunidad,

también es una buena costumbre visitar a Jesús en el Santísimo Sacramento y orar en silenciosa adoración.

* Asista a la Adoración del Santísimo Sacramento y a la bendición en su parroquia. Derrame su corazón en alabanza al Señor, agradézcale a Él por todos sus regalos, pídale perdón por sus errores y preséntele sus necesidades.

* Pase por su parroquia a menudo para orar ante el Sagrario, solo usted y Él.

* Organice horas especiales de Adoración Eucarística para su grupo de jóvenes, su clase de educación de adultos u otros grupos en su parroquia.

Toma conciencia que Jesús está viviendo en tí ahora, y reza: **Jesús, Hijo de Dios, te adoro.**

5) TÉCNICA DE RELAJACIÓN PARA HOY

Realice una breve caminata contemplativa durante 5 a 10 minutos al aire libre en la naturaleza o en un jardín. Respire lenta y profundamente y preste atención exclusivamente al momento presente. Cuando se distraiga, regrese suavemente su atención a la respiración y al momento presente.

6) APRENDIZAJE DEL DÍA:

JESÚS, COMIDA PARA NUESTRO CAMINO

RESPONSABILIDAD Y MADUREZ

Jesús nos nutre para el viaje, de modo que podamos convertirnos en hombres y mujeres cristianos en plenitud. Al llegar a conocer a Jesús en oración y en el Evangelio, creceremos en la plenitud de Su Cuerpo, la Iglesia.

* Alguien que asume la **responsabilidad** por la forma en que vive;

* Alguien que muestra **madurez**, que disfruta crecer y mejorar cada día;

* Alguien que cuida a los demás, como lo hace Jesús;

* Alguien que ama a los demás como se ama a sí mismo, y como Jesús nos ama a nosotros y a todas las personas.

* Entonces podemos ser miembros florecientes de nuestra familia, de nuestra comunidad y de nuestra parroquia.

JESÚS ME AMA Y SE ENTREGÓ A SÍ MISMO POR MÍ (Gálatas 2:20)

En el Antiguo Testamento, el profeta Isaías nos describe el amor tierno y personal de Dios:

“Y ahora, así te habla el Señor, que te ha creado,
Jacob,
o que te ha formado, Israel.
No temas, porque yo te he rescatado;
te he llamado por tu nombre, tú eres mío.
Si atraviesas el río, yo estaré contigo
y no te arrastrará la corriente.
Si pasas por medio de las llamas, no te
quemarás,
ni siquiera te chamuscarás.
Pues yo soy El Señor, tu Dios,
el Santo de Israel, tu Salvador.
Para rescatarte, entregaría a Egipto
Etiopía y Saba, en lugar tuyo”.
Porque tú vales mucho a mis ojos,
yo doy a cambio tuyo vidas humanas;
por ti entregaría pueblos,
porque te amo y eres importante para mí.”

Isaías 43: 1-4

**Si el Señor me puede validar de esta manera,
amándome incondicionalmente, también
puedo aprender a amarme y aceptarme a mí
mismo.**

Jesús dijo:” Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu inteligencia y con todas tus fuerzas. Y después viene este otro: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay ningún mandamiento más importante que éstos.” (Mc 12:30-31)

AUTO-VALIDACIÓN¹²

La auto-validación es el reconocimiento y afirmación de su propia experiencia interna. Significa tomarse en serio, permitirse sentir lo que siente, pensar lo que piensa, desear lo que quiere, con aceptación y sin juicios, cuestionamientos, auto descalificación o desprecio.

*** Primero válídate a ti mismo y a tu humanidad. Dios te creó y Él desea activamente que existas y florezcas.**

*** Luego, aplica la sabiduría de Cristo, el Camino, la Verdad y la Vida a tu vida.**

¿CÓMO PUEDO VALIDARME?

- * Deja ir los juicios sobre ti mismo (que normalmente conducen a la descalificación).
- * Mantén el respeto por tus propios valores.
- * Date el permiso de sentir y expresar tus sentimientos, en lugar de reprimirlos.
- * Practica sólo ser quien eres, describe y observa quién eres.

¹² Fruzzetti, A. F. (2009) Self-Validation Skills for use in DBT Group Skills Training, University of Nevada, Reno

- * Prueba la aceptación profunda de tu ser, de tus sentimientos, pensamientos, y acciones (pero no te lastimes a ti mismo ni a los demás).
- * Reconoce cuando tu comportamiento es normal.
- * Reconoce el comportamiento problemático y toma nota para cambiarlo.
- * Apóyate a ti mismo, o búscalo en otros.
- * Practica la compasión contigo mismo cuando estás sufriendo, como lo harías con cualquier ser humano.
- * En caso de duda, imagínate que alguien a quien aprecias y respetas está en tu situación ... ¿Qué respuestas le darías? Respóndete a ti mismo de la misma manera.

**JESÚS TE AMA COMO ERES,
Y TE MIRA CON AMOR**



“Pero, ¿puede una mujer olvidarse del niño que cría, o dejar de querer al hijo de sus entrañas? Pues bien, aunque alguna lo olvidase, yo nunca me olvidaría de ti. Mira cómo te tengo grabada en la palma de mis manos.”

Is 49:15-16

7) ACTIVIDAD

a) Comparta con el grupo: ¿Qué le gustó de las lecturas y enseñanzas de hoy? Elige una cosa que le hable a tu corazón.

b) Reflexiona sobre la lista de formas de validarte. ¿Cuál de ellas te gustaría probar esta semana?

c) La cruz llega al cielo, pero también tiene dos brazos abiertos para abrazarnos. Conocer y sentir el amor de Jesús por mí me hace querer compartir su amor con los demás. Jesús dijo:

'En verdad les digo que lo que hicieron a uno de estos hermanos Míos, aún a los más pequeños, a Mí lo hicieron.' (Mt 25:40)

- Practica con los cinco dedos de la mano diciendo cinco veces: "**TÚ ME LO HICISTE A MÍ**". (Vea la página 102). El cristiano maduro y responsable se ama a sí mismo y también ama a los demás. En ellos servimos a Cristo.

8) TAREA

1. Marque sus esfuerzos para servir a Cristo todos los días.

ESTOS SON LOS ESFUERZOS QUE HAGO ESTA SEMANA (Y CADA SEMANA) PARA SERVIR A CRISTO EN LOS OTROS.

	L	M	Mi	J	V	S	D
Fui amable.							
Fui respetuoso con las mujeres.							
Traté a todas las personas como iguales.							
Hablé bien de los demás.							
Controlé mi deseo de ganar o presumir.							
Controlé mi rabia.							
Vi a Jesús en los demás.							



2. Haga un póster para su hogar (y otro para el aula) que diga: **TÚ ME LO HICISTE A MÍ**, con la mano en el centro. Decóralo con símbolos de la eucaristía. Explícalo a tu familia. Míralo a menudo y deja que Jesús te hable.

“TÚ ME LO HICISTE A MÍ” –

EJERCICIO DE LA MANO

Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios. (Mt. 5: 8)

TÚ ME LO HICISTE A MÍ



**ÉSTA ERA UNA DE LAS PRÁCTICAS FAVORITAS DE
LA SANTA TERESA DE CALCUTA**

SESION 8

YO SOY EL CAMINO, LA VERDAD, Y LA VIDA

1) ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, amado de mi alma, te adoro.

Ilumíname, guíame, fortaléceme y consuélame.

Dime qué debo hacer. Inspírame con lo que debo decir. Dame tus órdenes.

Prometo someterme a ti en todo lo que me pidas, y aceptar todo lo que hoy me suceda.

Déjame saber y hacer sólo tu voluntad. Amén.

2) LEA LOS 10 DICHOS SABIOS

3) LECTURA: Juan 14: 3 - 7; 15-17; 23 - 24; 27.

“Y después de ir y prepararles un lugar, volveré para tomarlos conmigo, para que donde yo esté, estén también ustedes. Para ir a donde yo voy, ustedes ya conocen el camino.

Entonces Tomás le dijo: «Señor, nosotros no sabemos adónde vas, ¿cómo vamos a conocer el camino? Jesús contestó: **«Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie va al Padre sino por mí. Si me conocen a mí, también conocerán al Padre. Pero ya lo conocen y lo han visto.»**

“Si ustedes me aman, guardarán mis mandamientos, y yo rogaré al Padre y les dará

otro Protector que permanecerá siempre con ustedes, el Espíritu de Verdad, a quien el mundo no puede recibir, porque no lo ve ni lo conoce. Pero ustedes lo conocen, porque está con ustedes y permanecerá en ustedes.”

“Jesús le respondió: «Si alguien me ama, guardará mis palabras, y mi Padre lo amará. Entonces vendremos a él para poner nuestra morada en él. El que no me ama no guarda mis palabras; pero el mensaje que escuchan no es mío, sino del Padre que me ha enviado.”

“Les dejo la paz, les doy mi paz. La paz que yo les doy no es como la que da el mundo. Que no haya en ustedes angustia ni miedo.”

4) ORACIÓN DEL DÍA

Den gracias al Señor por el gran regalo del amor de Dios por nosotros. Pídanle al Espíritu Santo que les ayude a caminar siempre con Jesús, en los caminos de la paz y el amor. Canten una canción de agradecimiento a Jesús en grupo.

5) EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Respira profundamente por un tiempo, relaja tus músculos y cierra los ojos. Imagina que vas caminando con Jesús en el camino. Tal vez Él está

sosteniendo tu mano o tiene su brazo alrededor de ti. Siente la paz que te está dando. Vayan juntos al lugar seguro en tu interior y deja que te consuele y proteja. **Pídele que te ayude a permanecer siempre en su amor y que puedas permanecer en su camino todos los días.**

6) APRENDIZAJE DEL DÍA:

ASUMIR MI RESPONSABILIDAD Y MOSTRAR RESPETO

Ahora que he aprendido a controlarme y a calmarme, asumiendo la responsabilidad de mis palabras, acciones y respuestas a los demás, estoy listo para aprender a resolver problemas o conflictos con otras personas.

6 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Identificar el problema.
2. Buscar soluciones juntos.
3. Observe las ventajas y desventajas de cada solución posible.
4. Decidir una solución aceptable para todos.
5. Poner la solución en acción.
6. Evaluar la solución.

Practicemos esto juntos. Si la clase es grande, divídase en varios grupos.

Seleccione un problema local, como botellas de plástico o basura en la calle, o cualquier cosa que usted vea que se debe mejorar. Trabajen como equipo, siguiendo los 6 pasos para resolver conflictos y buscar soluciones. Asegúrese de que quien quiera hablar tenga una oportunidad y que todos sean respetuosos. Seleccione una persona para darle a la clase un resumen de la solución acordada, y cómo la alcanzaron.

SAN PABLO NOS ENSEÑA SOBRE LA MADUREZ Y LA UNIDAD

“Por el contrario, estaremos en la verdad y el amor, e iremos creciendo cada vez más para alcanzar a aquel que es la cabeza, Cristo. El hace que el cuerpo crezca, con una red de articulaciones que le dan armonía y firmeza, tomando en cuenta y valorizando las capacidades de cada uno. Y así el cuerpo se va construyendo en el amor.” Efesios 4: 15-16

Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios. Mateo 5: 9

EL CRISTIANO Y EL MANEJO DE LA RABIA

Hemos aprendido mucho sobre la rabia y cómo manejarla y contenerla, en lugar de permitir que nos controle y destruya nuestras relaciones.

Escuchemos lo que dice San Pablo al respecto:

“Enójense, pero sin pecar; que el enojo no les dure hasta la puesta del sol, pues de otra manera se daría lugar al demonio...

No salga de sus bocas ni una palabra mala, sino la palabra justa y oportuna que hace bien a quien la escucha.

No entristezcan al Espíritu santo de Dios; éste es el sello con el que ustedes fueron marcados y por el que serán reconocidos en el día de la salvación. Arranquen de raíz de entre ustedes disgustos, arrebatos, enojos, gritos, ofensas y toda clase de maldad. Más bien sean buenos y comprensivos unos con otros, perdonándose mutuamente como Dios los perdonó en Cristo.”

(Efesios 4: 26-27; 29-32)

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?¹³

A veces confundimos ser asertivo con ser agresivo. Lo veremos en el cuadro a continuación.

Ser ASERTIVO significa que me comunico respetuosamente con la otra persona, pero también con respeto por mis propios derechos y necesidades. Significa que soy consciente de mis sentimientos, que soy sincero y directo con la expresión de mis sentimientos y derechos, sin dejar de respetar los derechos de los demás. En el acto de ser asertivo, **también estoy asumiendo la responsabilidad de mis propios sentimientos y acciones, no culpando a los demás.**

¿CUÁL ES EL CAMINO MÁS EFECTIVO PARA COMUNICARNOS?

¿CÓMO LOGRAMOS NUESTRAS METAS CUANDO NOS COMUNICAMOS?

¿QUÉ ES MAS ATRACTIVO, ¿LA MIEL O EL VINAGRE

¹³ Welland, C. & Wexler, D. (2007). Sin Golpes: Cómo Transformar la Respuesta Violenta de los Hombres en la Pareja y la Familia. México City: Editorial Pax

LA LINEA DEL RESPETO



Pasivo



Asertivo



Agresivo

Pasivo



Bajo Respeto a sí mismo



Alto Respeto por los demás

Asertivo



Alto Respeto a sí mismo



Alto Respeto por los demás

Agresivo



Alto Respeto a sí mismo



Bajo Respeto por los demás

SIGUIENDO A JESÚS, EL CAMINO, LA VERDAD Y LA VIDA

Si Jesús es el Camino, la Verdad y la Vida, ¿qué significa seguirlo en ese camino?

En nuestro bautismo nos convertimos en parte de su Cuerpo místico, y él nos ha dado el Espíritu del Padre y del Hijo, que habita en nosotros.

Si amamos a Jesús, el Camino, la Verdad y la Vida, guardaremos sus mandamientos, especialmente el mandamiento de amarnos unos a otros como él nos ama, incluso hasta el punto del sacrificio. Y él nos dará su paz, en esta vida y en la próxima. Él le dijo a sus apóstoles y también a nosotros:

SOY YO, NO TENGAN MIEDO. Juan 6:20

Esto es lo que dice San Pablo sobre el estilo de vida de quienes siguen el Camino de Jesús.

“En cambio, el fruto del Espíritu es caridad, alegría, paz, comprensión de los demás, generosidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio de sí mismo. Estas son cosas que no condena ninguna Ley.

Los que pertenecen a Cristo Jesús han crucificado la carne con sus impulsos y deseos. Si ahora vivimos según el espíritu, dejémonos guiar por el Espíritu; depongamos toda vanagloria, dejemos de querer ser más que los demás y de ser celosos.”

Gálatas 5: 22-26

LOS FRUTOS DEL ESPÍRITU SANTO



No existe ley en contra de estas cosas!

**EN LA SESIÓN ANTERIOR, APRENDIMOS
CÓMO AMARNOS Y VALORARNOS A
NOSOTROS MISMOS. SIGAMOS HACIÉNDOLO Y
VAYAMOS AL SIGUIENTE PASO.**

***JESÚS AMA A LOS DEMÁS, Y NOS MANDA A
AMAR Y SERVIR A LOS DEMÁS, COMO SI SE LO
HICIÉRAMOS A ÉL. DE HECHO, NOS DIJO QUE EL
OTRO ES ÉL.***

Aprender a validar a otros me ayudará a dejar de juzgar y escuchar a los demás. Esto les ayudará a abrirse y sentirse comprendidos, en lugar de ponerse a la defensiva, como si tuvieran que defenderse de mí.

VALIDACIÓN DE LOS OTROS

Metas:

Entender: ¿Cuál es la experiencia de la otra persona? ¿Qué puedo observar? Sin explicaciones ni juicios, sin pensar o decir lo que "debería" o "no debería" hacer.

Comunique lo que entiende: ¿Puedo reconocer su experiencia? por ejemplo, sé que ____, puedo ver que ____, tiene sentido que ____, claro que __

O, descubra más: ¿Puede preguntar sobre su experiencia de una manera que demuestre que está realmente interesado y que realmente

quiere entender? Sé que ___ pero no entiendo completamente. ¿Podrías decirme más para ayudarme a entender?

¿QUÉ ES LA VALIDACIÓN?

La validación es **el reconocimiento y la aceptación de la experiencia interna de otra persona como válida**, incluso si no está de acuerdo con ella. La validación emocional se distingue de **la invalidación emocional, en la que se rechazan, se ignoran o se juzgan las experiencias emocionales propias o ajenas.**

¿JESÚS VALIDABA A LOS DEMÁS?

Piense en cómo se comportó Jesús con Zaqueo, con Levi (Mateo), con la mujer sorprendida en adulterio, con la mujer en el pozo, con Pedro y muchos otros en el Evangelio. A pesar de que ya sabía todo acerca de la otra persona, se acercó a ellos con curiosidad y respeto, no con una actitud fría, distante o enjuiciadora. Escuchó y les dejó hablar, luego dijo lo que tenía que decir, como nuestro Creador y Salvador. Siempre fue acogedor y receptivo. Puedes verlo con una sonrisa o una expresión serena en su rostro la mayor parte del tiempo.

Podemos aprender a interactuar con la gente así también. Presta atención a la actitud de Jesús, así como a sus palabras y

Comportamientos. Mira las vidas de los santos.
Un corazón que está lleno de Dios está lleno de amor y compasión.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA VALIDACIÓN?¹⁴

La validación expresa la aceptación.



¹⁴Hall, Karen. <https://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2012/02/levels-of-validation/>

Los seres humanos tienen necesidad de pertenecer y sentirse aceptados, cuando eso ocurre se calman y tranquilizan. Aceptación significa reconocer el propio valor y el de los demás seres humanos.

La validación ayuda a la persona a saber que está en el camino correcto.

La vida puede ser confusa y difícil. La opinión de los demás, de que es normal o tiene sentido lo estás sintiendo o experimentando, te permite saber que estás pensando y sintiendo de manera comprensible.

La validación ayuda a regular las emociones.

Saber que eres escuchado y entendido es una experiencia poderosa que te ayuda a sentirte tranquilo y relajado.

La validación ayuda a construir la identidad.

La validación es como un reflejo de ti mismo y tus pensamientos que hace otra persona, eso te ayuda a ver las características de tu personalidad con mayor claridad.

La validación construye relaciones.

Sentirse aceptado construye relaciones. La investigación científica muestra que los productos químicos que elabora nuestro cuerpo, relacionados con sentimientos de conexión con otros, se liberan cuando alguien es validado.

La validación construye la comprensión y la comunicación efectiva.

Los seres humanos están limitados en lo que pueden ver, oír y entender. La validación es una forma de entender el punto de vista de otra persona.

La validación le muestra a la otra persona que es importante.

Si la persona que está siendo validada es un niño, un cónyuge, un padre, una pareja o un amigo, la validación le comunica que es importante para usted, que le importan sus pensamientos, sentimientos y experiencias, y que no están solos.

La validación nos ayuda a perseverar. A veces, cuando el cambio es muy difícil, reconocer la dificultad de la tarea ayuda a las personas a seguir trabajando para lograr su objetivo. La Validación nos fortalece en nuestro ser más íntimo.

cf. Karyn Hall, Ph.D.

**JESÚS LLEGÓ A TOCAR EL SUFRIMIENTO Y NOS
PIDE QUE LO ENCONTREMOS A ÉL ALLÍ.**

**EL PAPA FRANCISCO NOS ENSEÑA CÓMO
LLEGAR A TOCAR EL SUFRIMIENTO**

“Una persona que ve las cosas como realmente son y simpatiza con el dolor y la tristeza es capaz de tocar las profundidades de la vida y encontrar la felicidad auténtica. Él o ella es consolado, no por el mundo sino por Jesús. Tales personas no tienen miedo de compartir el sufrimiento de los demás; no huyen de situaciones dolorosas. Descubren el significado de la vida acudiendo en ayuda de quienes sufren, entendiendo su angustia y brindando alivio. Sienten que el otro es carne de nuestra carne, y no temen acercarse, ni siquiera tocar sus heridas. Sienten compasión por los demás de tal manera que toda distancia se desvanece. De esta manera, pueden abrazar la exhortación de San Pablo: "Lloren con los que lloran" (Rom 12:15).”

Papa Francisco, *Gaudete et Exsultate*, 76, 2018

"Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados". Mt 5: 4

“Dios siempre es novedad, que nos empuja a partir una y otra vez y a desplazarnos para ir más allá de lo conocido, hacia las periferias y las fronteras. Nos lleva allí donde está la humanidad más herida y donde los seres humanos, por debajo de la apariencia de la superficialidad y el conformismo, siguen buscando la respuesta a la pregunta por el sentido de la vida. ¡Dios no tiene miedo! ¡No tiene miedo! Él va siempre más allá de nuestros esquemas y no le teme a las periferias. Él mismo se hizo periferia (cf. Flp 2,6-8; Jn 1,14). **Por eso, si nos atrevemos a llegar a las periferias, allí lo encontraremos, él ya estará allí. Jesús nos primerea en el corazón de aquel hermano, en su carne herida, en su vida oprimida, en su alma oscurecida. Él ya está allí.**”

Papa Francisco, *Gaudete et Exsultate*, 135, 2018

“Les doy un mandamiento nuevo: que se amen los unos a los otros. Ustedes deben amarse unos a otros como yo los he amado. En esto reconocerán todos que son mis discípulos: en que se aman unos a otros.”

Juan 13:34-35.

7. ACTIVIDAD

1) Oren juntos la oración de Santa Teresa de Ávila

Cristo no tiene cuerpo ahora sino el tuyo.

No hay manos, ni pies en la tierra, sino los tuyos.

Tuyos son los ojos a través de los cuales Él mira.

La compasión en este mundo.

Tuyos son los pies con los que camina para hacer el bien.

Tuyas son las manos con las que bendice a todo el mundo.

Tuyas son las manos.

Tuyos son los pies.

Tuyos son los ojos.

Tú eres su cuerpo.

Cristo no tiene cuerpo ahora en la tierra sino el tuyo.

Escribe esta oración y compártela con tu familia y las personas que amas.

2) Realizar una breve revisión de todas las habilidades aprendidas, utilizando el índice del libro.

- ❖ Qué hacer.
- ❖ Qué no hacer.

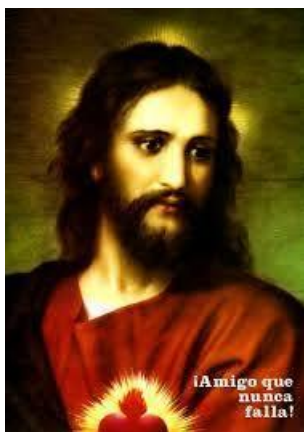
**JESUS DIJO: YO SOY EL ALFA Y LA OMEGA,
EL PRINCIPIO Y EL FINAL.**



TAREA

1. Haga una pancarta para su hogar. El maestro puede hacer una para el aula, con los seis pasos para resolver conflictos. Escriba en ella sobre los temas de la madurez y el crecimiento.
2. Comparta los seis pasos para resolver conflictos con su familia y elija un problema práctico que puedan resolver juntos, usando los pasos.
3. ¿Dónde estás en la línea del Respeto?
¿Permites que las personas sean irrespetuosas contigo? ¿Eres irrespetuoso o agresivo con algunas personas? ¿Qué podrías hacer para mejorar?
4. Decide caminar en el Camino con Jesús, dando los buenos frutos del Espíritu Santo en tu vida.

**¿PODRÍAN OBSERVAR LOS FRUTOS DEL
ESPÍRITU EN MI CORAZÓN Y MI VIDA ESTA
SEMANA (Y CADA SEMANA)?**



	L	M	Mi	J	V	S	D
Amor							
Alegría							
Paz							
Paciencia							
Amabilidad							
Bondad							
Fidelidad							
Mansedumbre							
Dominio de sí mismo							

¡Gracias por compartir este curso!

¡ Que el Señor Jesús siempre bendiga tu camino!

NOTAS PARA EL MAESTRO/INSTRUCTOR

¿CUÁLES SON LAS BASES DE ESTE CURSO?

- 1) Una base firme en las Escrituras y el Magisterio, incluidas las enseñanzas recientes del Papa Francisco.
- 2) El uso de métodos de oración reconocidos en el tiempo para ampliar la comprensión de los alumnos sobre el Señor y ayudarlos a desarrollar una verdadera relación con Jesús y su amor.
- 3) Información y técnicas basadas en evidencias desarrolladas por organizaciones mundiales de salud que se enfocan en el desarrollo saludable de los adolescentes y los adultos, para prevenir la violencia en la familia y la comunidad.
- 4) El uso de estrategias efectivas de relajación básicas que están en el corazón del control emocional (autorregulación) y las interacciones saludables.

Aquí se incluyen algunas notas para aclarar el motivo de la inclusión de ciertas informaciones en las sesiones.

SESIÓN 1

RELACIONES

Apoyar el desarrollo de unas relaciones sanas, respetuosas y no violentas puede reducir la

ocurrencia de la violencia durante el Noviazgo y en las relaciones íntimas de la Parejas (VIP), también conocida como violencia doméstica, además de prevenir los efectos dañinos y duraderos de la violencia en individuos, familias y comunidades donde viven.

Centros para el Control de Enfermedades, 2017

¿QUÉ ES EL APEGO SEGURO?

En esta lección estamos conectando el apego a la relación de seguridad y amor que Jesús habla entre el Buen Pastor y sus ovejas.

El apego es un vínculo emocional duradero en el que la persona busca y mantiene la cercanía con una persona específica, especialmente cuando está bajo estrés. Es la conexión profunda y permanente que se establece entre un niño y la persona que lo cuida durante los primeros años de vida. Afecta todo en la vida de la persona: mente, cuerpo, emociones, relaciones y valores. Es algo que padres e hijos crean juntos, en una relación continua y mutua. Es la base segura que el niño busca para sentirse seguro y protegido. Es el resultado de una relación continua y mutua de protección, satisfacción de necesidades, límites, amor y confianza.¹⁵

¹⁵ Bowlby, John. 1969. Attachment. New York Basic Books

LA EMPATÍA Y EL RESPETO SON BLOQUES DE CONSTRUCCIÓN ESENCIALES PARA LAS RELACIONES

La conciencia social es la capacidad de adoptar la perspectiva de los demás y simpatizar con ellos, incluidos aquellos de diversos orígenes y culturas. Es la capacidad de comprender las normas sociales y éticas para el comportamiento y reconocer los recursos y apoyos de la familia, la escuela y la comunidad. Incluye:

- * Toma de perspectiva
- * Empatía
- * Aprecio de la diversidad
- * Respeto por los demás.

SESIÓN 2

CONCIENCIA DE SÍ MISMO¹⁶

La autoconciencia es la capacidad de prestar atención a los pensamientos, emociones, comportamientos y reacciones psicológicas y

¹⁶ Core Competencies for Social Emotional Learning
<https://casel.org/core-competencies/> See p. 134

fisiológicas de la persona. Es la capacidad de reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento. Es la capacidad de evaluar con precisión las fortalezas y limitaciones de uno, con un sentido de confianza, optimismo y una actitud de crecimiento bien fundamentados en una dirección positiva.

- * Identificando emociones
- * Auto percepción precisa
- * Reconociendo fortalezas
- * Confianza en sí mismo
- * Autoeficacia

Sin autoconciencia el cambio es imposible.

Las personas requieren el uso de sus lóbulos prefrontales para poder dominar los impulsos de su sistema emocional. Por eso es de vital importancia en la prevención de la violencia.

SESIÓN 3

AUTOGESTIÓN

Es la capacidad de regular con éxito las emociones, pensamientos y comportamientos de una persona en diferentes situaciones: gestionar el estrés de manera efectiva, controlar los impulsos y motivarse. La capacidad de establecer y trabajar hacia metas personales y académicas.

- * Control de impulsos
- * Manejo del estrés

- * Autodisciplina
- * Auto-motivación
- * Establecimiento de objetivos
- * Habilidades organizativas

SESIÓN 4

Nuestro objetivo para esta sesión es aprender sobre el abuso y la violencia, y por qué debemos evitarlo.

Es muy importante definir claramente el abuso y la violencia para nuestros estudiantes, ya que muchas personas pueden ver algunos de estos comportamientos como algo normal. Una vez que entienden qué es el abuso, pueden aprender a evitarlo en sí mismos y trabajar para prevenirlo en otros.

También queremos fomentar las siguientes actitudes en los estudiantes a diario, y modelarlos en nuestra vida diaria:

* **Optimismo:** la capacidad de notar y esperar lo positivo, de enfocarse en lo que puede controlar y de tomar medidas con propósito.

* **Agilidad mental:** la capacidad de ver situaciones desde múltiples perspectivas y de pensar con creatividad y flexibilidad.

* **Fuerza de carácter:** la capacidad de usar las fortalezas principales para enfrentar los desafíos de manera auténtica y crear una vida alineada con los valores de uno.

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Varios tipos de Violencia Interpersonal pueden ocurrir juntos. La Violencia de Pareja Íntima (VPI) en sí misma está conectada a otras formas de violencia, con graves consecuencias en lo económico y la salud. Mediante el uso de un enfoque que aborde los factores de riesgo y de protección para múltiples tipos de violencia, se puede prevenir la VPI y otras formas de violencia.

SESIÓN 5

IGUALDAD DE DERECHOS PARA HOMBRES Y MUJERES

Este tema puede ser nuevo para muchos de sus estudiantes. Algunos pueden estar en desacuerdo con este principio. La Iglesia ha estado enseñando la igualdad de hombres y mujeres durante décadas, pero muchos, incluso algunos clérigos, no lo saben. Es por eso que en esta sesión se hace hincapié en los documentos papales, a partir de los años ochenta. Como católicos, nunca lograremos una paz y armonía genuinas en el hogar hasta que se alcancen los

derechos básicos de igualdad y respeto tanto para las mujeres como para los hombres.

Hay mucho que asimilar y discutir en esta sesión. Si puede, distribuya el contenido en dos sesiones, para que los estudiantes realmente puedan pensar y discutir por sí mismos cómo quieren ser en el futuro.

SESIÓN 6

ABUSO DE SUSTANCIAS Y VIOLENCIA

Esta sesión sobre el abuso de sustancias y su estrecha conexión con la violencia de pareja es esencial. Los adolescentes a menudo comienzan a experimentar con alcohol y drogas, y los adultos jóvenes corren el mismo riesgo.

Al enseñar la prevención de la violencia, es esencial educar a nuestros estudiantes sobre los efectos biopsicosociales del abuso de sustancias, y especialmente sobre el riesgo grave de perder el autocontrol y la violencia subsiguiente que a menudo lo acompaña. No estamos culpando de la violencia al consumo de alcohol y drogas, pero estamos aprendiendo que las sustancias nos ponen en mayor riesgo de abuso y violencia.

SESIÓN 7

LA EUCARISTÍA COMO ALIMENTO PARA NUESTRO CRECIMIENTO.

Jesús, el Pan de la Vida, nos nutre para nuestro viaje. En esta lección, estamos considerando la necesidad de crecer en madurez y responsabilidad si queremos convertirnos en cristianos que reflejen la entrega de nuestro Señor.

Antes de amar y servir a los demás, debemos amarnos a nosotros mismos, por lo tanto, primero nos enfocamos en aprender sobre el amor incondicional de Dios para cada uno de nosotros, y luego en la auto-validación. El servicio a los demás seguirá estas experiencias vividas.

SESIÓN 8

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD Y MOSTRAR RESPETO

LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Gran parte del abuso y la violencia que encontramos en las relaciones se derivan de la falta de conocimiento de cómo resolver los desacuerdos. ¡Las habilidades para resolver problemas son claves para prevenir la violencia!

En esta sesión hablamos de la capacidad de tomar decisiones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales basadas en principios éticos, normas de seguridad y convivencia sociales. La evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones y una consideración del bienestar de uno mismo y de los demás.

- * Identificando problemas
- * Analizando situaciones
- * Resolviendo problemas
- * Evaluando
- * Reflejando
- * Responsabilidad ética

APRENDIENDO A COMUNICARSE ASERTIVAMENTE:

Es un método de comunicación muy útil, así como una herramienta de enseñanza para aquellos que luchan por hacerse escuchar de manera efectiva. Aprender a comunicarse sin aceptar o practicar la violencia es la base de la prevención de la violencia.

VALIDACIÓN DE OTROS

Desde la autovalidación, que fluye de la fe en el amor de Dios, progresamos hacia el amor a los

demás y al servicio sincero a la comunidad humana.

ALGUNA TERMINOLOGÍA

APRENDIZAJE SOCIAL EMOCIONAL

El aprendizaje social emocional (ASE) es el proceso mediante el cual los niños y adultos adquieren y aplican de manera efectiva los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables. Es esencial incorporar los aprendizajes y enseñanzas de la educación social emocional basados en las evidencias de las investigaciones. Estos programas benefician a todos los niños y adolescentes, ya sea que estén en riesgo de inadaptación o no. Son estrategias críticas para mejorar el desarrollo de los niños.

APEGO SEGURO

El apego es un vínculo emocional duradero en el que la persona busca y mantiene la cercanía con una persona específica, especialmente cuando está bajo estrés. Es la conexión profunda y permanente que se establece entre un niño y la persona que lo cuida durante los primeros años

de vida. Afecta todo en la vida de la persona: mente, cuerpo, emociones, relaciones y valores. Es algo que padres e hijos crean juntos, en una relación continua y mutua. Es la base segura que el niño busca para sentirse seguro y protegido. Es el resultado de una relación continua y mutua de protección, satisfacción de necesidades, límites, amor y confianza.

OPTIMISMO

Es la forma en que piensas por qué suceden las cosas. Use el optimismo para explicar por qué ocurren cosas buenas y malas en su vida. Aprenda a pensar y juzgar los eventos de su vida de una manera correcta y precisa. Los niños pueden aprenderlo principalmente de sus padres, y luego se lo enseñarán a sus hijos. Los maestros pueden ayudar al fomentar estas actitudes en clase.

¿Qué ganan sus hijos al tener una visión optimista de la vida?

- 1) Mejor humor
- 2) Más éxito en sus estudios y en el trabajo cuando crezcan.
- 3) Mejor salud física.
- 4) Mejores relaciones con los demás.

RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidades de la vida. Incluye la resolución de problemas, el autocontrol, la regulación de las emociones, la motivación para tener éxito y la autoeficacia. Los factores externos incluyen tener padres o cuidadores primarios que apoyen, relaciones cercanas con otros adultos comprensivos, relaciones positivas en la escuela y el vecindario, creencias espirituales que incluyen la Fe y la Esperanza, y valores culturales que promueven el trabajo y la dedicación. La resiliencia consiste en sacarle significados a las adversidades. La resiliencia es un proceso, y podemos ayudar a las personas a cambiar en cualquier momento de la vida.

PRINCIPALES ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA - ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/4th_milestones_meeting/evidence_briefings_all.pdf

1. Aumentar las relaciones seguras, estables y enriquecedoras entre los niños, sus padres y cuidadores.
2. **Desarrollar habilidades para la vida en niños y adolescentes ***

3. Reducir la disponibilidad y el uso nocivo del alcohol;
 4. Reducir el acceso a pistolas, cuchillos y pesticidas.
 5. **Promover la igualdad de género.***
 6. **Cambiar las normas culturales que apoyan la violencia. ***
 7. Identificación, atención y apoyo a las víctimas.
- * Los temas tratados en este curso y al alcance de los educadores y catequistas están **en negrillas**.

ENSEÑANZAS PRINCIPALES DE HABILIDADES PARA LA VIDA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA, DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

1. Igualdad de género y desaprobación de la violencia.
2. Manejo de la ira.
3. Resolver conflictos con respeto y paz.
4. Negociación y compromiso.
5. Ser asertivo.
6. Practicar la empatía.

7. Recibir el ejemplo de la fe, el amor y el respeto de los padres. *

8. Los padres deben enseñar a sus hijos a respetar a las mujeres y a tratarlas como iguales.
*

* Como padres católicos

COMPETENCIAS BÁSICAS PARA EL APRENDIZAJE EMOCIONAL SOCIAL

<https://casel.org/core-competencies/>

* Autoconciencia

* Autogestión

* Conciencia social

* Habilidades de relación

* Toma de decisiones responsable

CONJUNTO DE HABILIDADES DE RESILIENCIA PROGRAMA DE RESILIENCIA DE “PENN”

<https://ppc.sas.upenn.edu/resilience-programs/resilience-skill-set>

*** AUTO-CONCIENCIA**

La capacidad de prestar atención a tus pensamientos, comportamientos emocionales y reacciones psicológicas y fisiológicas.

*** AUTORREGULACIÓN**

La capacidad de cambiar los pensamientos, las conductas emocionales y la fisiología al servicio de un resultado deseado.

***AGILIDAD MENTAL**

La capacidad de ver situaciones desde múltiples perspectivas y de pensar de forma creativa y flexible.

***FUERZA DE CARÁCTER**

La capacidad de utilizar las fortalezas principales de uno para participar de manera auténtica, superar desafíos y crear una vida alineada con los valores que nos guían.

*** CONEXIÓN**

La capacidad de construir y mantener relaciones sólidas y de confianza.

*** OPTIMISMO**

La capacidad de notar y esperar lo positivo, de enfocarse en lo que puede controlar y de tomar medidas con propósito.

**PROGRAMAS RECOMENDADOS PARA
AMPLIAR SUS CONOCIMIENTOS EN EL
TRABAJO DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA.**

**EL PROGRAMA “RAISING SAFE KIDS”
[CRIANDO A NIÑOS SEGUROS]**, desarrollado por la Oficina de Prevención de la Violencia de la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association), es un modelo basado en evidencias que enseña habilidades de crianza positiva a los padres y cuidadores de niños desde el nacimiento hasta los 10 años. Hay un amplio material disponible en su sitio web.

<https://www.apa.org/act/resources/espanol/index>

“COACHING BOYS INTO MEN”

Coaching Boys Into Men (CBIM, por sus siglas en inglés) es el único programa de prevención basado en evidencias que capacita y motiva a los entrenadores de escuelas secundarias para que enseñen a sus jóvenes atletas masculinos, habilidades de relación saludable y para que nunca equiparen el uso de la violencia con la fuerza.

<http://www.coachescorner.org/>

Estas dos excelentes organizaciones seculares están interesadas en ampliar su trabajo a nivel internacional y estarían interesadas en colaborar con otras organizaciones. Por favor, póngase en contacto con el Dr. Welland para obtener sus contactos y más información.

SOBRE LA AUTORA

La Dra. Christauria Welland, canadiense, es psicóloga clínica, bilingüe y tiene su práctica privada en San Diego, California. Se especializa en terapia familiar y violencia doméstica. Su libro, *¿Cómo podemos ayudar a poner fin a la violencia en las familias católicas? Una guía para clérigos, religiosos y laicos*, se presentó en el Encuentro Mundial de las Familias, 2015, y en el Sínodo sobre la Familia en Roma, 2015. Los obispos de todo el mundo han recibido copias de ese libro. La Dra. Welland ha estado trabajando internacionalmente desde 1971, y ha sido seleccionada como Especialista Fulbright por el Departamento de Estado de los EE. UU. en el área de violencia doméstica. Su programa en español, *Sin Golpes*, es ampliamente utilizado en el tratamiento de hombres abusivos a la pareja en los Estados Unidos y América Latina, donde ha capacitado a miles de terapeutas. La Dra. Welland ha sido catequista de niños, jóvenes y adultos desde 1972.

<https://drchristauriawelland.wordpress.com>

Con su esposo Michael, ha prestado servicios a las familias migrantes mexicanas en su parroquia desde 1992. Ellos son los fundadores del Fondo de Educación de Oaxaca.

<http://oaxacaeducationfund.org/>

¿QUÉ ES PAX IN FAMILIA?

“Pax en Familia” es un ministerio católico internacional dedicado a la paz y a la prevención de la violencia y el abuso en las familias católicas. “Pax en Familia” ha impartido talleres sobre respuestas pastorales y prevención de la violencia de pareja en familias católicas en las Américas, África y Asia, desde 2015.

<http://paxinfamilia.org>

INFORMACION DE CONTACTO:

drchristauriawelland@gmail.com

