



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Un clavado en mi interior

Ficha 3

Mi cuerpo, puerta abierta al otro

Querido yo, sé tú mismo, por favor, no me dejes a un lado. Querido yo, yo soy tú y solo te pido que vivamos con pasión y como si el mundo se acabara hoy. No sé si mañana estemos aquí para volver a intentarlo.

Nos comprometemos:

Piensa en todo lo que puedes hacer gracias a tu cuerpo, por ti mismo, pero también en lo que puedes hacer por los demás. Si has descuidado tu salud, compromete contigo mismo en mejorar tu cuidado.

En un momento de silencio, haz un compromiso contigo mismo, piensa en todo lo maravilloso que Dios te ha regalado, lo hermoso de la creación en tu propio cuerpo, en cuanto bien puedes hacer.

Empieza por detalles pequeños...una mirada tierna, un abrazo, una sonrisa, que ayude a tranquilizar los conflictos, que anime a quien te encuentres en tu camino. Haz un separador con el compromiso escrito y ponlo en el libro que estás leyendo en este tiempo, para tenerlo presente en todo momento.

Agradecemos

Señor te agradecemos por todo lo aquí aprendido, por lo que hoy conocimos de nuestro cuerpo y por la forma en que el mundo nos quiere enseñar de cómo debemos de ser, te pedimos que aprendamos todos los días a mirarnos como Tú nos miras y que evitemos escuchar las voces que nos quieren cambiar. Amén



Objetivo

Ayudar a que el adolescente acepte o valore la propia transformación física y esto ayude a quitar miedos, frustraciones, complejos, para que logre crecer positivamente y con alegría, y así aprender a expresar los propios sentimientos y vivencias.

Oramos

Señor te pedimos nos ayudes hoy a entender que, para llegar a ser como nuestro Padre Celestial, necesitamos un cuerpo físico son tan importantes que el Señor los llamo templos del Espíritu Santo, y que podamos entender que somos perfectos tal y como él nos creó. Amén

Conectamos

<https://www.youtube.com/watch?v=a0ZQ9zlqbo8>



1Corintios 3:16-17 "Ustedes son templo de Dios" y con nuestro cuerpo podemos alabar a Dios, pero también ofenderlo y lastimar al otro.

Nos ubicamos

Después de hacer algunos comentarios acerca del video, se pide al adolescente hacer un tweet.

La instrucción es: describirse en un total de 40 caracteres, procurando hacer énfasis sobre lo que más resalta de sí mismo, lo que más le gusta de su forma de ser de su físico, y lo más importante debe hacerlo como si fuese un anuncio publicitario. Se acompaña el momento con música suave.

Conforme vayan terminado se empieza a cambiar el ritmo de la música.

Al terminar todos se les invita a bailar unos minutos. Observa las diferentes reacciones que se dan en el grupo.

Pasado un tiempo razonable, nos sentamos, y compartimos la experiencia vivida en los dos ejercicios. [Es posible que varios de

ellos se hayan quedado quietos por la vergüenza]

Reflexionamos:

Motivamos a los chicos, para que compartan con todo el grupo: ¿Qué paso aquí? ¿Qué vimos? ¿Cómo nos sentimos?

Nosotros podemos movernos gracias al cuerpo. Sin él no podríamos manifestar nada de lo que sentimos y pensamos. ¡Mi cuerpo es importante!

¿Qué fue más fácil, bailar o hacer el tweet?

Se le entrega a cada joven la siguiente carta, y se les invita a leerla de manera personal.

Carta a mí mismo:

Querido yo: Lo que quiero lograr con esta carta es que entiendas que tienes muchas cosas que no ves. Deja de prestar atención solo a lo que nos daña. Deja de auto compadecerte; ¡la cantidad de veces que te he escuchado quejarte de mí, es inmensa! No muestras mucho respeto por lo que somos. ¿Has pensado que tienes más de lo que valoras? Me gustaría que por un momento te pararas frente al espejo y en lugar de criticar tu nariz o tu barriga agradecieras por las piernas que te dejan moverte.

¿Y si dejas de ponerme apodosos? ¿Qué tal si te esfuerzas un poco y por fin entiendes que tus características físicas no te definen? ¡En serio! Piénsalo y verás que es cierto. De verdad, me gustaría que, así como embelleces tu exterior, trabajes en tu interior. Rodéame de gente que nos ame.

Podrías esforzarte por socializar con personas que te hagan ser mejor. Personas que te ayuden a ver lo bueno de ti y que te ayuden a mejorar cada día.

Rétanos ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que creías que no lograríamos?

No importa de qué se trate, quiero que me retes a ir más allá, ¡rompamos límites y alcancemos nuestros sueños! ¡Déjame demostrarte todo el potencial que tienes!