



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Un clavado en mi interior

Ficha 4

¡Soy un cuerpo vivo!

de comunicación, de encuentro con los demás, de actividad. Te acechan dos peligros extremos: el adorar tu cuerpo y el despreciarlo. Supera esos dos peligros, aceptando y cuidando tu cuerpo como un regalo de Dios. Pedir a alguno de los chicos que nos compartan su experiencia:

¿Qué experimenté con este ejercicio? ¿Había tenido la oportunidad de guardar un rato de silencio y palpar mi propio cuerpo?

¿Qué descubro en mí? ¿Qué tengo de valioso? ¿Me acepto como soy? ¿Con lo que tengo?

Tenemos cuerpo, es más, somos cuerpo. El cuerpo es nuestra casa, donde habitamos. Estás creciendo en todas dimensiones de tu persona: en tu inteligencia, en tu voluntad, en apertura a los demás, y también en tu cuerpo, también experimentas que tu cuerpo se hace fuerte, que crece, que es todo sangre.

Acepta y valora el tesoro que es tu propio cuerpo y descubre en él las riquezas insospechadas de posibilidades que te ofrece. Gracias a él puedes encontrarte con los demás, con la naturaleza y con Dios.

Nos comprometemos:

Escribe un breve diálogo entre los miembros de tu cuerpo. Ahora escribe un diálogo entre los miembros de tu cuerpo y los de otra persona.

Recuerda que este diálogo es personal, pero no olvides invitar a Dios a participar contigo

Agradecemos

Señor queremos darte las gracias porque hoy conocimos esa máquina perfecta que tu creaste para darnos vida llamado cuerpo, te pedimos que ahora que lo conocemos sepamos amarlo, cuidarlo, respetarlo y aceptarlo de la manera perfecta que lo creaste. Amén



Objetivo

Dar un paso más en el conocimiento y aceptación de su persona, para familiarizarse con su cuerpo y vivir de forma natural y positiva.

Oramos

Señor hoy te pedimos nos permitas conocer el instrumento que nos regalaste para vivir esta vida, nuestro cuerpo con todo lo que eso representa. Amén

Conectamos

https://www.youtube.com/watch?v=qL1jBohpn_g



Se les invita a poner atención a los detalles del comercial, lo que hacen los jóvenes, como se visten y el mensaje final.

Nos ubicamos

“Dios ha creado al hombre como un ser integral compuesto por alma y cuerpo. No somos sólo espíritu, sino un espíritu encarnado en un cuerpo. Dios nos ha creado en una unidad, cuerpo y alma.”
Nuestros cuerpos son tan importantes que el Señor los llamó templos de Dios (1 Cor 3, 16–17; 6,19–20; Ef. 5,29).

Se pide a algunos chicos que compartan lo que vieron o les llamó la atención del video visto y si tiene alguna relación con su vida. Acabada la puesta en común, se invita a los adolescentes a hacer un viaje al interior de ellos mismos.

Se trata de una dinámica de relajación que exige un ambiente adecuado. Se puede poner música de fondo. Para la mayoría será el primer ejercicio que hagan en esta línea, por eso es importante motivar bien el ejercicio, invitándolos a tomarlo en serio. Se van pronunciando lentamente las frases que siguen:

*Cierra los ojos. Serénate y recorre los miembros de tu cuerpo. Siente cómo corre la sangre por tus venas.

*Siente las piernas. Quizá te gustaría que fuesen altas, delgadas;

pero son así como las tienes, son las tuyas y son imprescindibles para que tus pies se pongan en marcha.

*Piensa en algún lugar donde te gustaría ir.

*Siente tu cuerpo: el pecho, el corazón, la cintura, el aparato genital. Con tu cuerpo sientes, te expresas. Es importante tener un cuerpo sano, armónico.

*Siente tus brazos: primero el izquierdo, después el derecho. Se complementan y se ayudan. Imagínate por un momento si no tuvieras el brazo derecho ¡Cuántas cosas no podrías hacer o expresar!

*Siente tus manos: ¡Te sirven para mil cosas! Con ellas lavas, escribes, saludas, ayudas, expresas sentimientos de cariño, de enojo, y también te ayudan a expresarte con Dios.

*Siente tu rostro: con tus ojos: observas, miras, admiras, contemplas. Con tu nariz: respiras, hueles, olfateas. Con tu boca: hablas, te comunicas, sonríes, besas, gritas.

Con tu cerebro: piensas, reflexionas, te haces preguntas, criticas, comprendes, memorizas, eliges. Con tus oídos: escuchas, oyes.

*Siente tu corazón: en él se centran los sentimientos más íntimos. Desde él sientes alegría, sufrimiento, amor, desconfianza.

Reflexionamos:

Las personas nos comunicamos a través del cuerpo, por medio de él: oímos, vemos, hablamos, sentimos a los demás cerca de nosotros. Los miembros de nuestro cuerpo se ayudan unos a otros, colaborando en profunda y vital unidad. Una mano no puede lavarse sola, necesita de la otra

“Nuestro cuerpo nos ayuda a relacionarnos con los demás, a través de él expresamos lo que sentimos y comunicamos lo que deseamos a otras personas”. Con tu cuerpo estás tratando de hablar con los que pasan a tu lado. Los chicos piensan que las chicas los ven y las chicas piensan lo mismo.

El cuerpo va a tener de hoy en adelante mucha importancia en tu vida. Pero ten muy en cuenta que lo puedes usar negativamente, como un objeto puesto en venta; o positivamente, como medio