

Tú tienes
mucho
que ver



Caritas
Diocesana de
Zaragoza



Material de sensibilización
Infancia

SOMOS OPORTUNIDAD. SOMOS ESPERANZA.

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 2023-24

Actividad 1

Mirar con las gafas del corazón

Objetivos

- 👁️ Proponer una manera de mirar al mundo.
- 👁️ Establecer la diferencia entre mirar y mirar con las gafas del corazón.
- 👁️ Descubrir que todos podemos mirar desde el corazón.
- 👁️ Dar gracias y celebrar por poder mirar, como Jesús, con las gafas del corazón.

Materiales

- 👁️ Vídeo de animación: **“Joy y Heron”**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQGuVKHtrxc&t=2s>



- 👁️ Material de papelería: Tijeras, cartulinas, pinturas...



Qué vamos a hacer

Vivimos en el mundo y nos relacionamos con él. Miramos, tocamos, oímos, olemos... lo que pasa a nuestro alrededor y más lejos. Y todo eso que nos llega a través de los sentidos nos puede hacer reír, llorar, cantar, gritar, alegrar, enfadar o sentirnos indiferentes. Todo depende de cómo nos acerquemos al mundo.

A veces, cuando miramos, parece que usamos unas gafas que no son nuestras, que están muy sucias, o que no abrimos del todo los ojos y lo que vemos, lo que sentimos, no es toda la realidad. Entonces solemos completar el cuadro con nuestra imaginación.

Aquí os proponemos una manera de mirar al mundo para que no se nos escape nada. Vamos a preguntarnos cómo lo hacemos normalmente, veremos un ejemplo de lo que pasa cuando miramos con las gafas algo sucias y qué ocurre cuando somos capaces de limpiarlas y volver a mirar. Elegiremos cada uno con qué gafas queremos mirar al mundo y, con ellas puestas, qué cosas que vemos nos gustan y cuáles no.

Y terminaremos la actividad dando gracias por el mundo en que vivimos y pidiendo a Jesús que nos ayude a mirar y actuar siempre desde el corazón.

Manos a la obra

Empezaremos la actividad viendo el vídeo de Joy y Heron. En él, el perrito Joy comienza mirando solo una parte de la realidad, y cuando es capaz de mirar más allá de su barca se da cuenta de que las cosas no son como, a primera vista, parecen. Y esto le hace cambiar de actitud.

Analizaremos juntos el vídeo: ¿Qué le pasa a Joy? ¿Por qué actúa así al principio? Está protegiendo lo que es suyo, ¿te parece que lo hace bien? ¿Qué le hace cambiar de manera de actuar?

Después nos vamos a preguntar si a nosotros nos ha pasado algo parecido alguna vez. Empezaremos por ejemplos sencillos: una comida que, por su aspecto, rechazamos y luego nos ha gustado; una película de la que hemos visto el tráiler y luego nos ha decepcionado; un libro del que hemos leído la sinopsis y después no era lo que esperábamos... Pequeños ejemplos todos de fiarnos de una visión parcial.

Y con las personas, ¿nos ha pasado alguna vez algo similar? ¿Hemos conocido a alguien que, por lo que sea, no nos ha gustado a primera vista y luego ha sido nuestro amigo? ¿Alguien se ha encontrado en una situación parecida a

Actividad 1 - Mirar con las gafas del corazón

la de Joy, ha decidido no compartir un juego, no invitar, no hacer caso... y después ha cambiado de idea? ¿Y por qué ha cambiado de idea?

Se trata de mirar alrededor con los ojos abiertos del todo, con unas gafas que nos permitan ver más allá de lo que hay a simple vista, para no perdernos nada, que nos ayuden a mirar desde el corazón. Vamos ahora a hacer cada uno esas gafas para nosotros. Para ello tenemos cartulinas, pinturas... Son las gafas de nuestro corazón, tenemos que estar a gusto con ellas y podemos diseñarlas como más nos gusten.

Una vez las tengamos, haremos una lista de cómo se ven las cosas, primero sin ellas puestas y luego con ellas: sin las gafas del corazón, Joy ve a un pájaro que quiere llevarse sus gusanos y con las gafas del corazón, ve a un padre/madre que quiere dar de comer a sus hijos; sin las gafas del corazón, veo a mi hermano, que siempre tiene que elegir la película y con las gafas del corazón, veo a mi hermano que hoy elige la película porque yo he elegido qué vamos a merendar; sin las gafas del corazón, no encuentro mis lapiceros en la mochila y pienso que me los ha quitado María y con las gafas del corazón, busco mejor, los encuentro en la cajonera y me doy cuenta de que María tiene los mismos lapiceros que yo...

Al final, llegaremos a la conclusión de que mirar con las gafas del corazón significa nada más y nada menos que mirar con cuidado, despacio, con atención, incluso dos o tres veces si es preciso, y no dejarse llevar por una primera impresión que siempre suele ser demasiado rápida y parcial.



Para reflexionar y dar gracias

Jesús siempre mira con las gafas del corazón. Él nunca se las quita. Por eso no se fija en cómo vestimos o hablamos, en dónde vivimos, en si somos rápidos o lentos corriendo, en si nos gusta o no una comida o en cuál es nuestro equipo de fútbol. Para Él solo es importante una cosa: que todos tenemos buen corazón. Y Él quiere que todos usemos ese corazón para mirar a los otros, para ver el mundo. Porque mirar con las gafas del corazón nos hará también actuar con las manos del corazón por un mundo mejor para todos y todas.

Aquí tenéis una oración guiada con la que la compañía de Jesús de España (rezandovoy.org) nos invita a mirar y escuchar a los más pobres como hace Jesús: desde el corazón. **Podéis seguirla en este audio**, o bien usar las lecturas, oraciones y canciones que nos sugieren y aquí os dejamos para crear un espacio de oración y reflexión en el que dar gracias y pedir a Jesús que nos enseñe a mirar como Él.



Jesús subió a la montaña. Había mucha gente escuchándole. Con Jesús siempre pasaba lo mismo, que los que venían a verle no eran los más ricos, los más poderosos o los más ocupados, sino los más sencillos, los enfermos, los heridos. A los que nadie más quería. Ese día Jesús se puso a hablarles. Y les dijo:

“Felices los pobres, porque vuestro es el Reino de los cielos. Felices los tranquilos, porque heredarán la tierra entera. Felices los que lloran, que serán consolados. Y los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos comerán hasta quedarse llenos. Felices los que perdonan, porque también ellos serán perdonados. Felices los que tienen un corazón limpio, porque verán a Dios. Y los que trabajan por la paz, porque serán llamados hijos de Dios”.

Mientras Jesús iba hablando, todos los que le escuchaban se sentían ilusionados. Porque descubrían que es verdad, que Dios es el Dios de los pobres, de los pacíficos, de los justos. Ese día se fueron a casa muy contentos. **Las Bienaventuranzas** (Mt. 5, 1-11).

Canción No se cansó de hacer el bien

<https://www.youtube.com/watch?v=7Rz0lhnPZJU>



Compartía y perdonaba
y hacía el bien.

Lo que tenía te daba de comer
y curaba a los enfermos.

No se cansó de hacer el bien,
de compartir y de acoger,
de ser amigo, ser tu raíz,
de ayudar siempre a hacerte feliz.

Te ayudaré, Jesús (rezandovoy.org)

Te ayudaré, Jesús
a sembrar alegría,
a compartir riqueza,
a construir la paz.

Te ayudaré, Jesús,
con tu buena noticia,
a enfrentarte a lo injusto
a cantar la verdad.





Te ayudaré, Jesús,
aquí tienes mis manos,

aquí tienes mis pasos,
aquí tienes mi vida.
Sé que solo no puedo,
pero si somos muchos
construiremos tu Reino,
abriremos tu casa,
y nadie quedará fuera.





Actividad 2

El semáforo del corazón

Objetivos

-  Descubrir todo lo que podemos ver si miramos desde el corazón.
-  Identificar a quienes nos ayudan a mirar de otro modo.
-  Proponer una manera de no ser indiferentes ante la injusticia.
-  Elaborar un sistema de alerta para reconocer lo que podemos denunciar, cambiar y celebrar cuando miramos con el corazón.

Materiales

-  **Vídeo: “Señor Indiferente”**
<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY> 
-  Material de papelería: pinturas, cartulinas de colores (rojo, amarillo, verde), adhesivos (pegamento, celo), tijeras...
-  Papel continuo blanco.



Qué vamos a hacer

Asómate al mundo. Ahí está, un lugar lleno de colores, de voces, un mundo lleno de sonrisas, pero también de llantos, de alegrías y de heridas... Algunas de estas las podemos curar, otras podemos mostrarlas para que otros las curen o, al menos, para que no se olviden.

En esta dinámica os proponemos una manera de identificar todos los colores del mundo, los alegres y también los tristes, y de hacer algo con ellos.

Vamos a preguntarnos cómo miramos al mundo y a reconocer a aquellos que nos enseñan a mirar de otra manera. Y con esa nueva mirada, identificaremos lo que vemos y nos gusta y lo que no nos gusta. De esto último, además, señalaremos lo que nosotros podemos cambiar y lo que no está en nuestra mano, pero podemos denunciar y pedir que cambie.

Ordenaremos todo este trabajo, sacaremos nuestras conclusiones y pensaremos en maneras de agradecer a todos aquellos de los que aprendemos a mirar desde el corazón, Y todo esto lo expondremos para que otras personas lo conozcan y se unan a nosotros para celebrar lo que nos gusta del mundo y cambiar o denunciar lo que no.

Terminaremos dando gracias y pidiendo a Jesús que nos acompañe y ayude a hacer que el mundo sea un lugar mejor para todas las personas.

Manos a la obra

Empezamos la actividad viendo el **vídeo “Señor Indiferente”**,  donde el protagonista no se inmuta ante los problemas de los demás y no interviene, a pesar de estar en su mano resolverlos sin demasiado esfuerzo. Al final, algo le hace cambiar de actitud, mirar con atención a lo que le rodea y actuar.

El vídeo nos servirá para plantear un diálogo alrededor de, al menos, dos cuestiones:

1. De qué manera miramos

El Señor indiferente parece que solo piensa en sus cosas, que no se preocupa por lo que pasa a su alrededor, que ni siquiera lo ve. ¿Por qué crees que actúa así? ¿Qué le impide fijarse en lo que necesitan los demás? ¿Qué le dirías si pudieras hablar con él?

Actividad 2 - El semáforo del corazón

Pensemos en las veces en que nosotros hemos hecho algo parecido: cuando nos han pedido que recojamos la habitación y hemos seguido jugando con la consola o viendo la tele; cuando un amigo nos ha pedido algo y no le hemos querido escuchar... También en otras cosas que escuchamos o vemos y no nos gustan, pero no podemos hacer nada solos por cambiarlas.

2. Quién nos ayuda a mirar de otra manera

Una anciana toma de la mano al Señor Indiferente y este empieza a mirar de otra manera. Es como si, de repente, el mundo a su alrededor cambiara. Pero lo cierto es que quien cambia es él, que es capaz de ver más allá de su nariz. ¿Por qué crees que cambia? ¿En qué se nota su cambio? Fíjate bien ¿Sólo cambia en cómo trata a los demás o ves otras cosas que hace diferente?

Hay muchas personas que, con su ejemplo, sus ideas, su paciencia... nos ayudan a mirar de otra manera. Seguro que pensando un poco se nos ocurrirán varios ejemplos de personas que te han ayudado a ver las cosas de tu alrededor que pueden mejorar, o a identificar otras que están muy bien y a disfrutarlas. En esas ocasiones en que, siguiendo su ejemplo o su sugerencia, te has dado cuenta de que podías hacer algo por los demás, ¿cómo te has sentido? ¿De qué manera puedes agradecer a esas personas que te hayan ayudado a ver el mundo como es y a hacer algo para que mejore?



El semáforo del corazón

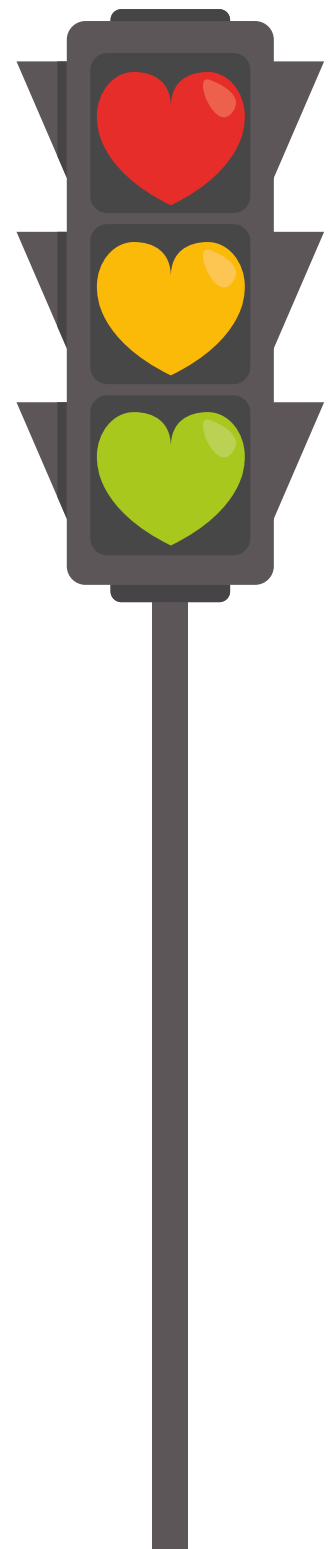
Gracias al ejemplo de la anciana, el Señor Indiferente es capaz de ver las cosas que él puede cambiar y se pone manos a la obra, Y su manera de agradecer a esa mujer lo que ha hecho por él es seguir ayudando e invitar a otros a que también ayuden. En muchas ocasiones hay cosas que podemos hacer para cambiar lo que no nos gusta, pero en otras eso no está en nuestras manos. Y también hay muchas veces en que las cosas están muy bien como están y hay que celebrarlo y reconocerlo. Porque todo eso es el mundo.

Para reconocer todo esto, vamos ahora a pensar cómo es el mundo en que vivimos y a hacer tres listas de cosas que:

- a) Nos gustan y queremos destacar.
- b) No nos gustan y podemos cambiar.
- c) No nos gustan y queremos que se conozcan para intentar cambiarlas entre todos.

Una vez hayamos recogido bastantes ejemplos de los tres tipos, vamos a escribir en pequeñas cartulinas rojas aquellas cosas que no nos gustan y queremos que se conozcan para intentar cambiarlas entre todos (la guerra, el cambio climático, la pobreza...); en otras amarillas las que no nos gustan y podemos cambiar nosotros (compartir mis libros, ayudar en casa, estudiar con un amigo...); y en verde las que nos gustan y queremos destacar (las patrullas de limpieza del patio, el programa de apoyo escolar de la parroquia, el mercado de cambio de libros y videojuegos que hemos creado en el colegio, el festival para recaudar fondos para las personas sin hogar del barrio...)

Pegaremos todas estas cartulinas por colores en un papel continuo y con ellas formaremos nuestro *semáforo del corazón*. Y este semáforo se sostiene por todas las personas que son capaces de mirar al mundo desde el corazón y nos enseñan a nosotros a hacerlo. Escribiremos sus nombres en pequeñas cartulinas blancas y con ellas haremos el pie, el soporte de este semáforo que, una vez terminado, colocaremos en un lugar bien visible de la clase, el colegio, la parroquia...



Para reflexionar y dar gracias

Entre aquellos que nos enseñan a mirar al mundo desde el corazón, Jesús ocupa un lugar especial. Es probable que haya salido ya en nuestras listas. Si no, este es el momento de darle su espacio. Porque a través de la anciana que quiere cruzar la calle, de ese amigo que necesita que le expliquemos un problema de matemáticas, o de esa vecina que está pendiente de que no echen a otra de su casa... es Jesús quien nos invita a cambiar, a mirar para actuar, denunciar y celebrar. Y por todo eso queremos darle gracias. Pero no solo a él, también a aquellos que nos han ayudado a darnos cuenta, a mirar desde el corazón. Este es el momento de reconocerlo.

Vamos a crear un ambiente de agradecimiento cantando:

Te doy gracias (Padre Nuestro italiano)

<https://www.youtube.com/watch?v=i1DfXJ64vOs>



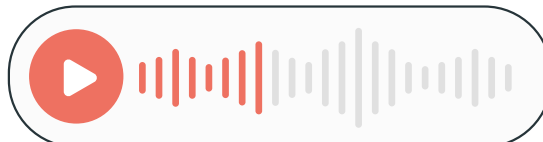
Te doy gracias,
¡Oh Dios, Padre mío!
por las cosas,
que has hecho en el mundo,
por la vida,
que Tú nos has dado,
y el amor,
que Tú pones en mí.

Cuando el cielo es gris en mi vida,
yo Te llamo y Tú vienes a mí.
No me dejes vagar en el ruido,
ni en las sombras que la vida nos da.

¡Aleluya! ¡Oh Dios, Padre mío!
¡Aleluya! ¡Oh Hijo del Cielo!
¡Aleluya! ¡Oh Dios, Padre mío!
¡Aleluya! ¡Oh Hijo de Dios!

“Agradecimiento”

<https://www.rezandovoy.org/reproductor/especial/4475-agradecimiento>



Actividad 2 - El semáforo del corazón

Aquí tenéis una oración guiada con la que la compañía de Jesús de España (rezandovoy.org) nos invita a dar gracias. **Podéis seguirla en este audio**, o bien usar las lecturas y canciones que nos sugieren y aquí os dejamos para crear un espacio de oración y reflexión en el que dar gracias y pedir a Jesús que nos enseñe a mirar como Él.



Un día Jesús caminaba hacia Jerusalén. Iba a entrar en un pueblo y se acercaron diez leprosos. Los leprosos en Israel tenían prohibido acercarse a los sanos, por si los contagiaban. Por eso, se detuvieron lejos y gritaban fuerte, para que Jesús los oyera: "Ayúdanos", "Ten compasión de nosotros". Jesús, también de lejos, les dijo: "Id a ver a los sacerdotes del templo".

Ellos se marcharon y, cuando iban de camino, se dieron cuenta de que les habían desaparecido las manchas de la lepra y que estaban curados. Se pusieron contentísimos, a gritar, reír, abrazarse.

Todos se fueron corriendo a sus casas. Menos uno, que dio la vuelta y volvió a buscar a Jesús, y en cuanto lo vio cayó de rodillas y se abrazó a sus piernas, para darle las gracias.

Cuando Jesús lo vio, dijo: "¿Y los demás? ¿No han tenido ni tiempo para dar las gracias?" Entonces se agachó hacia el que había vuelto, que era un samaritano (los judíos despreciaban a los samaritanos, porque decían que no cumplían la ley) y Jesús comentó: "Este extranjero es el único que ha entendido de verdad". Y le dijo: "Levántate y vete, que tu fe te ha salvado". (Lc 17, 11-19).

Gracias, Dios (Chily y Mou)

<https://www.youtube.com/watch?v=oT9hTTp9GnU>



Es temprano en la mañana, Me levanto de mi cama
El momento es perfecto, Para darle las Gracias
A mi Dios por haberme regalado un nuevo día
Brindarme otro chance para celebrar la vida

Gracias Dios, gracias Dios,
Gracias Dios (Dios)
Gracias Dios (Dios)
Gracias Dios (por el aire que respiro)
Gracias Dios (por que tú estarás conmigo)
Gracias Dios (por darme de comer)
Gracias Dios (Por un nuevo amanecer)
Gracias Dios (Por lo que voy a vestir)
Gracias Dios (Por lo que voy a vivir)
Gracias Dios (Por todo lo que tendré)
Gracias Dios (Y por lo que no tendré)



Caritas Diocesana de Zaragoza

Paseo Echegaray y Caballero, 100 50001 Zaragoza

www.caritas-zaragoza.org / 976 29 47 30

