



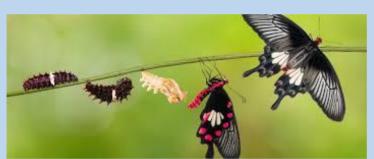
Nos ponemos en la presencia del Señor...

Dedica 1 minuto al siguiente ejercicio:

- Detente un momento... aquieta tu ser... calma tu mente, calma tus pensamientos... Pon atención a tu respiración... y mientras lo haces escucha los sonidos que encontrarás en el enlace: https://youtu.be/q5SGC52-T-M
- Respira profundamente tres veces, lento y profundo... deja que los sonidos y tu respiración sean lo único que sientas en este momento...

Dedica 2 minutos a este ejercicio

 Ahora observa las imágenes y deja fluir tus emociones: ¿qué pensamientos comienzan a aparecer? ¿Qué sentimientos te provocan?







Anota los sentimientos, pensamientos que te han provocado estas imágenes y agradece por todo lo que puedes vivir, sentir, tener, observar, querer y dejar atrás porque te hace daño...

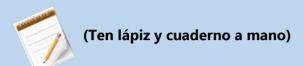












Nos ponemos en la presencia del Señor...

- o Detente un momento... aquieta tu ser... calma tu mente, calma tus pensamientos... Pon atención a tu respiración...
- o Respira profundamente tres veces, lento y profundo... deja que el sonido de tu respiración sea lo único que sientas en este momento...

Ahora en este estado de calma, te invito a hacer tu oración de hoy, con la canción que encontrarás en el enlace:

https://youtu.be/kx0YJDbgnos







por sus triunfos, (recuérdalos)

por las lecciones aprendidas, (recuérdalas)

por las pruebas superadas. (recuérdalas)

Y de la misma manera quiero agradecerte por haberla/o puesto en mi camino para hacer de mí una mejor persona.

Lo bendigo con... (Aquí, a tus amigas/os llámale(s) por su nombre a cada una/o y desea para ellas/os lo que nace de tu corazón y aquello que sabes que necesita(n)



Amén.









Nos ponemos en la presencia del Señor...

 Detente un momento... aquieta tu ser... calma tu mente, calma tus pensamientos... Pon atención a tu respiración... Respira profundamente tres veces, lento y profundo... deja que el sonido de tu respiración sea lo único que sientas en este momento...





EL BUEN TRATO

El Buen Trato se refiere a prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás para ser personas más felices, creativas y con mayor posibilidad de llevarse mejor con el medio que nos rodea y con las que convivimos a diario, a nivel familiar, de amistades, compañeras/os, y con la naturaleza en todas sus formas.

Por favor reflexiona, con el corto que aparece en el siguiente link: https://youtu.be/V-rXgE ZDLg

Con lo visto en el video y lo que aparece en esta imagen, te invito a reflexionar unos momentos:

¿Cómo "TRATO" a las personas que me rodean:

A mis padres...

A mis hermanas/os...

A mis abuelas/os...

A mis vecinos...

A mis compañeras/os de curso

A mis amistades a través de la redes sociales...

o presencialmente

A mis educadoras/es...

Al mundo que me rodea?



Te invito a escribir estas reflexiones y al mismo tiempo, en aquello que crees que debes mejorar o cambiar, apunta un compromiso personal para ir mejorando...



Vamos a intentar llevar nuestros pasos al modo como lo hizo Jesús...

Sólo tú conoces lo que hay en tu corazón... preséntalo a Dios Padre, o a Jesús o tal vez a María, nuestra Madre... con quien sientas que tienes una cercanía especial. Aquello por lo que deseas pedir

Aquello por lo que quieres dar gracias...

Y no olvides decir Amén (así sea)





(Ten lápiz y cuaderno a mano)

Nos ponemos en la presencia del Señor...

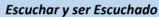
Dedica 1 minutos al siguiente ejercicio:

Detente un momento... aquieta tu ser... calma tu mente, calma tus pensamientos... Pon atención a tu respiración... Respira profundamente tres veces, lento y profundo... deja que el sonido de tu respiración sea lo único que sientas en este momento...





EL BUEN TRATO



Aquello que te ayuda a decir y compartir lo que piensas, sientes, y haces, así como enterarte de lo que piensan sienten y hacen las otras personas. Saber escuchar es estar atentas y atentos a los diferentes lenguajes: corporal, gestual, gráfico y verbal que empleamos para enterarnos de las necesidades emocionales, corporales, de seguridad, de atención, intereses, creencias y sentimientos cuando estamos dialogando y comunicándonos con nuestra familia, amigos y personas con las que interactuamos.



- ❖ Al leer este escuchar y ser escuchado... ¿qué llega a tu corazón, a tus pensamientos?
- ❖ Haz un recorrido mental por tus acciones, por tu forma de tratar a las personas... especialmente en esta modalidad en la que estamos hoy, modo online... ¿Cómo te comunicas o dialogas con las personas a tu alrededor? ¿Qué expresan tus gestos, tu lenguaje corporal, los gestos de tus ojos, tu cara? ¿Les miras a los ojos? ¿Les

pones atención? ¿Demuestras interés? ¿Eres amable? ¿Permites que vean tu rostro a través de la pantalla y así poder saber cómo estás? ¿Estás atenta/o y esperas tu turno para hablar? Cuando tú hablas... ¿de qué forma lo

haces, con calma, con un tono de voz adecuado, con un lenguaje que la otra persona pueda entender?

- Reflexiona y recuerda cómo trataba Jesús a las personas. Cómo nos trata Dios Padre. Cómo nos trata María, nuestra Madre... y escribe en tu cuaderno todo esto que has pensado, reflexionado v descubierto...
- Te invito a pedir a Dios, o a Jesús, o a María para que te guíen y te ayuden a mejorar en aquello en lo que estás débil a la hora de "escuchar", y también a dar gracias por todas aquellas personas que te tratan con respeto y te escuchan cuando necesitas comunicarte con ellas/os.

1.-PARA DE HABLAR. ESCUCHA.NO INTERRUMPAS. 2.-MANTÉN EL CONTACTO VISUAL. CUIDA TU LENGUAJE CORPORAL. 3 -EVITA DISTRAERTE HAZ PREGUNTAS A TU INTERLOCUTOR. 4.-DEMUESTRA INTERÉS POR LO QUE TE ESTÁN CONTANDO, TRATA DE SER EMPÁTICO. 5.-SONRÍE, SÉ AMABLE. 6.-RECUERDA QUE EL MEJOR CONVERSADO ES LA PERSONA QUE SABE ESCUCHAR.. "Para saber hablar es preciso saber





(Ten lápiz y cuaderno a mano)

Nos ponemos en la presencia del Señor...

Dedica 1 minutos al siguiente ejercicio:

 Detente un momento... aquieta tu ser... calma tu mente, calma tus pensamientos... Pon atención a tu respiración... Respira profundamente tres veces, lento y profundo... deja que el sonido de tu respiración sea lo único que sientas en este momento...





EL BUEN TRATO

Aceptar las ideas y opiniones de los demás. Aceptar que las personas no piensan, sienten y hacen las cosas como yo; que hay personas diferentes a mí. Es una habilidad que nos apoya para aceptar, tratar con bondad, respeto y comprensión las ideas y formas de pensar de las personas, incluso cuando se está en desacuerdo con sus opiniones, creencias y valores, lo que implica considerar las diferencias de raza, género, edad, etnia, credo, discapacidad e ideología.

Por favor reflexiona, con el corto que aparece en el siguiente link: https://youtu.be/kb20eed3qLo









Te invito a hacer un recorrido mental por tus acciones, por tu forma de: aceptar, tolerar, respetar y comprender a las personas...



¿Aceptas las "diferencias" que hay entre tú y quienes te rodean?

"Todas y todos no calzan el mismo pie"

Escribe en tu cuadernos tus reflexiones, tus descubrimientos sobre ti misma/o...

Haz tu oración personal pidiendo por aquello en lo que estás fallando y dando gracias por todo lo compresiva/o, respetuosa/o, tolerante y cariñosa/o que eres