

COLEGIO LA INMACULADA
CEUTA
Equipo de Pastoral

BUENOS DÍAS DE ENERO PRIMARIA 3º, 4º, 5º Y 6º

Objetivo del curso: *"Educar nuestra sensibilidad a través de los sentidos para seguir cultivando mi interioridad llevándome a un compromiso con el eterno"*

Mira, escucha, toca, huele, gusta,
¡¡¡SENTIR!!!

Continuamos con nuestras oraciones de los Buenos días teniendo muy presente los sentidos que nos lleven a amar y SENTIR a Dios en nuestras vidas.

En el mes de Enero se trabaja el sentido del TACTO

- **Martes, 8 de Enero**

Seguimos dedicando los martes a los ejercicios de relajación, silencio en interioridad. Lo primero es tomar una postura cómoda, separando el pupitre o sentados en el suelo en gran grupo. Las manos sobre los muslos y los ojos cerrados. En esta postura relajada nos quedamos en silencio y seguimos estas sencillas instrucciones referentes a centrarnos en nuestra respiración.

Vamos a observar esta imagen de estas dos manos tocándose y a ver qué nos sugiere.



- *Miércoles, 9 de Enero*

LAS MANOS DE MARÍA

Las manos de María, acogieron en el pesebre, a un Jesús que -siendo Niño- tenía la grandeza del mismo Dios.

Las manos de María, sostuvieron al pie de la cruz, a un Jesús que siendo fuerte se hizo débil por salvarnos.

Las manos de María supieron acoger, acunar, cuidar, alimentar y -en los momentos de prueba- sostener el cuerpo de Jesús.

Hoy, además, con las manos de María, tenemos un recuerdo especial por los que trabajan. Por aquellos que saben ofrecer su esfuerzo y su tesón por completar y perfeccionar la creación de Dios.

En este mes, simbolizando el esfuerzo y el trabajo de los hombres y mujeres, acercamos hasta María, una paleta de construcción.

CANCION JUNTO A TI MARIA

<https://www.youtube.com/watch?v=v8fiBwmOPLs>

- **Jueves, 10 de Enero**

ORACIÓN PARA TOCAR MEJOR

Una oración para descubrir a Dios a través de uno de nuestros sentidos: el tacto, y dejarse tocar el corazón.

"Acercas tu mano: métela en mi corazón"

Señor del Cielo y de la Tierra que por medio de las manos de tu Hijo salvaste y sanaste, ven con tu Espíritu y purifica mi sentido del tacto.



Concédeme la gracia, Señor, de reconocer tu presencia en cada persona, en cada ser, en cada cosa, que toque y me toque.

Para que el deseo de poseer egoísta se convierta en gesto de donación a los otros.

Ayúdame, Jesús, para que por medio de mi tacto, pueda comunicar el amor...pueda relacionarme con el mundo...

Dame la gracia de abrazar y ser abrazado, de acariciar y ser acariciado, porque estando contigo en el otro eres tú quien me acaricia y abraza.

Permite Padre, que la rudeza de la pobreza, de la enfermedad, del sufrimiento, eduquen mi tacto para besar y cuidar en tu Nombre a los que más te necesitan.

Gracias Dios, por sentirte y comunicarte conmigo, a través de este sentido.

- **Viernes 11 de Enero**

Del Evangelio según San Lucas



En aquel tiempo, el pueblo estaba en expectación y todos se preguntaban si no sería Juan el Mesías; él tomó la palabra y dijo a todos:

"Yo os bautizo con agua; pero viene el que puede más que yo, y no merezco desatarle la correa de sus sandalias. Él os bautizará con Espíritu Santo y fuego."

En un bautizo general, Jesús también se bautizó. Y, mientras oraba, se abrió el cielo, bajó el Espíritu Santo sobre él en forma de paloma, y vino una voz del cielo:

"Tú eres mi Hijo, el amado, el predilecto"

- **Lunes, 14 de Enero**



El tacto de María

Si por algo destacó María es, precisamente, por su sencilla delicadeza y ese tacto amoroso para aceptar y cumplir el pensamiento que Dios tenía hacia Ella. Las manos de María siempre están extendidas acogiendo la voluntad del Padre. En la actualidad, manos sobran; de lo que careceremos es de tacto.

¡Te doy gracias, Padre, por el tacto divino de María! ¡María, Madre, llena mi vida para que como Tú hiciste, sepa sentir a Jesús en mi corazón, bendecir siempre a Dios, gozar de los dones del Espíritu y acariciar con suavidad la

Cruz de cada día! ¡Señor, al igual que hizo María, quiero complacerte siempre, alabarte siempre, sentir tu amor y tu misericordia!

CANCIÓN → María Nazaret

<https://www.youtube.com/watch?v=5PcJR7FsFS0>

- ***Martes 15 de Enero***

Hoy, martes toca ejercicio de relajación, silencio e interioridad. Lo primero, tomar la postura y comenzar a estar en silencio respirando y oyendo nuestra respiración. Una vez en silencio vamos a mirar esta imagen y a ver que nos sugiere.



ORACIÓN

Gracias Señor por estar siempre a nuestro lado, ayudándonos en nuestros malos momentos y acunándonos entre tus manos.

- ***Miércoles 16 de Enero***

¡Cuántas cosas haces con tus manos!
¡Y qué olvidadas las tienes!
Ellas también necesitan tu atención,
para que descubras sus maravillas
y les estés eternamente agradecido.
Imagina acercarte a una persona de tu vida diaria,
teniendo un gesto con ella: cógele de la mano,

tócale el hombro, salúdala con la mano, un abrazo,
una palabra, una sonrisa, la ayuda que tú creas que podrías darle...
algo que represente el bien que tú puedes hacer, independientemente
de lo que digan los demás, aquello que esté en tu mano.

CANCIÓN - "TE DAMOS LA GRACIAS SEÑOR POR LA MANOS"

<https://www.youtube.com/watch?v=wz8G2Cb2Ock>

- **Jueves 17 de Enero**

¡TÓCAME, SEÑOR!

Para que oyendo, como Tú quieres,
sepa escuchar lo que me dices.

Y si a veces, Señor, vuelvo la cabeza
haz que, de nuevo, con la veleta de la fe
me marques el sentido de mi vida.

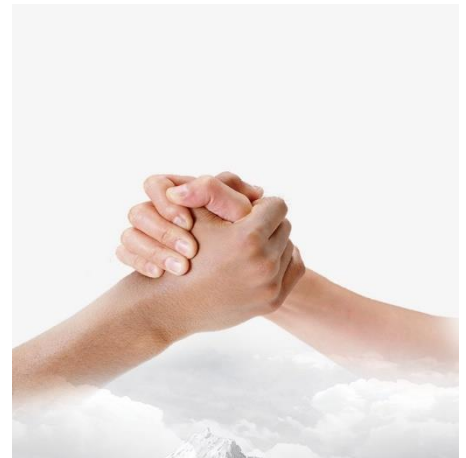
¡Perdóname, Señor!

Cuando te escucho y finjo no haberlo hecho
Cuando te escucho, y pienso que no es para mí
Cuando te escucho, y me hago el sordo

¡TÓCAME, SEÑOR!

Porque, si me toca sólo la mano del mundo
siento que me pierdo la mejor parte de Ti
Creo apartarme del camino verdadero
Escucho aquello que sólo a unos interesa.

¡TÓCAME, SEÑOR!



Y despiértame de mi letargo espiritual

para que, volviendo otra vez a Ti,

pueda entender que sin Ti

todo es vacío y sufrimiento

¡TÓCAME, DE NUEVO, SEÑOR!

Porque, a veces, estoy demasiado tocado

por las manos de un mundo caprichoso

de un ambiente que no me deja oír

lo que me produce paz y alegría sin límites

¿ME TOCARÁS, SEÑOR?

Ábreme mis oídos, que te escuche

Mis manos, que me dé

Mis ojos, para que vea

Mis pies, para que camine

Mi conciencia, para que nunca te olvide

Amén



- **Viernes 18 de Enero**

Del Evangelio según San Juan.

En aquel tiempo, había una boda en Caná de Galilea y la madre de Jesús estaba allí; Jesús y sus discípulos estaban también invitados a la boda. Faltó el vino y la madre de Jesús le dijo:

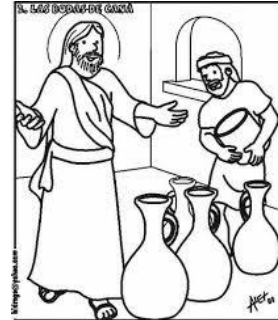
"No les queda vino"

Jesús le contestó:

"Mujer, déjame, todavía no ha llegado mi hora."

Su madre dijo a los sirvientes:

"Haced lo que él diga."



Había allí colocadas seis tinajas de piedra, para las purificaciones de los judíos, de unos cien litros cada una. Jesús les dijo:

"Llenad las tinajas de agua"

Y las llenaron hasta arriba. Entonces les mandó:

"Sacad ahora, y llevádselo al mayordomo"

Ellos se lo llevaron. El mayordomo probó el agua convertida en vino sin saber de dónde venía (los sirvientes sí lo sabían, pues habían sacado el agua), y entonces llamó al novio y le dijo:

"Todo el mundo pone primero el vino bueno y cuando ya están bebidos, el peor; tú en cambio has guardado el vino bueno hasta ahora"

Así, en Caná de Galilea, Jesús comenzó sus signos, manifestó su gloria y creció la fe de sus discípulos en él.

Después bajó a Cafarnaúm con su madre y sus hermanos y sus discípulos, pero no se quedaron allí muchos días.

.

- **Lunes 21 de Enero**

CREO EN TI AMIGO

Creo en ti amigo:
Si tus ojos brillan de alegría al encontrarnos.

Creo en ti amigo:
Si te enfadas conmigo y después me das un abrazo.

Creo en ti amigo:
Si tu mano está abierta para dar y tu voluntad es generosa para ayudar.

Creo en ti amigo:
Si tus palabras son sinceras y expresan lo que siente tu corazón.

Creo en ti amigo: Si sabes orar por mí, y brindarme buen ejemplo.

Creo en ti amigo: Si tu amistad me lleva a amar más a Dios y a tratar mejor a los demás.

Creo en ti amigo: Si no te avergüenzas de ser mi amigo en las horas tristes y amargas.

CANCIÓN → SOMOS AMIGOS

<https://www.youtube.com/watch?v=JC1ziWWTmLI>



- **Martes 22 de Enero**

Siéntate cómodamente, relaja tus brazos, tus piernas, tu cabeza,.....ahora

centrado en respirar piensa en alguien a

quien te gustaría abrazar o acariciar, al

mismo tiempo, agradece en este

momento en silencio el gran regalo que

Dios, Nuestro Padre, nos regala, el

sentido del tacto, con el que podemos tener contacto con los demás.



- **Miércoles 23 de Enero**

¿QUÉ ES UN ABRAZO?

Es un simple gesto puede hacer que nuestros días sean diferentes, que cambie el color con el que vemos las cosas, que nuestros miedos o nuestras angustias desaparezcan.

Con este gesto también compartimos las alegrías por los buenos momentos, los encuentros, las despedidas.....

Un abrazo, es un gesto sencillo que alborota nuestro corazón, nos anima y nos hace más feliz.

CANCIÓN: ABRAZO DE OSO

<https://www.youtube.com/watch?v=AnyUEuZzLm4>

- ***Jueves 24 de Enero***

QUIEN TIENDE LAS MANOS

Quien tiende las manos, quien da calor,
y quien no pide nada, sabe de amor.
Quien cada mañana saluda alegre al sol,
quien es fuerte, quien vive, sabe de amor.
Quien no se retira, quien cuida el calor,
quien no cierra las puertas, sabe de amor.
Quien siempre espera del otro lo mejor
y quien nunca se cansa, sabe de amor.
Quien tiene en su vida sólo una obsesión,
quien acoge las cargas, sabe de amor.
Quien tiene escondida su fuerza en una cruz,
es que ha recibido de Dios la luz.
Quien fuerte proclama que Dios es Salvador
es que ha conocido que Dios es Amor.



- ***Viernes 25 de Enero*** (Día de las misiones)

Del evangelio según san Lucas

Ilustre Teófilo:

Muchos han emprendido la tarea de componer un relato de los hechos que se han verificado entre nosotros, siguiendo las tradiciones transmitidas por los que primero fueron testigos oculares y luego predicadores de la Palabra. Yo también, después de comprobarlo todo exactamente desde el principio, he resuelto escribírtelos por su orden, para que conozcas la solidez de las enseñanzas que has recibido.

En aquel tiempo, Jesús volvió a Galilea, con la fuerza del Espíritu; y su fama se extendió por toda la comarca. Enseñaba en las sinagogas y todos lo alababan.

Fue Jesús a Nazaret, donde se había criado, entró en la sinagoga, como era su costumbre los sábados, y se puso en pie para hacer la lectura. Le entregaron el Libro del Profeta Isaías y, desenrollándolo, encontró el pasaje donde estaba escrito:

"El Espíritu del Señor está sobre mí, porque él me ha ungido. Me ha enviado para dar la Buena Noticia a los pobres, para anunciar a los cautivos la libertad, y a los ciegos, la vista. Para dar libertad a los oprimidos; para anunciar el año de gracia del Señor"

Y, enrollando el libro, lo devolvió al que le ayudaba, y se sentó. Toda la sinagoga tenía los ojos fijos en él. Y se puso a decirles:

"Hoy se cumple esta Escritura que acabais de oír"



- *Lunes 28 de Enero*

LA HUCHA DE LOS BESOS (CUENTO)

¿Qué hacemos con los besos y muestras de cariño que recibimos de la gente que nos quiere? ¿Dónde van? ¿Podemos recuperarlos más adelante? ¿y darles una nueva vida? La pequeña Ariadna descubrirá que sí, que una hucha de los besos es capaz de eso y de mucho más.

https://www.youtube.com/watch?v=-98_UW9nO_k

- *Martes 29 de Enero*

Continuamos con nuestros martes de meditación. Con una postura adecuada y cómoda, comienza a respirar primero haciendo tres respiraciones fuertes para después, cerrar los ojos un momento y comenzar a respirar tranquilamente. Como se acerca el día de la paz, una vez estés relajado, abre tus ojos y vamos a dialogar sobre lo que nos sugiere esta imagen.



ORACIÓN: Señor Jesús, ten piedad de nosotros y concédenos la paz y la unidad, no permitas que nos soltemos de tus manos y danos un corazón capaz de amar como tú nos amas.

- **Miércoles 30 de Enero** (Día de la Paz)

El Día Escolar de la Paz y la No Violencia se celebra todos los años el 30 de Enero. Su objetivo es la educación en y para la tolerancia, la solidaridad, la concordia, el respeto a los Derechos Humanos, la no-violencia y la paz.

Por este motivo, vamos a destacar el momento de la paz en la misa y cuál es su significado.

DAR LA PAZ

En la misa, después de recitar juntos la oración del Padrenuestro, llega un momento donde se evidencia con mayor claridad el espíritu comunitario de la Iglesia cuando todos sin excepción alguna nos damos el saludo de la paz, pero, ¿somos conscientes del significado de este momento?

De modo que, la paz no solo es dar la mano al vecino de al lado en la misa, sino la disposición de amar y perdonar a quien, en algún momento, pudo ofenderme. Por estos días en los que evidenciamos los intentos de los gobiernos por alcanzar la paz, no debemos delegar esta responsabilidad únicamente a los mandatarios y a los que están al frente de los diálogos de paz, sino que en lo cotidiano o más próximo a nosotros, podemos construir la paz.

LOS NIÑOS QUEREMOS LA PAZ (CANCIÓN)

<https://www.youtube.com/watch?v=2TVDmgBksYo>



- *Jueves 31 de Enero*

EL SENTIDO DEL TACTO EN EL ALMA ES LA ADORACIÓN.

Con el tacto del alma, la adoración, el hombre lleva a cabo actos de homenaje, adoración y devoción. Que maravilloso es que podamos tener un canal a través de cual podamos tocar a Dios. Y acercarnos a su hijo a Jesús para que pueda entrar en nuestros corazones.



Podemos tocar a Dios por medio de la adoración. Cuando levantamos nuestras manos en amor y alabanza, esa adoración le agrada a Dios. Mientras adoramos, le tocamos; y cuando le tocamos, Él nos toca a nosotros, y con ello nos hace mejores personas y nos ayuda en nuestras peticiones.

CANCIÓN

JESUS ENTRA EN MI CORAZON

<https://www.youtube.com/watch?v=hue6mwRkQgo>