

# PEQUEÑOS



## SESIÓN DE INTERIORIDAD

### OBJETIVOS:

- Hacerse consciente de que lo pequeño y aparentemente no significativo puede encerrar muchas riquezas y posibilidades.
- Vivenciar que lo pequeño de cada uno tiene mucho valor, que la fragilidad encierra mucha fuerza.

### MATERIALES:

- Ordenador, proyector, altavoces.
- Vídeos: "Greta Thunberg mix" y "Acostumbrados a subir"
- Música tranquila
- Posits y bolígrafos.

### JUEGO: EL DUENDE, EL OGRO Y EL ENANO:

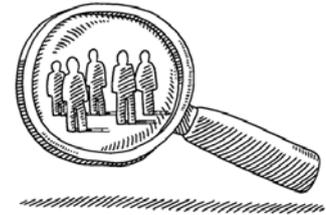
En este juego hay dos equipos. El objetivo es ser el grupo más grande, es decir, conseguir pillar a todos los miembros del otro equipo y aceptarles en el propio grupo para ganar. Hay tres personajes: los ogros, los duendes y los enanos, cada uno tiene un gesto que les caracteriza: los ogros levantan los brazos y las manos para asustar; los duendes hacen un gesto con la mano como si llevaran una barita mágica; y los enanos hacen un gesto con la mano como si robaran la barita mágica. Los ogros ganan a los enanos, los enanos ganan a los duendes porque les roban la barita mágica, los duendes ganan a los ogros porque los hechizan con su barita mágica. Por lo tanto, cada equipo elige un personaje sin que el equipo contrario lo sepa, en cada uno de los extremos del campo de juego. Mientras se aproximan a la línea de combate, tienen que ir diciendo ¿Qué vamos a ser? de la forma más intimidante y creativa que se les ocurra. Cuando llegan a la línea, el monitor dice: "1, 2 y 3" y los equipos tienen que hacer el gesto que caracterice a su personaje. En cuanto los identifiquen, el personaje débil tiene que correr hacia su campo para salvarse, pero si le tocan antes de llegar, pasa a formar parte del otro grupo. Y volvemos a realizar el combate hasta que todos los jugadores estén en el mismo equipo.

### INTRODUCCIÓN

*"Casi desde que nacemos parece que nuestro objetivo es conseguir ser como los mayores: aprendemos a gatear y andar como los mayores; tenemos que ser buenos como los mayores, o aprendemos a comer bien y a ser responsables como los chicos grandes. Parece que hay que evitar ser pequeño, que hay que dejar esa etapa lo antes posible porque siendo pequeño no se pueden hacer casi cosas: la clave está en hacerse mayor, en dejar de ser "pequeño". ¿Pero si la pequeñez encerrara un tesoro que desconocemos? ¿Y si no hubiéramos descubierto todas las posibilidades de lo pequeño?". [Mejor explicarlo que leerlo aunque no se diga exactamente]*



# PEQUEÑOS



## VÍDEO: GRETA THUNBERG MIX

<https://www.youtube.com/watch?v=wgci-3fE04U>

Después de ver el video dialogamos entre todos:

- ¿Qué os ha llamado la atención?
- Una niña que no puede votar y consigue tanta movilización. Una niña que parece que no puede nada y puede más que muchos adultos. ¿Dónde está la fuerza de su pequeñez?
- ¿Tenéis más ejemplos de personas insignificantes que han conseguido grandes cosas?
- Dice la Biblia: “cuando soy débil entonces soy fuerte”: ¿Dónde está la fuerza de los niños, de los que no cuentan?

## EXPERIENCIA DE QUIETUD

Relajación. Contar respiraciones

[Cuando aparezca un (...) hay que dejar unos segundos de silencio, más o menos dependiendo del grupo]

Ponemos una música tranquila de fondo y vamos animando a serenarnos, hacer silencio y cerrar los ojos para tener un momento de “relax”.

“Te concentras en la respiración tal y como la tengo, sin alterarla; (...) notas cómo el aire entra (...) y cómo el aire sale; (...) te concentras en las sensaciones que deja al entrar el aire (...) y al salir (...). Notas cómo el aire entra (...) y cómo el aire sale; (...) y si te viene un pensamiento, lo acoges con una sonrisa, lo dejas pasar amablemente y te vuelves a concentrar en la respiración (...).

Y vas contando las respiraciones: (...) inspiras, espiras, uno (...), inspiras, espiras, dos (...), inspiras, espiras, tres; (...) si te despistas con algún pensamiento, le das la bienvenida con una sonrisa, lo dejas pasar y vuelves a anclarte en la respiración iniciando la cuenta desde uno (...).”

[Dejamos un espacio para que lo vayan haciendo repitiendo algunas consignas]

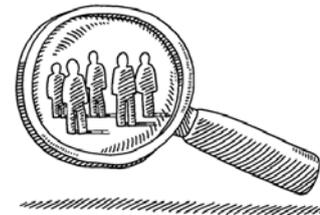
Ahora vamos a escuchar una historia, (...) y vas a poner imágenes a lo que vayas escuchando, como si fueras el director de esta película y fueras tú eligiendo qué imágenes quieres que aparezcan (...).

Visualización de la historia de José (adaptado de La Biblia, historias de Dios. PPC-SM, 2001)

“Hace muchos, muchos años, en lo que es hoy Palestina, vivía José, el hijo pequeño de Jacob. José era odiado por sus hermanos mayores, lo despreciaban, lo insultaban, lo humillaban continuamente: le decían una y otra vez que él, el pequeño, nunca conseguiría nada, nunca llegaría a nada, sería un “don nadie”.

Un día que estaban apacentando las ovejas en las montañas, planearon matarlo. Pero para no mancharse las manos, decidieron venderlo a unos mercaderes que iban a Egipto con camellos cargados de aromas.

# PEQUEÑOS



Los mercaderes, a su vez, vendieron a José al ministro del faraón egipcio: Pitufar. A José le fue muy bien con el ministro, pero la mujer de Pitufar quiso conquistar a José y como éste se resistió, consiguió que lo metieran en la cárcel.

Pasó dos largos años en la cárcel hasta que el faraón del gran Egipto tuvo un sueño. A la mañana siguiente mandó llamar a todos los sabios y adivinos de Egipto para que lo interpretaran, pero ninguno fue capaz de hacerlo. Entonces el ministro Pitufar se acordó de que José sabía interpretar los sueños y dijo al faraón que en la cárcel había un joven hebreo capaz de interpretar los sueños. El faraón lo mandó llamar y le dijo:

- He tenido un sueño y nadie sabe interpretarlo. He oído decir que tú sabes hacerlo.
- José le contestó:
- No es mérito mío, Dios dará al faraón respuesta a su sueño.
- Así que el faraón le contó a José su sueño:
- He soñado que estaba junto al río; en esto subieron del río siete vacas hermosas y gordas, que se pusieron a pacer entre los juncos de la orilla. Pero tras ellas subieron otras siete vacas muy flacas, tan raquílicas que no he visto otras semejantes en toda la tierra de Egipto. Pues bien, las siete vacas flacas se comieron a las gordas. Sin embargo, después de comérselas, no se notaba que hubieran engordado nada, su aspecto era tan raquílico como antes. Entonces me desperté.

José dijo al faraón:

- Dios te ha mostrado lo que va a ocurrir. Las siete vacas gordas significan que habrá siete años de abundancia. Y las siete vacas flacas significan que habrá siete años de hambre. Por tanto el faraón debe poner a alguien inteligente al frente de Egipto que se ocupe de recoger las cosechas durante los años de abundancia para que, cuando vengan los años de sequía, haya reservas de alimentos.

El faraón, admirado de la sabiduría de aquel hebreo, lo puso al frente de Egipto y, quitándose el anillo que llevaba en su mano, lo puso en la de José. Además lo vistió con buenas ropas y le puso un collar de oro al cuello.

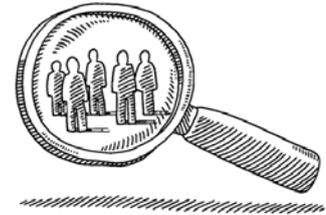
La tierra, tal como había predicho José, produjo siete años de abundancia. José mandó guardar el grano hasta llenar los almacenes del reino. Luego vinieron siete años de sequía y todo el mundo iba a Egipto a comprar grano, pues en todas partes había hambre mientras que los depósitos de Egipto había muchas reservas de alimento.

Los hermanos de José también fueron a comprar grano y cuando los egipcios se enteraron que eran hebreos mandaron llamar a José. José abrazó a sus hermanos y les regaló el grano que necesitaron. Ellos lloraron a los pies de su hermano pequeño pidiéndole perdón.

El faraón dio muchas tierras a José porque el hermano pequeño, que creían que nunca llegaría a nada, había salvado a todos los habitantes de Egipto del hambre”.

(Como alternativa se puede contar la historia de David y Goliat.)

# PEQUEÑOS



“Nos quedamos con las imágenes de esta historia (...). Con las sensaciones de esta historia. (...) ¿Qué sensación me queda? ¿Qué me ha llegado?” (...)

## SALIDA

"Respiras dos o tres veces profundamente (...). Activas los músculos de los pies, de las manos (...), puedes estirarte un poco, (...) abres los ojos (...)."

Escribe en un posit la sensación que te ha quedado o lo que más te ha llegado de esta historia que has escuchado y visualizado.

## PUESTA EN COMÚN

Vamos diciendo en orden lo que hemos escrito en el posit. Si alguien no quiere compartirlo dice “pasapalabra”.

## CIERRE

Cerramos con el vídeo de “Acostumbrados a subir”.

[https://www.youtube.com/watch?v=sNK\\_-dG6Azk](https://www.youtube.com/watch?v=sNK_-dG6Azk)