

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL

CRECER EN MI FORMA DE *querer*

10 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción.....	9
Nota para el profesor	13

Los regalos se dan y se reciben	21
--	-----------

Objetivo: Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.

Duración: Dos sesiones

¿Cómo contar mis cosas en casa?	24
--	-----------

Objetivo: Aprender a compartir la interioridad con los padres.

Duración: Una sesión

¿Cómo cuidar a mi familia?.....	27
--	-----------

Objetivo: Valorar a la familia y sanar las relaciones para que sean gratuitas y de confianza.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a quien te dice qué tienes que hacer?	29
---	-----------

Objetivo: Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.

Duración: Una sesión

¿Qué significa que yo sea hombre o mujer? 33

Objetivo: Profundizar en la masculinidad y la feminidad como dos dinámicas presentes en las personas, ambas necesarias para crecer.

Duración: Dos sesiones

¿Qué relación tiene mi cuerpo con quién soy? 36

Objetivo: Aprender a querer, acoger y entregarse, con la realidad corporal de forma adecuada e integrada con la identidad personal.

Duración: Una sesión

¿Me gusta cómo soy? 41

Objetivo: Descubrir la verdadera fuente de la autoestima sin confundirla con las habilidades o debilidades, conociéndolas y poniéndolas al servicio de los demás.

Duración: Dos sesiones

¿Qué significan las cosas que hacemos? 45

Objetivo: Profundizar en el sentido de los actos sexuales (besos, abrazos...) y cualquier acto humano, según los contextos y las intenciones.

Duración: Una sesión

¿Se puede tratar a las personas de formas distintas? 49

Objetivo: Cuidar unas relaciones sanas en el trato con las demás personas.

Duración: Una sesión

¿Qué significa tratarnos como personas? 54

Objetivo: Sanar la forma de relacionarnos para superar la autosatisfacción y vivir por el encuentro interpersonal, y trabajar el pudor y los sentimientos cuando nos relacionamos como cosa y no como persona.

Duración: Una sesión

¿Mis cambios son buenos? 57

Objetivo: Descubrir los distintos ritmos que tenemos de crecimiento, aceptando los cambios o lo que no entendemos, sin compararnos entre nosotros, con paciencia y esperanza.

Duración: Una sesión

¿Cómo expresar mi cariño a los demás?..... 60

Objetivo: Expresar el cariño en la familia de forma sincera y verdadera, sin fingir.

Duración: Una sesión

¿Qué es quererse y querer a los demás?..... 63

Objetivo: Atender la castidad como el dilema de si querer a alguien es darle todo o si quererme a mí es guardarme todo para mí, es decir, entender el amor a los demás como acogida y entrega, desde el encuentro y la confianza, no desde posiciones de seguridad o miedo.

Duración: Una sesión

No tengo los mismos gustos que mis compañeros. ¿Pasa algo?..... 66

Objetivo: Acoger a los demás tal y como son, sin querer cambiarles y tratándoles más allá de su apariencia o forma de ser, y aceptarse a uno mismo viviendo con libertad las relaciones con los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué pasa cuando alguien me rechaza?..... 70

Objetivo: Vivir las frustraciones de la vida como una oportunidad para conocernos y mejorar las relaciones.

Duración: Una sesión

¿Cómo llegar a un acuerdo?..... 73

Objetivo: Mejorar las relaciones personales para que verdaderamente vivamos el encuentro a partir de todo lo que hacemos, poniendo la relación como un fin y no solo como un medio para lograr los propios objetivos.

Duración: Una sesión

¿Es bueno criticar a los demás?..... 77

Objetivo: Cuidar unas relaciones sanas en el trato con los amigos, con los presentes y con los ausentes.

Duración: Una sesión

¿Qué hacer con las cosas que me gustan?..... 80

Objetivo: Descubrir qué cosas nos dan placer y valorar cómo nos ayuda vivirlas para el encuentro, no para la mera autosatisfacción, trabajando y educando el gusto.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer al estudiar y hacer las tareas del colegio?..... 85

Objetivo: Revisar las motivaciones para estudiar-trabajar y favorecer el encuentro interpersonal en el estudio-trabajo, como una dinámica personal, no solo técnica.

Duración: Una sesión

¿Qué es tener éxito? 89

Objetivo: Profundizar en las acciones exitosas o acertadas para descubrir a quién y cómo se está amando detrás de ellas, y cómo se quieren vivir en el futuro.

Duración: Una sesión

¿En la vida es mejor ser independiente? 93

Objetivo: Favorecer una sana interdependencia en la que tanto las relaciones como la soledad se vivan como experiencias que ayude a crecer personalmente, por encima de la independencia o la autosuficiencia.

Duración: Una sesión

¿Cómo querer cuando se hace difícil querer? 97

Objetivo: Cuestionar las propias formas de pensar y vivir para adecuarlas a la situación personal y relacional presente.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 100

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 102

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 104

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 106

¿Se puede querer a quien te dice qué tienes que hacer?

Objetivo: Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.

Duración: Una sesión

Materiales: Opcionalmente, tarjetas con los roles (padre, madre, hijo/a, profesor/a, alumno/a, policía, entrenador, etc.)

1. Qué normas nos rodean

Empezamos dialogando y anotando en un lugar visible qué normas tenemos a nuestro alrededor, en nuestro día a día, ya sea en familia, en la escuela, en la calle, en la sociedad...

Cuando tenemos al menos 10, nos dividimos en grupos de 3-4 personas. Cada grupo elige una norma, y recibe una tarjeta con un rol distinto. Poniéndonos en la piel del personaje que nos ha tocado, cada uno expresa cómo se siente cuando tiene que cumplir o ayudar a otros a cumplir esa norma.

Tras el juego, compartimos en alto todos juntos, cada uno según la norma que eligió:

- ¿Cómo nos hemos sentido cada uno según el personaje que nos ha tocado a la hora de cumplir normas?
- ¿Cómo nos hemos sentido cada uno a la hora de ayudar a otros a cumplir normas?

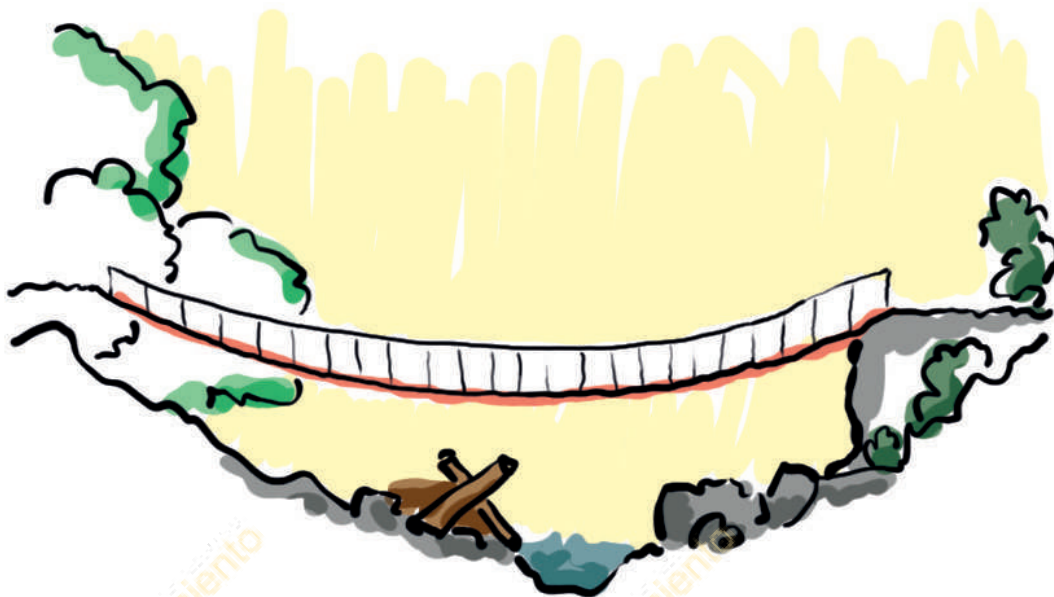
Y seguimos dialogando:

- **¿Cómo se sienten las personas que tienen que cumplir normas? ¿Por qué?**
- **¿Cómo se sienten las personas que tienen que ayudar a otros a cumplir normas? ¿Por qué?**

2. El puente para vivir juntos

Vivir en una sociedad grande, o incluso en una pequeña sociedad como puede ser la familia o nuestra clase no es nada fácil. Imagina que las normas son como un puente que nos ayuda a cruzar un río lleno de obstáculos. Sin el puente, caeríamos al agua, no podríamos entendernos o vivir juntos. Las normas-puentes nos ayudan a vivir y a convivir.

2.1. Dialogamos juntos sobre algunas normas que hemos dicho antes: **¿en qué dificultades-ríos nos ayuda esa norma-puente?**



2.2. Gracias a las normas tenemos muchas cosas que nos ayudan a vivir y a convivir.

Pero a veces cumplir las normas nos cuesta... Entonces, **¿cómo es posible que algo que está para ayudarnos, las normas-puente, a veces es difícil de vivir o cumplir?**

Pista: puede que aparezca algún miedo, duda, desconfianza, enfado, pensamiento... Todo esto lo anotamos en un lugar visible para todos.

2.3. Dialogamos sobre cada dificultad que tenemos para cumplir la norma-cruzar el puente:

- ¿Cómo las dudas sobre la persona que nos pone la norma nos dificulta querer o respetar a los demás?
- ¿Cómo nuestros miedos sobre la norma nos dificultan querer a los demás?
- ¿Cómo nuestros enfados con la norma nos dificultan querer a los demás?
- Si necesitamos añadir más preguntas o ideas, lo hacemos.

3. Creciendo en las relaciones

Dialogamos juntos:

- ¿Qué se puede hacer para que una duda con una persona no me separe de ella?
- ¿Cómo ayudar a una persona que duda o desconfía?

- ¿Qué se puede hacer para que un miedo no nos impida confiar en el otro? ¿Cómo ayudar a una persona que tiene miedo?
- ¿Qué se puede hacer para que el enfado no sea quien decida qué tiene que pasar entre nosotros? ¿Cómo ayudar a una persona enfadada?
- Si necesitamos añadir más preguntas o ideas, lo hacemos.

4. El gran momento

Escribe una norma que a ti te cuesta cumplir o entender (en casa, en el colegio, en la calle...):

.....

¿Por qué te cuesta? Escribe qué miedos, dudas, enfados, preocupaciones o pensamientos tienes en ese momento que te frenan. Escribe al menos 3:

-
-
-

Hoy vamos a preparar una conversación con quien me ha puesto esa norma que me cuesta cumplir o que no entiendo, o estoy enfadado, o tengo miedo...



Le contaremos por qué nos cuesta cumplirla o entenderla, y le pediremos que nos escuche para conocernos un poquito mejor.

¿A quién se lo contaré?

¿Cuándo y dónde se lo contaré?

Después de la conversación puedes preguntarle también a esa persona si a ella le cuesta cumplir o entender alguna norma y por qué le pasa.

¡Ánimo!

Hemos descubierto dos cosas muy valiosas. Primero, que generalmente las normas las pone alguien que de alguna forma nos quiere, y nos está cuidando, ayudando a cruzar el puente de vivir mejor juntos. Es decir, que **las normas están puestas para ayudarnos a vivir y a convivir**. Si a veces las vivimos como un fastidio o nos cuesta cumplirlas, necesitaremos pensar qué miedos, desconfianzas, dudas o enfados tenemos y por qué.



Así, lo segundo que hemos descubierto es que **nos podemos ayudar a vencer esos miedos, dudas, enfados o dificultades que tenemos para vivir las normas**, porque así serán realmente puentes que nos ayuden a vivir mejor juntos en todos los lugares: en el colegio, en casa, con los amigos...

Compartimos en casa alguna norma que nos cuesta cumplir, y no se trata de que pensemos cómo cumplirla, sino de que cada uno nos escuchemos: qué nos pasa por dentro, qué dificultades tenemos para vivir juntos...

Al final, podemos pensar cómo ayudarnos cuando tenemos esos miedos, dudas, desconfianzas, pensamientos...

¡Ánimo! Seguimos creciendo como familia.