PLAN DE Pastoral

Red de colegios MIC

Curso 24-25

INTRODUCCIÓN

¡SONRÍE!

En este curso que estás iniciando aprende a SONREÍR, lánzate a SONREÍR, no tengas miedo a SONREÍR, hazlo cada día.

SONRÍETE a ti mism@, SONRÍELE a tus compañer@s y amig@s, a tu familia, a aquell@s que te encuentres en tu camino, SONRÍELE a la vida...

y te abrazará con otra gran SONRISA.

Recuerda que la sonrisa distensiona en los grupos, crea buen ambiente, facilita el encuentro y la relación.

SONRÍE!!!

EL VALOR DE LA SONRISA

No cuesta nada, pero crea mucho.
Enriquece a aquel que la recibe sin empobrecer a quien la da.
Ocurre en un momento, como un flash en la memoria, pero se mantiene siempre en el recuerdo.
Crea felicidad en el hogar, favorece el trato en las reuniones y la cortesía entre amigos.

Elimina el cansancio, es amanecer del desánimo, es crepúsculo de la tristeza y el mejor antídoto natural para los problemas.
No puede ser comprada, suplicada, prestada, ni robada, pero es el bien más valorado de la tierra cuando se da sin pedir nada.

Cuando los demás estén cansados para darnos una sonrisa démosles una de las nuestras.
Porque nadie necesita tanto una sonrisa, que aquellos a quienes ya no les queda ninguna para dar.

Frank Irvin Fletcher

CURSO ESCOLAR
2024
2025

¡SONRÍE!

MISIONERAS INMACULADA CONCEPCIÓN

www.misionerasinmaculadaconcepcion.com.es

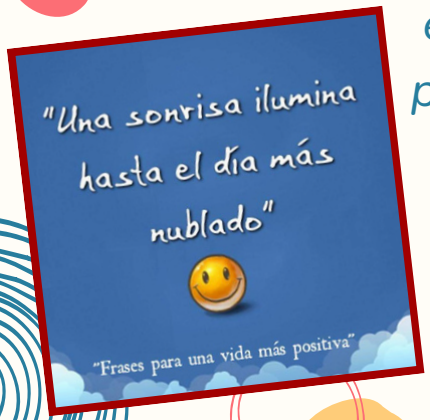
MIC ZONA EUROPA

Cartel

El cartel de este curso ha sido creado por nuestro compañero Francisco Javier Luque del colegio de Morón. A quien agradecemos el trabajo realizado.
Él mismo nos comparte unas ideas sobre el cartel:

La sonrisa es tan universal como la música. *Sonreír es un verbo transitivo, porque beneficia al causante y al receptor al mismo tiempo. Aumenta el ánimo y ofrece una magnífica sensación de armonía y complicidad.*

Cuando nos empeñamos en vivir "viendo la bondad de tu hermano en vez de concentrados en sus errores" se origina, de forma natural, una dulce sonrisa en nuestros rostros y corazones. ***Somos, lo sepamos o no, esenciales en el plan de Dios.*** *Sin nuestra dicha, la Suya no es total. Sin nuestra sonrisa, el mundo no puede progresar. Si dejamos que la tristeza se abata sobre nosotros, la luz que el Propio Dios designó como el medio para salvar al mundo se atenúa y pierde su fulgor, y nadie ríe porque toda risa no es sino el eco de la tuya.*



¡Eres ciertamente esencial en el plan de Dios! Del mismo modo en que tu luz aumenta el fulgor de todas las luces que brillan en el Cielo, así también tu dicha en la vida exhorta a todas las mentes a abandonar sus pesares y a ocupar su puesto junto a ti en el plan de Dios. ***Los auténticos cristianos son como mensajeros de Dios que rebosan de dicha, y su júbilo sana todo pesar y desesperación.*** *¡Ojalá que hoy sea el día en que lo logres!*

Busca en lo más profundo de ti, sin dejarte desanimar por pensamientos pueriles y metas absurdas que pasarás de largo según asciendes para encontrarte con el auténtico mensaje de vida de Jesús en ti. ***¡Sonríe! ¡Sonríe! ¡Sonríe!***

Francisco Javier Luque

Lema

¡SONRÍE!

Objetivo General

Fomentar un ambiente de alegría y crecimiento espiritual en nuestros centros promoviendo el bienestar emocional; de tal manera, que la alegría que se nos despierta dentro se refleje hacia fuera en forma de sonrisa y así, vivamos alegremente nuestra Fe como ya lo hizo Madre Alfonsa.

Objetivos específicos

Cultivar la espiritualidad y promover su importancia en la vida diaria, nutriendo la fortaleza interior y la guía espiritual.

Desarrollar habilidades para gestionar emociones de manera saludable, fomentando la gratitud, la apreciación de las pequeñas cosas y la práctica de una actitud positiva frente a los desafíos.

Facilitar espacios de reflexión y prácticas espirituales para promover la paz interior, la serenidad y el equilibrio emocional, integrando la espiritualidad en la vida cotidiana.

Promover el crecimiento espiritual a través de la meditación, la contemplación y la promoción de valores humanos, fomentando un sentido de comunidad basado en la empatía y el respeto mutuo.

DIBUJANDO SONRISAS

Canción

La canción que nos acompañará a lo largo de este curso es “Tu sonrisa” de Proyecto Sonrisas con David Bustamante, Manu Guix, Adrián Lastra, Paco León, Kira Miró, Alexandra Pereira (Lovely Pepa) y Leonor Watling. Un proyecto solidario de Orbit® España y Aldeas Infantiles

https://youtu.be/621zIngL0wA

Su letra y música es toda una invitación a la fiesta, a la esperanza y a sonreír.

Nada puede hacerme
más feliz
que verte sonreír cada
mañana
mientras vas vistiendo
el mundo
de un color que nos
encanta
un color que es la
esperanza
en un mañana mejor.

Que no hay motivo
para estar vivo
más poderoso que el
de verte sonreír.
Que yo te sigo
si estás conmigo
compartiremos lo que
queda por venir.

Actividades

Para los cuatro ámbitos

1.**Cartelería con mensajes positivos** que inciten a sonreír.

2.**Nueve meses nueve sonrisas**: Nueve motivos para contagiar alegría.
Familia: en la reunión de inicio de curso donde se presenta el plan pastoral a los padres, haremos un vídeo presentando la propuesta y lanzando diferentes mensajes que nos inviten a sonreír. A través de la figura de delegados de padres/madres, se elegirán tres "motivos-temas" para trabajar cada mes del primer trimestre nuestro lema.
Alumn@s: igual en el segundo trimestre, pero por etapas: Infantil, primaria y secundaria, uno cada mes.
Para el tercer trimestre decidirán los "motivos" un mes JCEM, otro Exalumnos y, otro mes, el profesorado.

3.El día 4 de octubre celebraremos el **"Día Mundial de la sonrisa"** Bailando todos juntos la canción del plan pastoral.

Alumnado

1.Presentación del cartel del curso 24-25 a los alumn@s. Escuchar la canción de este curso y bailar libremente.

2.Jardín de Sonrisas: Los niñ@s plantan semillas en macetas decoradas por ell@s mismos. Cada día, los niñ@s deben decir algo que les haga felices mientras cuidan de su planta. Esto ayuda a asociar el crecimiento de la planta con sus sentimientos positivos y gratitud.

3.Círculo de la Amistad: Los niñ@s se sientan en un círculo y se pasan un peluche.

Cada niñ@, al recibir el peluche, debe decir algo bonito sobre el niñ@ a su lado. Esto promueve la empatía y la amabilidad entre los alumn@s.

4.Hacer un mural con fotos de nuestros alumnos/as a la vida, formando la palabra sonríe y, dispuesto en forma de sonrisa.

5.En un mapamundi, señalaremos los lugares donde actualmente **hay conflictos**. Reflexionaremos sobre qué podemos hacer nosotros/as para mejorar estos problemas.

6.Crear un "EQUIPO SONRISAS": Elegiremos en cada clase dos alumnos/as, que se encargarán de detectar las tristezas en los demás y trabajaremos para cambiarlas por sonrisas.

7.En el tiempo de Pascua, haremos un **concurso de dibujos de sonrisas** y, reflexionaremos: ¿En qué se parece a la de Jesús?

8.Taller de expresiones faciales

Descripción: Las expresiones faciales son una parte vital de la comunicación no verbal. Ayudan a transmitir emociones y sentimientos de manera inmediata y pueden influir significativamente en nuestras interacciones sociales. En este taller, los alumn@s aprenderán sobre la importancia de las expresiones faciales, con un enfoque especial en la sonrisa, y practicarán cómo reírse de sí mismos a partir de muecas y caras graciosas.

Desarrollo de la Actividad:

A. Introducción (5 minutos):

- Explicar a los alumn@s la importancia de las expresiones faciales en la comunicación.
- Mencionar cómo una sonrisa genuina puede influir positivamente en las relaciones interpersonales.

B.Actividad Principal (20 minutos):

- Dividir a los alumn@s en parejas y entregar a cada alumn@ un espejo.
- Pedir a cada alumn@ que observe su rostro en el espejo y practique diferente expresiones faciales, haciendo énfasis en la sonrisa. Se puede sugerir algunas expresiones como felicidad, sorpresa, enojo, y tristeza para que las practiquen.

- Luego, cada alumn@ debe mostrarle a su compañero/a las diferentes expresiones y recibir retroalimentación sobre qué emociones percibe su compañero/a.

C.Reflexión en Grupo (15 minutos):

- Reunir a tod@s los alumnos/as para reflexionar cómo se sintieron al ver y practicar las diferentes expresiones faciales.
- Preguntar cómo creen que una sonrisa genuina puede afectar positivamente sus relaciones y el ambiente en general.
- Fomentar la discusión sobre la importancia de reírse de uno mismo y cómo eso puede aliviar situaciones tensas.

9.Sonrisa ganadora

Descripción: La sonrisa tiene el poder de cambiar el ambiente y el estado de ánimo de las personas. En esta actividad, los alumnos/as experimentarán el impacto de una sonrisa genuina al interactuar con sus compañeros/as, y aprenderán a apreciar el valor de una actitud positiva.

Desarrollo de la Actividad:

A. Inicio (5 minutos):

- Formar un círculo grande con todos los alumnos.
- Explicar que la actividad se centrará en la importancia de la sonrisa y su impacto en las relaciones interpersonales.

B.Actividad Principal (15 minutos):

- Indicar a cada alumno/a que mire a su compañero/a de la derecha y le dedique una sonrisa genuina.
- Luego, cada alumno/a debe dar un paso hacia el centro del círculo y decir algo positivo sobre la sonrisa de su compañero/a.
- Se puede poner música suave de fondo y pedir que las sonrisas y los comentarios positivos crezcan en entusiasmo a medida que avanza el círculo.

C.Reflexión en Grupo (10 minutos):

- Al finalizar, reunir a los alumnos/as para reflexionar cómo se sintieron al dar y recibir sonrisas.
- Preguntar cómo creen que una sonrisa puede cambiar el ambiente de una situación o el ánimo de una persona.
- Animar a los alumnos/as a compartir experiencias personales donde una sonrisa haya cambiado su día o el de otra persona.

10.Competencia de historias divertidas

Descripción: El humor es una herramienta poderosa para mejorar el ambiente y fortalecer las relaciones. En esta actividad, los alumnos/as trabajarán en equipo para crear y contar historias divertidas, fomentando la creatividad y la cohesión del grupo.

Desarrollo de la Actividad:

A.Inicio (5 minutos):

- Dividir a los alumnos/as en grupos pequeños de 4 a 5 personas.
- Explicar que cada grupo debe crear una historia divertida que haga reír a los demás.

B.Creación y Ensayo de Historias (20 minutos):

- Entregar papel y bolígrafos a cada grupo.
- Dar a los alumnos/as 15 minutos para escribir y ensayar su historia.

- El profesor/a puede ofrecer ayuda y se asegurará que todos los grupos están avanzando.

C.Presentación de Historias (20 minutos):

- Cada grupo presenta su historia al resto de la clase.
- Se fomentará un ambiente de apoyo y diversión, donde todos loa alumnos/as aplaudan y rían juntos.

D.Votación y Reflexión (10 minutos):

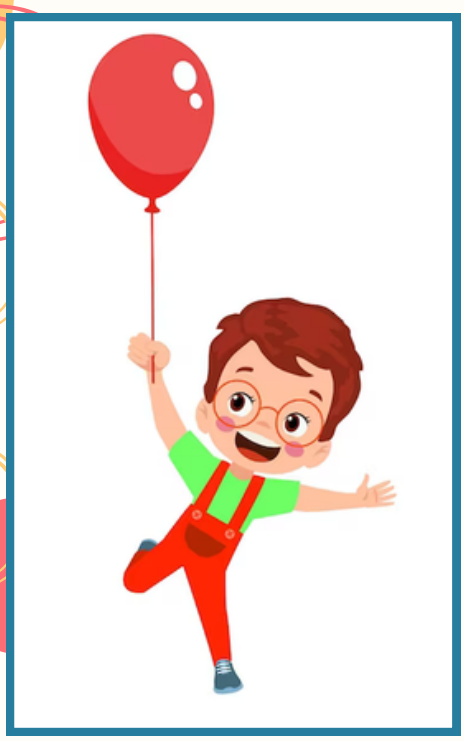
- Al final de todas las presentaciones, los alumnos/as votarán por la historia que más les hizo reír.
- Aplaudiremos al grupo ganador.
- Hablar con los alumnos/as cómo se sintieron al participar en la actividad y cómo el humor puede ser una herramienta positiva en sus vidas.

11.Concurso humorístico

Se realizará un concurso humorístico, titulado: ¡RÍETE, QUE ES LO MEJOR!, en el que las bases del concurso serán representar en el escenario algo que haga reír o sonreír al público: contar un chiste, hacer un monólogo, una improvisación divertida, una obra teatral graciosa, cantar una chirigota.

Habrá un jurado que dictaminará quién o quiénes serán los ganadores dependiendo de la risa del público, por último se llevarán su correspondiente premio a la persona/grupo que gane.

12.El globo



Cada alumno/a toma un globo y comienza a inflarlo. En cada soplido se deja salir algo que desea que desaparezca de su vida, de su entorno o del mundo. Después cada cual ata el globo con los cordones de sus zapatilla. El guía coloca música y todos empiezan a bailar arrastrando el globo e intentan hacerlo explotar antes de que se acabe la canción y cuando explota provocarse una risa sostenida, liberadora.

13.El barco

El grupo en círculo de pie. El Maestro/a dará varios gritos para hacer mover a los asistentes. Emite el grito “popa” y el grupo da un paso hacia adentro; grita “proa” y el grupo da un paso hacia atrás; grita “mar picado” y todos se balancean; grita “maremoto” y todos se deben cambiar de puesto, nadie puede quedar en su mismo puesto.
La serie de gritos se repite 7 u 8 veces. ejercicio genera chorros de risa.

PARA NIÑ@S DE 6 A 8 AÑOS

1.Diario de la Felicidad. Cada niño/a recibe un cuaderno para decorar y convertir en su "Diario de la Felicidad". Diariamente, deben escribir o dibujar algo que los hizo felices o por lo que están agradecidos. Al final de la semana, pueden compartir una entrada con la clase si lo desean.

2.En una caja decorada, los niños/as pueden **encontrar imágenes de diferentes expresiones faciales.** Cada niño/a coge una imagen, identifica la expresión y si es una sonrisa, imita la expresión y cuenta un momento en el que se sintió feliz.

3.Los niños/as dibujan y pintan un retrato de sí mismos sonriendo. Luego, se ponen en círculo y cada niño/a muestra su dibujo y comparte qué le hace sonreír.

4.Ponemos a los niños/as sentados en círculo, un niño/a comienza la actividad diciendo **algo bonito a su compañero/a de al lado, haciéndole sonreír**. Este niño/a, a su vez, hace lo mismo con el siguiente, y así sucesivamente, creando una "cadena de sonrisas".

5.Colocamos a los niños/as en parejas. **Un niño/a hace una expresión facial (como una sonrisa) y el otro debe imitarla** como si fuera su reflejo en un espejo. Luego cambian de roles. Después, se reúnen en círculo para hablar de cómo se sintieron al ver y hacer las diferentes expresiones.

6.Cuento y conversación

Desarrollo:

- Escuchar un cuento en voz alta. Por ejemplo, “El regalo de la sonrisa” https://www.youtube.com/watch?v=HW46oJbteoc
- Preguntar a los niños/as cómo se sintieron los personajes cuando sonreían
- Conversar sobre momentos en los que ellos se sienten felices y sonríen.

7.Dibujo de sonrisas

- Actividad: dibujar caras sonrientes.
- Materiales: hojas de papel, lápices de colores...
- Desarrollo:
  - -Invitar a los niños/as a dibujar su propia cara con una gran sonrisa.
  - -Pedirles que dibujen a sus amigos/as o familiares sonriendo.
  - -Exponer los dibujos en un mural llamado "El muro de las sonrisas".

PARA NIÑ@S DE 9 A 11 AÑOS

1.Proyecto de Servicio Comunitario: Los niños/as planifican y realizan un pequeño proyecto de servicio comunitario, como recolectar juguetes para un orfanato o organizar una jornada de limpieza en un parque local. Esto les ayuda a comprender la importancia de ayudar a los demás y trabajar juntos.

2.Ponemos una caja que contenga **tarjetas con diferentes situaciones que provocan emociones (felicidad, tristeza, enfado)**. Los niños/as sacan una tarjeta, describen la situación y cómo se sentirían. Luego, todos practican una sonrisa como una forma de cambiar la emoción negativa a positiva.

3.“Máquina de sonrisas”. Decorar en clase una caja y llamarla la máquina de sonrisas. Los niños/as deberán pensar cosas que les hagan sonreír (recuerdos bonitos de clase, anécdotas divertidas, comida o peli favorita, etc). Si algún día están tristes, pueden coger un papel de la caja y leerlo para volver a sonreír. El objetivo es que aprendan a reconocer qué cosas les hacen sonreír y cuáles no, así como aprender a intentar cambiar las emociones y lograr sonreír en días o momentos menos alegres.

4.Taller de risoterapia. Mimo. Los niños/as se ponen en parejas frente a frente; estando así, los dos, por turno, expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras; pueden ser conductas como alegría, asombro, reconocimiento, tristeza, desprecio, sospecha....

5.Cada alumno/a pone su nombre en un papelito. El profesor/a reparte los papeles a los niños/as y cada niño/a tendrá que **escribir 2 o 3 cosas positivas de la persona que pone en el papel.** Después, el profesor/a recoge los papeles y los reparte de nuevo a los alumnos/as que pone su nombre.

Cada uno leerá lo que pone en el papel con el objetivo de que sonrían y se sientan alegres. De esta manera, se potencia su bienestar emocional y se mejora el ambiente en el aula.

6.El diario de la sonrisa

- Actividad: llevar un diario en el que escriban algo que les haya hecho sonreír cada día.
- Materiales: cuadernos, lápices...
- Desarrollo:
  - -Cada día los alumnos anotan algo que les hizo sonreír, ya sea una experiencia, una broma, un momento con amigos o familia.
  - -Al final de la semana, pueden compartir algunas de sus entradas con la clase.

7.Tarjetas de sonrisa

- Actividad: Crear tarjetas con mensajes positivos para compartir.
- Desarrollo:
  - -Los alumnos/as diseñan y decoran tarjetas con mensajes positivos y Dibujos de sonrisas.
  - -Lugo pueden intercambiar las tarjetas con sus compañeros o entregarlas a personas en la escuela.

PARA NIÑ@S DE 12 A 14 AÑOS

1.Taller de Expresión Creativa: Talleres donde los alumnos/as puedan explorar diferentes formas de expresión artística, como pintura, escritura, música y danza. Cada sesión tiene un tema relacionado con la espiritualidad y el bienestar, como "La belleza de la naturaleza" o "La fuerza del perdón". Al final, los alumnos/as pueden presentar sus creaciones en una exhibición o recital.

2. Apadrinamiento de Lectura: Los alumnos/as mayores (de 12 a 14 años) apadrinan a los más pequeños (de 3 a 5 años) y les leen cuentos una vez a la semana. Esto crea lazos afectivos entre los alumnos/as de distintas edades y promueve la lectura como una actividad compartida y placentera.

3. Teatro de los Valores: Dividir a los alumnos/as en pequeños grupos y asignarles una parábola de Jesús o una historia de Madre Alfonsa Cavin o la Virgen María. Los grupos crean una breve obra de teatro basada en la historia, enfocándose en los valores que transmite (como la compasión, la humildad o el amor al prójimo). Al final, los grupos presentan sus obras al resto de la clase, promoviendo la reflexión y la comprensión de los valores cristianos.

4. Panel de Sonrisas, momentos de felicidad: Elaborar un panel de clase donde cada alumno/a dibuje su sonrisa o imprima una foto de ella, asociándolo bien con un momento de felicidad que haya vivido anteriormente o actualmente.

5.Collage de sonrisas compartidas entre todos los centros educativos de Madre Alfonsa: en cada grupo se realizará una foto que exprese un momento de felicidad y sonrisas que hayan experimentado y posteriormente se unirán todas las fotos en un collage de Madre Alfonsa.

6. "Momentos felices con los míos": en esta actividad el alumno/a podría traer al aula y compartir con sus compañeros al mejor amigo/a, padre, tío, mascota, objeto... expresando por qué le hace feliz.

7. Compartir sonrisas con compañeros del mismo curso de otros colegios. Realizar visitas a otros colegios religiosos para pasar juntos un buen rato en las clases de Religión Católica (preparar una canción que cantarán juntos, compartir algún juego, crear entre todos una poesía, hacer algún lema que los identifique...)

8. Los alumnos/as realizarán un dibujo de un momento feliz con Jesús de Nazaret (jugando, rezando, cantando, bailando con Jesús). Todos los dibujos deben reflejar sonrisas. Pueden compartirlos con los compañeros/as de la otra clase como regalo.

9. Realizar un canva (alumnos de 5º, 6º o secundaria) donde se puedan expresar libremente sobre momentos felices que podrían compartir con María, Madre y Modelo de todos.

10.Taller de beneficios de sonreír.

A) Serás más feliz. Así de simple. Si sonríes te sentirás mejor y más feliz porque tiene un efecto muy positivo en ti mismo.

B) Mejorarás las emociones positivas. Cuando sonríes no solo te sientes mejor contigo mismo, sino que también envías esa señal a las personas de tu alrededor. Mejoras tu capacidad de socializarte y trasladas una mayor confianza al resto de gente.

C) Encontrarás soluciones con más facilidad. Sonreír te ayudará a mejorar tu perspectiva y tu capacidad resolutiva.

D) Mejorará tu salud. La sonrisa te ayudar a liberar endorfinas y serotoninas de manera natural.

11. Técnicas para sonreír más.

A) Haz de la sonrisa un propósito diario. Sí, tal como lo estás leyendo. Para sonreír más es importante que lo hagas a menudo. Ponte delante del espejo y sonríe.

B) Piensa en cosas que hagan feliz. Las personas tenemos la capacidad de mantener los buenos recuerdos y de borrar los malos. Aprovéchate de esa ventaja y busca pensamientos que te hagan feliz.

12. Dinámica de sonreír.

A) Club de la comedia. Certamen de chistes.

B) Concurso de relatos que arrancan una sonrisa en Navidad. Presentarlos a algún concurso.

13.El impacto de la sonrisa

. Actividad: Investigar y presentar sobre cómo las sonrisas afectan las relaciones Sociales, la salud mental y física.

. Materiales: Acceso a internet, libros, materiales presentación (cartulinas, presentaciones digitales).

. Desarrollo:

-Los alumnos/as investigan estudios científicos sobre los beneficios de sonreír.

-Preparan presentaciones en grupo sobre sus hallazgos y las presentan a la clase.

-Se pueden incluir una discusión sobre cómo fomentar un ambiente Positivo en la escuela.

14.Expresión emocional

. Actividad: crear y representar escenas de teatro donde la sonrisa juegue un papel clave.

. Materiales: guiones, disfraces, espacios para representar.

. Desarrollo:

-Los alumnos/as trabajan en grupos para escribir guiones que exploren situaciones cotidianas y como una sonrisa puede cambiar el curso de los eventos.

-Ensayan y representan las escenas ante sus compañeros.

-Al final, se realiza una reflexión sobre el poder de las sonrisas en la comunicación y las relaciones humanas.

Familias y profesores

1. Caminatas Espirituales en Familia: Organizar caminatas en la naturaleza para las familias del colegio. Durante estas caminatas, se pueden realizar meditaciones guiadas, reflexiones sobre la naturaleza y ejercicios de gratitud. Esto ayuda a las familias a conectarse entre sí y con el entorno natural de una manera espiritual.

2. Taller de Risoterapia y Reflexión: Un taller donde padres y profesores participan en actividades de risoterapia, como juegos de risas, ejercicios de respiración y dinámicas grupales que promuevan la risa y la relajación. Después de las actividades de risoterapia, se realiza una reflexión guiada sobre cómo la alegría y la risa pueden ser herramientas para la conexión espiritual y el bienestar personal.

3. Jornada de Servicio Alegre: Organizar una jornada de servicio en la que toda la comunidad educativa participe en actividades de voluntariado, como limpiar parques, ayudar en comedores sociales o visitar hogares de ancianos. Durante la jornada, se incluyen momentos de reflexión y oración, enfocándose en el valor del servicio y la alegría de ayudar a los demás. Al final del día, se realiza una celebración con música y comida, donde todos comparten sus experiencias y aprendizajes.

4. Retiro de Reflexión y Risas: Organizar un retiro para padres y profesores en un entorno tranquilo, donde se alternen sesiones de risoterapia con momentos de meditación y oración. Las actividades de risoterapia incluyen juegos y ejercicios diseñados para liberar el estrés y promover la alegría, mientras que las sesiones de meditación y oración se centran en la conexión espiritual y la reflexión personal.

Profesores

1.Cada profesor/a lleva un diario durante una semana, anotando momentos en que sus alumnos/as sonrieron y describiendo qué los provocó. Al final de la semana, se reúnen para compartir sus observaciones y discutir cómo pueden fomentar más sonrisas en el aula.

2.Taller de risoterapia para profesores.

3.Taller de expresión facial y corporal: en el que los profesores/as practican técnicas de expresión facial y corporal positiva, incluyendo ejercicios de relajación y dinámicas grupales para fomentar una actitud positiva y sonrisas.

4.Los profesores se sientan en un círculo y comparten una experiencia reciente que les hizo sonreír en el aula. Después, discuten cómo estas experiencias positivas pueden influir en el bienestar emocional de los estudiantes y en el propio.

5.Taller o formación sobre bienestar emocional para el profesorado.

6.Taller o formación sobre la gestión del estrés.

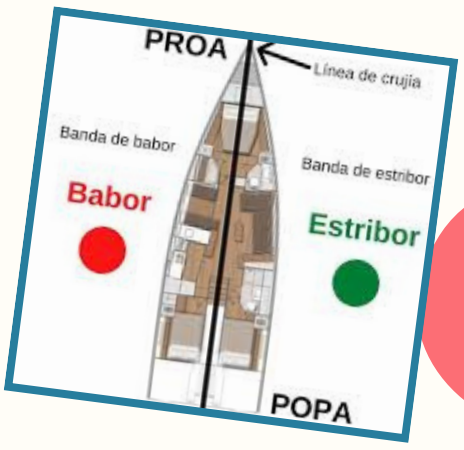
7.Empezaremos los claustros en forma de oración, donde cada sesión, **un profesor/a presentará una frase o una imagen que evoque el lema.**

8.Toque toque

Caminar por una clase sin rumbo fijo y sin tropezar, pero tocando los hombros de alguien, mientras ríe a carcajadas. Debe cambiar de persona tocada constantemente, pero nunca quedarse sin tocar el hombro de nadie. (Se le puede añadir una canción y que los profesores la bailen).

9.El barco

El grupo se coloca en círculo de pie. El monitor/a dará varios gritos para hacer mover a los profesores. Emite el grito “popa” y el grupo da un paso hacia adentro; grita “proa” y el grupo da un paso hacia atrás; grita “mar picado” y todos se balancean; grita “maremoto” y todos se deben cambiar de puesto, nadie puede quedar en su mismo puesto.
La serie de gritos se repite 7 u 8 veces. Este ejercicio genera chorros de risa.



10.Presentación del cartel del curso 24-25 a todo el claustro. Escuchar la canción de este curso y bailar libremente.

11.Círculo de gratitud y sonrisas

. Actividad: Realizar un círculo de gratitud donde los maestros/as comparten cosas positivas que les hacen sonreír.

. Materiales: Sala de reuniones, tarjetas de gratitud.

. Desarrollo:

-Cada maestro/a escribe algo po lo que está agradecido o algo que le hizo sonreír recientemente en una tarjeta.

-Se sientan en círculo y, e uno en uno, comparten sus tarjetas con el grupo.

-La actividad fomenta un ambiente positivo y fortalece las relaciones entre los maestros/as.

12.Desafío de la sonrisa diaria.

. Actividad: Implementar un desafío donde los maestros/as se comprometen a realizar una acción positiva que incluya sonreír cada día.

. Materiales: Tablero de desafíos, adhesivos o marcadores.

. Desarrollo:

-Cada maestro/a escribe una acción positiva que involucre sonreír y la coloca en jun tablero.

-Cada día, los maestros/as marcan las acciones que han completado.

-Al final del mes, se comparte y celebra el impacto positivo de estas acciones.

Familias

1.Cada familia crea un álbum de fotos con momentos en que se sintieron felices y sonrieron juntos. Pueden incluir reflexiones sobre esos momentos. Luego, se organiza una exposición donde las familias pueden compartir sus álbumes.

2.Organizar una comida, una cena o una caminata familiar al aire libre, donde los participantes realizan actividades como contar chistes, hacer mímicas de sonrisas, y compartir momentos alegres. Se puede terminar con una reflexión sobre la importancia de la alegría y la gratitud en la vida diaria. Se puede comentar y ver fotos en las clases con los alumnos/as para que ellos mismos puedan ir contando a sus compañeros/as.

3.En casa, cada familia crea un árbol de papel donde colocan hojas con descripciones de momentos felices y emocionantes que han vivido juntos. Luego, comparten estos árboles en una reunión de padres para fomentar la comunidad y la empatía.

4.Presentación del lema pastoral y canción.

5.Una vez al trimestre, **invitaremos a una de nuestras familias para que asistan a clase a contarnos: Qué nos hace feliz.**

6.Momento vergonzoso
Rememora un incidente vergonzoso e interprétalo, riéndose de la situación. Esto divertirá a la familia y ayudar a que los chicos estén conscientes de que en la vida se pasa situaciones de ese tipo y solo hay que afrontarlas.

7.No hay mejor motivo para sonreír que compartir momentos con los hijos/as. Por ello, se propone un **taller de cocina entre familias y alumnos/as** en el que los padres puedan cocinar con sus hijos/as para preparar un suculento plato. Puede ser un momento divertido e inolvidable.

8.Travesuras de papás

Seleccionad vuestras anécdotas más simpáticas para contárselas a los hijos/as mientras vais en el coche de viaje o estáis preparando la cena...etc. Recordar que asumisteis las consecuencias de vuestras acciones. Y, aunque al final os quedasteis unos días sin probar vuestro postre favorito porque la abuela o el abuelo se enfadó mucho, a vuestros hijos/as les gustará saber que un día papá o mamá también hicieron alguna trastada en casa.

GRUPOS JCEM

1. Mural de la Fe y la Alegría: Invitar a los jóvenes a colaborar en la creación de un mural que represente la fe, la alegría y los valores concepcionistas. El mural puede incluir símbolos religiosos, frases inspiradoras y elementos artísticos que reflejen las enseñanzas de Jesús, María y Madre Alfonsa Cavin. Durante el proceso de creación, se realizan dinámicas de grupo y reflexiones sobre el significado de cada elemento del mural y cómo refleja la identidad y la espiritualidad de la comunidad.

2. Rutas de la Alegría con Madre Alfonsa Cavin: Crear un recorrido con diferentes estaciones donde los jóvenes realicen actividades inspiradas en los valores y enseñanzas de Madre Alfonsa Cavin. Cada estación incluye un breve relato sobre su vida, seguido de un desafío o dinámica relacionada con ese valor (por ejemplo, un juego de cooperación para la solidaridad, una reflexión sobre la humildad). Al finalizar el recorrido, se realiza una sesión de intercambio de experiencias y aprendizajes.

3.Dinámica del teléfono roto. Los participantes se ponen en una fila, el primero piensa en una frase divertida y se la susurra al oído al siguiente participante. El segundo participante, en lugar de susurrar la frase, la actúa para el siguiente en la fila. El tercero intenta adivinar la frase basada en la actuación y la susurra al cuarto. Este proceso se alterna (susurrar y actuar) hasta que la frase haya dado la vuelta completa. El último participante dice en voz alta lo que entendió, comparándolo con la frase original.

4.Dinámica concurso de risas. Los participantes se dividen en parejas, cada pareja se sienta uno frente a otro, durante, durante 1 minuto, uno de los dos tiene que intentar hacer reír al otro sin tocarlo.

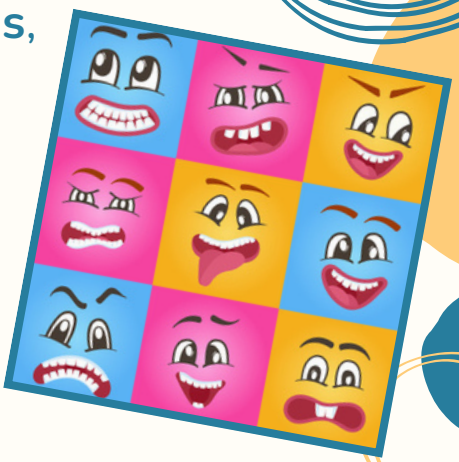
Luego cambian de roles. La pareja que logre mantenerse seria por más tiempo gana.

5. Dinámica carrera de globos. Ponemos a los participantes en parejas. Cada pareja tiene que colocar un globo entres su cuerpo para llevarlo hasta el otro lado, puede ser por ejemplo con la frente, con la tripa, etc. Si el globo se cae, deben volver al punto de inicio. La primera pareja en llegar a la meta sin dejar caer el globo gana.

6.Dinámica Historia Bíblica en pantomima. Se divide a los participantes en grupos pequeños. A cada grupo se le asigna a cada grupo una historia bíblica sencilla, como la Parábola del Buen Samaritano, David y Goliat, Jonás y el pez, etc. Cada grupo debe preparar una pantomima (sin palabras) para representar la historia. Se les da un tiempo para que lo practiquen. Después, cada grupo presenta su pantomima y los demás intentan adivinar qué historia están representando. Al final, reflexionan brevemente sobre la enseñanza de cada historia y cómo se aplica a sus vidas.

7.Hacer cartelería con el lema: "Cambio abrazos por sonrisas" y salimos a la calle.

8.Buscar fotografías de niños/as con sonrisas en medio de una situación desfavorecidas, guerras, hambruna, explotación...
Y, analizar por qué sonríen. Cuando terminemos haremos un collage con las fotos.



9.La caja de las sonrisas

Se elaborará y decorará una caja entre todo el alumnado llamada LA CAJA DE LAS SONRISAS. En ella, cada niñ@ meterá anónimamente un dibujo sobre algo que le haga sonreír mucho.Tras meter todos sus dibujos, abriremos la caja de las sonrisas y tendremos que adivinar entre todos qué le hace sonreír a cada uno.

10.Panza de almohada

Todos los chicos se acuestan de lado en el suelo, recostando su cabeza en el abdomen de un compañero. Se forma una rueda para que todos queden iguales. Uno comienza a reír a carcajadas. Se va transmitiendo la risa por contagio y sentir cómo se mueven los estómagos al reír.

11.Pobrecito gatito

Todos los alumnos se sientan en círculo. Uno de ellos deberá ser el gato; éste camina en cuatro patas y se moverá de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los demás para maullarle 3 o 4 veces; por cada MIAUU, el otro alumno/a deberá acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito gatito”, sin reírse. El que se ría, cumple la penitencia de “hacer de gato”; el ejercicio se prolonga hasta que unas 5 o 6 personas hagan de gato.

BUENOS DÍAS

Espacio tanquilo y sereno para iniciar la mañana agradeciendo el don de la vida y todo lo que en ella nos regala cada día. Seguimos acompañando a nuestro alumnado en el descubrimiento de este momento tan importante en nuestro creciciemto personal, de relación con los otrs@ y con el Dios de la Vida.

Nos proponemos mantener la misma estructura para infantil y primaria. Para secundaria nos parece importante dar un giro a los “buenos días” implicando más a los profesores y al alumnado en la preparación de los mismos.

Morón: septiembre y febrero

Agramunt: octubre y marzo

Algeciras: noviembre y abril

Ceuta: diciembre y mayo

Zaragoza: enero y junio

CELEBRACIONES SIGNIFICATIVAS MIC

Ceuta: 17 de noviembre
Alfonsa Cavin

Morón: 8 de diciembre
La Inmaculada

Agramunt: 27 enero
Día misiones

Zaragoza: 31 enero
Día de la Paz

Algeciras: Abril
Pascua de Resurrección

LA SONRISA

Elsa Punset, en su libro “Una mochila para el Universo” dice cosas curiosas acerca de la sonrisa:

“Hay un gesto que resulta tremendamente atractivo para conectar con los demás: los científicos lo llaman sonrisa “cálida o verdadera” o sonrisa de Duchenne“. Hay estudios que han comprobado que las personas que sonríen así tienen generalmente vidas afectivas y profesionales más felices. ¿Qué distingue una sonrisa cálida o verdadera de una sonrisa más forzada o mecánica?. La sonrisa de Duchenne involucra los músculos de los ojos. Las personas que sonríen así lo hacen con toda la cara y resultan tremendamente atractivas.

ÁNIMO!!! alumnado, compañer@s, familias... todos/as esperan y necesitan para crecer TU MEJOR SONRISA.

FELIZ CURSO PARA TOD@S

Equipo coordinación pastoral
Red MIC