



## Anexo 4

Querida comunidad educativa:

Preparándonos para el INTERHUERTO, que es un Encuentro de Adolescentes Gianellinos desde el Arte, la Música y el Deporte en Clave Vocacional, desde el E.G.A.P. y los Colegios del Huerto y Gianelli de Jujuy, proponemos un itinerario formativo con Textos Iluminadores que serán desarrollados en Tres Fichas. Invitamos a trabajarla con todos los alumnos del Centro Educativo, durante la Semana del Estudiante.

Dichas producciones serán compartidas en el INTERHUERTO. Por eso pedimos sean enviadas con la Delegación que participará en la Misión de Ranchillo. Aquellas comunidades que no participen contactarse con la Hermana Sandra para acercarle el material elaborado. Fecha límite para el envío viernes 27 de Septiembre.

Agradecemos a la Hermana Sandra Ruiz Mora (del E.G.A.P. Formación), por el aporte de estas fichas formativas.

Muchas bendiciones para todos. No nos cansemos de repetir como Gianelli mi meta es Cristo.

# ***FICHAS                    FORMATIVAS***

*Queridos Chicos,*

*Los invito a adherir a estas actividades en preparacion al interhuerto 2019*

*Les propongo 3 experiencias para vivir*

- Una aventura paso a paso*
- Tu mision en marcha*
- El sabor de la felicidad*

*En cada una de ellas, lo que pretendo es que puedas hacer un ejercicio interior, pensar un poco, conectarte con la experiencia y llegar alguna conclusion importante que sume a tu dia a dia, llene de intensidad y fuerza tu hermosa vida.*

*Cada ficha la puede llevar adelante un grupo pequeño, leerla antes, organizar el espacio, preparar el material, y guiar las reflexiones. Asi de joven a joven, con la ayuda y presencia de los profes, podran disfrutar la alegria de ser discipulos y compartir sueños y esforzarse juntos por alcanzarlos.*

*Buen camino!.*

*Hna. Sandra*

# FICHA FORMATIVA N° 1



Tiempo 1 hora, 1h.15 m aprox.

La vida es una aventura maravillosa, un día a día hecho de pinceladas de felicidad, de momentos de gran alegría, de encuentros, desafíos. Un paso a paso que se va descubriendo y disfrutando a medida que caminamos.

(Colocamos en una mesa un mantelito, la Palabra de Dios, y una vela encendida)

**Leemos:**

**LECTURA BÍBLICA: Filipenses 4, 4-7**

*«Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres. Que vuestra mesura sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús».*

Cuenta conmigo: <https://www.youtube.com/watch?v=kx0YJDbgnos>

## LECTURA: Cuenta conmigo (Río Roma)

Hay un mundo y mil planetas que vienen y van,  
satélites, cometas y estrellas hay más.  
Millones de personas,  
formas de pensar.  
Y a pesar de que todos somos diferentes,  
lo genial es que hay cosas que nos unen  
cuando hay voluntad.  
Es que hay sueños que nos llevan al mismo lugar.  
Por eso, tú cuenta conmigo,  
llueva o haya sol,  
en el desierto o en el frío.  
Donde vayas voy,  
porque yo soy de esos amigos  
que aunque no siempre ves  
ahí yo siempre estoy  
(Yo siempre estoy).  
Por eso tú cuenta conmigo,  
en el bosque o el mar.  
Si un día te encuentras en peligro,  
me hago Superman,  
y si los dedos de un hermano  
sirven para contar  
amigos de corazón,  
cuenta conmigo, por favor.  
Ey! Veras que el tiempo crecerá nuestra  
amistad,  
pues, pase lo que pase, te voy a apoyar.  
Días buenos, días malos,  
yo aquí voy a estar



## Ejercicio PERSONAL

Con este pequeño ejercicio, hay muchos, vamos a mirarnos dentro y ver si tenemos una mirada positiva, si somos optimistas. (se puede entregar la fotocopia del test por separado, sin los resultados, y quien guía este momento, hacer la devolución una vez que todos respondan.)

### CONSIGNA: ELIGE UNA OPCION( A, B, o C) DE CADA PREGUNTA:

1-Tenés uno de esos días en los que, sin motivo específico, no te sentís muy bien. Alguien te saluda y te pregunta cómo estás, ¿qué creés que responderías?

a-“Podría estar mejor. Pero ya se me va a pasar”.

b-“En la lucha...”.

c-“Muy mal”

2-Cuando perdés en algo (un juego, una apuesta), ¿qué pensás?

a-Que la próxima vez te irá mejor y que tenés mucho aún por aprender.

b-Que probablemente no hiciste bien las cosas.

c-Que no lo deberías haber intentado porque siempre te va mal.

3-Cada vez que se te ocurre una idea nueva y diferente, ¿qué actitud tomás?

a-Enseguida la compartís con los que te rodean y te ponés en marcha para concretarla.

b-Consultás con personas de confianza para saber si creen que es una buena idea.

c-Tratás de olvidarte de ella porque temés equivocarte si la llevás a la práctica.

4-Supongamos que estás esperando a alguien y esa persona no llega a la hora señalada. ¿Qué te ocurre?

a-Pensás que ya llegará, que se habrá atrasado y esperás tranquila.

b-Te impacientás. Pero intentás tranquilizarte.

c-Te ponés nerviosa y pensás que le habrá sucedido algo malo.

5-Recién comenzás una nueva actividad y las cosas no salen como esperabas. Entonces...

a-No te preocupás demasiado; confiás en que todo va a salir mejor.

b-Te sentís desanimada pero perseverás en el intento y seguís adelante.

c-Te invade el impulso de abandonarlo todo.

6-Si, involuntariamente, actuás mal con una persona...

a-Le pedís perdón y ponés más cuidado en no repetirlo.

b-Intentás resarcirte por todos los medios y no te quedás tranquila hasta conseguirlo.

c-Te mortificás y sentís pudor de volver a encontrarte con esa persona.

7-Encontrás un obstáculo en tu camino, ¿qué hacés?

a-Buscás la manera de eludirlo.

b-Tomás otro camino y te lamentás por el que dejaste de lado.

c-Te paralizás.

8-Te postulás para un puesto de trabajo o una beca y no te seleccionan. ¿Qué pensás?

a-Que no tenía que ser. Ya vendrán nuevas oportunidades.

b-Que no lograste alcanzar los estándares pretendidos y tenés que crecer aún más para conseguirlo.

c-Te sentís inferior, desvalorizado y suponés, además, que tenés mala suerte.

9-Para tu cumpleaños te regalan una prenda que no es de tu estilo. ¿Cómo lo tomás?

a-Bien; te divierte la posibilidad de probar algo que jamás hubieras elegido.

b-Pensás que vas a cambiarla por otra que te guste más.

c-Mal; lo interpretás como un gesto de desafecto.

10-Finalmente, al mirar un vaso con líquido hasta la mitad de su capacidad: ¿qué ves?

a-Medio vaso lleno.

b-Un vaso con la mitad llena y la otra mitad vacía.

c-Medio vaso vacío.

#### **Puntaje:**

Por cada respuesta a: sumá 2 puntos.

Por cada respuesta b: sumá 1 punto.

Por cada respuesta c: sumá 0 puntos.

#### **Resultados:**

Entre 15 y 20 puntos. Sos, a todas luces, optimista. Lo suficiente como para poder valorar y disfrutar de esta virtud con la que contás. transmitila a tu gente; recordá que el optimismo se contagia y alimenta en un círculo virtuoso las relaciones.

**Entre 5 y 14 puntos.** Tu posición es sensata. Sabés equilibrar tu punto de vista para no descompensarte emocionalmente. Sin embargo, si no te ocupás de fortalecer tu optimismo y ejercitarlo cotidianamente, corrés el riesgo de quedarte sin la conquista de esta preciada estabilidad.

**Menos de 5 puntos.** Sos una pesimista empedernida. Tenés una actitud negativa frente a los acontecimientos de tu vida y deberías buscar el modo de revertirla, ya que puede resultarte muy dañina a tu salud y, seguramente, no te ayuda a conseguir aquellas cosas que te proponés.

Fuente: Vida sana. Clarín + B y D contenidos.

# Preguntas para debatir EN GRUPO:

## 1- Leemos Juntos los numeros 108 y 109 de CHRISTUS VIVIT, de Papa Francisco

108. *Para eso necesitas reconocer algo fundamental: ser joven no es sólo la búsqueda de placeres pasajeros y de éxitos superficiales. Para que la juventud cumpla la finalidad que tiene en el recorrido de tu vida, debe ser un tiempo de entrega generosa, de ofrenda sincera, de sacrificios que duelen pero que nos vuelven fecundos. Es como decía un gran poeta:*

*«Si para recobrar lo recobrado  
debí perder primero lo perdido,  
si para conseguir lo conseguido  
tuve que soportar lo soportado,*

*Si para estar ahora enamorado  
fue menester haber estado herido,  
tengo por bien sufrido lo sufrido,  
tengo por bien llorado lo llorado.*

*Porque después de todo he comprobado  
que no se goza bien de lo gozado  
sino después de haberlo padecido.*

*Porque después de todo he comprendido  
que lo que el árbol tiene de florido  
vive de lo que tiene sepultado».*



109. *Si eres joven en edad, pero te sientes débil, cansado o desilusionado, pídele a Jesús que te renueve. Con Él no falta la esperanza. Lo mismo puedes hacer si te sientes sumergido en los vicios, las malas costumbres, el egoísmo o la comodidad enfermiza. Jesús, lleno de vida, quiere ayudarte para que ser joven valga la pena. Así no privarás al mundo de ese aporte que sólo tú puedes hacerle, siendo único e irrepetible como eres.*

## 2- Respondemos:

- DE QUE DEPENDE TENER UNA ACTITUD POSITIVA EN LA VIDA?
- COMO AYUDAS A LOS DEMAS A NO SER "TOXICOS"?
- LOS DEMAS, PUEDEN DE VERDAD, CONTAR CONTIGO?

**3- Realizamos una bandera con todo lo reflexionado.** (Puede ser en tela ecológica o lienzo. Las medidas son: 1, 50 metros de ancho x 2 metros de largo, con el nombre del Colegio y lugar). Esta bandera será parte de la ornamentación de los espacios destinados al INTERHUERTO JUJUY 2019.