

GUÍA MaRe PROMOTORA

1er NIVEL

No estás sola

Ciclo básico de formación



Madres
responsables
de familia

1



EQUIPO COORDINADOR NACIONAL

Bienvenidas al proceso de formación para Madres Responsables de Familia (MaRes).

La presente Guía para promotoras tiene como finalidad ofrecer los elementos teóricos y prácticos para acompañar a las MaRes y coordinar las sesiones.

Parte de nuestro trabajo será, una disposición al acompañamiento cálido, desde la escucha y en forma horizontal, y sobre todo una actitud de fe y confianza en las equiperas.

I. CONSIDERACIONES GENERALES

En México y en América Latina existe cada vez un mayor número de familias, encabezadas por la Madre.

Para acompañar a estas familias, es necesario posicionarse frente a este reto distinguiendo claramente la diferencia entre patrones culturales y criterios evangélicos.

La norma se hace costumbre, pero no necesariamente lo “normal” dentro de una cultura, garantiza lo coherente con el Evangelio. La plenitud del Evangelio puede encararse en cualquier cultura, y frecuentemente quien evangeliza tiene que discernir los qué y los cómo hacer, para que Evangelio y Cultura se entrelacen potenciándose mutuamente.

Dicho lo anterior podemos deducir que las familias de MaRes, han demostrado en los hechos, la posibilidad de ser, en muchas ocasiones una acertada opción para sus integrantes, tanto en el aspecto humano, como en el aspecto espiritual.

Si pretendemos una metodología pastoral que parta de la realidad, tendremos que partir de las necesidades concretas de acompañamiento pastoral que se requiere en este caso, y fomentar un verdadero proceso de aprendizaje para que las equiperas descubran la riqueza que la comunidad cristiana puede aportarles y a su vez, reconocerles.

Dicho aprendizaje se plantea en esta propuesta, invitando a las promotoras a asumir las mismas actitudes de respeto que Jesús asume frente a la samaritana, la adúltera, a María Magdalena, las hermanas Martha y María, frente a su propia Madre, que por cierto fue madre viuda.

II. LOS EJES TEMÁTICOS DEL MATERIAL DE FORMACIÓN

En el MFC creemos que los esfuerzos pastorales actuales, tienen que ser fundamentados, por un lado, en la Palabra de Dios frente a toda inspiración cristiana; y por otro, en los elementos de la condición humana que ofrece para el desarrollo de su potencial.

El desarrollo de este material consta de 3 ejes temáticos:

- 1: **Desarrollo Humano**
- 2: **Fe Cristiana**
- 3: **Maternidad Responsable**

EJE: DESARROLLO HUMANO

Las sesiones de Desarrollo Humano buscan un aprendizaje orientado al fortalecimiento de habilidades relativas al crecimiento personal, la posibilidad de vivir la fe en Jesús de manera comprometida y coherente requiere indudablemente de:

- Esfuerzo para hacer plena la propia vida.
- Amor por sí misma para darlo a otros.
- Sanar las propias heridas.
- Crecer en la comunión con los demás creyentes.

El eje de Desarrollo Humano aporta elementos básicos para coadyuvar al crecimiento personal.

Objetivos específicos:

- Aumentar el nivel de conciencia o de “darse cuenta” de la propia forma de ser, sentir, pensar y comunicarse.
- Descubrir y potenciar los recursos internos propios que favorezcan el proceso de autorrealización personal y equilibrio emocional.
- Desarrollar habilidades que aumenten la capacidad de responsabilizarse de las propias elecciones, sentimientos, pensamientos y conductas.
- Fortalecer las capacidades de comunicación y socialización, a fin de mejorar la calidad de las relaciones interpersonales al interior de la familia y fuera de ella.

EJE: FE CRISTIANA

La Fe Cristiana se alterna con las sesiones de los otros dos ejes para dar un sentido evangélico al proceso de aprendizaje, partiendo de la vida para regresar a ella. El eje de la Fe Cristiana está centrado en la Palabra de Dios, en la persona de Jesús y de las mujeres a las cuales se dirige para anunciarles la Buena Nueva del Evangelio. Contra una cultura marcada por el machismo imperante en la vida religiosa, social, económica y política de su tiempo, Jesús dignifica, involucra, acompaña y rescata los valores de las mujeres, hasta incluso elegir las para anunciar el gran acontecimiento salvífico de Dios: su resurrección.

Es por todo ello que a través de la Palabra de Dios, las mujeres pueden redimensionar el sentido de su vida espiritual, que es el verdadero y único sentido en toda la vida, razón por la cual alternamos bloque de Desarrollo Humano con el de Fe Cristiana en este proyecto. El eje de Desarrollo Humano va preparando el terreno, es decir el corazón y ahí se planta y se cultiva la semilla de la fe.

Objetivos específicos:

- Realizar un discernimiento espiritual de cara al Evangelio de Jesús, para enriquecer el proceso de crecimiento personal y darle un profundo sentido cristiano al proyecto personal de vida.
- Reflexionar sobre la propuesta de Jesús que llama a la dignificación de las mujeres, a su reconciliación con Dios, y a su participación en la construcción del Reino.
- Participar en la misión evangelizadora de la Iglesia con mayor coherencia, compromiso y convicción para fomentar en la familia una vida que dé testimonio del amor, la fe en Jesús y la esperanza cristiana.

EJE: MATERNIDAD RESPONSABLE

La forma de vivir la maternidad en cada mujer se define a través de diversos factores:

El tipo de padres que tuvimos, el número de hermanos, la situación económica, los valores y antivalores presentes, las circunstancias del embarazo y nacimiento de los hijos y las características de cada uno de ellos; la situación de pareja, el propio carácter y personalidad, los “usos y costumbres” sociales, y un sinnúmero de variables más que intervienen en el estilo de acompañamiento y educación de los hijos.

Sin duda, cada mujer vive su maternidad de la mejor manera que le es posible, es decir de la manera en que lo aprendió: con aciertos y desaciertos; existe siempre la posibilidad de convertirse en mejores madres y por ende en mejores evangelizadoras.

La maternidad responsable requiere de grandes valores y de hecho los tiene. Desde el enfoque de nuestro proyecto es muy importante destacarlos y enriquecerlos. Las experiencias compartidas, las herramientas que ofrece hoy la psicología, así como la reflexión de la fe, aportarán lo que cada mamá, según sus necesidades y posibilidades elija en este proceso.

Por lo anterior, los elementos que se ofrecen en este eje, tienen en conjunto la intención de PREVENIR las dificultades que encierra el proceso de educar en valores a los niños, adolescentes y jóvenes de hoy. Muchos factores escapan a las posibilidades que cada madre tiene para garantizar la integridad moral y espiritual de sus hijos, sin embargo, buenos cimientos pueden asegurar que la casa no se caiga aún en medio de la tempestad; sobre cómo fortalecer esos cimientos es de lo que trata el tercer eje.

La separación que hacemos de la mujer (persona), la madre y la misionera, sirve sólo para tener presentes las tres dimensiones básicas que vamos a abordar en el proceso.

Objetivos específicos:

- Descubrir el propio estilo de educación de mis hijos para redefinir métodos y estrategias que favorezcan un ambiente emocional de apoyo.
- Identificar los patrones que limitan el desarrollo del potencial humano en mi familia para restablecer la comunicación y el afecto sano.
- Aprender a apoyar el valor personal de mis hijos a través del desarrollo del arte de escuchar, ver, tocar, estimular y responsabilizar.
- Desarrollar habilidades para enfrentar problemas clave en las diversas etapas de crecimiento de mis hijos: límites, mentiras, sexualidad, adicciones y agresión como parte de un proyecto de vida de familia centrado en valores.
- Preparar a la familia de manera vivencial en los valores del respeto, la comunicación, la responsabilidad, la tolerancia, la alegría, la emotividad, la solidaridad, la fraternidad, la coherencia de vida, la fe, la esperanza y el amor.

En los temas de los tres niveles del CBF, se intercalan los tres Ejes Temáticos mencionados.

PRIMER NIVEL:

Tema 1: *“Mujer, yo tampoco te condeno”.*

Aceptar el amor incondicional de Dios y reconocer su deseo de vernos libres.

Tema 2: *¿Quién soy yo?*

Tomar conciencia de quién creo que soy y descubrir cómo fortalecer una nueva identidad personal.

Tema 3: *Mis niveles de conciencia.*

Darme cuenta de mis distintos niveles de conciencia para generar mi propio aprecio.

Tema 4: *Señor, dame de esa agua, para que no sufra más sed.*

Reflexionar el pasaje de Jesús y la samaritana, para descubrir el mensaje que Jesús tiene para nosotras.

Tema 5: *Yo creo mis pensamientos.*

Hacer conciencia de cómo elijo y creo mis pensamientos, para comenzar a generar pensamientos más positivos y creencias más saludables.

Tema 6: *Amiga de mis emociones.*

Reconocer que nuestras emociones son nuestras aliadas y surgen para ayudarnos a atender nuestras necesidades.

Tema 7: *Yo soy la servidora del Señor.*

Descubrir la voluntad de Dios para sus hijas, y discernir la opción que me permita hacerla realidad para mí y para los demás.

Tema 8: *Creencias que ayudan y creencias que limitan.*

Reconocer cuáles de mis creencias son mis aliadas y cuáles me obstaculizan, para atreverme a ser yo misma y entrar en contacto con mi esencia divina.

Tema 9: *El nutrimento emocional y la autoestima.*

Nutrirme emocionalmente para sanar mi autoestima y crecer como ser humano.

Tema 10: *Bendita entre las mujeres.*

Reflexionar sobre la maternidad como una bendición de Dios para nosotras.

Tema 11: *Sé responsable, no víctima.*

Aumentar mi responsabilidad personal para evitar la victimización y favorecer la autonomía.

Tema 12: *Sentirme acompañada y amada, una necesidad irrenunciable.*

Reconocer mis verdaderos obstáculos para proveerme el amor y la compañía que necesito.

Tema 13: *Muchas cosas te preocupan y una sola es la importante.*

Reflexionar acerca de las prioridades en mi proyecto de vida.

Tema 14: *El sentido de mi vida.*

Descubrir lo que elijo ser, desde donde estoy y hacia dónde voy.

Tema 15: *Mujer, ¿por quién lloras?, ¿a quién buscas?*

Descubrir el sentido del dolor, camino de resurrección.

III. OBJETIVO GENERAL Y METODOLOGÍA

Objetivo general

Que las madres responsables enriquezcan su proyecto de vida y el de sus familias, identificando y desarrollando sus recursos personales, fortaleciendo sus capacidades evangelizadoras y potenciando los valores que unen y fortalecen a la familia.

Metodología

Trabajaremos la metodología del Movimiento Familiar Cristiano.

Recordemos que:

- a) VER: Pretende observar la realidad o la experiencia, dándole un orden para comprenderla.
- b) ILUMINAR: ofrece elementos de reflexión sobre la realidad o experiencia, para orientar nuestra vida en el futuro inmediato.
- c) ACTUAR: propone un compromiso personal, familiar y comunitario que concrete el aprendizaje y procure la coherencia.
- d) CELEBRAR: la importancia de celebrar radica en que agreguemos el ingrediente de la fe, la esperanza y la certeza de que Dios camina con nosotras en este proceso y nos fortalece para llevar a la vida lo que vayamos aprendiendo.
- e) EVALUAR: se trata de hacer una valoración muy sencilla del compromiso de la sesión anterior donde se revisa el cumplimiento de la tarea y se comparte con el equipo. Es muy importante llevar a cabo esta evaluación a fin de que se logren los frutos esperados. Y en la evaluación de la sesión tendremos en cuenta los siguientes puntos :

- Resumir lo aprendido
- Concientización individual
- Nivel de compromiso
- Nivel de participación
- Nivel de aprendizaje

Estos momentos de cada sesión se comparten en el grupo de forma plenaria para enriquecer la experiencia personal, fortalecer la relación grupal, y lograr una red espiritual de apoyo.

IV. El material de formación consta de tres niveles.

Nivel 1	<i>“No estás sola”</i>
Duración:	Ciclo escolar (10 meses)
15	Temas de formación
1	Reunión de evaluación
1	Eucaristía
	Reunión de convivencia

Nivel 2	<i>“Caminar hacia la plenitud”</i>
Duración:	Ciclo escolar (10 meses)
14	Temas de formación
1	Reunión de evaluación
1	Eucaristía
	Reunión de convivencia

Nivel 3	<i>“Hágase en mí según tu palabra”</i>
Duración:	Ciclo escolar (10 meses)
16	Temas de formación
1	Reunión de evaluación
1	Eucaristía
	Reunión de convivencia

V. ACTITUDES BASICAS REQUERIDAS EN LA PROMOTORA.

La congruencia, la consideración positiva incondicional y la empatía, son necesarias en cualquier relación que pretenda favorecer el desarrollo personal en cualquier ámbito: familiar, grupal, social, religioso, etc.

ACTITUD DE CONGRUENCIA	Una actitud congruente modela (muestra) a las participantes, la aceptación de su propia experiencia sea cual sea, como propia. La congruencia es interna (de la persona hacia sí misma), tiene que ver con ella misma, con el nivel de aceptación o rechazo de la propia experiencia: sucede algo, a mí me pasa algo, me doy cuenta y lo acepto o no, como mío.
CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL	La promotora tiene que ser comprensiva, despojada de prejuicios, con una consideración empática hacia la persona que va desarrollándose, conforme aumenta el conocimiento de ella misma. Esta actitud es percibida por la equipera, si se le tiene confianza y fe, y eso se muestra porque la persona tiene la libertad de ser lo que es y no se siente evaluada ni para bien, ni para mal.
EMPATIA	Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él o ella lo ve.

CALIDEZ	Se requiere ser cálida, pero no demasiado. Una dosis extrema de calidez puede generar la expectativa de satisfacer necesidades infantiles de amor de forma no realista. La calidez debe dar a la persona la seguridad de ser apreciada y valiosa.
AUSENCIA DE IMPOSICIÓN O COERCIÓN	Una relación de apoyo para el aprendizaje se logra cuando se suspenden los juicios valorativos sobre la persona; cuando de verdad se cree que ella es la experta en sí misma, la única que sabe qué es lo mejor para sí. Es importante que la promotora tenga convicción, para no imponer sus valores.
RESPECTO	El respeto implica que la otra persona sea valorada por el simple hecho de ser humana, no necesita nada más para merecerlo.
PERMISIVIDAD DE EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS	Está sustentado bajo la creencia de que más vale expresar que no hacerlo, pues lo que no se comunica se actúa; es una energía que no se quedará ahí presa, se hace algo con ella y es mejor hacerlo abierta y directamente que hacerlo de forma oculta.
SEGURIDAD PSICOLÓGICA	Es importante que las integrantes del grupo sepan que habrá confidencialidad, respeto hacia la intimidad y que la promotora está comprometida en una relación fundamentada en la honestidad y en la ética.
LÍMITES	Los límites van conforme con las reglas que acuerden el grupo y la promotora. No es posible permitir las faltas de respeto, los juicios, o la violencia. Estos límites no son sólo para las participantes, incluyen también a la promotora.

VI. ACTITUDES BÁSICAS EN EL EQUIPO

DECÁLOGO DE DIÁLOGO EN EL EQUIPO

1. Regalar nuestra confianza al grupo y aceptar la confianza de las demás, creando un clima de afecto, respeto, libertad y tolerancia.
2. Lo más importante es la participación de todas, es decir, que cada quien diga su opinión sobre el tema en un lenguaje claro y sencillo.
3. Todas respetaremos y escucharemos con atención a quien hable.
4. Las intervenciones deben ser breves y directas, para facilitar la participación de todas.
5. La promotora vigilará que no haya desviaciones del tema, ni monólogos, ni discusiones repetitivas.
6. Nadie impone su criterio, ni siquiera la promotora, el dialogo debe ser abierto y constructivo. La verdad se construye entre todas.
7. La unidad y el afecto se deben conservar, aunque pensemos diferente o tengamos puntos de vista distintos.
8. El ambiente y la actitud corporal deben favorecer el diálogo.
9. Todas debemos guardar absoluta discreción de lo que se hable en el equipo.
10. Si hubiera algún conflicto (ofensa, actitud negativa o intriga), todas debemos frenarlo de inmediato y practicar el perdón cristiano.

Formatos SMR-05 y SMR-09

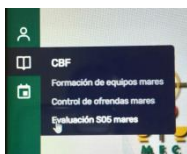
Guía para capturar SMR-05 en el SII-MFC

Materiales:

- * Formato de SMR-05 previamente llenado.
- * Computadora, tablet o celular.
- * ID y contraseña para ingresar al SII-MFC.

Procedimiento:

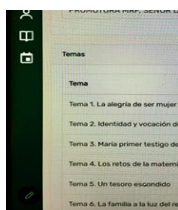
1. Ingresar a la página www.mexicomfc.net.
2. Seleccionar la opción, evaluar de SMR-05 de Mares.



3. Selecciona Equipo a evaluar (promotora).

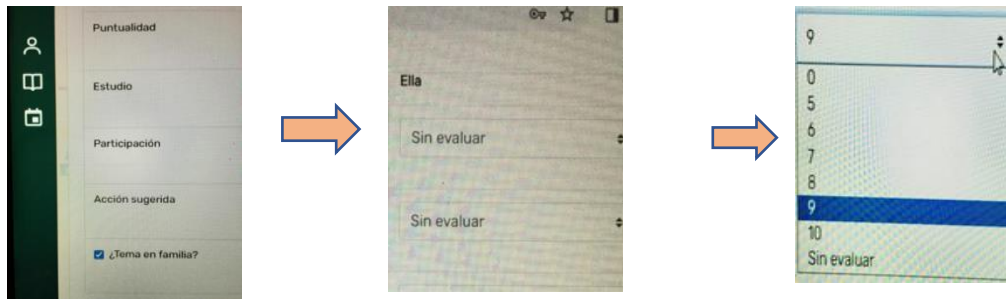


4. Selecciona el número de tema, acciones.



5. Captura información requerida (todos los recuadros).

6. Anotar acción sugerida acordada. (Especificando quiénes, cuándo y dónde se realizará).
7. Escribir las observaciones de la reunión.
8. Registrar necesidades identificadas.
9. Pasar al nombre a evaluar, seleccionar equiper, seleccionar para evaluar, pasar donde dice ella (sin evaluar), seleccionar y calificar.



10. Activar la reunión ¿Tema en familia? (Esto aplica, porque todas tenemos hijos).
11. Revisar que no falte ningún dato.
12. Muy importante: "seleccionar **guardar**".
13. El sistema automáticamente generará el promedio de la MaRe y del grupo.

FORMATO SMR-09

Hoja de control de la promotora de equipo básico.

*Capturar Asistencia a reuniones de formación

No estás sola

Ciclo básico de formación



Madres
responsables
de familia **1**



INTRODUCCIÓN

El presente libro para promotoras de equipos de MaRes es la guía básica para realizar el trabajo de cada sesión. El libro “No estás sola” es el primero del proceso de formación para MaRes.

En cada sesión encontrarás:

1. El número y título de sesión.
2. Las actividades, los tiempos sugeridos para cada uno de ellos y el material necesario.
3. El objetivo de la sesión.
4. Los pasos de metodología.

En cuanto a la metodología de las sesiones, se asimilarn mejor en el transcurso de la práctica. Algo importante es que debes iniciar cada sesión con las oraciones iniciales y terminarlas con las oraciones finales.

Preparar un altar, que se conforme de la Santa Biblia, un crucifijo, una imagen de la Virgen María y un cirio.

En cada sesión: Una vez terminada tu preparación en la iluminación de tema, con tu Asistente Eclesial (AE) o promotor zonal te pedimos especialmente que:

- 1) LEAS
Con suficiente anticipación la sesión a desarrollar, prever los materiales y eventualmente otras cuestiones.
- 2) PREPARES
Muy bien las lecturas en voz alta. Los ejercicios que se realizan a través de la lectura en un texto siempre indican que deben leerse con voz clara y de manera pausada, lo mejor es que ensayes estas lecturas por lo menos dos veces y que intentes realizar tú misma el ejercicio. Si le pides a alguien que te lea te darás cuenta de la importancia de modular el tono y la velocidad de tu voz.
- 3) INSISTAS
A las equiperas que no olviden su libro en cada sesión, ya que es indispensable que cada una tenga su libro.
- 4) PRACTIQUES
La escucha empática siempre que puedas, es la mejor herramienta para el acompañamiento a tu equipo.

5) RECURRAS

A la guía siempre que tengas duda de cómo acompañar una situación o experiencia.

6) OTROS DETALLES

MÚSICA: Trata de conseguir música para relajarse o para reflexionar. La música conocida como NEUTRA tiene esa característica. No la confundas con música instrumental o clásica que invita o evoca cierto tipo de emociones.

CANTOS: Aunque no es indispensable sería útil que tengas a la mano un libro de cantos para agregarlo a algunas celebraciones. Al preparar la sesión, puedes elegir un canto y copiarlo en una hoja de rotafolio.

¡Ánimo y éxito, el Espíritu Santo te acompaña!

Sesión 1

“Mujer, yo tampoco te condeno”

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
BIENVENIDA	1	Presentación de promotora Bienvenida a equiperas Reglas básicas	Mi nombre es: Palabras motivadoras por su asistencia Se anexa procedimiento	Rotafolio y marcadores	10 minutos

Reglas básicas:

Asistencia: Asistir a todas las reuniones, y en caso de no poder asistir, avisar anticipadamente.

Puntualidad: Estar a la hora acordada en el lugar donde se desarrollará el tema, o antes para habilitar el espacio.

Escuchar: Guardar silencio mientras habla una de nuestras compañeras o se hace lectura individualmente.

Compartir: Comunicar nuestra experiencia sin sentirnos obligadas.

Abstención total: No hacer juicio a quien haya compartido algo, no aconsejar, ni señalar a ninguna compañera.

Compromisos: Cumplir los compromisos que nos llevamos a casa (tarea), esto nos ayudará a modificar el camino que iniciamos hoy.



LLAVE DE ORO:

**TODO LO QUE EN EL GRUPO SE
COMPARTE, SE HACE Y DIALOGA SE
QUEDA EN EL GRUPO**

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	2	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión Introducción a la metodología Dinámica de presentación	En coro Leer y explicar Leer y explicar Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 7 Página 8 Página 8 Hojas tamaño carta, colores, cinta, alfileres	20 minutos

Objetivo de la sesión:**Aceptar el amor incondicional de DIOS y reconocer su deseo de vernos libres.**

1. Comenta que en todas las sesiones estaremos trabajando diversos temas, pero SIEMPRE desde nuestra propia persona, (es decir YO o A MÍ) compartiendo la propia experiencia.
2. Explica al grupo que hoy iniciaremos un proceso de DARNOS CUENTA de quiénes somos, cómo somos, cómo actuamos y para qué lo hacemos; en sí nos ayudará a tomar conciencia. Será un objetivo permanente, ya que en cada sesión el tema será distinto.
3. Explica que el día de hoy daremos inicio a un camino para conocernos mejor nosotras mismas y conocer mejor a JESÚS; nos daremos cuenta de qué actitudes le atribuimos a JESÚS respecto a cada una, es decir, a sí misma.

Dinámica de Presentación:**Comenta a las equiperas que, por ser esta sesión de inicio, se realizará una dinámica de presentación.**

1. Entrega a cada participante una hoja tamaño carta donde escribirá su nombre y abajo algunas características de sí misma como qué le gusta hacer, qué no le gusta, en qué trabaja, qué le alegra, qué le entristece, cuál es su sueño, etc.
2. Sugiere que usen letras grandes para que sus compañeras puedan leer a una distancia de medio metro.
3. En seguida pide que se coloquen la hoja sobre el pecho con un alfiler o cinta, como si fuera un babero, y comenta que pondrás música mientras van recorriendo el salón y leyendo lo que dicen los “baberros” de las demás.

4. Pon la música y anímalas a leer. Indica que cuando pare la música que busquen a alguien con quien deseen seguir conversando y dales 5 minutos a las parejas que se formen.
5. Reúne a todas y pide a cada quien que comente lo que su compañera compartió con ella.
6. Al final de la ronda comenta que durante las sesiones estaremos escuchándonos unas a otras y que escuchar y ser escuchadas será una actividad muy importante para todas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	3	Tu historia crítica	Se anexa procedimiento	Página 9	20 minutos

1. Pide a las equiperas que respondan las preguntas de la página 9 de su libro y luego se reúnan en parejas para compartir.
2. Reúne las parejas y pregunta ¿cómo se sienten después de haber compartido sus críticas hacia sí mismas? escucha con empatía y consideración el compartir.
3. En seguida pregunta a las participantes ¿cuáles de esas críticas compartidas obedecen a lo que sus padres criticaban en la infancia?
4. Al finalizar pregunta ¿De qué se dan cuenta? Y escucha empáticamente el darse cuenta de cada una.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	4	Lectura: Mujer, yo tampoco te condeno.	individualmente	Página 10 a la 13	30 minutos
		Oración	Completar la oración	Página 13	10 minutos

Indica al equipo que la lectura será de manera individual y al final cada una completará la oración. Comenta que convocarás al equipo cuando todas hayan terminado.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	5	Dinámica	Elaborar pulsera	Página 14 Hilo elástico, cuentas de plástico o chaquiras de colores diferentes	20 minutos

- Entrega a cada quien un pedazo de hilo elástico un poco mayor del tamaño de la muñeca de su mano, pon a disposición la cajita de cuentas o chaquiras y pídeles que se hagan una pulsera para recordar en las próximas semanas:

El amor a sí misma
Las palabras de Jesús
El amor incondicional de Dios

- Indica que en las siguientes dos semanas tengan presentes las razones de su pulsera y observen cómo se sienten.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	6	Liberar las antiguas críticas	Se anexa procedimiento	Página 14 Hojas media carta, bote, vela y cerillos	20 minutos

- Reúne a todo el equipo e invítalas a seguir en un ambiente de oración para celebrar nuestra fe y el amor a Dios.
- Entrega a cada una media hoja carta y pídeles que escriban sus antiguas críticas; pide al equipo que se coloque formando un círculo alrededor. Luego pide que una a una vaya pasando a encender su papelito con la vela diciendo la oración de la página 14, colocarlo en el bote y después de cada oración decimos:

TE DAMOS GRACIAS, SEÑOR, DE TODO CORAZON.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	7	Frases	Se anexa procedimiento	Página 15	5 minutos

Pide a las equiperas que hagan una frase para decir algo importante que aprendieron hoy y luego invítalas a compartir.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	8	<p>Programar tu próxima reunión</p> <p>Tomar asistencia y reporte de reunión</p> <p>Comentar avisos MFC y parroquiales</p> <p>Oraciones finales</p>	<p>Completar reporte de asistencia y de reunión</p> <p>En coro</p>	<p>Formato SMR-09</p> <p>Formato SMR-05</p> <p>www.mexicomfc.net</p> <p>Hojas impresas</p>	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.



Sesión 2

¿Quién soy yo?

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Leer y explicar	Hojas impresas Página 17	5 minutos

Objetivo de la sesión:

Tomar conciencia de quién creo que soy y descubrir cómo puedo fortalecer una nueva identidad personal.

1. Comenta que, como se dijo en la sesión pasada, en este proceso es objetivo central el darnos cuenta, el tomar conciencia de nosotras mismas.
2. Además de identificar cada una el concepto que tiene de sí, que es el objetivo específico de esta sesión, iniciaremos un camino para confirmar un autoconcepto más favorable a nuestro desarrollo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dibujo: Así soy yo	Se anexa procedimiento	Música suave, plumones y colores Página 18	30 minutos

1. Pide que en su libro hagan un dibujo titulado “Así soy yo”. Coloca los plumones o colores a la disposición de todas y explica que se trata de hacer cualquier dibujo que diga algo de sí mismas, puede ser un paisaje, una cosa, un animal, o lo que sea, lo importante es usar colores e imaginación.
Explica que se trata de un dibujo que revele algo de sí mismas, no debe ser demasiado pensado. Insiste en que lo que surja está bien.
2. Mientras hacen el dibujo pon música suave, instrumental. Cuando terminen quita la música y pide al equipo que integren parejas. Las parejas deberán compartir su dibujo y comentar qué les dice el dibujo a sí mismas, es decir cada una dice de su dibujo lo que ella cree que el dibujo revela de su persona.
3. Cuando hayan terminado de compartir reúnen nuevamente al equipo y pregunta cómo se sienten. Escucha empáticamente y realiza reflejos simples de lo que diga cada una (con tono de voz cálido repite lo que cada persona te dice para que sepa y sienta que la estás escuchando).

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Leer en grupo	Páginas 19 a la 21	30 minutos

1. Organiza dos o tres participantes para leer en voz alta.
2. De pie y en coro que lean 3 veces las afirmaciones de la página 21.
3. Al finalizar reúnanse con el resto del equipo para comentar la lectura y cómo se sintieron con las afirmaciones.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Compromiso de hoy	Se anexa procedimiento	Página 22	10 minutos

Coloca los marcatextos a la disposición de todas y pídeles que de las afirmaciones de la página 21 elijan la que más les haya llamado la atención, o se sientan identificadas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Oraciones	Se anexa procedimiento	Página 22	20 minutos

1. Reúne a todo el equipo e invita a dar gracias a Dios por lo que somos, siguiendo estos pasos:
 - Píde a todas que se pongan de pie formando un círculo (el círculo se cierra con el altar).
 - Píde que tengan a la mano su afirmación (la que eligieron con su marcatextos).
 - Ahora pídeles a las que deseen, compartan su afirmación, cómo se sienten y pongan ante Jesús esos sentimientos, haciendo oración. (Puedes iniciar tú haciendo una oración muy sencilla para animar a las participantes).
 - Al final invita a todas a hacer juntas la oración de la página 22.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 14 Página 23	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a las equiperas que comenten qué tanto sirvió la pulsera que llevaban para recordar el compromiso del amor.

Evaluación de la sesión.

2. Invítalas a comentar con sus compañeras cómo llegaron a la sesión y cómo se van.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En Coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 3

Mis niveles de conciencia

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Leer y explicar	Hojas impresas Página 25	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Darme cuenta de mis distintos niveles de conciencia para generar mi propio aprecio.

1. Explica al equipo que en esta sesión pondremos mucha atención a lo que nos sucede. Permanecer atentas a cómo funciona y se manifiesta nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón, es un aprendizaje muy importante en este proceso.
2. Comenta que “tomar conciencia” es una meta que facilita la aceptación personal, la toma de decisiones y la responsabilidad por los propios actos y sentimientos.
3. Haz notar que el sólo darse cuenta de qué nos pasa es un primer logro, detrás del cual pueden venir muchos otros en este camino de crecimiento personal o desarrollo humano.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Ejercicio	Se anexa procedimiento	Música suave	30 minutos

1. Informa al grupo que dirigirás un ejercicio que requiere de sentarse lo más cómodamente posible.
2. Pon la música a un volumen que permita escuchar tu voz y dile al equipo que respire tres veces profundamente.
3. Di al equipo: “Quiero pedirles que cierren sus hermosos ojos mientras continúan haciendo respiraciones profundas”... Y empieza a leer el siguiente texto EN VOZ ALTA, DE MANERA CLARA, CÁLIDA Y MUY PAUSADA (los puntos suspensivos indican que te detengas unos seis segundos).

Mientras escuchas la música te pido que realices, una vez más, dos respiraciones profundas, sintiendo cómo el aire pasa por tu nariz y llega a tu vientre y tus pulmones ... Siéntete tranquila sabiendo que este es un ejercicio para darte cuenta de cómo está tu cuerpo, tu mente y tus emociones ... Te pido que pongas atención en las sensaciones de tu cuerpo, qué parte o partes llaman tu atención en este momento ... fíjate si estás atendiendo alguna sensación de tensión, de frío, de calor, de dolor o cualquier otra ... en seguida pon tu atención en tus pensamientos ... “observa” qué es lo que está pasando por tu mente ahora, lo que sea que pase por tu mente está bien, incluso si no está siguiendo las indicaciones sólo date cuenta de qué es lo que te sucede o en qué está puesta tu atención... Ahora indica nuevamente tus sensaciones corporales... ¿cómo está tu respiración? ¿cómo es?, sólo date cuenta... te pido ahora que en este momento atiendas tus emociones, ¿cómo te sientes?, ¿hay algún tipo de emoción en ti ahora?... ¿en qué parte de tu cuerpo se siente esa emoción?... fíjate si esa emoción va acompañada de algún pensamiento, recuerdo o imagen... Te pido que nuevamente observes cómo estás respirando y atiendas el sonido de la música... mientras escuchas la música quiero pedirte que te des cuenta en qué se ocupa tu mente... te pido ahora que tomes contacto nuevamente con tu respiración... realiza tres respiraciones profundas y recuerda el lugar en el que estamos, las personas que te acompañamos... cuando esté bien para ti abre los ojos para continuar.

Invita al equipo que comparta su experiencia. Explica que básicamente se trata de verificar cómo la atención puede centrarse:

- En el mundo exterior (como cuando escuchamos la música)
 - En las sensaciones del cuerpo (atender la respiración o sensaciones de temperatura, etc.)
 - En la actividad mental (pensamientos, recuerdos e imágenes)
4. Comenta que no es necesario que “clasifiquen” en los tres apartados anteriores aquello de lo que se dieron cuenta, basta con compartir lo que sea que haya sucedido.

Escuchemos atentamente a cada participante.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura Ejercicio: Conciencia y responsabilidad	Se anexa procedimiento	Páginas 26 a la 30	30 minutos

1. Pedir al equipo hacer la lectura.
2. Comenta con el equipo que harán el ejercicio de la página 28, practicar ser conscientes y la responsabilidad que implica.
3. Al terminar de responder la pregunta 7 (página 28) comenta que esperas que hayan tomado conciencia de algo que no habían notado antes. De lo que se trata es explorar su propia participación, se trata de DARSE CUENTA.
4. Comenta que, para extender nuestra capacidad de conciencia, es útil saber que según STEVENS (eminente terapeuta) existen tres Zonas de DARSE CUENTA y lee la lectura de las páginas 29 y 30.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Compromiso de hoy	Se anexa procedimiento	Página 31	10 minutos

1. Pregunta si hay alguna duda respecto a las *Zonas de darse cuenta* y aclara.
2. En seguida comenta que el compromiso de las semanas siguientes será elegir una zona del darse cuenta para comenzar a estar más consciente.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Dinámica: Me doy cuenta de... Compartir su sentir	Se anexa procedimiento	Páginas 31 y 32	20 minutos

1. Comenta al equipo que ahora compartirán cómo fueron estas dos semanas de tener presente el Amor Incondicional de DIOS (dile al equipo que llevaban una pulsera para recordar).
2. Invita al equipo que realice en parejas la siguiente actividad, página 31 y 32.

3. Reúne a todo el equipo y pide que compartan su experiencia y pregunta ¿cómo se sintieron al hacer este ejercicio?
4. Después de compartir explica que: el Don inapreciable de la CONCIENCIA, es algo que solamente los seres humanos poseemos. Fuimos bendecidos por DIOS con este atributo especialísimo que nos permite ser libre a la vez que responsables.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 22 Página 32	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a cada una que cite si es posible de memoria, alguna o algunas de las afirmaciones que retomó en el compromiso anterior.

Evaluación de la sesión.

2. Pide a las participantes que compartan en cuál de las zonas de darse cuenta tienen más práctica.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 4

Señor, dame de esa agua para que no sufra más sed

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Leer y explicar	Hojas impresas Página 33	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Reflexionar el pasaje de Jesús y la samaritana, para descubrir el mensaje que Jesús tiene para nosotras.

1. Comenta al equipo que hoy reflexionaremos el pasaje en el que la mujer samaritana regala agua a Jesús. Descubriremos el profundo simbolismo que encierra el encuentro entre ellos.
2. Además de pensar en lo que pasó allá y entonces, buscaremos el mensaje que ahora y aquí nos entrega el Evangelio a cada una.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Lectura en grupo	Se anexa procedimiento	Biblia Página 34 a la 36	25 minutos

1. Pide que lean el Evangelio de Juan 4, 1-27.
2. Al terminar la lectura dales unos minutos para reflexionar, y después que compartan en grupos de tres personas qué es lo que más les ha llamado la atención.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Leer en grupos de dos	Páginas 36 a la 38	25 minutos

1. Pedir a las equiperas que lean la lectura en grupos de dos.
2. Al terminar la lectura compartir su reflexión.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Preguntas	Se anexa procedimiento	Página 39	10 minutos

Responde y comparte las preguntas

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Dinámica: Signos de fe Oración con signo y canto Oración con frase de Credo	Se anexa procedimiento	Símbolos de fe: agua, flores, panes, velas, semillas diversas y plantas Calcula una para cada una Copias del Credo	30 minutos

1. Pide al equipo que se coloquen en círculo, sentadas (cierren el círculo con el altar).
2. Coloca los símbolos en el piso y comenta a las equiperas que estos símbolos representan nuestra fe en Dios.
3. Pídeles que escojan uno, considerando que sea el más parecido a su propia Fe y reflexionen en silencio ¿por qué?
4. Invítalas a que se pongan de pie y realicen una oración ofreciendo el compromiso de Fe que cada una haya concretado en el paso anterior (ACTUAR) terminando cada una su oración; a una sola voz canten el salmo “El Señor es mi fuerza, mi roca y mi salvación”.
5. Invítalas a todas a rezar una por una y espontáneamente, una oración inspirada en alguna de las frases del Credo (aquí reparte las copias del Credo).
6. Comenta que pueden recrear las frases originales. Por ejemplo: Creo en Dios Padre todopoderoso, cambiar por “Creo en Dios que es Padre y Madre y me ama infinitamente”.
7. Pueden elegir la frase que quieran, y pueden cambiarla o rezarla tal cual es.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 31 Página 40	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Invita a las equiperas a que compartan cuáles zonas del darse cuenta ejercitaron en los días pasados y para qué les sirvió.

Evaluación de la sesión.

2. Pide a las equiperas que expresen brevemente si cambió la imagen que tienen de Jesús con las reflexiones de esta sesión y cómo cambió.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 5

Yo creo mis pensamientos

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Leer y explicar	Hojas impresas Página 41	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Hacer conciencia de cómo elijo y creo mis pensamientos, para comenzar a generar pensamientos más positivos y creencias más saludables.

1. Explica que hoy continuaremos haciendo conciencia de nuestra actividad mental, ya en la tercera sesión hemos ejercitado el “darse cuenta” cada quien.
2. Una vez que logremos descubrir el poder que tenemos sobre nuestra propia manera de pensar y crear pensamientos podemos elegir pensamientos más positivos.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	frases	Se anexa procedimiento	Página 42 y 43	30 minutos

1. Pide al grupo que se organice en parejas. Enseguida, una primero y la otra después, lea y complete las frases de la página 42.
2. Una vez que hayan terminado pide a cada una que repita el ejercicio cambiando “**pienso que**” por “**elijo pensar que**”.
3. Al final pídeles que comenten en pareja qué les dicen de sí mismas las frases, ¿cómo describirían los pensamientos que eligen tener? ¿son positivos, negativos, optimistas, catastróficos, dramáticos, alegres, evasivos, constructivos, abrumantes?
4. Reúne al equipo y pregunta: ¿De qué se dieron cuenta con el ejercicio?, escucha empáticamente, con calidez y respeto; haz algún reflejo simple a cada participante.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Lectura comentada	Páginas 43 a la 46	30 minutos

1. Menciona a las equiperas que entre todas harán la lectura.
2. En grupos de dos o tres personas, hagan un breve comentario de la relación que encuentran desde su propia experiencia, entre el ejercicio y las ideas principales del texto.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Lista de pensamientos	Se anexa procedimiento	Página 46	15 minutos

1. Indica que durante las próximas dos semanas pondrán mucha atención en el tipo de pensamiento que elaboran diariamente y anoten los que recuerden, clasificándolos en dos columnas según el cuadro de la página 46.
2. No es necesario que las anotaciones se realicen diariamente, pero valdría la pena; lo importante es la conciencia de “cómo pienso”. Si anotar te ayuda, será necesario agrandar el cuadro para tener uno por día.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	María de Nazareth Infancia de Jesús Rezo y canto a María	Se anexa procedimiento	Copias del Canto a María Página 47	15 minutos

1. Comenta a las participantes que nuestro mejor ejemplo como mujeres de Fe, es María de Nazareth, la madre de Jesús. Ella fue madre sola, pues enviudó siendo Jesús un niño y vivía en una pequeña aldea entre gente muy sencilla.
2. Pídele a cada una que imagine cómo era la vida de María, cuáles eran las ideas que transmitía a Jesús en su infancia. Indica a todas que se reúnan con una compañera para compartir.
3. Después del trabajo en pareja convoca a todas para rezar un Ave María y cantar un canto dedicado a ella (deberás llevar copias del canto elegido).

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 39 Página 47	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a cada una que comente brevemente cómo reaccionaron sus hijos con el compromiso de lo aprendido la sesión anterior.

Evaluación de la sesión.

2. Pide a cada una que mencione un pensamiento positivo que desee tener presente durante las próximas dos semanas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 6

Amiga de mis emociones

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Leer y explicar	Hojas impresas Página 49	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Reconocer que las emociones son nuestras aliadas y surgen para ayudarnos a atender nuestras necesidades.

Explica que el tema de hoy nos ayudará a comprender que las emociones:

- Son naturales al ser humano, podemos aceptarlas.
- Son valiosas, podemos validarlas.
- Son señales importantes, podemos estar agradecidas por ellas.
- Son resultado de una necesidad atendida o no, podemos hacernos responsables de ellas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica de escucha Fantasía guiada	Se anexa procedimiento	Música variada Página 50	25 minutos

1. Pide a todas que busquen una persona con la que quieran compartir, tal vez a alguien que no conozcan todavía muy bien y a quien quieran escuchar.
2. Anuncia que la persona que tiene el cabello más corto va a empezar. Cada quien tiene 3 minutos para hablar de cualquier cosa sobre sí misma, sólo que debe hablar de su experiencia, y no de otra persona.
3. Pide a las participantes que intenten practicar la escucha empática poniendo mucha atención a quien habla y tratando de “ponerse en sus zapatos”. Escuchar en silencio respetuosamente, observando cada detalle, sin interrumpir, sin opinar.

4. Avisa cuando falte un minuto y cuando sean tres, indica que cambien de rol, quien escuchó ahora habla.
5. Cierra este ejercicio recordando que este equipo es un espacio en el que escuchar y sentirnos escuchadas es una meta muy importante.

Fantasía guiada

1. Comenta a las equiperas que a continuación harán una “fantasía guiada”.
2. Pon música y pide al equipo que se ponga en una postura cómoda y relajada, sugiere que realicen 3 o 4 respiraciones profundas y que cierren los ojos.
3. Lee el siguiente texto en voz alta, de manera clara, muy cálida y sumamente pausada. Los puntos suspensivos indican que te detengas varios segundos dando tiempo a las participantes para que puedan seguir indicaciones; aprovecha esos momentos para observar al grupo.
4. Toma aire desde el estómago e inicia la lectura:

“Te voy a invitar a realizar un viaje. Imagínate que estás en un paisaje muy bello y tranquilo, puede ser un bosque, el campo, la playa... un lugar que tú conozcas o que te imaginas y que te da mucha confianza y seguridad... vas caminando en este lugar tú sola... Mientras caminas descubres una casa muy bonita... te acercas y entras... Adentro hay muchas puertas que dan a diferentes habitaciones. Son las habitaciones de las emociones... Te acercas a una de ellas... y en la entrada vez un letrero que dice TRISTEZA. Es el cuarto donde se permite sentir tristeza. Abres la puerta... entras a la habitación y cierras la puerta tras de ti... ¿cómo es el cuarto, qué colores ves?, ¿cómo te sientes ahí? Permítete sentir tristeza... quizás te ayude recordar un evento del pasado que te haya provocado tristeza. Aquí estás a salvo, puedes sentirla... identifica en qué parte de tu cuerpo está tu tristeza... Intenta reconocer si tiene algún color ¿de qué color es tu tristeza?... ¿tiene textura?... ¿temperatura?... ¿aroma o forma?... ¿a qué material se parece?...”

Ahora es tiempo de salir de esa habitación... vete despidiendo y acércate a la puerta por la que entraste, ábrela y sal de la habitación, cerrando la puerta tras de ti, sabiendo que puedes regresar ahí cuando tú lo necesites.

Ahora te acercas a otra habitación... y en la entrada ves un letrero que dice ENOJO.

Es el cuarto donde se permite sentir enojo. Abres la puerta... entras a la habitación y cierras la puerta tras de ti... ¿Cómo es el cuarto, qué cosas hay?, ¿cómo te sientes ahí? Permítete sentir el enojo... quizás te ayude a recordar un evento del pasado que te haya provocado enojo. Aquí estás a salvo, puedes sentirla... identifica en qué parte de tu cuerpo está tu enojo... Intenta reconocer si tiene algún color, textura, temperatura, o forma ¿se parece a algún material?...”

*Ahora es tiempo de salir de esta habitación... vete despidiendo y acércate a la puerta por la que entraste. Ábrela y sal de la habitación cerrando la puerta tras de ti, sabiendo que puedes regresar ahí cuando tú lo necesites... (cambiar música) ahora te acercas a otra habitación... y en la entrada ves un letrero que dice **ALEGRÍA**.*

Es el cuarto donde se permite sentir alegría. Abres la puerta... entras a la habitación y cierras la puerta tras de ti. ¿Cómo es el cuarto?... ¿Cómo te sientes ahí? Permítete sentir alegría... quizá te ayude a recordar un evento del pasado que te haya provocado alegría. Aquí estás a salvo, puedes sentirla... identifica en qué parte de tu cuerpo está tu alegría... Intenta reconocer si tiene algún color, forma o textura esta sensación de alegría en tu cuerpo...

Ahora es tiempo de salir de esta habitación... vete despidiendo y acércate a la puerta por la que entraste, ábrela y sal de la habitación, cerrando la puerta tras de ti, sabiendo que puedes regresar ahí cuando tú lo necesites... (cambiar música) ahora te acercas a otra habitación... y en la entrada ves un letrero que dice MIEDO.

Es el cuarto donde se permite sentir miedo. Abres la puerta... entras en la habitación y cierras la puerta tras de ti. ¿Cómo es el cuarto, qué cosas hay, cómo te sientes ahí? Permítete sentir miedo... quizás te ayude recordar un evento del pasado que te haya provocado miedo. Aquí estás a salvo, puedes sentirlo... identifica en qué parte de tu cuerpo está tu miedo. Intenta reconocer si tiene algún color, textura, temperatura, forma, o material...

Ahora es tiempo de salir de esta habitación... vete despidiendo y acércate a la puerta por la que entraste, ábrela y sal de la habitación, cerrando la puerta tras de ti, sabiendo que puedes regresar ahí cuando tú lo necesites... (cambiar música) ahora te acercas a otra habitación... y en la entrada ves un letrero que dice AMOR.

Es el cuarto donde se permite sentir amor. Abres la puerta... entras en la habitación y cierras la puerta tras de ti. ¿Cómo es el cuarto, qué cosas hay, qué colores, hay personas, cómo te sientes ahí? Permítete sentir el amor... quizás te ayude recordar un evento que te haya provocado el sentimiento de amor. Aquí estás a salvo, puedes sentirlo... identifica en qué parte de tu cuerpo está el amor... Intenta reconocer si tiene algún color, textura, temperatura, aroma, o forma... Ahora es tiempo de salir de esta habitación... vete despidiendo y acércate a la puerta por la que entraste, ábrela y sal de la habitación, cerrando la puerta tras de ti, sabiendo que puedes regresar ahí cuando lo necesites...

Nuevamente estás en la estancia y ves que aún hay muchas habitaciones por visitar, pero por hoy ha sido suficiente. Te acercas a la puerta de entrada de la casa y al salir, echas un último vistazo a las habitaciones, sabiendo que puedes regresar ahí cuando lo necesites. Y vuelves a salir a este lugar que te da paz y seguridad... empiezas a caminar otra vez... poco a poco deja que las imágenes desaparezcan... y ve regresando aquí , a

este lugar, escucha los sonidos de alrededor, mi voz, siente el peso de tu cuerpo... muévelo suavemente... y a tu ritmo, cuando te sientas lista vas abriendo los ojos.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Compartir experiencias Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas 50 a la 52	40 minutos

1. Invita a las equiperas a que busquen una compañera y se sienten en parejas para compartir su experiencia. Cada una hablará por 5 minutos mientras la otra persona la escucha y luego cambian. Indica que eviten repetir toda la experiencia del recorrido de las habitaciones, se trata de compartir **¿DE QUÉ ME DI CUENTA CON EL EJERCICIO?**
2. Reúne al equipo y pide a algunas de las equiperas que compartan una respuesta a cualquiera de las siguientes preguntas. Invita a no extenderse demasiado en sus intervenciones:
 - ¿Cómo te sentiste en el ejercicio?*
 - ¿De qué te das cuenta?*
 - ¿Te pudiste soltar, conectarte con tus emociones, expresarlas?*
 - ¿Alguna emoción te costó más trabajo que otra?*
 - ¿Pudiste sentir las emociones en tu cuerpo?*
3. Pide a las participantes que hagan la lectura en equipo y después la comenten.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Identificación de emociones	Se anexa procedimiento	Página 52	10 minutos

1. Comenta a las equiperas que es necesario estar atentas en todo momento a sus emociones y ponerles un nombre.
2. Comenta que el compromiso de esta sesión es que durante las próximas dos semanas escriban las emociones que vayan identificando (como hicieron con sus pensamientos) y traten de identificar qué necesidades creen que hay detrás.

Ejemplos de la pág. 52

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Lectura de texto Oración	Se anexa procedimiento	Página 53	10 minutos

1. Lee en voz alta el siguiente texto:

Las emociones son un regalo de la vida, una oportunidad para tomar contacto con tu ser, que es divino y único.

Las emociones son válidas, valiosas y totalmente aceptables. No hay emociones buenas o malas, todas están ahí para advertirte algo: una de tus necesidades está siendo atendida o no.

Tú puedes descubrir la manera de atenderte a ti misma.

2. Pide a las participantes que cierren los ojos y vayan repitiendo la siguiente oración:

*“Señor, te agradezco por permitirme contactar con mis emociones y expresarlas. Yo sé que tú me amas y me aceptas cuando estoy triste, o cuando estoy enojada, porque tú me diste la posibilidad de sentir todas las emociones.
Tú, que como ser humano pleno, viviste y aceptaste tus emociones, enséñame a aceptar las mías y las de mis seres querido.
Permíteme aprender a relacionarme conmigo de una manera amable a través de la aceptación de mis emociones”. Amén.*

3. Terminen con la oración del Padre Nuestro.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 46 Página 54	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a las equiperas que comenten brevemente de qué se dieron cuenta en los días pasados al estar clasificando sus pensamientos en positivos y negativos.

Evaluación de la sesión.

2. Pide a todas que expresen cómo se sienten con una metáfora, tomando en cuenta los ejemplos del libro.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 7

Yo soy la servidora del Señor

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Leer y explicar	Hojas impresas Página 55	5 minutos

Objetivo de la sesión:

Descubrir la voluntad de Dios para sus hijas y discernir la opción que me permita hacerla realidad para mí y para los demás.

1. Explica que en esta sesión reflexionaremos acerca de lo que Dios quiere para nosotras sus hijas y cómo podemos elegir hacerlo realidad o no.
2. Descubrir que, al optar por el proyecto de Dios, nos comprometemos a compartirlo con nuestra comunidad inmediata: la familia.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica de escucha	Se anexa procedimiento	Página 56	25 minutos

1. Pide al equipo que se organice en parejas y en seguida pide un poco de silencio para que cada quien busque en su memoria, una situación en la que no haya sabido qué hacer. Una situación en la que haya dudado si tomar una decisión u otra. Invita a que hablen con su compañera de cómo se sintieron en ese momento.
2. Indica que al compartir, la que escucha ponga toda su atención, y solamente repita a su compañera lo que oyó para que ella se sienta escuchada. Avisa que cuando pasen 10 minutos darás una indicación para que cambien los roles y que quien escuchó primero, ahora comparta.
3. Después de compartir abre un plenario de equipo para comentar entre todas ¿cómo saben cuál es la mejor decisión? Es decir, qué es lo que les hace decidirse por una opción o por otra cuando están en duda de qué hacer.

4. Después de los comentarios a estas preguntas cierra diciendo que en el apartado de ILUMINAR, hallarán ideas para hacer una reflexión.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura en equipo Reflexión en equipo Pistas para buscar la voluntad de Dios	Se anexa procedimiento	Páginas 56 a la 58 Página 58 Página 59	30 minutos

1. Organiza al equipo para leer por párrafos la historia de Salomón y las dos mujeres.
2. En esta historia podemos ver cómo Salomón atendió a los sentimientos de las dos mujeres y a través de ello logró discernir la verdad.
3. Entonces para saber la verdad no sólo hay que fijarnos en lo que pensamos o lo que decimos... ¡hay que saber lo que realmente sentimos!

Salomón supo la verdad porque:

Escuchó lo que realmente sintieron aquellas mujeres y por eso...

Comprendió la situación y

Actuó con rectitud.

4. Pistas para buscar la voluntad de Dios:
 - Escuchar lo que realmente sientes.
 - Comprender hasta dónde te llevan esos sentimientos.
 - Actuar con rectitud, es decir, por amor y con paz en el corazón.
5. En equipos de dos, compartan las preguntas de la página 59.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Compromiso de hoy	Se anexa procedimiento	Página 60	5 minutos

1. Indica al equipo que la tarea es hacer cada día un recuento de alguna decisión importante que hayan tomado, verificar sus sentimientos y darse cuenta de cómo quedaron con esa decisión y qué sentimientos dejó.
2. Para apoyarte a cumplir el compromiso utiliza el cuadro la página 60.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Dinámica de corazones	Se anexa procedimiento	Página 61	15 minutos

1. Pide al equipo que se reúna de pie alrededor de los corazones con letreros que colocarás en el piso.
2. Enseguida lee los letreros y comenta que a veces nuestros sentimientos nos confunden cuando debemos tomar una decisión. Sin embargo, como ya lo vimos en esta sesión, es necesario tomar en cuenta lo que sentimos para discernir la voluntad de nuestro Padre Dios.
3. Pide que se vayan colocando junto al corazón que tenga el sentimiento más presente cuando no saben qué hacer, si no está, pide que lo escriban en una hoja y lo coloquen en el piso.
4. Una vez que estén colocadas todas las equiperas indica que en este momento pidan a Dios su acompañamiento y su luz cuando esos sentimientos se hagan presentes.
5. Enseguida pide que se muevan hacia los sentimientos que tienen cuando han tomado una buena decisión acorde con nuestra fe. Cuando todas estén colocadas junto a los corazones pídeles que den gracias por esos sentimientos de certeza, amor y paz y que pidan que puedan tenerlos en cada decisión de su vida.
6. Al final cierran con la oración de la página 61.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 52 Hojas para rotafolio y marcadores Página 62	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a cada una de las equiperas que pasen a anotar en un rotafolio o mencionen una o dos de las necesidades que descubrieron con sus emociones.

Evaluación de la sesión.

2. Indica a las equiperas que expresen brevemente, en una frase lo aprendido en esta sesión.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 8

Creencias que ayudan y creencias que limitan

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales	En coro	Hojas impresas	5 minutos
		Objetivo de la sesión	Leer y explicar	Página 63	

Objetivo de la sesión:

Reconocer cuáles de mis creencias son mis aliadas y cuáles me obstaculizan, para atreverme a ser yo misma y entrar en contacto con mi esencia divina.

1. Recuerda con el grupo lo que revisamos sobre los pensamientos y el impacto que tienen en nuestras emociones y acciones.
2. Comenta que en esta sesión vamos a explorar nuestras creencias (aquellas cosas que aprendimos y afirmamos como una verdad que no se puede cuestionar), cómo nos dejamos guiar por creencias o ideas que aprendimos siendo pequeñas y que a veces no tienen qué ver con nuestra verdadera esencia.
3. Al reconocer las creencias que nos mueven podemos revisar cuáles nos ayudan y cuáles no. La respuesta está dentro de cada una, en nuestra propia sabiduría, no en lo que dicen los demás.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Escritura de creencias de la infancia	Se anexa procedimiento	Página 64 Hojas tipo rotafolio, cinta, plumones rojo, verde y amarillo	30 minutos

1. Pide a las equiperas que formen grupos de 3 o 4 personas, entrega a cada grupo una hoja de rotafolio y plumones, pídeles que pongan por escrito algunas creencias que escucharon o aprendieron en su infancia: frases que decía su papá, su mamá, su abuela, su maestra, etc. (sobre lo que “se debe” o “no se debe”). Se trata de escribir frases cortas, en forma de reglas o mandatos.

Ejemplos:

- Una siempre debe estar con la familia y ayudarlo en lo que sea.
- Los hijos no deben defraudar a los padres.
- No me debo enojar con mis padres.
- Las madres deben sacrificarse por sus hijos.
- No debo preocupar a mis amigas con mis problemas.
- Tengo que retribuir lo que pido a mis amigos.

Nota: Puedes poner unos ejemplos de tu propia historia, escríbelos a continuación para compartílos en la sesión.

2. Pide a los grupos que peguen en la pared su hoja de rotafolio y comenta que algunas de estas creencias se quedan grabadas, a veces las hacemos nuestras porque nos convencen, pero otras veces simplemente no se nos ocurre cuestionarlas. La mejor manera de defender nuestras creencias, es revisar si resuenan en nuestro ser, si nos funcionan en la experiencia personal. Cuando tenemos dudas posiblemente necesitamos hacer cambios.
3. Da unos minutos para que todas lean las frases en silencio y pídeles que vayan revisando en su interior, qué creencias les ayudan a desarrollarse y cuáles las limitan, **preguntándose a sí mismas, a nadie más.**
4. Ahora en grupo vayan leyendo las frases una por una (pueden ir dando turno a cada una para que todas lean).
5. Comenta que vas a marcar con diferentes colores las frases:
 - Con rojo las creencias que para todas sean limitantes.
 - Con verde las que consideran creencias aliadas, que ayudan en su crecimiento.
 - Con amarillo las que para algunas sean limitantes y para otras aliadas.
6. No se trata de llegar a un acuerdo, cada quien tiene sus propias creencias y todas son respetables. Lo que buscamos es revisar de dónde vienen nuestras creencias y si queremos conservarlas o cambiarlas.
7. Ahora van a concentrarse en las que están marcadas en rojo. Revisen una por una y pregunta al grupo: ¿Cuál es ahora su creencia sobre este tema? Pide al grupo que cada quién escriba en su cuaderno esta nueva creencia.
8. Mientras tanto, ve escribiendo algunas de estas creencias en una hoja de rotafolio en blanco para que todas puedan verlas mejor.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Preguntas de creencias Lectura en binas	Se anexa procedimiento	Página 65 Páginas 65 a la 68	30 minutos

1. Pide al equipo que responda las preguntas de la página 65.
2. Pide al equipo que lea el texto, repártela entre las equiperas para que todas lean.

Nota: Tú como promotora, lee las características de la persona madura: Valoran y No valoran, junto con la nota de la página 68.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Frases Propuesta Compromiso de hoy	Se anexa procedimiento	Página 68 Página 69	20 minutos

1. Comenta la frase: *“el cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es”*.
2. Agrega que el cambio de una persona no se da por el intento, la persuasión o la coacción (presión desde fuera). Se da cuando la persona invierte tiempo y esfuerzo en:
 - Descubrir quién es realmente.
 - *Ser lo que es.*
 - Aceptar su situación, sin esforzarse por cambiar.
3. Pide a las equiperas que completen las frases de la página 68
4. Invita a las equiperas a que durante las próximas semanas, anoten las creencias limitantes que van desechando y las creencias aliadas que vas reconociendo como propias.
5. Lee junto con el equipo la propuesta que viene en la página 69.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Compartir frase del actuar Reflexión	Se anexa procedimiento	Página 69	15 minutos

1. Comenta que un niño dijo una vez: *“Todos somos partecitas salidas de Dios”*
2. Pide a todas que compartan la frase dos completada en el actuar.
Mi ser sabio y amoroso cree que...
3. Después pide que lean juntas el texto de la página 69.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 60 Página 70	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Invita a las participantes que compartan una decisión que hayan tomado, cuáles fueron sus sentimientos y el impacto que dejó en cada una.
2. Pide a las equiperas que respondan sí o no a las preguntas de la página 70 y las compartan.

Evaluación de la sesión.

1. Pide a las equiperas que respondan la siguiente pregunta:
¿Sientes más confianza en ti misma? ¿Por qué?
2. Si alguna responde que no.... Pregúntale ¿Qué te impide confiar en ti?
3. Puedes animarlas preguntando si confían en Dios y recordándoles que Dios vive en cada una de nosotras.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 9

El nutrimento emocional y la autoestima

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 71	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Nutrirme emocionalmente para sanar mi autoestima y crecer como ser humano.

1. Explica que vamos a vivir la experiencia de ser reconocidas y apreciadas para sentir cómo esto nos alimenta y nos impulsa a crecer.
2. Vamos a explorar qué ha estado lastimando nuestra autoestima y cómo recuperarla.
3. Comenta al grupo que el amor incondicional de Jesús es nuestra más grande inspiración para amarnos y aceptarnos a nosotras mismas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 72 Pelota y campanita	20 minutos

1. Pide a las equiperas que se coloquen en parejas, que decidan quién comienza primero e indica que la que comienza va a mirar a su compañera a los ojos y le va a decir qué aprecia de ella, puede ser cualquier tipo de cualidades.

Las frases pueden empezar así:

Aprecio de ti tu paciencia para lograr lo que quieres.

Me gusta el color de tu cabello.

Valoro de ti la manera atenta en que me escuchas cuando hablo.

2. Después de dos minutos das una señal (usa la campanita) y ahora la persona que escuchó le dice a su compañera lo que aprecia de ella.

3. Invita a todas a formar un círculo cerrándolo con el altar, en el cual te unes tomando la pelota, inicia diciendo algo que aprecias de ti misma y escríbelo para que ya lo tengas preparado.
4. Comenta al equipo que todas seguirán tu ejemplo, quien tenga la pelota va a decir algo que le gusta o valora de sí misma.
Las frases pueden empezar así:
Soy capaz de...
Me gusta de mí...
Tengo la cualidad de...
Valoro de mí...
Aprecio de mí...
Otra...
5. Lanza la pelota a otra participante para que diga algo que le gusta de sí misma y luego le lance la pelota a otra compañera, durante algunos minutos todas van a decir distintas cosas que se reconocen, no importa que repitan en varias ocasiones.
6. Para terminar pide a todas que cuenten cómo se sienten.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Preguntas Frasas Lectura de Reflexión	Se anexa procedimiento	Página 72 Páginas 73 a la 75	30 minutos

1. Pide a las equiperas que compartan en una palabra cómo se sienten después del ejercicio anterior. (seguramente reportarán que se sienten contentas, emocionadas, sorprendidas, valoradas, etc.).
2. Invítalas a responder las preguntas de la página 72
3. Lee al equipo las frases de Virginia Satir página 72
4. Pide a las equiperas que lean individualmente la lectura de reflexión:
El arte de autoestimarme y el arte del nutrimento emocional.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Compromiso de hoy	Se anexa procedimiento	Páginas 75 y 76 Espejo mediano	15 minutos

Invita a las equiperas a realizar las siguientes tareas en casa:

1. Estímulos y obstáculos para la autoestima.
 - Haz una lista de actitudes, comentarios pensamientos que perjudican tu autoestima (tóxicos).
 - Haz otra lista de actitudes, comentarios o pensamientos que elevan tu autoestima (nutricios).
2. Aceptando-me
Sigue los pasos de las páginas 75 y 76.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Dinámica Oración de acción de gracias	Se anexa procedimiento	Página 76 Vela /cirio cerillos	20 minutos

1. Indica a todas que se coloquen en un círculo (cierra el círculo con el altar y recuerda tener la vela o cirio encendido) y lee el siguiente guión:

“Cierra los ojos, coloca una mano sobre tu pecho... Te invito a que mires tus partes luminosas, lo que te gusta de ti, lo que muestras para ser aceptada, amada... Míralo dentro de ti, reconócelo, hónralo.

Ahora coloca la otra mano sobre la mano que tienes en el pecho y mira lo que no te gusta de ti... Míralo amorosamente, dale espacio dentro de ti... y hónralo.

Toma una respiración profunda y poco a poco vas regresando aquí”.

2. Invita a las equiperas a hacer una oración de agradecimiento por lo que aceptan y lo que no aceptan de sí mismas, invita a todas a acompañar la oración de cada una con la frase inicial del Magnificat:

“Celebra todo mi ser la grandeza del Señor y mi espíritu se alegra en el Dios que me salva”

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 69 Páginas 77 y 78	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Invita a las equiperas a citar una creencia (limitante o aliada) de las que descubrieron durante la semana.

Evaluación de la sesión.

2. Invita a todas a leer juntas el texto:

Mi declaración de autoestima de Virginia Satir

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 10

Bendita entre las mujeres

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones Iniciales Objetivo de la Sesión	Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 79	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre la maternidad como una bendición de Dios para nosotras.

1. Ya hemos visto cómo nuestros sentimientos pueden llevarnos por el buen camino hacia Dios. Hoy revisaremos con qué sentimientos asumimos la decisión de ser madres.
2. En muchas culturas, la fertilidad es un verdadero don que siempre se vive con alegría. Sin embargo, hay circunstancias que pueden marcar la concepción de un hijo como un hecho que genera sentimientos de gran confusión o desagrado.
3. En esta sesión intentaremos seguir encontrando sentido a la decisión de ser madres.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Mi película Trabajo en equipo	Se anexa procedimiento	Páginas 80 a la 82	15 minutos 15 minutos

1. Indica al equipo que para realizar este paso harán un trabajo personal (en su libro) que después compartirán con una compañera.
2. Imagina que tu vida y la de tu familia son como una película, en la que los personajes más importantes son tú, tus hijos y Dios. Prepárate para contar el inicio de esta película. Para ordenar tus recuerdos usa la guía que te proponemos en las páginas 80 a la 82.
3. Indica al equipo (ya que hayan terminado) que compartan con una compañera sus recuerdos de manera “cinematográfica” (máximo 15 minutos).

Nota: Indica que es muy importante que lo hagan como si fueran una espectadora. Es decir, como alguien que fue al cine y vio la película, de manera

que cuando hablen de la protagonista principal, se refiera a ella por su nombre; NO utilizando las palabras “yo”, “mi” o “me”.

Infórmales que cuando escuchen a su compañera le recuerden esta regla y la escuchen con mucha atención. Pueden hacer preguntas sobre la película, pero sin cuestionar o enjuiciar a la protagonista.

4. Cuando ambas integrantes hayan compartido sus recuerdos, reúne al equipo y pregunta: (15 minutos)

¿Qué imagen de mí misma rescato de esos inicios?

¿Qué imagen de Dios predominaba?

¿Cuál es el mensaje amoroso que Dios me envía al regalarme la posibilidad de decir sí a la vida de mis hijos?

¿Qué imagen de Dios me ayuda a sentirme en paz y dispuesta a que su voluntad se cumpla en mí?

Escucha empáticamente cada una de las respuestas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura de reflexión	Se anexa procedimiento	Páginas 83 a la 86	30 minutos

1. Reparte la lectura en binas.
2. Coméntales que en la página 84 de su libro hay una pregunta, quien esté leyendo hará una pausa para responderla y, posteriormente, seguirá con la lectura.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Reflexión en parejas Compromiso de hoy	Se anexa procedimiento	Páginas 86 y 87 Página 87	10 minutos

1. Pide a las equiperas que se reúnan en parejas, reflexionen y compartan las preguntas de las páginas 86 y 87.
2. Comenta a las equiperas que el compromiso de estas dos semanas será:
 - Encontrarnos con Dios en oración ofreciendo nuestra confianza en que todo lo mejor vendrá de Él hacia nosotras con sólo creerlo realmente.

- Abrazar diariamente a nuestros hijos diciéndoles que los amamos siempre, independientemente de su conducta.
- Repetir la oración de esta sesión (Oración de Afirmación, que se hará en el Celebrar) cada vez que sea posible.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Oración de Afirmación Cambios	Se anexa procedimiento	Página 87 y 88	15 minutos

1. Indica a todas que se coloquen en un círculo (cierra el círculo con el altar) y cada una lea la afirmación de la página 87.
2. Pide a las equiperas que compartan cómo se sintieron al decir la afirmación. Identifiquen si hay algo que sigue estorbando la convicción de que su afirmación es verdadera para cada una.
3. Pide que repitan la afirmación y pregunta: ¿hubo cambios en alguna de ellas?
4. Canten juntas el canto de Santa María del Camino (adaptación), que viene en la página 88 del libro.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 75 Páginas 88 y 89	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide al equipo que lea en el paso de ACTUAR de la sesión anterior (compromiso de la quincena), algunas actitudes o pensamientos que elevan su autoestima.

Evaluación de la sesión.

2. Pide al equipo que complete y comparta las afirmaciones de las páginas 88 y 89
 - Lo que hoy aprendí sobre Dios es...
 - Lo que hoy aprendí sobre mi misma es...
 - Lo que hoy aprendí sobre María es...

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión	Completar reporte de asistencia y de reunión	Formato SMR-09	5 minutos
		Tomar asistencia y reporte de reunión		Formato SMR-05	
		Comentar avisos MFC y parroquiales	www.mexicomfc.net		
		Oraciones finales	En coro	Hojas impresas	

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 11

Sé responsable, no víctima

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones Iniciales Objetivo de la Sesión	Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 91	5 minutos

Objetivo de la sesión:

Aumentar mi responsabilidad personal para evitar la victimización y favorecer la autonomía.

1. Comenta al grupo que es importante reconocer cómo nos relacionamos con las demás personas en nuestra vida cotidiana. En esta sesión queremos descubrir nuestra tendencia a victimizarnos (sentirnos víctimas) en ciertas relaciones.
2. Al darnos cuenta de nuestra manera de actuar podemos empezar a hacernos responsables y asumir las consecuencias de nuestros actos.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica: Cuando tú	Se anexa procedimiento	Una campanita Página 92 y 93	40 minutos

1. Pide a las equiperas que caminen por el espacio de la reunión, pueden estirarse un poco; indica a todas que escojan a una compañera con quien trabajar el siguiente ejercicio:
2. Indica que se coloquen en parejas. Decidan quién es "A" y quién es "B" y las dos cierran los ojos.
3. Lee despacio y con voz clara y cálida las indicaciones (los puntos suspensivos indican que te detengas unos minutos):

"Toma una respiración profunda y piensa en una persona cercana a ti que tú crees que te ha lastimado... alguien con quien estás enojada, o tal vez decepcionada, triste... por algo que esa persona hizo o no hizo... Deja que llegue a tu mente la imagen de esa persona... y alguna situación que no te gustó en la relación con él o ella... Cuando les indique que abran los ojos tú que eres "A" le vas a pedir a tu

compañera que represente por unos minutos a esa persona en la que pensaste, diciéndole quién es, adelante te indicaré cómo... Ahora toman una respiración profunda y abran sus ojos”.

4. Avisa al equipo que vas a usar la campanita para indicar que se acaba el tiempo. Pide que cuando la escuchen guarden silencio.
5. Muestra con una de las parejas la manera de pedir que se represente la persona en la que se pensó: toca a la compañera con las dos manos sobre los hombros y dile: “Te pido que representes a...” (ejemplo: el papá de mis hijos, mi papá, mi mamá, mi hermana, mi cuñado, etc.).
6. Ahora “A” va a comenzar a decirle a “B” (que representa a otra persona) las cosas que le molestan de él o ella usando **frases tú**:

Ejemplos:

Cuando tú me gritas, yo me siento asustada.

Cuando tú no me escuchas, yo me desespero.

Cuando tú no cumples lo que me prometes, yo...

Cuando tú no cumples con lo que te corresponde, yo...

7. Explica que cuando “A” termine, “B” le va a decir qué sentimientos o pensamientos surgieron durante el ejercicio (tienen 1 minuto).

Ejemplos:

Me sentí enojada.

Pensé que no te interesa lo que a mí me pasa.

Sentí miedo.

Ahora “A” va a recordar algunas frases que dijo y va a repetirlas con la frase:

“Yo me siento víctima tuya, cuando tú me gritas y yo me asusto”.

8. Indica que para recuperar su responsabilidad las “A” repitan esta frase a “B”:
 - *“Yo soy responsable de mis sentimientos y mis actos”.*
 - *“Ahora puedo ver que cada quien tiene una parte de responsabilidad”.*
 - *“Yo tomo mi responsabilidad en esta situación y te dejo la tuya”.*
9. Durante dos minutos “A” va a decir algunas **frases yo**, sobre lo que hace o no hace, lo que siente, lo que le gustaría, lo que quiere pedir.
 - Yo...
 - Yo...
10. En un minuto “B” le dice a “A” cómo se sintió en esta última parte del ejercicio.
11. Para finalizar el ejercicio “A” vuelve a tocar a “B” y le dice: *“Dejas de representar a...”* (esto es muy importante para que la persona no se quede identificada con alguien más).

NOTA: Si lo desean y el tiempo lo permite, pueden volver a hacer el ejercicio, cambiando los papeles. Si no, de todas maneras el aprendizaje es para las dos participantes.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Pregunta de dinámica Lectura en ternas	Se anexa procedimiento	Página 93 Páginas 93 a la 95	30 minutos

1. Pide al equipo que respondan la siguiente pregunta, tomando en cuenta el ejercicio que acaban de hacer.

¿Cuál es la diferencia entre las dos maneras de expresarnos?

2. Pídeles que guarden silencio mientras comentas lo siguiente:
En el primer caso están asumiendo una posición de víctimas, como si su felicidad dependiera de lo que hace o no hace el otro, sin tomar un papel activo en cambiar las cosas, como si no estuvieran eligiendo.
La segunda parte del ejercicio es para darnos cuenta cómo nos sentimos víctimas con lo que hace otro. Expresar, hablar, ayudar a hacer consciente lo que hacemos de manera inconsciente, y eso es muy importante, pues darnos cuenta es el primer paso para cambiar de actitud.
Las **frases yo** nos ayudan a reconocer que tenemos una parte de responsabilidad en las situaciones que enfrentamos.
3. Invita al equipo a profundizar en la reflexión leyendo en ternas la lectura de las páginas 93 a la 95.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Reflexión de responsabilidad Lista de: Víctima/Responsable	Se anexa procedimiento	Página 96	20 minutos

1. Despacio, con voz clara y cálida, lee este breve ejercicio al grupo:

“Cierra tus ojos y respira profundamente... una vez más... ahora recuerda algo bueno que haya pasado por algo que tú hayas hecho o decidido o por ser como eres... Recuerda cómo te sentiste...”

Si lo prefieres puedes recordar alguna situación o experiencia difícil en tu vida que hayas logrado superar con tus propias fuerzas... y date cuenta qué fue lo que te permitió salir adelante... vuelve a respira profundo... y poco a poco regresa a este lugar y cuando estés lista, abre los ojos”.

2. Invita a las equiperas a que compartan brevemente su experiencia y cómo lo lograron. Haz un reconocimiento cálido a quienes se abran y agrádeceles por compartir.
3. Comenta que la intención de este ejercicio es que se den cuenta de su capacidad de ser responsables.
4. Invita a las participantes a estar atentas en su vida cotidiana:
 - Cuándo asumen una actitud de Víctima (dependiente).
 - Cuándo una actitud Responsable (autónoma).
 Pídeles que lo anoten en su libro en la página 96 durante las próximas dos semanas, también pueden utilizar su libreta.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración: “Yo puedo”	Se anexa procedimiento	Música animada Página 96 y 97	10 minutos

1. Con música animada (puede ser de tambores), pide al equipo que formen un círculo y comiencen a moverse, girando suavemente.
2. Anímalas a que sientan su fuerza, confianza, su poder personal y todas van a decir suavemente: *“Yo puedo” “yo puedo” “yo puedo.”* Poco a poco van subiendo el volumen de la voz y siguen diciendo más fuerte: *“Yo puedo” “yo puedo” “yo puedo.”* A medida que vayan conectando y relajando pide que una por una vayan pasando al centro del círculo.
3. Espera unos momentos y si nadie toma la iniciativa entras tú para modelar diciendo *“Yo puedo” “yo puedo” “yo puedo.”*
4. Invita a una equipera al centro para que tú salgas del círculo, y que mientras ella dice fuerte *“¡YO PUEDO!”* Pide a las que queden alrededor, bajen la voz para escuchar a quien está en el centro. Y así una por una van pasando y van regresando al círculo para acompañarse en su celebración.

5. Finalmente quita la música y comenta que de esta manera, vamos anunciando con alegría la buena nueva de que cada una reconoce su propio poder, que es el **Poder Divino** que viene de Dios y que existe en todos los seres humanos.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 87 Página 97	10 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a las equiperas que comenten cómo se sintieron leyendo la oración de la sesión pasada (tarea del paso del ACTUAR).

Evaluación de la sesión.

2. Pide a todas que tomen dos respiraciones profundas y expresen en una palabra:
 - ¿Cómo te sientes?
 - ¿Cuáles son los pendientes que te llevas?

Pide que escriban sus respuestas en la página 97 de su libro.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comentar avisos MFC y parroquiales Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 12

Sentirme acompañada y amada, una necesidad irrenunciable

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones Iniciales Objetivo de la Sesión	Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 99	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Reconocer mis verdaderos obstáculos para proveerme el amor y la compañía que necesito.

1. Recuerda al grupo lo que se platicó sobre la RESPONSABILIDAD. Comenta que ya tomamos conciencia de que nosotras somos la causa y no el efecto de lo que nos pasa y que podemos confiar en nuestras capacidades para atendernos a nosotras mismas.
2. Agrega que en esta sesión vamos a tomar más conciencia de nuestras necesidades y buscar estrategias para atenderlas.
3. Nuestro Padre Dios, nos ofrece todo lo que necesitamos, sólo se trata de abrir nuestros ojos y nuestro corazón para tomarlo y recibirlo con gratitud.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica: "Que me" "Que no me"	Se anexa procedimiento	Hojas de rotafolio, plumones, cinta, música Página 100	35 minutos

1. Con voz animada y juguetona cuéntales esta historia a las equiperas: *Imagínense que nos vamos de viaje en un barco, con otras personas que conocemos y que no conocemos... de pronto el barco se pierde y llegamos a una isla desierta... El barco se hunde y los pasajeros nos salvamos y nos resignamos a quedarnos ahí. Para convivir de una manera armoniosa, nos damos a la tarea de escribir, cada uno, una lista de lo que queremos pedirle a los demás para sentirnos bien en nuestra estancia en la isla.*

Comenta que es muy importante que las peticiones tengan que ver con las relaciones interpersonales, con lo que les pido a otros que conviven conmigo.

2. Pide a todas que en su libro de participantes en la página 100 escriban dos listas:
 - a) Una lista comenzando con **“Que me”** (ejemplo: *que me abracen, que me dejen expresar mis emociones, que me escuchen*).
 - b) **“Que no me”** (ejemplo: *Que no me griten, que no me mientan, que no me golpeen*).

Tú como promotora escribe con anticipación tu propia lista, para compartirla con el equipo en la siguiente parte.

3. Mientras todas están trabajando acércate a cada una para ver si han entendido bien y si están siguiendo las indicaciones. En caso contrario apoya a las equiperas. Pega dos hojas de rotafolios en un lugar visible, uno para **“Que me”** y el otro para **“Que no me”**.
4. Después de 5 minutos pide a cada una que vayan compartiendo una de sus peticiones, puedes empezar tú y seguir con quien está a tu lado derecho. Escucha, resume si es necesario y pide que no repitan lo que ya está escrito.
5. Cuando todas hayan terminado pídeles que vean lo que está escrito y explica:
 - Todas estas peticiones son **necesidades** humanas compartidas con muchas personas.
 - Otras son diferentes para unas y otras. Algunas son más básicas, otras más emocionales, pero todas son necesidades y es muy importante reconocerlas.
6. Indica que para cerrar este ejercicio cada una va a leer en silencio una por una las necesidades que están en los rotafolios, dándose cuenta **si cuando eran pequeñas los adultos cercanos atendían estas necesidades**, qué tanto sí, qué tanto no.

Dales un ejemplo retomando alguna de las necesidades anotadas en los rotafolios: (si dice: *que me abracen*, pregunta: *¿qué tanto te abrazaron cuándo eras una niña?*).
7. En seguida pide a todas que traten de hacer una segunda revisión de la lista de necesidades, reconociendo **qué tanto se les atiende hoy en día**, las personas cercanas a cada una.

Otro ejemplo, con otra necesidad (si dice: *que me escuchen*, pregunta: *¿qué tanto te escuchan las personas en tu vida presente?*).
8. Lee esta última indicación:

Finalmente vas a leer nuevamente la lista revisando qué tanto te atiendes TÚ MISMA estas necesidades, sin depender de otras personas.

Otro ejemplo (si dice: *que me dejen decir lo que pienso, pregunta: ¿qué tanto tú te permites expresar lo que piensas?*).

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Pregunta Lectura en equipos de dos	Se anexa procedimiento	Página 101 y 102	25 minutos

1. En relación al ejercicio anterior pregunta al equipo:

¿Cómo se sintieron con el ejercicio?

Posiblemente algunas conecten emociones como tristeza o enojo al descubrir que muchas necesidades no fueron atendidas. Reconoce la validez de sus emociones con empatía y aceptación e invítalas a considerar que las cosas pueden ser diferentes, que en sus manos está hacer algo para atender de manera más consciente sus necesidades personales.

Esta reflexión también nos hace darnos cuenta de que todos tenemos necesidades y muchas veces los conflictos surgen por una lucha por satisfacerlas.

2. Invita a que lean en parejas la lectura de las páginas 101 y 102.
3. Elijan el párrafo que más útil les sea para tomar en cuenta en lo sucesivo. Compartan con el equipo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Lectura individual Lista de: Necesidades y estrategias	Se anexa procedimiento	Página 102	15 minutos

1. Comenta al equipo que el compromiso será hacer la actividad de la página 102 de su libro.

Lectura individual: Necesidades y estrategias.

2. Revisa qué te gustaría hacer en tu vida, que no estás haciendo.
Escribe cinco cosas, actividades, afirmaciones, que puedes hacer para atender alguna de tus necesidades.
3. Durante las próximas dos semanas revisa diariamente qué estás haciendo para atender las necesidades que detectaste.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 103	20 minutos

1. Pide al equipo que formen un círculo. Luego indica que cada una lea en silencio la oración de la página 103 y después elijan mentalmente una frase.
2. Cuando todas tengan su frase indica que cada una leerá la que eligió y todas responderán a coro:
“El Señor, me conoce, me acepta como soy, y me fortalece en todo momento”
3. Invita a las equiperas a cerrar los ojos y lee:
*“Toma una respiración profunda y siente el aliento, la confianza, el amor de esas personas que te acompañan en tu crecimiento... toma esa fuerza para este momento de tu vida... como un estímulo para alcanzar lo que quieres... para sostenerte en lo que te está costando trabajo... para que te nutra en tu vida como mujer, como madre..
Ahora que sientes esa fuerza, obsérvala dentro de ti... Tú también puedes alentar y acompañar a otros, aceptarlos y apoyarlos en su crecimiento... Siente tu propio poder y la posibilidad de transmitirlo a otros”...*

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy		Página 96 Página 104	10 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Invita a decir rápidamente una de las actitudes RESPONSABLES que descubrieron durante las dos semanas pasadas.

Evaluación de la sesión.

2. Pide a todas que completen sí o no:
 - a. Descubrí algunas de mis necesidades:
 - b. Deseo satisfacer mis necesidades de una forma autónoma.
 - c. Siento en el fondo de mi corazón la fuerza de Dios conmigo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comunica avisos de MFC y/o Parroquia Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 13

Muchas cosas te preocupan y una sola es la importante

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones Iniciales Objetivo de la Sesión	Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 105	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Reflexionar acerca de las prioridades en mi proyecto de vida.

1. Explica al equipo que todas las personas realizamos un proyecto personal de vida, algunas de manera más consciente o intencional y otras de manera improvisada o inconsciente.
2. Comenta que el objetivo de esta sesión es reflexionar acerca del proyecto personal de cada una y las prioridades que hasta hoy hemos elegido en dicho proyecto.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica: Actividades diarias	Se anexa procedimiento	Páginas 106 y 107	35 minutos

1. Pide a cada una de las equiperas que haga un itinerario de sus actividades diarias, en el cuadro de la página 106.
2. Una vez que todas hayan llenado sus cuadros indica que respondan las preguntas de las páginas 106 y 107 y se reúnan con alguien para compartir.
3. Después de compartir sus respuestas en parejas, invita a las participantes a reunirse con el equipo y pregunta:
¿De qué te das cuenta con este ejercicio?
Escucha empáticamente a quien decida compartir.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura Bíblica Lectura	Se anexa procedimiento	Biblia Páginas 107 a la 110	35 minutos

1. Pide a las equiperas que se reúnan en ternas y lean en la Biblia **Lucas 10, 38-42**.
2. Lectura en ternas “Para orientar mi proyecto de vida escucho a Jesús”
3. Para cerrar esta reflexión responde las preguntas y comparte con el equipo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Lectura diaria de versículos del Evangelio	Se anexa procedimiento	Página 110	5 minutos

1. Comenta al equipo que el compromiso de hoy es leer cada día unos dos versículos de alguno de los Evangelios y meditarlos serenamente al inicio o al final del día.
2. Anotar diariamente, en la página 110, el Evangelio, el capítulo y versículos leídos.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 110 y 111 Una tarjeta media carta y un bolígrafo para cada una	15 minutos

1. Reparte a cada equiperas una tarjeta e indica que escriban en ella una frase que les haya llamado la atención. En seguida invita a reflexionar sobre las cosas que cada una necesita dejar atrás para escuchar verdaderamente a Jesús y dejarse llevar por su mano cada día, deja un espacio de silencio para ello.
2. Invita a todas a cantar: Entre tus manos (página 111).

3. Invita a compartir la frase que escribieron y hagan una oración de su inspiración.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 102 Página 111	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pregunta al equipo si identificaron sus necesidades más importantes o no, en seguida pide que dos o tres equiperas compartan lo que están haciendo para satisfacerlas.

Evaluación de la sesión.

2. Con las tarjetas que escribieron en el paso anterior realicen un intercambio y en seguida pide a cada quien que lea la tarjeta que le haya tocado y comente qué le dice a ella esa frase de otra compañera.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comunica avisos de MFC y/o Parroquia Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 14

El sentido de mi vida

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 113	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Descubrir lo que elijo ser, desde donde estoy y hacia dónde voy.

1. Explica al equipo que esta es la última sesión del eje de Desarrollo Humano, y que es una oportunidad para reflexionar sobre los aprendizajes de este tiempo compartido.

Comenta que también es una oportunidad para mirar lo que ha sido su vida y hacia dónde cada una elige seguir caminando.

2. Explica que vamos a reflexionar sobre nuestra actitud ante las situaciones difíciles de nuestra vida, en ocasiones no podemos cambiar lo que nos sucede pero tenemos libertad de responder con nuestra fortaleza de espíritu.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámicas: Los recuerdos más importantes El Río de mi Vida	Se anexa procedimiento	Página 114 y 115 Música suave Hojas para rotafolios partidas a la mitad, plumones, crayolas, colores	30 minutos

1. Pide a las equiperas que escriban una lista de los eventos y recuerdos más importantes de su vida.
2. Coloca música suave y lee pausada y cálidamente el siguiente ejercicio:

El Río de mi Vida

Tomas tres respiraciones muy profundas... Siente tu cuerpo... Acomódate en una posición cómoda para ti... Cierra un momento los ojos... Y ahora te invito a imaginar que tu vida es un río... Te empiezas a elevar lentamente, te elevas más y más... y ahora estás sobrevolando el río de tu vida... ves la corriente, el color de las aguas, las orillas, el momento de tu nacimiento... te acercas y vas observando cada detalle de tu vida... los eventos más importantes de tu niñez, tu adolescencia, tu vida adulta... los momentos dolorosos y los maravillosos... las pérdidas y los encuentros... los comienzos y los finales... Las presencias que te han marcado, los cambios, los movimientos, las interrupciones... las celebraciones... Déjate llevar por la corriente hasta donde quieras detenerte... Sientes este río... con todos tus sentidos... Puedes acercarte más y ver lo que hay en el fondo del río... Ve registrando lo que ves... y date cuenta de cómo te sientes...

Ahora te vas alejando nuevamente de este río, te elevas en el aire y puedes imaginar cómo te gustaría que continuara este río...

Cuando abras los ojos podrás plasmar en un dibujo el río de tu vida, con los eventos importantes para ti, en el pasado, el presente y el futuro... Déjate fluir, deja que los colores y las imágenes surjan por sí mismas. Entra en contacto con tu sabiduría interior... para descubrir lo que está en ti...

No te preocupes por el resultado, vive el proceso... En unos momentos más abrirás tus ojos y puedes buscar un lugar donde estés cómoda para trabajar íntimamente... Tienes 15 minutos para zambullirte en tu propio río...

3. Entrega a cada participante media hoja de papel rotafolio. Coloca en el centro del salón los materiales para dibujar su río: plumones, crayones y lápices de colores.
4. Cuando estén por terminar los 15 minutos avisa al grupo que vayan terminando, y si no lo han hecho pueden llevarse el dibujo a su casa.
5. Cuando veas que algunas equiperas empiezan a terminar pídeles que se reúnan en parejas.
6. Pide a todas que escuchen un momento para explicarles que pueden compartir lo que cada una desee sobre su río, no tienen que explicar todo. Si quieren pueden enseñar su dibujo y si no, está bien.
La compañera va a escuchar y al final pueden preguntar si algo le llama la atención. Con mucho respeto, pues se están asomando a algo muy sagrado. Avísales que tienen 5 minutos cada una y da una señal cuando les quede un minuto.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura Frases para reflexionar	Se anexa procedimiento	Páginas 115 a la 117 Página 117	25 minutos

1. Comenta al equipo que van a compartir algunas reflexiones de dos psicoterapeutas reconocidos. Uno de ellos, Víctor Frankl vivió la terrible experiencia de perder a su familia y estar en un campo de concentración nazi durante la Segunda Guerra Mundial.
2. Reparte el texto y pídeles leer en voz alta y de manera pausada.
3. Solicita leer las frases y elegir dos que puedan ser útiles en los momentos difíciles.
4. Compartir con el equipo las frases que eligieron.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Responder preguntas	Se anexa procedimiento	Páginas 117 y 118	5 minutos

Comenta a las equiperas que el compromiso de hoy será realizar lo que se pide en el paso de ACTUAR.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Páginas 118 y 119 Una vela	25 minutos

1. Pide al grupo que lean a coro el texto “Agradeciendo mi vida”
2. Pide a cada una que vaya completando esta misma frase desde su propia experiencia:
Doy gracias a Dios por:
Comenta al equipo que encenderás la vela para que después todas juntas ofrezcan la oración de la página 119.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 110 Página 120	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Invita al equipo a que dos o tres personas compartan alguna cita del Evangelio que les haya llamado la atención.

Evaluación de la sesión.

2. Pide a las equiperas que en pocas palabras, contesten las preguntas de la página 120 de acuerdo con su experiencia de trabajo en el eje de Desarrollo Humano.
3. Pide a las equiperas que cada una comparta algo de lo que escribió.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comunica avisos de MFC y/o Parroquia Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 15

Mujer, ¿por quién lloras?, ¿a quién buscas?

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones Iniciales Objetivo de la Sesión	Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 123	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Descubrir el sentido del dolor, camino de resurrección.

1. Explica que aunque la tristeza y el dolor es algo que rechazamos, sólo un dolor que no tiene sentido cristiano puede conducirnos por mal camino.
2. A la muerte de algo o de alguien siempre asociamos el dolor, sin embargo, nuestra fe nos enseña que más allá de esta vida hay otra vida mejor. Nosotras creemos en la resurrección y la resurrección es vida más allá de la muerte.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 124	30 minutos

1. Invita a todas a integrarse en pares.
Cuando estén organizadas comenta que van a completar las frases de la página 124, en forma oral, primero una y luego la otra, escuchándose como siempre de manera muy atenta y respetuosa.
2. Una vez que hayan compartido y escuchado todas, invita a comentar en plenario cómo se sienten al responder estas preguntas. Escucha empáticamente.
3. Al terminar comenta que generalmente un mismo hecho puede generar dolor o no en cada persona. Esto se debe a que cada una asigna un **significado** a ese hecho y es el significado el que le da una **carga emocional** de dolor o de cualquier otro sentimiento al hecho concreto.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura individual	Se anexa procedimiento	Páginas 125 a la 128	25 minutos

1. Invita a las equiperas a leer individualmente el texto.
2. Al terminar la lectura convoca al equipo y pide a las equiperas que respondan las preguntas de la página 128. Cuando hayan contestado indica que lean y compartan con alguien la respuesta de la pregunta número uno. Después cambien de pareja y compartan la respuesta dos y así sucesivamente.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Oración diaria	Se anexa procedimiento	Página 128	5 minutos

Indica a todas que el compromiso del día de hoy será la oración de la página 129.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Evangelio Juan 20, 1-18	Se anexa procedimiento	Biblia Página 129	25 minutos

1. Pide al grupo que escuche con atención la lectura bíblica de **Juan 20, 1-18**.
2. Cuando hayas terminado pide que cierren los ojos y lee claramente y despacio: "Respira ahora profundamente, siente el aire entrar en tus pulmones y ve como esta maravilla de la naturaleza hace que funcione tu cuerpo... sigue respirando y ahora date cuenta cómo este aire que respiras es la vida que Dios a cada momento está alimentando para que tú la vivas plenamente... Mientras escuchas mi voz busca en tu memoria el recuerdo de algún momento difícil que hayas vivido... si lo has encontrado fíjate qué sentimientos había en ese momento... identifica esos sentimientos claramente y mira cómo se acerca a tu lado un hombre que trasmite paz y amor... es Jesús que posa su mano sobre tu hombro y te dice "¿Qué te pasa?"... en seguida dice tu nombre te sonrío... tú te sientes plenamente confortada por estas palabras y esta sonrisa... siente la paz que te da la presencia de Jesús a tu lado... respira profundamente y con el aire lleva hasta el fondo de tu corazón esta atmósfera de paz... Jesús ya se ha ido, pero tú conservas la paz y el bienestar que te ha dejado su sonrisa... ahora

respira nuevamente y ve recordando cada detalle de este lugar en que estamos... cuando esté bien para ti abre los ojos y si lo deseas comparte tu experiencia...”

3. Invita a compartir y escucha empáticamente.
4. Para cerrar pide a las equiperas que en coro, lean la oración de la página 129.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Evaluación del compromiso anterior Evaluación de la sesión de hoy	Se anexa procedimiento	Página 117 Página 130	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a las equiperas que comenten brevemente de qué manera les sirvió responder las preguntas del Actuar de la sesión anterior.

Evaluación de la sesión.

2. Invita al equipo a darse un abrazo y compartan cómo se sienten al terminar la sesión.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión Tomar asistencia y reporte de reunión Comunica avisos de MFC y/o Parroquia Oraciones finales	Completar reporte de asistencia y de reunión En coro	Formato SMR-09 Formato SMR-05 www.mexicomfc.net Hojas impresas	5 minutos

NOTA: Recuerda registrar tu sesión en el formato SMR-05 y SMR -09, posteriormente en el **SII –MFC**.

Sesión 16

Evaluación de la primera etapa

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
AMBIENTACION	1	Oraciones Iniciales Objetivo de la Sesión	Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 131	10 minutos

Objetivo de la sesión:

Hacer un recorrido por el pasado reciente, para tomar conciencia de lo aprendido.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Introducción	2		Se anexa procedimiento		5 minutos
Evaluación Personal	3			Página 132	45 minutos
Evaluación de trabajo en equipo	4			Páginas 132 a 134	15 minutos
Acuerdos para la próxima reunión	5				10 minutos
Oración final	6				5 minutos

INTRODUCCIÓN

1. Explica que en esta sesión no trabajaremos los pasos que trabajamos en las sesiones con temas, y que esta es una sesión de evaluación de la primera etapa.
2. Como hemos visto en cada sesión, la evaluación del caminar que vamos haciendo personal y comunitariamente es muy importante. Hoy hacemos un recorrido por el pasado reciente para tomar conciencia de lo aprendido.

EVALUACION PERSONAL

1. Pide a cada una que tome su libro y elija un lugar para sentarse y recordar rápidamente los contenidos de cada sesión. Se trata de hojear un poco el libro, no de un repaso (10 minutos).
2. Una vez que hayan hecho el repaso, reúne al equipo y explica que, usando la imaginación, se escribirán una carta a sí mismas; a la persona que eran antes de realizar la primera sesión de este proceso. Lo importante es que en su carta, resalten los cambios que han experimentado durante este tiempo. Pueden empezar la carta así:
Querida yo: Cuando este proceso empezó, recuerdo que te sentías sola, pero ahora has aprendido que puedes crear lazos alrededor de ti para sentirte acompañada. Recuerdo también que no entendías mucho cómo, pero ahora... etc.
3. Pide que describan lo más detalladamente posible todo lo que le quieran decir a la “yo” de antes. Y cuando terminen lean la carta que se escribieron así mismas. (15 minutos para escribir y leer).
4. Pide al equipo que se organice en grupos de 3 personas.
5. Cada terna compartirá la respuesta de la siguiente pregunta (10 minutos).
¿De qué me doy cuenta al haber hecho y leído mi carta?
6. Después de compartir pídeles que traten de encontrar los elementos comunes que existen en las tres experiencias. Una vez que comenten sus similitudes, indica que elaboren una frase o lema que sirva para seguirse moviendo o para recordar algo importante de esta etapa (5 minutos).
7. Cuando todas tengan sus lemas o frases, llámalas para compartir con el equipo (5 minutos).

EVALUACION DE TRABAJO EN EQUIPO

1. Comenta al equipo que es necesario reconocer los aciertos y desaciertos que tanto personal como comunitariamente se tuvieron en esta etapa. El objetivo de esta parte es acordar formas para que el siguiente nivel siga habiendo aciertos y disminuyan los desaciertos, en otras palabras, se trata de mejorar nuestra participación en el siguiente nivel.
2. Pide al equipo que llene los cuadros de la pág. 133.
3. Después de llenar los cuadros coordina al equipo para afinar nuevos acuerdos para el mejor funcionamiento del mismo.
4. Individual 10 minutos. En equipo 15 minutos. Nuevos acuerdos para mejorar (10 minutos).

ACUERDOS PARA LA SIGUIENTE REUNION

Recuerda que en la sesión pasada el compromiso fue leer la sesión 17. Tomando en cuenta lo que se sugiere en esta sesión, ahora se preparará lo que se indica para su realización. Tomen los acuerdos necesarios para llevarla a cabo.

ORACION FINAL

1. Pide al equipo que se ponga de pie formando un círculo.
2. Invítalas a cantar “Entre tus manos” y a poner su corazón en presencia de Jesús y María.
3. Anima a todas a dar gracias a Dios por todo lo que ha significado para cada una este primer nivel. Cuando concluyan, has una oración de acción gracias.
4. Pide que por ternas, vuelvan a leer su lema o frase.

Sesión 17

Celebración del caminar

Objetivo de la sesión

Presentación de algunas sugerencias para la realización de la eucaristía y la convivencia.

En la sesión 15 se pidió al equipo que todas leyera la presente. A diferencia de otras sesiones ésta no contiene propiamente carta descriptiva (pasos y tiempos) para realizarla.

Sin embargo se anotan aquí algunas sugerencias para la mejor realización de esos dos eventos tan importantes en este ciclo de formación para nosotras.

SUGERENCIAS página 136

**¡Felicitaciones, has concluido el primer año de formación!
Te invitamos a continuar con tu equipo de segundo año.**