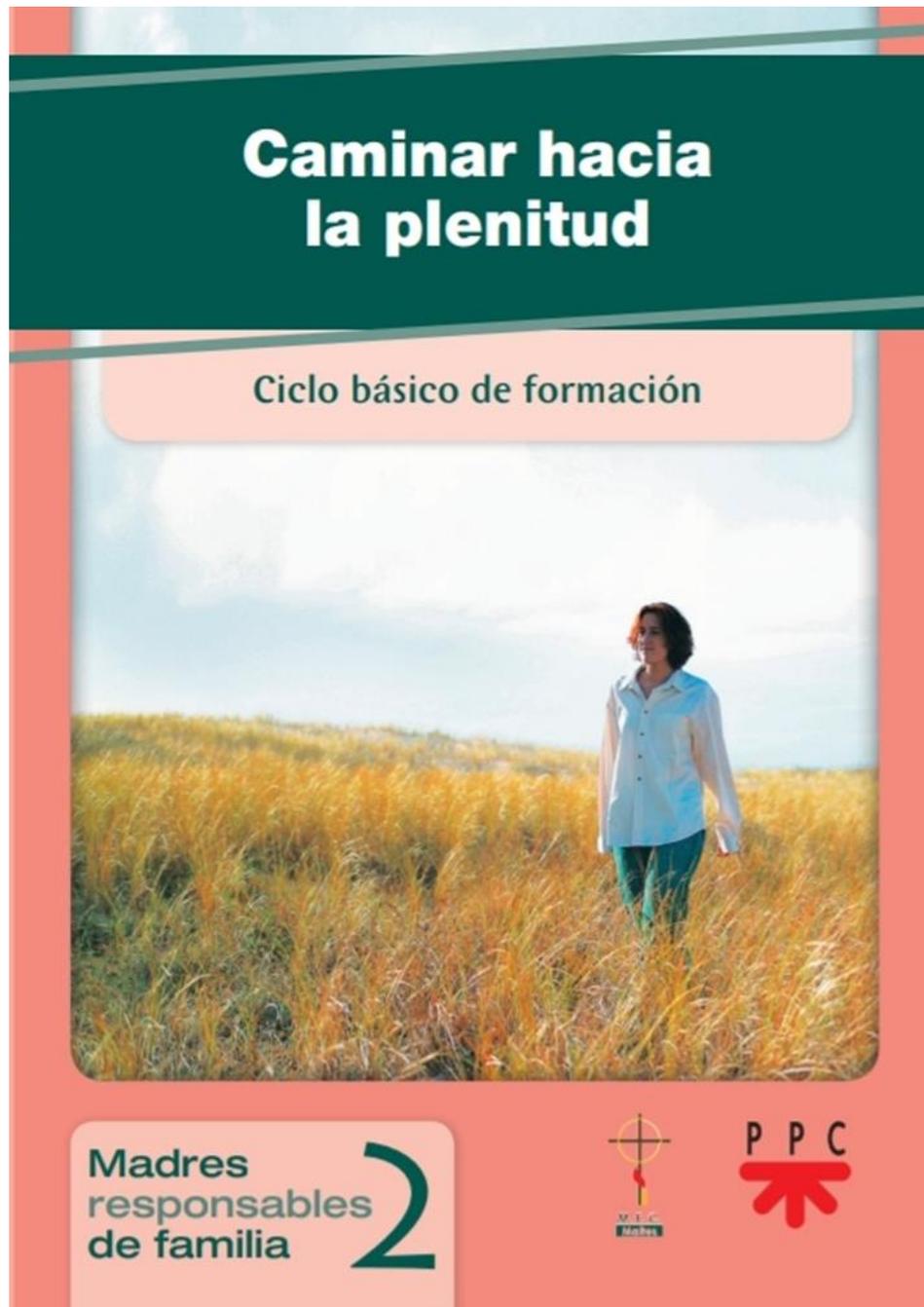


# GUÍA MaRe PROMOTORA

## 2do. NIVEL



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 sinfín 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.

**SEGUNDO NIVEL:**

Tema 1: *Maternidad responsable: cuidar los frutos.*

Descubrir y redefinir mis formas de educar física y emocionalmente las necesidades de los hijos.

Tema 2: *Otras maneras de satisfacer las necesidades vitales de mis hijos.*

Conocer y descubrir las necesidades de mis hijos aprender a construir en la familia un ambiente emocional de apoyo.

Tema 3: *¡Mujer, qué grande es tu fe! Que se cumpla tu deseo.*

Descubrir cómo nuestra fe cristiana es fuente de fuerza personal.

Tema 4: *Una herencia perdurable.*

Apoyar el valor personal y la autoestima de los hijos.

Tema 5: *Comunicación, un camino hacia el encuentro.*

Aprender a escuchar y comunicarme responsablemente.

Tema 6: *“Tu fe te ha salvado. Vete en paz”.*

Afirmar que Jesús defiende la dignidad y el valor de la mujer, perdona todas nuestras faltas y enfrenta a quienes pretenden excluirnos o marginarnos.

Tema 7: *Comunicación responsable para continuar el camino.*

Reforzar las habilidades de comunicación y contacto verdadero.

Tema 8: *Para educar responsablemente: amor y límites.*

Aprender a poner límites amorosa y eficazmente, sin perjudicar a nuestros hijos.

Tema 9: *“No teman, vayan a anunciarlo a mis hermanos”.*

Asimilar como nuestra, la misión de anunciar la buena nueva de la resurrección de Jesús.

Tema 10: *Adolescencia, un caso aparte.*

Empatizar con nuestros adolescentes para acompañarlos en el difícil proceso de dejar de ser niños.

Tema 11: *Violencia y adicciones: males terribles, pero previsibles.*

Adquirir elementos para prevenir las conductas violentas y/o adictivas en nuestros hijos.

Tema 12: *Mi espíritu se alegra en el Dios que me salva*”.

Encontrar una nueva fuente de alegría en nuestra vida, a través de un acercamiento a la vida de María.

Tema 13: *Reforzando la ética desde pequeños*.

Ubicar en su justa dimensión el robo y la mentira en los niños y adolescentes.

Tema 14: *Al rescate de todo lo que tenemos*.

Rescatar los aprendizajes que obtuvimos al realizar los compromisos durante el proceso de formación como madres responsables.

### **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.

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

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

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

#### IV. 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 equipada, 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.

**v. 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.

## VI. 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:**

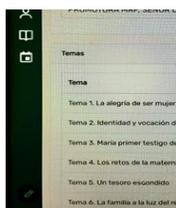
1. Ingresar a la página [www.mexicomfc.net](http://www.mexicomfc.net).
2. Seleccionar la opción, evaluar de SMR-05 de Mares.



3. Selecciona Equipo a evaluar (promotora).

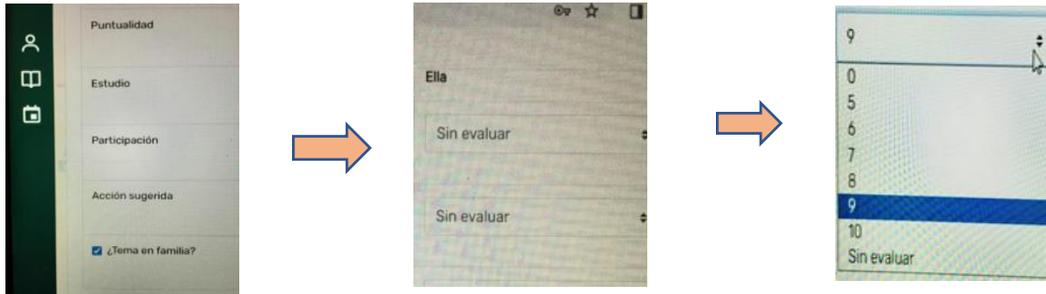


4. Selecciona el número de tema, acciones.



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.

## VII. FORMATO SMR-09

### Hoja de control de la promotora de equipo básico.

\*Capturar Asistencia a reuniones de formación

# Caminar hacia la plenitud

Ciclo básico de formación



Madres  
responsables  
de familia



## INTRODUCCIÓN

El presente libro para promotoras de equipos de MaRes es la guía básica para realizar el trabajo de cada sesión. El libro “Caminar hacia la plenitud” es el segundo 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 tú 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

## Maternidad responsable: cuidar los frutos

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	5 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 SE DIALOGA, SE**  
**QUEDA EN EL GRUPO**

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	2	Oraciones iniciales  Objetivo de la sesión	En coro  Leer y explicar	Hojas impresas Página 4  Página 7	15 minutos

**Objetivo de la sesión:****Descubrir y redefinir mi estilo propio de educar**

1. Comparte con el equipo que en esta sesión van a descubrir diferentes estilos de educar a los hijos y sus características.
2. No se trata de cambiar demasiado el estilo para no desconcertar a los hijos.
3. Recuérdales que la intención es responder (ser responsable), atendiendo las necesidades de los hijos y también las nuestras.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	3	Como estoy actuando como mamá	Se anexa procedimiento	Páginas 8 y 9	20 minutos

1. Pide a las participantes que contesten el cuestionario de manera personal, tachando sí o no (10 minutos).
2. Comenta que no se trata de evaluarse ni juzgarse, sólo de observar cómo están actuando como mamás. A partir de este darse cuenta podrán estar más atentas a su conducta y hacer algunos cambios si lo consideran.
3. Pide a las equiperas que anoten sus respuestas positivas (SI) según el número de la pregunta del cuadro que está debajo del cuestionario. Si tienen dudas ve una por una revisando sus resultados.
4. Haz una ronda de participaciones para que compartan cómo se sienten con el resultado. Escucha empáticamente a las equiperas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	4	Diferentes estilos de educar: diferentes frutos	Lectura en equipo	Página 9 a la 14	20 minutos

1. Indica al equipo que van a leer juntas un texto que les ayudará a comprender mejor en qué consiste cada estilo de educar. La idea es relacionar los estilos con sus propias actitudes como mamás. Invítalas a estar atentas y simplemente a darse cuenta, sin juzgarse o descalificarse.
2. Comenta que pueden leer entre todas lentamente y con énfasis, las características de cada estilo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	5	Ideas para atender las necesidades de los hijos	Durante la siguiente semana, escribe qué te gustaría hacer para atender las necesidades de tus hijos	Página 15	20 minutos

Comenta lo siguiente:

1. Ahora que conoces algo más sobre las formas de educación, seguramente te has dado cuenta de que cuando éstas cambian, provocan desconcierto en los hijos(as). Te invito a que te propongas ser una mamá responsable con tus hijos, es decir, que atiendas sus necesidades: Físicas, Emocionales y Espirituales.
2. El compromiso de hoy es tomarse un momento en el transcurso de las siguientes semanas, para escribir qué te gustaría hacer para atender estos tres tipos de necesidades.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	6	Celebrar la vida de nuestros hijos  Oración de despedida	Se anexa procedimiento	Página 15 y 16	20 minutos

1. Lee lo siguiente al equipo:  
*Te invito a ver la diferencia entre los comportamientos de tu hijo o hija, que a veces no te gustan, y el amor incondicional que con seguridad sientes por él o ella.*  
*Recuerda que todo lo que hacen es para satisfacer alguna necesidad.*  
*Ahora cierra tus ojos y evoca la imagen de ese ser que llegó a ti, que creció dentro de ti por nueve meses y que ahora es un ser independiente, maravilloso y lleno de posibilidades... Simplemente míralo, mírala...*  
*Si tienes varios hijos mira a uno por uno... y reconoce la luz que irradia cada quien...*  
*Dile con tu corazón que lo amas, que la amas... que celebras su presencia en tu vida, que aún y cuando su comportamiento a veces no te gusta, él o ella es plenamente amado y aceptado. Si tienes varios hijos mira uno por uno y muéstrales tu amor y tu aceptación con la mirada...*  
*Te invito ahora a abrir tus ojos y a darle gracias a Dios por cada uno de tus hijos o hijas, y por el regalo que es crecer con ellos...*
2. Quienes lo deseen, expresen su acción de gracias. Indica que después de cada oración cantarán juntas:  
*“Hoy Señor, te damos gracias por la vida de mis hijos.*  
*Hoy Señor, queremos cantar las grandezas de tu amor”.*
3. Al terminar las intervenciones concluyan cantando el coro anterior más la siguiente estrofa.  
*“Gracias, Padre, tu vida es mi vida. Tus manos amasan mi barro.*  
*Mi alma es tu aliento divino, tu sonrisa en mis ojos está”.*
4. Continúen en ambiente de oración dando gracias a Dios por la sesión de hoy y la asistencia de todas rezando un Padre Nuestro, Ave María y Dulce Madre.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	7	Evaluación de la sesión	Se anexa procedimiento	Página 16	20 minutos

Pide al equipo ponerse de pie y sentarse cada vez que escuche una frase (página 16) con la que se identifique. Lee cada frase y observa las reacciones del equipo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	<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><a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>.</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

### Otras maneras de satisfacer las necesidades vitales de mis hijos

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Leer y explicar	Página 17	15 minutos

#### Objetivo de la sesión:

#### Aprender a construir en la familia un ambiente emocional de apoyo.

1. Recuerda a las equiperas que el comportamiento de los hijos tiene una relación directa con la atención a sus necesidades.
2. Comenta que algunas actitudes de nuestros hijos no nos gustan pero posiblemente es porque alguna necesidad suya no se está atendiendo.
3. Explícales que en esta sesión van a explorar cuáles son las necesidades de sus hijos y cómo pueden atenderlas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	3	Comportamiento de los hijos	Se anexa procedimiento	Página 18	30 minutos

1. Pide a las participantes que cada una piense en algunas actitudes o conductas de su hijo o hija que no le gustan y las pongan por escrito con pocas palabras.
2. Coméntales que les puede ayudar a recordar ante qué comportamientos sientan enojo, impotencia, frustración, tristeza o algún otro sentimiento no agradable.
3. Presenta algún ejemplo de tu propia experiencia con tus hijos para animarlas a abrirse y ver que es normal que una madre se sienta molesta con sus hijos y eso no la hace una mala mamá.
4. Avísales que tienen 3 minutos para escribir.
5. Pide a las equiperas que se reúnan en parejas y durante 15 minutos compartan lo que escribieron, decidiendo entre ellas quien empieza.

6. Pídeles que la compañera que empieza comparta una de las cosas que escribió y enseguida intente reconocer qué necesidad puede estar necesitando satisfacer su hijo o hija con esta conducta, intentando ponerse en el lugar de los hijos para imaginar qué necesidades hay detrás de sus actos.
7. La compañera que escucha no hace comentarios ni juicios, simplemente la ayuda a identificar qué necesidad puede estar buscando satisfacer su hijo o hija.
8. Luego es el turno de compartir de la persona que escuchó y así se van alterando con cada comportamiento de sus hijos, ayudándose mutuamente  
Comparte un ejemplo personal.  
Comportamiento: Mi hijo no responde y no viene cuando lo llamo a comer.  
Necesidad: Necesita terminar lo que está haciendo, disfrutar la actividad en la que está. Tal vez no tiene la necesidad de comer en ese momento sino de jugar... o de que yo entienda que hay algo más importante para él.
9. Al terminar da unos 10 minutos para compartir en el grupo de qué se dan cuenta y si se sienten más cerca de sus hijos con este ejercicio.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	4	Construyendo un ambiente emocional de apoyo	Lectura en ternas	Páginas 19 a la 22	20 minutos

Pide al equipo que en grupos de tres lean el texto, subrayen las ideas más importantes y al final lo comenten.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	5	Contestar cuestionario	Durante la semana contestar cuestionario	Página 23	20 minutos

1. Invita a las equiperas a que en el transcurso de la semana contesten las preguntas.
2. Comenta que en la próxima sesión se compartirán los resultados.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	6	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 24 Copias del canto a la Virgen	20 minutos

1. Invita al equipo a cantar algún canto a la Virgen María (uno que conozca la mayoría).
2. Pide a cada una que identifique (en silencio) una necesidad propia en este momento.
3. Después de un breve silencio pide a las equiperas que ponga su necesidad en manos de María, nuestra Madre, con una oración.
4. Indica a las equiperas que vayan respondiendo: “Porque María, nuestra madre, está con nosotras, nos ama y nos acompaña”, a cada una de las frases de la página 24.
5. Invita a todas a cerrar la sesión con un Ave María.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	7	Compromiso anterior	Relación de necesidades	Página 15	20 minutos
		Conocer necesidades de los hijos	Responder cuestionario	Página 25	

Evaluación del compromiso anterior.

Pide a las equiperas que expresen brevemente para qué les sirvió realizar la “tarea” del compromiso anterior.

Evaluación de la sesión.

Pide a las equiperas que respondan las preguntas y las compartan (página 25).

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
NOTAS Y CIERRE	7	Programar tu próxima reunión	Completar reporte de asistencia y de reunión	Formato SMR-09 Formato SMR-05 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a> Hojas impresas	5 minutos
		Tomar asistencia y reporte de reunión			
		Comentar avisos MFC y parroquiales			
		Oraciones finales			

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

## Sesión 3

### ¡Mujer, qué grande es tu fe! Que se cumpla tu deseo

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Leer y explicar	Hojas impresas Página 27	15 minutos

#### Objetivo de la sesión:

#### Descubrir cómo nuestra fe cristiana es fuente de fuerza personal

1. Comenta al equipo que, al igual que en el primer nivel, reflexionaremos acerca de nuestra fe, a lo largo de este segundo nivel, a la vez que tendremos sesiones relativas a una maternidad responsable.
2. Explica que en esta sesión tomaremos como ejemplo a una mujer que creyó, y por la fe mostrada a Jesús responde a la necesidad que ella expresa: que su hija sane. La sesión de hoy trata sobre la fuerza de la fe.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	3	Dinámica	Se anexa procedimiento	Una botella de vidrio Página 28	30 minutos

1. Invita a cada una de las MaRes a girar la botella, y a quien le toque la boca de la botella comente una experiencia de fe que haya vivido.
2. Finalizar con la participación de todas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	4	La mujer cananea Cuestionario Lectura	4 participantes Se anexa procedimiento De manera individual Se anexa procedimiento	Biblia Mateo 15, 21-28 Página 28 y 29 Páginas 29 a la 32	20 minutos

1. Pide al equipo que cuatro personas lean la cita bíblica.
2. Leer de nuevo la cita bíblica y responder cuestionario en binas, reúnanse con el equipo y compartan sus respuestas.
3. Lectura individual, subrayen las ideas más importantes y al final lo comenten con el equipo.
4. En las primeras sesiones hicimos unas afirmaciones sobre nosotras mismas, lee nuevamente las afirmaciones hechas y reflexiona sobre ellas (pág. 32).
5. Comparte cómo te sientes.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	5	Afirmaciones	Durante la semana leer con los hijos las afirmaciones	Página 32	20 minutos

Durante las próximas dos semanas, lee con tus hijos las afirmaciones anteriores y comenta con ellos cómo los hacen sentir.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	6	Señora del cielo	Decir en coro y voz alta	Páginas 33 y 34	20 minutos

1. Nuestro modelo de fe en Jesús es nuestra Madre María. Como reconocimiento a su ejemplo haremos juntas la oración del Pbro. Ignacio Larrañaga.
2. Comenta en binas como nos retroalimenta el ejemplo de fe de nuestra madre María.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	7	Compromiso anterior Evaluación	Buena relación con los hijos  Se anexa procedimiento	Página 23  Hoja en blanco Página 35	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

Comenta cuáles de los cambios que te propusiste hacer para fortalecer en tu familia los pilares de una buena relación, has logrado.

Evaluación de la sesión.

1. En una hoja dibuja una cara que exprese cómo te sientes al finalizar la sesión y

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>   Hojas impresas	5 minutos

escribe en una sola frase tu principal aprendizaje de hoy (página 35).

2. En círculo, compartimos con el equipo nuestro dibujo.

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

## Sesión 4

### Una herencia perdurable

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro  Leer y explicar	Página 37	10 minutos

#### Objetivo de la sesión:

#### Apoyar el valor personal y la autoestima de los hijos.

1. Comparte que en esta sesión conoceremos opciones para fortalecer la autoestima de nuestros hijos, recordando los aprendizajes de la sesión en la que se trabajó la autoestima.
2. Explica que la autoestima de nuestros hijos tiene una relación estrecha con la manera en la que nos relacionamos con ellos. Con nuestras palabras y actos podemos fortalecer o debilitar la imagen que tienen de sí mismos y el valor que se dan.
3. Recuérdales que como madres tenemos la responsabilidad de nutrir a nuestros hijos, no sólo con alimento para su cuerpo sino para su espíritu, su auto-imagen, su auto-confianza.
4. Coméntales que en las siguientes sesiones seguiremos revisando herramientas prácticas para una mejor comunicación y para evitar algunos errores comunes que cometemos las mamás.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 38	15minutos

1. Pide a las equiperas que formen un círculo cerrado, muy cerca unas de otras.
2. Diles que van a hacer una ronda de reconocimiento de las cosas que cada

una aprecia, valora o reconoce como una capacidad de sus hijos, desde lo más sencillo a lo más importante.

3. Tú empiezas diciendo a la compañera que está a tu derecha una característica que reconoces en uno de tus hijos, mencionando su nombre. Lo haces en voz alta para que todas escuchen.

Algunos ejemplos:

Mi hij@ (nombre) sabe tender su cama.

Mi hij@ (nombre) es responsable de sus tareas.

Mi hij@ (nombre) expresa sus emociones.

4. Luego es el turno de la compañera que está a la derecha. Se voltea a su derecha y le dice a su compañera una característica que reconoce de su hij@ y así van dando la vuelta.
5. Recuerda al equipo hablar en voz alta para que todas escuchen y mirar a los ojos a la compañera de su derecha para que haya una comunicación más personal.
6. Cuando regresen a ti, te volteas para el lado izquierdo y haces lo mismo con la compañera de al lado.
7. Así todas van a realizar otra vuelta. Si lo desean pueden dar más, dependiendo del número de equiperas e hij@s. Recuerda que tienen 15 minutos para esta dinámica.
8. Al terminar, pide a las equiperas que se sienten nuevamente en sus lugares y compartan cómo se sienten.
9. Respondan y compartan las preguntas de la pág. 38.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas de la 38 a la 45	40 minutos

1. Pide al equipo que se organicen en parejas para leer las recomendaciones que se enlistan enseguida.
2. Indica que después de leerlas cada quien responda a las preguntas que más llamen su atención.
3. Posteriormente compartan con su compañera las respuestas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Indicaciones para tarea	Se anexa procedimiento	Página 46	5 minutos

1. Pide a las equiperas que como tarea revisen uno por uno los numerales del Iluminar y anoten cómo va siendo su desempeño en la semana.
2. Para tal fin pide que utilicen el cuadro siguiente.
3. La idea es colocar las siglas de las siguientes palabras: Muy bien **MB**, Bien **B**, Regular **R**, Deficiente **D**. o cualquier cosa que describa cómo me evaluó ese día.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 46 y 47	10 minutos

1. Pide a las equiperas que cierren sus ojos y que al escuchar tu voz imaginen que sus hijos les hablan.
2. Enseguida lee el poema de la pág. 46 y 47.
3. Para finalizar pídeles que repitan contigo la oración del cuadro de la pág. 47.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Evaluación	Se anexa procedimiento	Página 32 Página 48	15 minutos

#### Evaluación del compromiso anterior

1. Pide a las equiperas que escriban en una frase el resultado del compromiso anterior.

#### Evaluación de la sesión

2. En parejas y alternando entre ustedes, realicen las siguientes actividades suponiendo que la compañera es su hij@.
3. Exprésale algo positivo que vez en él o ella. Dile la frase “no voy a exigirte más de lo que sé puedes dar”.
4. Comparte de manera breve con el equipo cómo te fue en el ejercicio.

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>   Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 5

### Comunicación, un camino hacia el encuentro

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

#### Objetivo de la sesión:

#### Aprender a escuchar y comunicarme responsablemente.

1. Comparte que en esta sesión ejercitaremos una nueva manera de comunicarnos centrada en el conocimiento y la comprensión de las emociones de nuestros hijos.
2. Explica que el reconocimiento y respeto al estado emocional de las personas es algo que comúnmente no practicamos, “No te enojés”, “no llores”, “no te rías”, son expresiones muy comunes en nuestra vida.
3. Hoy iniciaremos una nueva práctica. Como todos los aprendizajes, éste requiere constante ejercicio y paciencia.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 50	20 minutos

1. Pide a las equiperas que se sienten en parejas. Una de las dos se va a poner en el lugar de alguno de sus hijos y va a comunicarle alguna emoción que siente en relación a alguna situación. La compañera va a escuchar como si escuchara a uno de sus hijos, tratando de ponerse en su lugar y de ayudarlo a identificar mejor la emoción, comprendiendo cómo se siente y simplemente acompañando.
2. Después de escucharla unos minutos, deberá repetir lo que escuchó: *“escucho que me dices que te sientes...”* Tratando de no cambiar las palabras que usó su compañera y preguntando si entendió bien.

3. Puede sugerir otras palabras para nombrar la emoción de la que se habla pero no cambiar el sentido. Por ejemplo:

*Me siento apenada porque le dije a mi amiga que no podía ayudarla...  
escucho que te sientes apenada porque no ayudaste a tu amiga...  
¿Sientes vergüenza?*

*No, sólo me da pena porque le debo algunos favores... etc.*

4. También puede agregar de manera muy breve una experiencia en la que quien escucha se haya sentido apenada o avergonzada.
5. Lo importante es hacer sentir a la otra persona que es escuchada y su sentimiento es comprendido.
6. Cuando termine quien empezó hablando, cambian los roles y quien escuchó ahora habla.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas de la 51 a la 55	30 minutos

1. Pide al equipo que se organice para leer entre todas el texto.
2. Al terminar pide que en parejas comenten la lectura y compartan lo que más les llama la atención.
3. Después reúne al equipo para compartir.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Comunicación de sentimientos	Se anexa procedimiento	Página 55	15 minutos

Comenta al equipo que el compromiso consiste en realizar el ejercicio de la pág. 55 con cada uno de sus hij@s.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 56	15 minutos

1. Pide al equipo que se sienten en círculo junto al altar donde está la Virgen.
2. Enseguida indica que cierren los ojos y respiren profundamente 3 veces.
3. Invítalas a imaginar a nuestra Madre María mirando a cada una con su mirada amorosa, tiernamente.
4. Pídeles que comuniquen en su imaginación cualquier sentimiento que surja y sientan cómo nuestra Madre María las escucha y las comprende.
5. Pide ahora que vayan centrándose en el lugar en el que se encuentran y abran los ojos.
6. Ahora invita a hacer una oración y entre una oración y otra, canten todas los versos de “Santa María del Camino”.
7. Concluyan leyendo juntas la oración:  
Gracias, Madre nuestra.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Evolución	Se anexa procedimiento	Página 46 Página 57	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Comunica los sentimientos que surgieron al realizar el compromiso anterior usando el esquema de la página 57.

Evaluación de la sesión.

2. Cada una expresa en forma breve lo más importante que aprendió 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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a> hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 6

### Tu fe te ha salvado. Vete en paz

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 59	10 minutos

#### Objetivo de la sesión:

**Afirmar que Jesús defiende la dignidad y el valor de la mujer, perdona todas nuestras faltas y enfrenta a quienes pretenden excluirnos o marginarnos.**

1. Comenta al equipo que en esta sesión confirmaremos que Jesús enaltece la dignidad de las mujeres, independientemente de su condición o de los señalamientos de la estructura social.
2. Explica que aunque ya hemos advertido esta actitud de Jesús, es importante afirmar esta faceta del anuncio de su buena noticia para nosotras las MaRes y para todas las mujeres, especialmente para quienes son señaladas. Jesús nos ofrece la paz de la reconciliación con Él en todo momento.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Lectura	Se anexa procedimiento	Página 60	25 minutos

1. Invita al equipo a leer en ternas la lectura de la página 60.
2. Después de que hayan leído pide a las equiperas que comenten en 10 minutos si conocen algún caso de violencia intrafamiliar y que compartan también qué piensan que diría Jesús al respecto.
3. Reúne a las ternas y pide compartan en 10 minutos sus comentarios.
4. Después agrega que desde tiempos de Jesús, y aún mucho antes, las mujeres han padecido marginación y discriminación.
5. En la reflexión de hoy veremos una vez más cómo Jesús asume una posición profética y salvífica, frente a la situación de las mujeres de su tiempo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Cita bíblica  Lectura Individual	Se anexa procedimiento	Biblia 4 hojas de rota folios pegadas formando un cuadrado y marcadores, plumines, lápices, crayones.  Páginas 61 a la 63	45 minutos

Invita al equipo a leer juntas, pero organizadamente el texto bíblico de Lucas 7,43-50.

1. Enseguida reparte el material para que entre todas, y sin hablar elaboren un dibujo grande que represente la escena que acaban de realizar. Mientras se “inspiran” reproduce música suave.
2. Cuando hayan terminado pide al equipo que lean en forma individual el texto de la páginas 61 a la 63, (10 minutos).
3. Para finalizar, indica a todas que comenten los sentimientos que despertaron en ellas las actividades de ILUMINAR y escucha empáticamente, 15 minutos.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Cita bíblica	Se anexa procedimiento	Páginas 63 y 64	5 minutos

1. Comenta al equipo que el compromiso del día de hoy es leer con sus hijos el texto bíblico y trabajarlo juntos con los pasos que ellas siguieron.
2. Pide que anoten los detalles de su compromiso.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Páginas 64 y 65	15 minutos

1. Pide al equipo que se coloquen de pie formando un círculo junto al altar.
2. Indica que el equipo responderá a los párrafos de la oración que leerás diciendo:  
*“El Señor Jesús es mi defensa, no dudo de su amor ni de su protección”.*
3. Después de las participaciones, invita al equipo a cantar:  
*“El Señor es mi fuerza”.*
4. Para terminar, pide a todas que vayan repitiendo, una por una, en voz alta y fuerte, la frase:  
*“El Señor Jesús es mi defensa, yo me siento amada y protegida por él”.*

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Compromiso de hoy	Se anexa procedimiento	Página 55 Página 66	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide al equipo que comente cómo está resultando la comunicación de sentimientos con sus hijos y si no lo ha practicado que comparta la razón.

Evaluación de la sesión.

2. La evaluación de ésta sesión será una felicitación de cada una con cada una. Pide se encuentren en parejas para decirse una a la otra una felicitación que tenga relación con el tema de hoy.

*Ejemplo: Te felicito porque eres una mujer inteligente y valiosa; vales mucho y mereces respeto.*

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a> Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 7

### Comunicación responsable para continuar el camino

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Se anexa procedimiento	Hojas impresas  Página 67	10 minutos

#### Objetivo de la sesión:

#### Reforzar las habilidades de comunicación y contacto verdadero.

1. Comenta al equipo que en esta sesión continuaremos trabajado la comunicación con nuestros hijos.
2. Explica que se realizarán ejercicios útiles para mejorar la comunicación. La clave es poner mucha atención para que esto sirva en la vida cotidiana y no quedarnos solo con el conocimiento.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 68	10 minutos

1. Pide a las equiperas que se reúnan en círculo, de pie. Intégrate tú con ellas y explícales que van a arrojar una pelota unas a otras de modo que quien la reciba, diga qué es para ella comunicación.
2. Empieza tú diciendo algo que las anime. Puedes escoger algunos de éstos ejemplos:

Comunicación es:

- Escucharnos
- Dar y recibir
- Conectarnos con el interior y el exterior
- Intercambiar energía
- Transmitir y recibir mensajes
- Expresar algo o captar algo
- Mirarse a los ojos

3. Lanza la pelota a otra compañera, pídele que diga qué es para ella

comunicación y que la vuelva a aventar. Y así unas a otras.

4. Cada vez que la pelota caiga en tus manos, intenta dar respuestas que abran el panorama, retomando los ejemplos anteriores.
5. Cuando tengan varias definiciones, pídeles que se sienten. Recuerda al grupo que **todo es comunicación. Todo el tiempo nos estamos comunicando. Es imposible dejar de hacerlo... aún en el silencio.**
6. A continuación que escriban sus conclusiones y las comenten.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas de la 68 a la 72	30 minutos

1. Pide al grupo que lean juntas el texto, pueden leer por párrafos y se van rotando hasta terminar.
2. Pide que durante la lectura identifiquen en cuál o cuáles actitudes se reconocen.
3. Concluye leyendo el cuadro que esta al final de la lectura. La comunicación responsable es:

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Ejercicio	Se anexa procedimiento	Página 73	30 minutos

Preparación:

1. Preparar carteles del ancho de una hoja carta con los nombres de las barreras de comunicación escritos de manera clara y legible.
2. Reparte a las participantes los carteles con las 10 barreras de la comunicación (una barrera en cada cartel). Pide que cada quien vea su letrero pero no lo muestre a las demás.
3. Solicita a las equiperas que propongan una situación real donde sus hijos hablen de una situación en la que no se sienten cómodos.
4. Expongan algunas situaciones y elijan una muy breve.  
Ejemplo: *Mi maestra me regañó porque al borrar rompí mi cuaderno.*
5. Pide a las equiperas que cada una responda brevemente a este comentario de su hijo usando alguna de las barreras de comunicación, sin mostrar el cartel que le tocó para que las demás no sepan.
6. Explícales que el objetivo de esto es poder reconocer cuándo usamos estas barreras para no caer en este tipo de respuestas.

Algunos ejemplos:

- Aconsejar: *Yo creo que lo que tienes que hacer...*
- Moralizar: *No deberías borrar tan fuerte...tienes que tener cuidado..*
- Criticar: *Tú siempre tan sucio y descuidado...*
- Corregir; *Está mal lo que hiciste ¿no?*
- Interpretar *Lo que pasa es que apretaste muy fuerte la goma y seguramente la maestra...*
- Calmar o consolar: *Pobrecito mi niño, no te preocupes no pasa nada...*
- Distraer: *Fíjate que te traje unas galletas y hoy vamos...*
- Ridiculizar. *Ay cochinito, tu cuaderno parece un charco de agua podrida.*
- Cuestionar, Interrogar: *Y tú ¿Qué hiciste, cómo fue, que pasó? ...*

7. Ahora pide que entre todas encuentren una forma de responder de forma empática, eficaz e inteligente.

Por ejemplo:

- a) ¿Y cómo te sientes tú?
- b) Es desagradable recibir un regaño.
- c) Tú no pretendías romper tu cuaderno.

### Para el compromiso de la semana

Pide a todas poner atención cuando platican con sus hijos para darse cuenta de cómo se están comunicando. Si se descubren en alguna de estas “barreras”, sólo dense cuenta. No tienen que sentirse mal, es natural. Lo importante es que cuando nos damos cuenta vamos cambiando de manera natural.

El compromiso será ejercitar nuevas respuestas que no usen las barreras de comunicación. Pide a las equiperas que anoten en las siguientes líneas algunas de las respuestas nuevas que den en la semana.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Hojas carta de colores y plumas Páginas 73 y 74	20 minutos

1. Entrega una hoja de color y una pluma a cada una de las equiperas y pídeles que escriban una carta a sus hijos en la que les hablen del amor incondicional que Dios nos tiene. La carta puede tener la extensión que se quiera, lo importante es que en ella cada una exprese su sentir y lo transmita a sus hijos.
2. Cuando hayan terminado de hacer su carta, pide que quienes deseen, pueden compartir su carta.
3. Invítalas a formar un círculo y tomarse de las manos. Indica que leerás una oración y al final todas cantarán a María.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Evaluación	Se anexa procedimiento	Páginas 63 y 64 Página 75	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Solicita a cada una que pida a las demás 1, 2 o 3 aplausos según consideren que realizó el compromiso anterior.

Evaluación de la sesión.

1. Completa la frase de la página 75 y comparte.

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>  Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 8

### Para educar responsablemente: amor y límites

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones Iniciales Objetivo de la Sesión	En coro Se anexa procedimiento	Hojas impresas  Página 77	10 minutos

#### Objetivo de la sesión:

#### Aprender a poner límites amorosa y eficazmente, sin perjudicar a nuestros hijos.

1. Comenta que el poner límites a nuestros hij@s, para muchas es tarea ardua, sin embargo, hacerlo es nuestra responsabilidad.
2. Puede ser que al tratar de poner límites nos “enganchemos” en el conflicto con los hijos o, por el contrario, le damos vuelta a esta responsabilidad para evitar complicar más las cosas. Ambas situaciones no nos ayudan a resolver el problema y puede llevarnos a un callejón sin salida.
3. Explica que en esta sesión revisaremos las bases que ayudan a poner límites que realmente funcionen y no dañen su autoestima, ni su capacidad de ser responsables.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 78  Tapetes, cojines Media hoja de rotafolio para cada una, plumones y crayones Cinta para pegar	30 minutos

1. Pide a las equiperas que se coloquen lo más cómodamente posible sobre los tapetes o cojines.
2. Con música neutra como fondo, comienza a dar lectura al siguiente texto, haciendo las pausas indicadas con puntos suspensivos. Lee con calidez, claridad y calma:

*“Cierra los ojos y centra tu atención en la respiración... Observa qué tan rápida o lenta es... Cuánto aire introduces a tus pulmones... ¿lo haces de manera rápida o pausada?... Aumenta poco a poco la cantidad de aire en cada inhalación que hagas... Exhala la mayor cantidad de aire que puedas... Crea un ritmo de respiración, con inhalaciones y exhalaciones profundas y lentas... Un ritmo con el cual te sientas cómoda, sólo trata de mantenerlo... Mientras respiras a tu ritmo, visualiza un color para tu aire... Ese aire que tomas y que al momento de entrar en contacto con tu cuerpo toma el color que has elegido... Al inhalar siente cómo ese color inunda de frescura tus pulmones... Es un regalo que tú les haces... Exhala y al tomar aire nuevo... coloréalo y refrésalo... Llena tus pulmones y refresca otras partes de tu cuerpo, quizás aquellas que están tensas... Ahora, si está bien para ti, acompaña mis palabras con imágenes... Estás frente a un jardín potencialmente hermoso, con mucha humedad, imagina su tamaño... Que plantas crecen en él... ¿puedes escuchar algunos sonidos?... Siente la temperatura, ¿qué clima imaginas para tu jardín?... Ubica el centro de tu pequeño edén y coloca allí un rosal... Dale forma: un tamaño, una edad. ¿Cuántas rosas tiene? ¿Cuántos botones? ¿qué color tienen sus flores? ¿Tiene espinas?... Coloca detalles que embellezcan tu jardín... Dispón los arreglos que quieras... Si lo deseas, siembra o cultiva, en otros lugares puedes podar... Observa que tus cuidados estén dirigidos a que el rosal luzca más, a que sea el centro y corazón de un vergel que poco a poco irás levantando... Lo demás que tengas en tu jardín no estorbará el lucimiento de tu rosal, ni su crecimiento... Ve dando los últimos toques a tu obra... Trata de observar el resultado de tu trabajo... ¿Qué te dice el rosal?... ¿Cómo te sientes?... ¿Qué sensaciones alcanzas a percibir al observar ese jardín creado por ti?... Suavemente, ve haciendo más chiquita tu imagen... Guárdala en algún lugar de tu cuerpo... Presta atención a tu respiración... Inhala y exhala profundamente tres veces cuando esté bien para ti, abre los ojos”.*

1. Reparte a cada una el material dispuesto para esta sesión e indica que pueden trabajar sobre el piso o donde sea posible. Tienen 10 minutos para hacerlo. Dibuja el rosal de tu jardín. Hazlo según te dicte tu imaginación, teniendo presente que estás haciendo un símbolo que te representará. A un lado del rosal escribe cuáles son los cuidados que hay que tener para conservar un jardín en buen estado y en qué se parecen esos cuidados a los que tenemos para nuestros hijos.
2. Una vez concluido el tiempo para esta parte del ejercicio, indica a las equiperas que peguen sus trabajos en la pared y comenten brevemente su trabajo.
3. Al final explica que nuestro trabajo de poner límites a los hijos es parecido al de cuidar el jardín. No basta alimentar, es necesario podar algunas partes para garantizar el crecimiento y la salud de las plantas y flores.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas de la 78 a la 84 Hojas y plumas	30 minutos

1. Explica al equipo que realizaremos una lectura comentada de la siguiente manera: el texto que a continuación te presento está dividido en números.
2. Organiza al equipo en 4 partes para que lean un numeral (10 minutos), al terminar el párrafo correspondiente, se detiene la lectura para comentarla entre ellas (10 minutos).
3. Anima al equipo a externar opiniones sobre el texto, qué entendieron, qué opinan. Diles que lo relacionen con vivencias propias, que fluyan a manera de charla amena, no de debate, más bien en ambiente de escucha.
4. Haz hincapié en lo provechoso que es, además de hablar sobre lo que se entendió de la lectura, comunicar experiencias personales que ilustren lo que se vaya leyendo, teniendo cuidado de hablar siempre en primera persona. Conversar sobre la experiencia personal enriquece mucho más al equipo y, sobre todo, a quien la comparte.
5. Al término de la lectura comentada, cada grupo expone brevemente los comentarios más sobresalientes y conclusiones acerca de lo leído (10 minutos).
6. La lectura del texto completo lo harán en casa para que todas tengan la visión completa.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Límites	Se anexa procedimiento	Página 84 y 85	5 minutos

1. Comenta al equipo que es momento de actuar sobre los límites que han estado haciendo falta en su familia, o de reencauzar lo que ya no está funcionando.
2. Por eso, cada una definirá un límite pendiente con su respectiva consecuencia, para trabajarlo con algunos de sus hijos durante la semana.
3. Asimismo, irán anotando en una frase breve la forma en que se puso el límite y de hacer cumplir la consecuencia, con todo lo que esto implica en el cuadro correspondiente.

Las frases del primer cuadro servirán de apoyo para llevar una bitácora durante la semana.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 86 Una mesita y una flor por participantes (de preferencia rosas)	10 minutos

1. Pide a las participantes que se dirijan al espacio destinado a la exposición de los trabajos realizados en el ver, en donde ya habrás colocado las flores.
2. Invítalas a pasar una por una a tomar una flor, y con ella en las manos que describan la situación ideal, ya resuelta, en la relación al establecimiento de límites a sus hijos.
3. Una vez concluidas las participaciones, pide que retiren los pétalos de la flor y junto con los tallos formen una sola flor, tratando de lograr un efecto bonito para realizar una ofrenda junto con sus dibujos.
4. Solicita a alguna de las equiperas que haga una oración de ofrenda al Señor en la que se incluyan los anhelos que se han expresado.
5. Finalmente, formando un círculo con la ofrenda en el centro, invítalas a entonar el canto para agradecer al Señor por la libertad que nos ha dado para elegir las reglas, las normas y el orden con los cuales podemos establecer nuestra vida en familia.

**NOTA:** Si nadie sabe cómo va el canto, úsenlo como salmo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Evaluación	Se anexa procedimiento	Página 73 Página 87	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Invita al equipo a compartir algunas de las respuestas nuevas en la comunicación con sus hijos (las que anotaron en la semana).

Evaluación de la sesión.

1. Prepara papelitos con los nombres de las equiperas en cada uno. Preséntalos doblados y que cada quien tome uno.
2. Pide a las equiperas que escriban brevemente su sentir con respecto a la sesión que concluye. Pueden hacerlo a manera de cartita, pues se los entregarán a la compañera que les haya tocado en el papelito.
3. Cada quien leerá en privado el mensaje recibido y sólo compartirá si hay alguna coincidencia con su experiencia.

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>  Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 9

### No teman, vayan a anunciarlo a mis hermanos

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales  Objetivo de la sesión	En coro  Se anexa procedimiento	Hojas impresas  Página 89	5 minutos

#### Objetivo de la sesión:

Asimilar como nuestra, la misión de anunciar la buena nueva de la resurrección de Jesús.

1. Explica al equipo que en esta sesión reflexionaremos sobre la tarea que Jesús da a las mujeres que creen el Él. “No teman, vayan”.
2. Comenta que la fe en la resurrección de Jesús es el centro de nuestra fe cristiana y de nuestra esperanza.
3. Anuncia que la Palabra de Dios será una vez más nuestra inspiración para orientar nuestro pensar y nuestro actuar.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Páginas 90 a la 92	15 minutos

1. Pide al equipo que se organice en grupos de tres personas para que lean el relato (5 minutos).
2. Indica a los grupos que compartan entre ellas alguna experiencia similar, algún momento de su vida que hayan sentido que la muerte llegaba a ellas en forma de un gran dolor o pérdida y del cual hayan salido después fortalecidas, triunfantes, “resucitadas” (10 minutos)

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Página 92 Biblia	40 minutos

1. Comenta al equipo que después de compartir esas experiencias les daremos sentido desde la fe.
  - a) Lee en voz alta el evangelio de Marcos capítulos 15 y 16.
  - b) Comenta que la Resurrección da sentido a nuestra fe porque la presencia en Cristo que nos redime de la muerte y del pecado, se hace presente en muchos momentos de nuestra vida, porque Jesús nos salvó de una vez y para siempre.

2. Para realizar la reflexión, pide a todas que realicen juntas el siguiente ejercicio: Indica que se coloquen lo más cómodas que puedan y cierren los ojos.

3. Enseguida lee claramente y de manera muy pausada el texto.

Después de cada indicación en el texto (...) procura dar tiempo suficiente para seguirlo. Se requiere especial esfuerzo en leer adecuadamente la parte del relato del sábado, ayudando a que las equiperas logren realmente imaginar lo que se pide (5 minutos).

*“Respira profundamente, siente cómo sale aire de tu nariz y vuelve a respirar sintiendo cómo llevas el aire a los pulmones; saca lentamente el aire y vuelve a respirar profundo. Escucha los sonidos que hay alrededor... Sigue respirando y concentra nuevamente tus pensamientos en la respiración... Ahora te pido que hagas un esfuerzo por imaginar la escena del sábado posterior a la muerte de Jesús. Observa a sus amigos, a las mujeres y a su madre María escondidos en la casa de Marcos... Imagina cómo se sienten ahora que viven la pérdida de Jesús, el miedo por la persecución de los soldados de imperio a todos los seguidores... Fíjate cómo se encuentran todos en una sola pieza, sentados y en silencio... Imagina que uno que otro reza... Alguno o alguna llora sigilosamente... mientras María, su madre parece como ida, cansada de tanto llorar el viernes del vía crucis... Imagina los recuerdos que pasan por su mente y cómo estos hacen más dolorosa la ausencia de Jesús... sigue observando la escena y tratando de descubrir cómo se siente Magdalena... Juan... Pedro ... María... en este sábado triste.*

*Sin dejar de imaginar los rostros desolados de sus amigos y discípulos, trata de imaginar cómo te hubieras sentido tú si hubieras estado allí después de compartir por años con esta maravillosa persona que llenó de sentido tu vida.*

*... Te pido ahora que imagines que el sábado ha terminado, que las mujeres que seguían a Jesús fueron al sepulcro y regresaron con la gran noticia: “el cuerpo de Jesús no está”... Imagina la cara de incredulidad de los varones cuando María Magdalena afirma que lo vio, que habló con él, que está vivo y que le ha pedido que lo anuncie a sus amigos...*

*Imagina a Pedro más tarde afirmando lo mismo y escuchando la respuesta de los otros: “Pedro está borracho”... “No, no estoy borracho, no he tomado una copa desde la cena del jueves”...*

*Imagina ahora a Magdalena y a Pedro como ebrios o como locos pero de alegría gritando: “¡Esta vivo!”, “Jesús está vivo”... ¿Cómo te sientes ante esa escena de júbilo desbordante de quienes CREEN?... Fíjate si logras conectar en tu interior con el inmenso gozo de la gran noticia... “Jesús no está muerto, Jesús ha resucitado”...*

*Te pido que conserves esa sensación que tienes ahora en el cuerpo... Respira profundamente mientras vas ubicando el lugar en el que estamos y a las personas... Respira nuevamente tres veces para terminar de ubicarte en la realidad. Y cuando estés lista, abre los ojos.*

4. Pide al equipo que quien desee comparta brevemente cómo se siente (5 minutos)
5. Pide que se reúnan en parejas para relacionar la experiencia que acaban de vivir con la experiencia que compartieron en el VER, identificando los signos de muerte (pérdida de esperanza, dolor, etc.) y los signos de la vida o resurrección (aceptación, recuperación de la esperanza, fe, valor, etc.) (10 minutos).
6. Reúne a las equiperas y a manera de explicación lee pausadamente lo siguiente (5 minutos):
  - a) Toda nuestra fe adquiere verdadero sentido en el hecho de que a Jesús de Nazareth, asesinado por los poderosos de su tiempo, Dios lo resucitó. Jesús sigue vivo, transformando con su presencia la muerte y el pecado en vida y en gracia.
  - b) El hecho de la resurrección tiene un profundo significado y se actualiza en cada momento en que la vida de Dios se impone sobre los signos de la muerte: la esperanza sobre el dolor, la justicia sobre la injusticia, la verdad sobre la mentira, la armonía sobre la violencia, la vida sobre la muerte.
  - c) Nosotras lo hemos vivido. En este tiempo hemos vivido un proceso que nos llama a superar el pecado, el dolor, el egoísmo y todos los signos de la muerte que hubiera en nuestra vida, para transformarnos en mujeres plenas, llenas de vida de Dios. Esto que hemos vivido, “visto y oído”, tenemos que anunciarlo.
  - d) La tarea que Dios nos pide hacer inmediatamente después de vivir y actualizar el milagro de la resurrección es anunciarlo. “NO teman, vayan a anunciarlo a mis hermanos”. A pesar de todo, superen el miedo, la desesperanza, la vergüenza, anuncien que Yo estoy vivo y presente en su vida, porque éste es el mensaje central de nuestra fe en el Dios de la vida.
  - e) El primer espacio en el que tenemos que anunciar la presencia viva de Jesús resucitado es nuestra familia, y nuestros primeros interlocutores son nuestros hijos. En ese espacio de confianza y armonía, “ensayamos” nuestro anuncio, para que fuera de él y juntos, podamos continuar con esa misión.
7. Finalmente, anima a las participantes a comentar cómo se sienten ante este reto.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Cuestionario	Se anexa procedimiento	Página 93	5 minutos

1. Comenta que el compromiso de esta sesión es compartir los signos de resurrección que han vivido a lo largo de esta vivencia con algunas mujeres de la familia, de la colonia o con compañeras de trabajo para infundirles fe y esperanza.
2. Pide que respondan las preguntas para guiarse en la actividad del compromiso.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 93 y 94	5 minutos

1. Invita a quien desee, realice una acción de gracias por los signos de resurrección que el Señor ha puesto en su caminar como madres.
2. Comenta que para terminar leerás una oración y ellas responderán a manera de salmo: “Dichosas nosotras por haber sido elegidas para anunciar a Jesús”.
3. Pide a las participantes que canten algún canto alegre de aleluya conocido por todas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Evaluación	Se anexa procedimiento	Páginas 84 y 85 Páginas 94 y 95	10 minutos

#### Evaluación del compromiso anterior.

1. En equipos de dos, compartan sus cuadros del ACTUAR y comenten brevemente cómo resultó la experiencia del establecimiento de límites.

#### Evaluación de la sesión.

1. Escribe en una hoja cuál ha sido tu sentir respecto a esta sesión.
2. Intercambia con alguna compañera tu respuesta.
3. Comparte con el equipo si la respuesta de tu compañera coincide con tu propia experiencia.
4. Invita a las equiperas a evaluar con uno (regular), dos (bien) o tres (excelente) aplausos el desarrollo de la sesión respondiendo con ellos (de una en una) a los siguientes planteamientos:
  - Identifiqué una experiencia adecuada para compartirla.
  - Me fue posible realizar la dinámica de imaginación del VER.
  - Comprendí la explicación de la promotora.
  - Me siento dispuesta a realizar el compromiso de la semana.
  - Participé en la oración comprometidamente.

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>  Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 10

### Adolescencia, un caso aparte

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones Iniciales Objetivo de la sesión	En coro Se anexa procedimiento	Hojas impresa  Página 97	5 minutos

#### Objetivo de la sesión:

**Empatizar con nuestros adolescentes para acompañarlos en el difícil proceso de dejar de ser niños.**

1. Comenta que ser madres de adolescentes nos plantea nuevos retos que nos invitan a asumir actitudes de acompañamiento, que nos lleven a crecer juntos.
2. Comenta que seguramente habrán escuchado que la adolescencia es una de las etapas más desconcertantes por las que todos pasamos.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 98  Cojines, música neutra, plumas	30 minutos

1. Pide a las equiperas que se sienten o recuesten cómodamente y entrega los cojines.
2. Coméntales que harán un rápido ejercicio de memoria, tratando de desenterrar algunos de sus recuerdos más significativos de la época de adolescente.
3. Con música lee LENTAMENTE lo siguiente. En los puntos suspensivos detente un tiempo para que las participantes puedan recordar (10 minutos).

*Cierra los ojos.... Inhala profundamente... Exhala lentamente, tratando de sacar la mayor cantidad de aire que puedas... Inicia un ritmo de respiraciones profundas... una... dos... tres... Continúa de manera que te sientas cómoda... En este momento comienza a traer hacia ti tu época adolescente, cuando tenías 15, 16 o 17 años... Elige alguna edad y detén el tiempo ahí... ¿Puedes recordar la música de entonces?... El lugar en el que vivías ¿cómo era?... Ubica tu cuerpo de aquel entonces, tu energía, siente el brío que tu cuerpo de aquel entonces te procura... Recuerda todo lo que puedas de aquel entonces... ¿cómo eras tú?... Ubica alguna situación particularmente importante para ti, relacionada con los adultos que te rodean... Fíjate cómo eran las relaciones con ellos y ellas... Cómo viviste esa etapa de tu vida... Qué decían los adultos que te rodeaban.*

4. Pide que formen una bina y por turnos, realicen la siguiente entrevista anotando las respuestas en el formato guía.
5. Solicita que cada quien lea las respuestas de la entrevista que le realizó a su bina.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas 99 a la 104	40 minutos

1. Pedirles que formen una bina y por turnos lean el texto: La edad de la inspiración.
2. Solicitarles que anoten las dudas que le surjan durante la lectura.
3. Comenten al grupo lo que más significado tuvieron al leer el texto.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Disciplina y esparcimiento	Se anexa procedimiento	Páginas 104 y 105	5 minutos

1. Pedirles que durante la semana platiquen con sus hijos sobre algunas actividades o acciones que tengan que ver con disciplina y esparcimiento.
2. Solicitarles que elijan de común acuerdo ella y sus hijos sobre las actividades que platicarán.
3. Pedirles que conversen con sus hijos de manera empática sobre la actividad acordada.
4. Indicarles que en el cuadro de la página 105 registren en frases breves el resultado de la conversación.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 105  Dos mesas con mantel, tarjetas, velas y cerillos	30 minutos

- La promotora con anticipación escribe en cada tarjeta (1/4 tamaño carta) lo siguiente:
  - Conocer un poco más al niño que se va.
  - Manifestarles nuestro amor a pesar de todo.
  - Aceptar su rebeldía o timidez.
  - Establecer comunicación hacia ambos lados.
  - Ayudarlos a crecer y madurar.
- Ponga la promotora dos mesitas con mantel y ubicarlas separadas una de otra, en una mesa ponga las tarjetas boca abajo, en la otra mesa ponga las velas con el encendedor, tantas velas y tarjetas como MaRes sean.
- Indique que cada MaRe realice un recorrido hasta la mesa donde están las tarjetas, mientras la MaRe avanza, todas cantan: Ven con nosotros a caminar.
- Pedir que se detenga en la mesa donde están las tarjetas, agarre una, la lea con la mirada, luego haga una meditación interior sobre la respuesta que tenga respecto a sus hijos.
- Pedir que continúe su recorrido, se continúa cantando: Ven con nosotros, ahora que se detenga en la mesa donde están las velas, encienda una vela y lea el mensaje de la tarjeta en voz alta a manera de oración por sus hijos.
- Indica a todas, que al terminar la MaRe el recorrido, todas la feliciten por todo lo que ha hecho para lograr el crecimiento de sus hijos.
- Al terminar la primera MaRe el recorrido, pedir que continúe la siguiente, hasta pasar cada una de ellas para hacer el recorrido y así finaliza la celebración, incluyendo a la MaRe promotora.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior  Evaluación	Se anexa procedimiento	Página 93  Página 106	10 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

- En una escala del 1 al 5 evalúa la realización del compromiso de la sesión anterior.
- Explica brevemente por qué te asignas dicho número.

Evaluación de la sesión.

Invita a las equiperas a evaluar con uno (regular), dos (bien) o tres (excelente) aplausos el desarrollo de la sesión respondiendo con ellos (de una en una) a los siguientes:

Aspectos:

- Contenido
- Dinámicas
- Coordinación
- Participación
- Aprovechamiento
- Ambiente grupal

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>  Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 11

### Violencia y adicciones: males terribles, pero previsibles

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Se anexa procedimiento	Hojas impresas  Página 107	5 minutos

#### Objetivo de la sesión:

#### Adquirir elementos para prevenir las conductas violentas y/o adictivas en nuestros hijos.

1. Comenta con el equipo que para dar seguridad personal a nuestros hijos es necesario lograr que no se sientan solos, hacerles sentir que tú los amas incondicionalmente y por encima de sus defectos. Sólo así sentamos bases para prevenir todo tipo de conductas autoagresivas.
2. Como ya hemos visto, hace falta mucho más que estar con ellos para lograr tal fin: aprender a comunicarnos, poner límites saludablemente, fortalecer su autoestima y confianza en sí mismos. De tal forma, la prevención de las adicciones y otras conductas que violentan, no son cuestión de recetas, sino resultado de un largo proceso.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 108 Tarjetas con órdenes o con nombres según número de participantes para cada subgrupo (leer indicaciones)	20 minutos

Como en muchos otros casos, la realización de esta sesión requiere la preparación del material con anterioridad, y la lectura previa de este paso para poder explicarlo con claridad. Te sugerimos que leas detenidamente las indicaciones para que no haya errores en la realización de este paso.

1. Comenta con el equipo que juntas realizarán un ejercicio para recordar qué actitudes pueden hacer que nuestros hijos pierdan la confianza en nosotras y tengan que salir a buscarla por otro lado, tal vez no siempre en el mejor sitio.
2. Pide al equipo que se divida en dos, con igual número de personas. Si no hay número par, intégrate a la dinámica.
3. Indica al subgrupo 2 que salga del lugar y explica a las que se quedaron (subgrupo 1), teniendo cuidado de que el otro equipo no escuche las indicaciones, que van a actuar de acuerdo a lo que señalen las tarjetas que a continuación les repartirás al azar. Indícales que una de las compañeras del equipo 2 las buscará y que tienen que actuar según lo que la tarjeta que entregaste ordene: REGAÑAME, IGNÓRAME, INTERRUMPEME, MALTRATAME, JUZGAME.
4. Dirígete al grupo 2 y explícales que recibirán una tarjeta con una frase que revela un supuesto problema que ellas tienen. Diles que el nombre que aparece en la tarjeta es la compañera a la que se van a dirigir para que sea quién escuche su problema. Haz énfasis en la importancia de que le “den vuelo” a la frase, creando detalles y situaciones que dejen ver el problema ampliamente.
5. Propongo que el ejercicio dure 15 minutos, pero puedes ajustar el tiempo, según las reacciones de las participantes.
6. A continuación va el formato de las tarjetas:

<p>Tarjetas del equipo 1</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center; text-align: center;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">REGAÑAME</p> </div>	<p>Tarjetas del equipo 2</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; padding: 5px;"> <p>Nombre:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>(Problema)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </div>
---	---

7. Problemas:
  - a. Acabo de perder mi principal fuente de ingreso. No sé qué voy a hacer para sacar a mis hijos adelante.
  - b. Uno de mis hijos acaba de reprobado el año escolar.
  - c. El papá de mis hijos no quiere saber nada de ellos.
  - d. Por cuestiones de trabajo, tengo que irme a otra ciudad y no sé cómo decírselo a mis hijos, especialmente al grande, que está muy instalado aquí.
  - e. Discutí con un amigo y se portó violento conmigo.
8. Después de realizar la dinámica, reúne al equipo para comentar lo que sintieron durante el ejercicio.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas de la 108 a la 113	30 minutos

1. Reúne al equipo para leer en voz alta y por turnos la introducción de Iluminar.
2. Una vez concluida, invita al grupo a hacer la lectura personal del relato titulado "Quimeras y realidades".
3. Al terminar, compartir con el equipo.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Conductas de los hijos	Se anexa procedimiento	Página 114	10 minutos

1. Pide al equipo que para esta semana observen el comportamiento de sus hijos.
2. Indica que cuando identifiquen alguna conducta agresiva o violenta la registren por escrito, describiendo cómo fue.
3. Pídeles que traten de identificar qué necesidad no resuelta los motivó a actuar de esa manera.
4. Escriban de qué forma respondieron a la situación.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 114 Hojas carta de colores y plumas	5 minutos

1. Invita a las equiperas a formar una fila y colócate tú al principio.
2. Indica que quien te siga se coloque frente a ti para que le des "el saludo".
3. En seguida ella se coloca a tu lado para que vayan formando un círculo y repitiendo todas lo mismo, es decir, pasar frente a ti, y luego a la que sigue para recibir el saludo de cada una.
4. Colocarse enseguida formando un círculo y repetir el saludo con quien vaya pasando.
5. El saludo consiste en tomar de las dos manos a la persona, mirarla a los ojos y decirle: "Que María nuestra Madre te inspire y te acompañe en tu apostolado como madre".

6. Cuando todas han recibido y dado el saludo a todas las que van detrás de ellas, se integran bien al círculo.
7. Invita a las equiperas a expresar cómo se sienten después de recibir y dar el saludo.
8. Al finalizar, pide a todas que, como en una letanía, cada una diga “una flor” a la Virgen y el resto responda: “Ruega por nosotras”.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Evaluación	Se anexa procedimiento	Páginas 104 y 105 Página 115	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a las equiperas que compartan los resultados del ejercicio de la semana, eligiendo una de las frases de la pág. 115 y completándolas.

Evaluación de la sesión.

Pide a las equiperas que comenten cómo se vieron fortalecidas las intuiciones o conocimientos que tuvieron respecto al tema de la violencia y adicciones.

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>  Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 12

### Mi espíritu se alegra en el Dios que me salva

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Se anexa procedimiento	Hojas impresas  Página 117	5 minutos

#### Objetivo de la sesión:

**Encontrar una nueva fuente de alegría en nuestra vida, a través de un acercamiento a la vida de María.**

1. Explica que aunque ya hemos hablado antes de María nuestra Madre, en esta sesión reflexionaremos cómo ella es un ejemplo especial que nosotras
2. s podemos seguir para ser partícipes de su alegría.
3. Comenta que haremos énfasis en la necesidad de seguir reflexionando la Palabra de Dios después de ésta, que es la última sesión del eje de Fe Cristiana.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 118 Citas bíblicas escritas en papelitos, Biblias	30 minutos

1. Pide que se organicen en parejas y reparte las citas bíblicas de la página 118. Entrega las biblias y pide que busquen la cita que les haya tocado. Indica que lean la cita y respondan las preguntas de la pág. 118 (tienen 20 minutos).
2. Convoca al equipo para que pongan en común sus respuestas. No es necesario que lean la cita.
3. Para terminar, pide a todas que se den un aplauso por el trabajo realizado y comenta que este es un trabajo preparatorio para la reflexión siguiente.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas de la 119 a la 123	30 minutos

Continúen en parejas para leer el texto y compartan la lectura.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Citas bíblicas	Se anexa procedimiento	Página 123	5 minutos

1. Indica al equipo que el compromiso de esta sesión es que todas lean en casa todas las citas bíblicas.
2. Contesten solos o con sus hijos las preguntas del paso 2 del VER.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 124 Una biblia grande flores y una vela encendida sobre la mesa (como un altar). Una Biblia y una vela para cada una. Cerillos	20 minutos

1. Coloca en la mesa la Biblia, la vela y las flores y pide a todas que se coloquen alrededor de la mesa. Reparte las velas (apagadas).
2. Invita al equipo a que de manera individual recuerden un pasaje del Evangelio que les haya sido muy significativo. Pide que comenten cuál es ese pasaje y por qué ha sido importante. Escucha empáticamente.
3. Cuando todas han participado, comenta que la Palabra de Dios es alimento para nuestro espíritu y nuestro corazón, y que puede guiar nuestra vida para que nos sintamos como nuestra Madre María: dichosas de cumplir esa Palabra.
4. Comenta que ahora entregarás una Biblia a cada una y encenderás la vela que tienen. Mientras lo haces, dirás a cada una:

*“Te entrego la Palabra de Dios escrita para que sea tu fuente de inspiración. Que encuentres en ella la luz que te indique el camino a seguir y que de la misma manera guíes los pasos de tu familia. Apoyada en ella, lee también la Palabra de Dios en tu vida para alcanzar la verdadera alegría”.*

5. Cada una responderá:

*“Yo la recibo con gratitud, consciente del compromiso de hacer que su luz guíe mis pasos y los de mi familia”.*

6. Al terminar la ronda, invita a todas a cantar “Tu Palabra me da vida”.

7. Invita a todas a darse un abrazo y decirse un buen deseo unas a otras.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior  Evaluación	Se anexa procedimiento	Página 114  Una botella  Página 125	15 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide a las equiperas que comenten brevemente cómo se sintieron realizando el compromiso anterior y qué descubrieron de sí mismas.

Evaluación de la sesión.

1. Coloca a las equiperas en círculo, gira la botella, y a quién señale la botella al parar (la boquilla y el fondo), pídeles que respondan una pregunta.
2. Gira de nuevo la botella y haz la siguiente pregunta y así sucesivamente.
3. Si a quienes les toque, no saben la respuesta, otra persona puede decirla (no es necesario agotar todas las preguntas)
  - ¿Quién era Isabel y qué le dijo a María?
  - ¿Dónde se perdió Jesús 3 días?
  - ¿Cómo se llama actualmente el cántico de María?
  - ¿Qué decían los familiares de Jesús y María?
  - ¿Qué hizo María después de la muerte de Jesús?
  - ¿A quién “entregó” Jesús a su Madre en la cruz?
  - ¿Cuándo y quién le dijo a María “una espada atravesará tu alma”?
  - ¿Qué elogio hizo Jesús de su mamá en público?
  - ¿Qué dice María en el cántico que hace en casa de su prima Isabel?

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>  Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 13

### Reforzando la ética desde pequeños

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 127	5 minutos

#### Objetivo de la sesión:

#### Ubicar en justa dimensión el robo y la mentira en los niños y adolescentes.

1. Comenta al equipo que tal vez todas, en algún momento, afrontamos este tipo de situaciones con nuestros hijos, y que habrá quienes no le den importancia, (suponiendo que los niños no saben lo que hacen) o bien quienes consideren que se trata de un problema grave.
2. Indica que la palabra de Jesús es nuestra mejor referencia sobre lo que es bueno y lo que no, y que además tenemos la ventaja de vivir en un tiempo en el que se ha investigado mucho sobre la educación, lo cual nos da herramientas prácticas para responder eficazmente a los problemas de nuestros hijos.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 128	25 min

1. Comenta a las equiperas que harás una lectura con voz alta. Prepara esta lectura con anticipación, para que salga bonita, es decir, con la entonación adecuada al contenido, procurando que no se escuche plana ni monótona. (10 minutos)

*Lily era una adolescente muy simpática que le gustaba tener muchas amistades. Vivía contenta en el lugar donde nació, le gustaban mucho los domingos, pues era el día en que sus tías visitaban a los abuelos y con ellas llegaban las primas, con quienes jugaba y platicaba "horrores".*

*Un día, cuando recién cumplió los doce, tuvieron que cambiar de ciudad, pues a su mamá le ofrecieron un mejor trabajo. Justo cuando pensaba terminar la primaria con sus amigas de siempre, se vio en sexto año en una escuela completamente diferente.*

*Al llegar como alumna nueva, empieza a inventar cosas y a contar a las compañeras que su casa es muy grande, con cancha de tenis y alberca. Les dice que tiene velador y chofer. y que sus papás viajan constantemente a Europa. Las amiguitas, por supuesto la admiran y le insisten en que las invite a su casa, y ella, para salir del apuro, les inventa más mentiras de las cuales un día ya no puede salir. Las mentiras eran ya tantas, que llegó a un punto en que tuvo que mentir también a su mamá diciéndole que se sentía enferma y que no quería ir a la escuela. Esto ocasionó preocupación y gastos pues la llevó al doctor, quien, por supuesto, confirmó que no tenía nada. Y no conforme con esto, para zafarse de la presión de las amigas, inventó que la maestra la trataba mal, motivo por el cual no quería volver a clases. Fue entonces cuando se descubrieron todas las mentiras de Lily, pues su mamá acudió a hablar con la profesora para investigar qué pasaba. Llorando, la chica tuvo que confesar frente a ambas todo lo que había inventado. Una vez aclarado esto, para auxiliarla ante las consecuencias de su comportamiento, convinieron en que la maestra intervendría para ayudarla a enfrentar la verdad con las amigas.*

2. Al término de la lectura, promueve la reflexión compartida, con las siguientes preguntas: (15 minutos)

- ¿Para qué mintió Lily?
- ¿Cómo crees que se sintió?
- ¿Cómo te sentirías tú en su lugar?
- ¿De qué otras formas crees que se le podría ayudar para que no volviera a mentir?

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas de la 129 a la 136	50 minutos

1. Organiza por ternas para leer el texto (30 minutos).
2. Reflexionen y comenten los temas planteados en la lectura.
3. Responde brevemente las preguntas de la página 136.
4. Compartir con el equipo sus reflexiones.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Diario de la honestidad	Se anexa procedimiento	Página 136	5 minutos

1. Explica a las equiperas que realizarán durante la semana su propio diario de honestidad.
2. Anotarán día a día las situaciones en las que se vieron en la necesidad de mentir o de no ser sinceras.

- Pide que se guíen por el cuadro de la pág. 136, que se sientan en la libertad de completarlo ya que esta actividad será totalmente privada, a menos que deseen compartir lo sucedido.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 137	10 minutos

- Reúne al equipo y pide a las equiperas que hagan un círculo con los brazos pasando por los hombros de sus compañeras de al lado.
- Anímalas a cantar las estrofas del canto de la página 137.
- Si no saben el tono pueden cantar otro canto que haga alusión al amor, por ejemplo, “Si yo no tengo amor”.
- Invita a todas a comentar cómo el mensaje central de Jesús, el amor, puede ayudarnos a corregir adecuadamente a nuestros niños y niñas.
- Termina con un Ave María para invocar a nuestra Madre y pedir su ayuda en la gran tarea de ser buenas educadoras.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Evaluación	Se anexa procedimiento	Página 123 Página 138	30 minutos

#### Evaluación del compromiso anterior.

- Pide al equipo que platiquen cómo se sintieron con la experiencia de la semana. También, motívalas a que comenten qué descubrieron de sí mismas.

#### Evaluación de la sesión.

- Pide al equipo que se reúnan por ternas para realizar la evaluación de manera dinámica a través de la siguiente actividad: Una voluntaria plantea un asunto no resuelto, que se haya dado con un hij@ referente a cualquiera de los dos temas vistos en la sesión.
- Las otras dos escucharán atentamente y luego, externarán sus puntos de vista y sugerencias a la compañera, con miras a la solución del problema planteado. Esto tomando en cuenta la lectura de hoy.

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>  Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 14

### Al rescate de todo lo que tenemos

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales Objetivo de la sesión	En coro Se anexa procedimiento	Hojas impresas Página 139	5 minutos

#### Objetivo de la sesión:

**Rescatar los aprendizajes que obtuvimos al realizar los compromisos durante el proceso de formación como madres responsables.**

1. Explica al equipo que ésta es la última sesión del eje de Maternidad Responsable y que se trata de hacer un repaso de lo que ya aprendimos.
2. Comenta que la idea central es recordar de manera específica lo significativo de este proceso en relación a nuestra forma de vivir la maternidad.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
VER	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Página 140	35 minutos

1. Pide al equipo que tome su libro y hojeen unos minutos las sesiones del Eje de Maternidad Responsable (5 minutos).
2. Pídeles que se detengan en aquella sesión que más les impacte, la que intuitivamente capte su atención. Invítalas a que centren su atención en esta sesión y tomen conciencia de para qué se detuvieron en ella (10 minutos).
3. Haz una ronda de participación para compartir (20 minutos). Escucha con empatía a cada una.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ILUMINAR	3	Lectura	Se anexa procedimiento	Páginas de la 140 a la 144  Música neutra para meditar, grabadora o cd. Tiras de papel para rotafolios con las frases del iluminar	50 minutos

### Ejercicio guiado

1. Invita al equipo a realizar el siguiente ejercicio (10 minutos) sentándose cómodamente. Pide que inicien una serie de 5 respiraciones profundas y cierren los ojos. Pon música de fondo.
2. Ahora diles que leerás y que traten de imaginar lo que les pides (lee el siguiente texto con voz suave y pausada, cuidando que el tono de voz sea cálido). Sigue respirando profundamente mientras escuchas la música y disfrutas de ella... Identifica las partes tensas de tu cuerpo... Trata de tensar más y luego relajar esas partes tensas... Mientras continúas respirando, empieza a imaginar que entras en un cuarto donde sólo existe un letrero que dice: "yo soy madre"... Fíjate cómo te sientes frente al letrero... Sigue observando lo que te pasa mientras te percatas de las sensaciones que hay en tu cuerpo y las imágenes o palabras que pasan por tu mente... Date cuenta de qué es lo que sucede en la habitación en la que estás con ese letrero... Continúa respirando mientras vas tomando conciencia de lo que te pasa mientras estás ahí... Date cuenta de tus sensaciones... tus sentimientos... tus pensamientos... Sigue respirando mientras tomas conciencia de lo que sucede en esa habitación... Ahora te pido que vayas escuchando los sonidos del lugar... Respira y ve recordando cómo es el lugar en el que estamos y las personas que en él se encuentran... Haz tres respiraciones profundas más y cuando esté bien para ti, abre los ojos.
3. Comenten en parejas cómo fue el ejercicio (10 minutos). Quien escucha, que lo haga empáticamente reflejando sólo lo que la otra persona le comparte para que se sienta escuchada.
4. Enseguida haz una ronda con todo el equipo para que compartan lo sucedido (15 minutos). Comenta que el resultado del ejercicio nos habla de cómo estamos en este momento y que lo que se haya vivido está bien, porque este ejercicio es para tomar conciencia de cómo estamos, no para sentir bonito ni para resolver la situación.
5. Comenta que la sensibilización ha sido la base de nuestros aprendizajes y que el hecho de que haya crecido nuestra capacidad de darnos cuenta es un avance sustancial de nuestro proceso de crecimiento integral (5 minutos).

**a) Sociodramas**

A continuación, coloca en una mesa o en el piso las tiras con las frases de las pág. 140 y 141 (una en cada tira de papel y en todas incluyan “ser madre responsable implica...”).  
Procede del modo siguiente:

1. Organiza al equipo en pares. Observen juntas y lean las frases de las tiras de papel.
2. Indica que cada pareja elija una sola frase, la que sea más significativa en este momento para ambas. Si no coinciden, elijan una cada una (5 minutos para observar y elegir).
3. Una vez que todas las parejas tengan su frase, pide que organicen un diálogo que ejemplifique lo que dice la o las frases elegidas. En ese diálogo una representará a un hij@ y otra a la mamá.
4. Explica que se trata de hacer un pequeño sociodrama de algo que aprendimos en esta etapa y es significativo para nosotras. La representación que se hará nos servirá de repaso a todas. Ofrece 10 minutos para prepararla.
5. Cuando todas tengan preparada su representación, coordina las presentaciones.
6. Ve retomando los elementos que descubras tras cada representación. Las participantes pueden ayudarte si lanzas la pregunta ¿Qué aprendizaje vemos de mamá en esta presentación? ¿qué valores proyecto? (10 minutos).
7. Cierra las presentaciones haciendo un repaso breve de todas las frases (5 minutos).

**b) Lectura en Equipo**

1. Una vez que hayan terminado el ejercicio anterior invita a todas a leer la lectura en equipo de las págs. 141 a 144.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ACTUAR	4	Experiencias con sus hijos	Se anexa procedimiento	Página 144	10 minutos

1. Comenta al equipo que el compromiso de hoy es ponerse de acuerdo para encontrarse dentro de dos meses y conversar sobre sus experiencias con sus [hijo@s](#).
2. Anoten los detalles del encuentro.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
CELEBRAR	5	Celebración	Se anexa procedimiento	Página 145 y 146 Biblia	15 minutos

1. Pide al equipo que tomen su libro en la pág. 145 para iniciar la celebración cantando “Gracias a la vida”.
2. Anuncia que leerás el Salmo 23 e invita a todas a responder cantando. *“El Señor es mi pastor, nada me falta”*.
3. Después del Salmo invita a las equiperas a que realicen una acción de gracias por los favores, dones y regalos que han recibido de Dios en el transcurso de este proceso, pide a las demás que respondan: “El Señor es mi pastor, nada me falta”.
4. Para terminar recen juntas un Padre Nuestro y dense un abrazo final.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUAR	6	Compromiso anterior Evaluación	Se anexa procedimiento	Página 136 Página 146	20 minutos

Evaluación del compromiso anterior.

1. Pide que escriban y después compartan en una sola frase los resultados del compromiso de la sesión anterior.

Evaluación de la sesión.

1. Indica a las equiperas que nombrarás, uno por uno, varios aspectos de la sesión de hoy, para que entre todas, consensen si dan “Muy bien”, “Bien” o “Regular” a cada aspecto, según el cuadro de la pág. 146.

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 <a href="http://www.mexicomfc.net">www.mexicomfc.net</a>  Hojas impresas	5 minutos

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

## Sesión 15

### Evaluación final del proceso

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
Ambientación	1	Oraciones iniciales  Objetivo de la sesión	En coro  Se anexa procedimiento	Hojas impresas  Página 147	5 minutos

#### Objetivo de la sesión:

#### Evaluar el proceso de formación del equipo de madres responsables.

1. Comenta al equipo que ésta es la última sesión de trabajo del equipo de MaRes y la dedicarán a evaluar el proceso de formación vivido.
2. Explica que evaluamos para tomar conciencia de los avances logrados y que plantearemos la continuación de este caminar tomando como punto de partida el momento que vivimos.
3. Comenta que no seguiremos los pasos habituales, pues la finalidad es evaluar.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ORACION INICIAL	2	Dinámica	Se anexa procedimiento	Páginas 148 y 149  Un altar en el que se encuentre la Virgen María con flores, una biblia, tarjetas de cartulina (2 por persona) y plumas (1 por persona). Medias hojas carta (una por persona) con las frases que vienen en el número de la oración inicial	55 minutos

1. Pide a todas que se coloquen alrededor del altar de la Virgen y reparte a cada una dos tarjetas y un plumón. Indica que en una tarjeta deberán escribir lo que han recibido y quieren seguir recibiendo de sus hijos y en la otra lo que han dado y quieren seguir dando (10 minutos).
2. Pide que no hagan frases, sólo citen palabras, por ejemplo: amor, compañía, apoyo, etc.

3. Cuando terminen, pide que coloquen de un lado del altar lo que han recibido y del otro lo que han dado. Enseguida colócate junto al altar y haz una oración en la que das gracias a Dios por todo lo que han recibido. Lee las palabras de las tarjetas de lo recibido (5 minutos).
4. Toma las tarjetas de lo que han dado y haz una oración de ofrecimiento a Dios de todo lo que las mujeres del equipo han dado. Lee las palabras y el ofrecimiento (5 minutos).
5. Anuncia que leerán algunas frases bíblicas. Invita a todas a cantar “Tu palabra me da vida” y después reparte las frases para que cada una las lea (10 minutos).
6. Después de cantar y leer, pide a cada una que elija una de las frases leídas y que comente qué le dice el Señor Jesús a ella, ahora, a través de esa frase. (20 minutos).
7. Después de la ronda de comentarios, recuerda al equipo que esas frases fueron reflexionadas durante las sesiones del Eje de Fe Cristiana, y que ahora llevamos en nuestro corazón la Palabra de Dios para que sigamos inspirando nuestra vida en ella.
8. Termina la oración invitando a todas a rezar el siguiente fragmento bíblico de la página 149 tomado del Evangelio de San Lucas 1, 42-45.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUACION PERSONAL	3	Balance al caminar	Se anexa procedimiento	Páginas 149 a la 151	40 minutos

1. Comenta que para realizar esta evaluación personal cada una va a escribir una carta a nuestro Señor Jesús. Para facilitar la redacción de la carta seguiremos el formato (pág. 149), rellenando los espacios en blanco con nuestras propias palabras, según haya sido esta experiencia. Insiste en que de lo que se trata es de expresar lo relativo a esta última etapa de nuestro proceso, no de escribir cosas de la vida en general (10 minutos).
2. Después de escribir, cada una buscará a una compañera para compartir su carta. Quién escucha lo hará empáticamente (primero lee una y después la otra). Después de compartir, buscarán semejanzas en lo que haya significado la experiencia de una y de otra (15 minutos).
3. Cuando tengan todos los pares sus semejanzas, pide que se reúna todo el equipo y da las siguientes indicaciones.
4. Pareja por pareja cada una dirá a su compañera “yo me siento semejante a ti en que \_\_\_\_\_” y completará con las semejanzas encontradas. El resto del equipo escucha a cada pareja (10 minutos).
5. Al final, cierra esta parte explicando (5 minutos) que lo importante de ese ejercicio es que:

- Cada una tenga un balance propio de su caminar y vislumbre nuevos retos ahora sin el acompañamiento del equipo.
- El equipo se dará una idea de lo que significó para cada una el proceso y se dará cuenta de que cada compañera lo vivió de manera distinta, pero al mismo tiempo hay similitudes.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
EVALUACION GRUPAL	4	Escenificación	Se anexa procedimiento	Páginas 151 y 152 Papelitos con los pasos para cada pareja	40 minutos

1. Pide al equipo que se reúna en ternas.
2. Comenta que se trata de hacer un ejercicio de diálogo con todas las características que hemos aprendido en esta etapa, y que deberán prepararse lo mejor posible ayudándose a representar el papel que les toca.
3. En cada terna elegirán a una observadora que revisará sola el formato de observación. Las otras dos se prepararán para representar a mamá e hija en cada una de las situaciones que vienen en los papelitos doblados que repartirás, y que deberán contener los casos que se describen enseguida (una en cada hoja).
4. La pareja deberá escenificar la mejor manera de realizar el diálogo y se ayudarán una a la otra para prepararlo. Pueden apoyarse en el libro. Reparte los papelitos y avisa que tendrán 10 minutos para prepararse y 5 para escenificar cuando se les llame.

#### **CASO A**

Tienes una hija de 10 años que no quiere hacer las tareas escolares. Se trata de poner un límite necesario, porque cada día las calificaciones son peores ¿Cómo abordarías el tema?

#### **CASO B**

Tienes una hija adolescente que tiene problemas y se entristece a ratos. La encontraste llorando por ahí solita. ¿Qué harías?

#### **CASO C**

Tu hija de 8 años tiene arranques de ira cuando se frustra por algo. Hoy sucedió. ¿Cómo reaccionas?

#### **CASO D**

Tu hija de 16 años come cada día menos; dice que no quiere engordar porque se verá horrible y sus amigos se burlarán de ella. ¿Cómo abor das la situación con ella?

**CASO E**

En casa de sus primas una de tus hijas pelea fuertemente con una de ellas, la niña se cae y se rompe un diente. ¿Qué harías?

5. Convoca a todas y pide a cada pareja que escenifique su diálogo sin rebasar 5 minutos cada presentación. Mientras la observadora va anotando en su formato lo que ve. Después de cada presentación, pide un aplauso para la pareja y enseguida la observadora comparte lo que haya anotado.
6. Al terminar las presentaciones y observaciones, haz un comentario alentador para que cada una siga revisando los aspectos en los que sienta necesidad de reforzar su aprendizaje. Invítalas a hojear de vez en cuando sus libros y a buscar orientación cuando lo necesiten. También pueden buscar a una de sus compañeras y pedirle que la escuche empáticamente.
7. Concluye con un aplauso para todas.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
PREPARACION DE LA CELEBRACION	5	Celebración comunitaria	Se anexa procedimiento	Página 152	15 minutos

1. PREPARACIÓN DE LA SIGUIENTE SESIÓN (CELEBRACIÓN COMUNITARIA).  
Explica a las participantes que en la próxima sesión se realizará la celebración comunitaria con todas las familias.
2. Deleguen las siguientes tareas y anota quién hará qué en el cuadro de la página 152.

Actividad	Paso	Contenido	Procedimiento	Material	Tiempo
ORACION FINAL	6	Ave María	Se anexa procedimiento	Página 152	10 minutos

1. Pide al equipo que se pongan de pie y forme un círculo.
2. Invita a tres participantes para que hagan una oración a nuestra madre María para que siga acompañando a cada una.
3. Al terminar recen juntas un Ave María o canten un canto para ella (alguno que se sepan todas).

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



