



## 10. ANEXOS

### ORACIÓN DE LA MAÑANA. ANEXO 1

#### 1.1. EN CALMA PARA QUERERNOS BIEN

Jesús, a veces me cuesta estar tranquilo, en calma  
y cuidar de los demás.

Dame una mano,  
muéstrame el mejor camino,  
recuérdame todo lo que me enseñas;  
a hablar cuando tenga un problema,  
a pedir perdón cuando me equivoco y  
a decir gracias cuando me ayudan,

a compartir,

a sonreír,

a querer

y a abrazar a los demás,

a ayudar siempre.

Que busque mi felicidad,

y la de los demás,

siguiendo tu ejemplo, Señor.

Amén





### Hablamos de la oración

Comentamos la oración y animamos al alumnado a que responda a algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo estáis tranquilos y tranquilas?
- ¿Cuándo os sentís nerviosos ó nerviosas?
- ¿Qué os cuesta hacer?
- ¿Qué os pasa cuando estáis intranquilos, cansados, enfadados o nerviosos?
- ¿Cuándo estáis tranquilos y en calma cuidáis y queréis mejor a los demás?
- ¿Os sentís felices cuando hacéis algo bueno?

Después, hablamos de lo que dice la oración; de lo importante de estar tranquilos, hablar las cosas, escuchar, cuidar de los demás. Se puede hacer referencia a que, si ponemos nuestros talentos, lo que se nos da bien, al servicio de nuestros hermanos y hermanas, todos podemos ser más felices, ya que lo que hacemos influye en los demás. Ponemos ejemplos relacionados con la vida cotidiana y juntos nos enriquecemos.

A continuación, les explicamos que vamos a conocer una manera de calmarnos cuando estamos nerviosos ó nerviosas para poder cuidarnos y cuidar mejor de los demás.

### 1.2. NOS SENTIMOS MEJOR

¡Simplemente respira!: Se ponen en parejas cooperativas. Uno se tumba y el otro le pone las manos sobre el abdomen suavemente. El que está tumbado respira tranquilamente, observando cómo se mueven las manos del compañero o compañera. Después cambian de rol.

*Cosquillitas:* Se ponen en corro y se sitúan en parejas cooperativas uno enfrente del otro. Uno a otro y alternativamente, le cierra y le abre los puños suavemente, con un dedo acariciamos lentamente dedo por dedo y luego recorreremos la palma de la mano. Luego hacemos lo mismo con la otra mano. Después, podemos hacerlo de nuevo, en vez utilizando un dedo, con una canica. Respiramos profundamente tres veces para terminar la actividad.

