

# La experiencia de ser padres y madres

## Sesión 4

Entre las experiencias vitales que nos configuran y cambian la vida, en esta sesión nos vamos a fijar en la experiencia de la maternidad y paternidad. Se trata de ayudar a la familia a pararse y caer en la cuenta de cómo han vivido la llegada del nuevo hijo o hija, qué ha significado para ellos este acontecimiento y cómo están viviendo la experiencia de ser padres y madres.

### OBJETIVOS DE LA SESION

Adultos:

- Tomar conciencia de lo que ha significado en la vida personal y de pareja la llegada del hijo/a
- Descubrir que la experiencia de la maternidad / paternidad nos abre a la dimensión más trascendente de la vida.
- Celebrar en acción de gracias la vida de los hijos/as.

Niños

- Tomar conciencia del cariño y amor de nuestros padres
- Expresar que queremos a nuestros padres

### DESARROLLO

Comienza la sesión con un momento de presentación todos juntos, teniendo especial atención a personas nuevas que se pudieran incorporar. Es importante cuidar estos primeros momentos de acogida y presentación para que se vaya creando el clima de confianza necesario.

En este momento el animador hace una introducción a la sesión utilizando las siguientes ideas<sup>1</sup>:

*Hemos deseado este hijo, lo hemos esperado con ilusión y hemos preparado todo para su llegada. Ahora ya lo tenemos entre nosotros: lo miramos, lo besamos, lo acariciamos... y nos parece imposible. ¡Qué gran misterio!*

*Esta nueva situación, de algún modo, nos sobrepasa. Lo que contemplamos en nuestro hijo o hija nos llena de asombro y admiración. Somos testigos en primera persona de los detalles que rodean esa nueva vida. Tenemos la sensación de encontrarnos ante un misterio extraordinario.*

---

<sup>1</sup> Tomado y reelaborado de: Delegaciones y Secretariados diocesanos de Catequesis de Pamplona y Tudela, Bilbao, San Sebastián y Vitoria, *El despertar religioso de 0 a 6 años. En brazos*, pp. 48-49

*Nuestro hijo nos ayuda a profundizar en el misterio de la vida, de la suya y la nuestra. Percibimos que la biología y la psicología no alcanzan a explicar todo lo que nuestro hijo es como ser humano.*

*Sentimos necesidad de ahondar en lo que estamos viviendo, de profundizar en la experiencia para comprenderla mejor y compartirla entre nosotros. Si la guardamos en el corazón, algún día podremos revivirla y manifestarla a nuestro propio hijo. Esto es lo que se propone para la sesión.*

A continuación, se separan adultos y niños en dos lugares diferentes.

## **ADULTOS**

Es probable que los padres y madres “enganchen” fácilmente con el tema de esta sesión, ya que se trata de abordar una experiencia que ellos están viviendo “a flor de piel”. Por eso es importante en esta sesión posibilitar la expresión y la comunicación de lo que están viviendo.

1. Para empezar, explicamos a los padres y madres que vamos a realizar un ejercicio para el que necesitamos crear un ambiente tranquilo y cómodo. (Es importante que procuremos que las condiciones del local donde lo vamos a realizar faciliten crear el ambiente adecuado). Pedimos a todos que se sienten de una manera cómoda, relajados y que se dejen guiar por lo que les vamos indicando.

Comenzamos con unos ejercicios de respiración para relajar y centrar la atención. Les damos algunas indicaciones para entrar en una respiración profunda<sup>2</sup>. El animador va indicando:

*Siéntate cómodamente con la espalda recta y relajado y cierra los ojos. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.*

*\* Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.*

*\* Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.*

*\* Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas... (Se dejan unos momentos)*

El animador sigue indicando:

---

<sup>2</sup> La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para los pulmones. Cuando se respira profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde la parte superior del pecho, es mayor el aporte de oxígeno.

*Así, relajados y con los ojos cerrados, nos vamos imaginando que estamos en casa, en un sitio a gusto, en el rincón en el que mejor me siento... Tengo a mi hijo en brazos... Lo contemplo, le miro... Me fijo en cómo es, en su carita, sus manitas, en los gestos que hace, cómo se mueve... Hay algo especial en él, ¿verdad? Sigue contemplando un rato y disfrutando de este momento.*

*¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones, qué sentimientos te llegan con más fuerza? Quizá también aparecen miedos.... Ponles nombre... ¿Qué le dirías? (Se dejan unos momentos)*

*Poco a poco, abrimos los ojos, nos movemos un poco...*

2. Terminada la visualización, repartimos el texto "Unos padres que esperan" y en un clima tranquilo dejamos un tiempo para que en pareja (o de manera personal si es sólo uno de los miembros de la pareja el que acude a la sesión) lean el texto y contesten a las preguntas que se plantean. No es necesario contestar a todas las preguntas. El animador puede indicar que se centren en algunas concretas o en aquellas que les resulten más significativas.

A continuación, compartimos en grupo las respuestas. Es importante que se cree un clima que dé pie a dialogar con confianza.

## **NIÑOS**

Para la dinámica que vamos a proponer a los niños necesitaremos tener preparados algunos materiales:

- Semillas diferentes de flores
- Agua
- Tierra
- Un tiesto de plástico para cada niño
- Música relajante

Se prepara todo el material necesario en el centro a la vista de los niños. Ellos se sientan en círculo alrededor, con las piernas cruzadas, la espalda recta y las manos apoyadas en las rodillas. Se pone una música suave para que se tranquilicen y se predispongan al ejercicio.

Se les indica que coloquen una mano en el abdomen y que inspiren mientras notan cómo el aire entra en sus pulmones y baja hinchando la tripa, y que luego expulsen el aire suavemente, en una espiración más larga que la inspiración notando cómo la tripa se vacía.

Mientras se escucha una música de relajación se les pide que practiquen la respiración durante 3 minutos.

Se presenta a los niños el material que tienen en el centro:

- Semillas de flores (los bulbos son más apropiados por ser más grandes y florecer de manera más vistosa).
- Los recipientes donde se plantarán.

La tierra que acoge a las semillas y les proporciona lo necesario para vivir.  
El agua para regar la tierra.

Se les invita a hacer la actividad en silencio, y mientras escuchan una música de fondo. Entregaremos a cada niño una semilla y les dejaremos unos momentos para observarla, acariciarla, admirarla, contemplarla. Les invitamos a plantarlas y tendrán que prepararle un buen sitio para crecer: coger la tierra, hacer una cama en el tiesto o jardinera, colocar la semilla con cuidado y despacio mullendo la tierra, mientras cada uno en silencio, desde su interior "habla" con la semilla, y le transmite sus deseos de que crezca, de que florezca, comprometiéndose a regarla, mirarla, contemplarla y acompañarla en ese proceso.

Al finalizar la siembra, se vuelven a sentar en círculo, con las piernas cruzadas y se les invita a cerrar los ojos durante 2 minutos mientras imaginan cómo puede llegar a ser la flor que han plantado. Les invitamos a compartir algunas de las cosas que le han dicho a su semilla mientras la plantaban y entre todos dialogamos sobre los cuidados que necesitan las semillas para crecer como queremos.

A continuación, les proponemos que se imaginen ahora que cada uno es la semilla que ha plantado. ¿Quiénes serían los que, con mucho cariño y cuidado, les habrían plantado en la tierra? ¿Quiénes son los que les cuidan para que crezcan contentos y felices? Especialmente, aita y ama (además de otros familiares, pero centramos la atención en los padres y madres). ¿Cómo nos cuidan? ¿Cómo nos demuestran que nos quieren? ¿Cómo nos sentimos cuando estamos con ellos?

¿Y nosotros a ellos? Invitamos a que cada niño prepare una manera de expresar a sus padres cuánto les quiere en el momento en el que nos juntemos (un dibujo, un gesto...).

### **MOMENTO FINAL TODOS JUNTOS**

Para terminar la sesión se juntan padres e hijos para tener un último momento juntos. Los niños expresan a sus padres lo que han preparado y dejamos unos momentos para que cada familia disfrute de ese momento juntos.

Terminamos el encuentro rezando todos juntos la oración "Gracias, Padre".

### **ORACION: Gracias Padre**

*Gracias Padre por hacernos padres.*

*Gracias Padre por la maternidad.*

*Gracias Padre por la paternidad.*

*Gracias Padre por el milagro de la vida.*

*Gracias Padre por nuestro amor.*

*Gracias Padre por... (decimos el nombre de nuestro hijo)*

*Gracias Padre por su primera sonrisa.*

*Gracias Padre por su ternura.*

*Gracias Padre por ser Padre y Madre para nosotros.*

## **CELEBRACIÓN ACCIÓN DE GRACIAS POR LA VIDA DE LOS HIJOS /AS**

En relación con esta sesión, proponemos realizar con el grupo una celebración de acción de gracias por la vida de los hijos e hijas, siguiendo el guion que se encuentra en los Materiales para la sesión ("Acción de gracias por la vida"). Lo mejor sería que la celebración se realice en un encuentro posterior, que se dedica exclusivamente a ello. Si esto no es posible, podría hacerse en la misma sesión, como conclusión.

También se podría continuar con la sesión 5 y dejar la celebración para el final de esa sesión.