

Educar para la felicidad

Sesión 7

Hoy en día muchas veces el concepto de felicidad se mezcla con otros conceptos y se pierde el sentido de ella. Por eso esta sesión pretende reflexionar sobre qué es realmente la felicidad para nosotros y cómo podemos educar a nuestros hijos para la felicidad que Jesús nos propone.

OBJETIVOS DE LA SESION

Adultos:

- Reconocer lo que realmente es la felicidad para mí y contrastarlo con la propuesta de felicidad que hace Jesús.
- Reflexionar sobre los criterios para educar en la felicidad al estilo de Jesús.

Niños

- Descubrir qué nos hace realmente felices

DESARROLLO:

Comenzamos todos juntos dedicando cinco minutos a la presentación, a ver quiénes hemos venido hoy a la reunión y cómo venimos. Nos podemos presentar en caso de que haya gente nueva en el grupo.

El animador introduce de manera general la sesión con estas o parecidas palabras:

Todos deseamos ser felices, pero es evidente que mucha gente no lo consigue. Hay personas que ponen la felicidad en el placer; otros en tener mucho o peor, aún, en tener “más que”; otros en lo que ya pasó o en lo que aún no ha llegado. ¿Qué tiene eso que ver con ser feliz? Ser feliz es sentir ese estado de satisfacción que uno experimenta por lo que hace, piensa, dice o siente. Y tenemos en nosotros todo lo necesario para conseguirlo.

Como padres-madres, lo que más deseamos es que nuestros hijos sean felices. Pero, ¿cómo se hace eso? Quien piense que la felicidad está en el tener le abrirá una cuenta corriente, o le comprará miles de juguetes, o le dará todos los caprichos. ¿De verdad se hace así?

Vamos a preguntarnos hoy por nuestro modelo de felicidad: ¿qué es lo más feliz para mí, lo que más me llena, lo que no cambiaría por nada, lo que realmente me hace feliz la vida?

A continuación tendremos una primera parte separados en dos grupos, los mayores y los niños y otra segunda parte todos juntos.

ADULTOS

El grupo de mayores empieza con una lluvia de ideas en torno a la pregunta: ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es ser feliz? Dejamos un rato para expresarse y compartir.

Después haremos la dinámica de la “Quiniela de la felicidad”. Primero se dedica un rato personal a rellenarla y después se comparte, dando lugar al debate de opiniones.

Para orientar el diálogo, el animador puede basarse en el texto “Felicidad y realización personal”. También es importante que en el diálogo se introduzca la pregunta de qué modelo de felicidad es el que queremos transmitir a nuestros hijos.

NIÑOS

Con los niños empezaremos con un juego sencillo. Se entrega a cada uno un emoticono feliz y otro triste. El animador va diciendo frases, situaciones y ellos levantan el emoticono feliz o triste, según les parezca. Por ejemplo: “Ayudar a ama a poner la mesa”, “Tener muchos juguetes”, “Pelearme con un niño”, “jugar con mis amigos”, “acompañar a los abuelos”, “ir de excursión al monte, a la playa...”, “visitar a familia o amigos de lejos”, “no dejar mis cosas” ... El animador subrayará a los niños cómo Jesús quiere que seamos felices y por eso nos propone un modo de actuar... que nos lleva a la felicidad.

Después de comentarlo les proponemos hacer una manualidad (se les reparte el material necesario: rotuladores, pinturas, cartulinas, tijeras...) en la que expresen lo “que es más bonito de la vida para ellos”, que me hace “sentir mejor, más contento, más feliz”.

TODOS JUNTOS

A continuación, se juntan mayores y pequeños y juntos ven el video de las Bienaventuranzas (<https://www.youtube.com/watch?v=QSjfnAyObRY&feature=youtu.be>) (o se lee la lectura de las Bienaventuranzas). El animador explica que ésta es la propuesta de felicidad que Jesús nos hace: ¿a qué nos suena? ¿qué nos parece? Comentamos en familia con las preguntas:

- ¿Cómo nos propone ser felices Jesús?
- ¿La fe en Jesús me ayuda a ser feliz? ¿Jesús quiere que esté contento?

Para terminar, os sugerimos que escuchéis esta canción que nos ayuda a entender que la fe nos ayuda a ser más felices.

<https://www.youtube.com/watch?v=eOxkkkQV-ec>