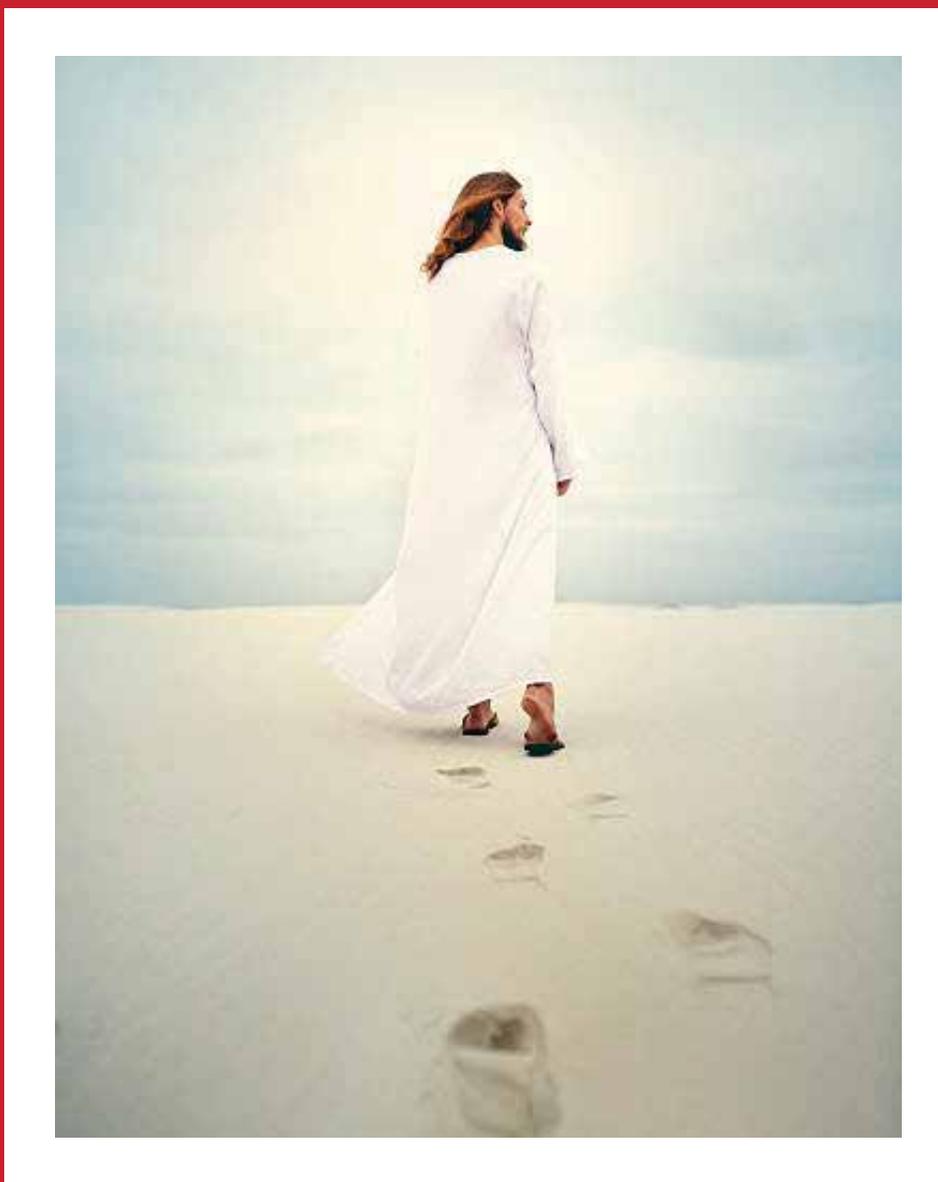


Via Lucis Del Cuidado



**Con Jesús hacia Emaús
Caminando hacia la luz**



30 AÑOS
de educación de calidad para los más necesitados

CONTENIDO

	Pág.
Introducción	2
¿Qué significa cuidar?.....	3
¿Cómo celebrar el Emaús del Cuidado?.....	4
Estación 1. El Emaús del cuidado de la vida.....	8
Estación 2. El Emaús del cuidado de la casa común.....	12
Estación 3. El Emaús del cuidado de la Fe.....	17
Estación 4. El Emaús del auto-cuidado	21
Estación 5. El Emaús cuidado del cuerpo	25
Estación 6. El Emaús del cuidado de las emociones.....	29
Estación 7. El Emaús del cuidado de la palabra	33
Estación 8. El Emaús del cuidado de las relaciones.....	38
Estación 9. El Emaús del cuidado de las familias.....	42
Estación 10. El Emaús del cuidado de las personas.....	47
Estación 11. El Emaús del cuidado de la educación.....	52
Estación 12. El Emaús del cuidado del trabajo.....	57
Estación 13. El Emaús del cuidado de la alegría	62
Estación 14. Celebremos elevando la antorcha del cuidado.....	67

Introducción

“Reconocieron a Jesús al partir el pan” (Lc 24, 13-35)

Las comunidades cristianas, desde sus orígenes, han proclamado y experimentado la Pascua como el paso de la esclavitud a la libertad y de la muerte a la Vida. En este sentido, el **Via Lucis** nos recuerda que **la resurrección de Cristo** es el acontecimiento central de nuestra fe y como ejercicio nos invita al encuentro con el Resucitado mediante la reflexión, el simbolismo de caminar personal y comunitariamente hacia la luz, y el compromiso en la construcción de relaciones y sociedades más justas desde los valores humano cristianos.

Queremos **celebrar la Pascua**, como Fe y Alegría, mediante esta propuesta pastoral que invita a nuestras comunidades educativas a celebrar la Vida y transformar la cultura de la muerte. Caminamos hacia la luz en este tiempo de esperanza, al mismo tiempo que confirmamos nuestra **apuesta por el cuidado** desde una mirada de fe, respondiendo a la crisis mundial en la que nos encontramos inmersos por la pandemia de la Covid-19 y que ha evidenciado y radicalizado situaciones de inequidad, desesperanza y desigualdad en los diferentes contextos. Anhelamos abrir caminos a las buenas relaciones, al cuidado, a la esperanza y a creer **en la construcción de un mundo más justo y fraterno**, como bien lo expresa el Papa Francisco en la carta Encíclica *Fratelli Tutti* “Cuidar el mundo que nos rodea y contiene es cuidarnos a nosotros mismos. Pero necesitamos constituirnos en un ‘nosotros’ que habita la casa común”¹.

A través de las catorce estaciones que hemos denominado **Emaús del cuidado**, queremos propiciar la vivencia transformadora que sostuvieron los discípulos al encontrarse con el Resucitado. En el camino a Emaús, quienes testimoniaron la crucifixión y muerte de Jesús evidencian su propia realidad enmarcada en la tristeza, falta de fe, desesperanza y desaliento; sin embargo, el encuentro con el Resucitado mediante la escucha de la Palabra, la fracción del pan y la vivencia comunitaria, genera procesos transformativos que les lleva a pasar de la tristeza a la alegría, de la desesperanza a la esperanza y del miedo a la valentía impulsándoles a proclamar la Buena Nueva como fruto de su experiencia.

Este significativo camino nos ayudará a reflexionar y a experimentar el sentido del cuidado tal como lo proclamó y ejerció Jesús mediante la preocupación, cercanía, compasión y

¹ FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti* sobre la fraternidad y la amistad social (3 octubre 2020), n.17. en La Santa Sede, <https://cutt.ly/Bxki3DR> (acceso el 21 de marzo de 2021).

misericordia con las personas, especialmente, con quienes más lo necesitaban. El cuidado

que ofrecía Jesús no solo tenía la capacidad de percibir la necesidad de quienes caminaban a su lado, también dispensaba soluciones concretas ofreciendo respuesta y restaurando esas necesidades. En el camino de Emaús, Jesús siente la tristeza, duda y soledad que embargaba a los discípulos, por eso se hace el encontradizo y finalmente les restaura en plenitud “Se dijeron uno a otro: «¿No estaba ardiendo nuestro corazón dentro de nosotros cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?». Y, levantándose al momento, se volvieron a Jerusalén y encontraron reunidos a los Once y a los que estaban con ellos” (Lc. 24, 32-33).

¿Qué significa cuidar?

Casi siempre utilizamos la palabra cuidar en una gran diversidad de contextos y para referirnos a numerosos comportamientos. Sin embargo, el cuidado al que hacemos referencia en este Via-Lucis parte de la certeza de considerarnos seres frágiles, personas necesitadas de mucho cariño, ternura y comprensión. Se trata del cuidado que hace posible restaurar la vida de quienes nos rodean, porque toda persona necesita ser cuidada, protegida y atendida desde el respeto y el buen trato.

En este sentido, apostamos a construir **relaciones de cuidado** apuntaladas en la afirmación recíproca que indica que toda persona necesita cuidar, pero también ser cuidada². El cuidado al que nos referimos es semejante al que Jesús practicaba con las personas que se acercaban a Él y a las cuales les manifestaba su amor liberador y transformador; en síntesis, asumimos la expresión **que la persona que ama, cuida y, quien cuida, ama.**

Jesús es el cuidador de la vida, su amor por el próximo le llevó a dar su vida en rescate de muchos: “así como el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir y para dar su vida en rescate por muchos” (Mat. 20,28) Jesús, se hacía el encontradizo y se acercaba a las personas porque sabía que necesitaban ser cuidadas y protegidas; su amor incondicional restauró muchas vidas rotas por medio del cuidado que les ofrecía, pero también, en muchos momentos aceptó la atención y el cuidado que le ofrecían otras personas. “Cuando ella se enteró de que Jesús estaba comiendo en casa del fariseo, se presentó con un frasco de alabastro lleno de perfume. Llorando, se arrojó a los pies de Jesús, de manera que se los bañaba en lágrimas. Luego se los secó con los cabellos; también se los besaba y se los ungía con el perfume” (Lc.7,36)

²FE Y ALEGRÍA DOMINICANA, Guía didáctica para maestras y maestros-Quinto Grado. (Santo Domingo 2020).

Cuidar más allá de ser un acto, o una campaña, es una actitud de preocupación, ocupación, responsabilidad, y compromiso en la cual la persona sale de sí para concentrarse en la otra con desvelo y atención³. El cuidado está en la naturaleza y en la constitución misma de las personas, es el modo de ser esencial y la máxima expresión de comunicación entre los seres humanos. De hecho, podemos afirmar que gracias al cuidado nos hacemos más humanos y a la vez preservamos la humanidad.

Frente a los diferentes descuidos; descuido de la vida, de la casa común, de la palabra, del cuerpo, de las emociones, de las relaciones, de la justicia, de la familia, y de la educación estamos llamados a vivir nuestro proceso pascual como un **pasar del descuido al cuidado**, un camino que debemos recorrer y transitar en la vida cotidiana de nuestros centros experimentando la presencia salvífica y liberadora del Resucitado.

¿Cómo celebrar el Emaús del Cuidado?

- La dinámica del Emaús del Cuidado está compuesta por 14 estaciones cada una relacionada con un tipo de cuidado.
- Ante todo, el cuidado: La organización de esta dinámica debe considerar el estado de situación y las disposiciones de las autoridades educativas y sanitarias del contexto del centro.

De acuerdo con los procesos de evolución de la pandemia y avance de la vacunación se pueden considerar las siguientes formas y espacios de celebración.

- El Via Lucis se puede desarrollar caminando, preferiblemente por lugares frescos y verdes, considerando todas las acciones preventivas que garanticen la protección de todas las personas que participan.
- Excepcionalmente, se puede realizar en espacios amplios y bien aireados donde las personas estén sentadas (este último aspecto debe ser debidamente discernido siguiendo las disposiciones y normativas de las autoridades en materia de salud pública).
- Con la debida preparación, el Via Lucis puede ser realizado de forma virtual a través de las diferentes plataformas que posibilitan la interacción.
- Incluso, podemos promover el proceso a través de las redes sociales dedicando un día para la reflexión de cada énfasis de cuidado, utilizando etiquetas que permitan sensibilizar y concientizar y a la vez generar tendencias que promuevan los valores del cuidado.

³ L. BOFF. Saber cuidar. (Sao Pablo 2017) 74.

- **El Via Lucis** se puede realizar de manera individual, familiar o grupal en ambientes que propicien la concentración y conexión con cada paso.
- Se invita a vivir esta experiencia de **manera creativa** agregando el toque de originalidad de cada contexto.
- En cada estación se reflexiona algún tipo de cuidado mediante una metodología que incluye siete pasos, que identificamos con los siguientes íconos:



Paso 1. Me preparo

Todo camino requiere que nos preparemos y nos dispongamos, ese es el objetivo del primer paso en el que se introduce la temática del cuidado mediante una antifona, una motivación, y un símbolo que nos permite partir de experiencias previas.



Paso 2. Me detengo

Este paso es una invitación a detenernos y cuestionarnos a partir del cuidado que comenzamos a reflexionar. Es un alto en el camino para evidenciar las necesidades cotidianas.



Paso 3. La Palabra me ilumina

En este paso se ilumina la estación del cuidado desde los textos bíblicos seleccionados pertinentes con la temática reflexionada.



Paso 4. Reflexiono

A partir del texto bíblico, se invita a la reflexión y a contemplar los diferentes aspectos que la Palabra de Dios nos invita y compromete.



Paso 5. Oración del cuidado

Después de la reflexión se invita a las y los participantes a orar, y a manifestar la fe desde sencillas plegarias que se pueden realizar de forma individual o colectiva.



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

En este paso, se invita al compromiso, los anteriores pasos deben llevar a las y los participantes a asumir compromisos concretos con el cuidado personal, de las demás personas y de la casa común.



Paso 7. Celebro el cuidado

Se invita a las y los participantes a celebrar el cuidado cantando temas asociados a las temáticas reflexionadas.

Tiempo: básicamente, invitamos a realizar este proceso reflexivo durante el tiempo pascual, el tiempo destinado a su realización va a depender de la opción asumida con relación a los espacios y a la forma seleccionada desde el contexto para la realización del Via Lucis, al respecto ofrecemos las siguientes sugerencias:

- Se puede hacer el camino completo, pero también se pueden seleccionar las estaciones que se consideren más adecuadas al grupo o personas que están reflexionando.
- Se pueden trabajar 2 estaciones por semana, de esta manera se podrá dedicar más tiempo a la reflexión y vivenciar los compromisos que cada persona haga durante el proceso.
- A manera de sensibilización y concientización por las redes sociales se puede realizar dedicando un día para cada estación del Emaús del cuidado.
- El Emaús del cuidado ofrece la libertad de vivenciarlo como cada persona, familia, grupo o comunidad lo considere, según su contexto.

• **¿A quiénes va dirigido este camino? ¿Quiénes están invitados a caminar en este Emaús del cuidado?** El Emaús del cuidado está dirigido a los equipos de gestión, educadoras y educadores, estudiantes, familias, personal administrativo, personal de apoyo y egresados de los centros educativos, es decir, a toda la comunidad educativa, así como también, a todo el personal de la Oficina Nacional de Fe y Alegría y a las personas que estén dispuestas a vivir una experiencia transformadora que nos guiará a la luz del cuidado, en el cual los caminantes **“van con fe y regresan con alegría”**.

• **¿Qué necesitamos preparar para emprender el Emaús del cuidado? Siempre que vamos a emprender un viaje nos surgen preguntas como ¿Qué debo llevar para el viaje? ¿Qué cosas no se me pueden quedar? ¿Vale la pena emprender el viaje? ¿Qué espero de este viaje?** Para emprender el Emaús del cuidado y vivir cada estación a plenitud es necesario preparar nuestro equipaje con aquellos elementos que nos ayudarán a disfrutar y aprovechar mejor el camino. Para entender en qué consiste nuestro equipaje retomaremos el Evangelio de Lucas sobre el Camino de Emaús (Lc. 24, 13-35), el equipaje al que se hace referencia para emprender el Emaús del cuidado no se trata de objetos materiales, sino más bien de actitudes que son necesarias para abrirnos a recibir y dar, tal y como lo hicieron los discípulos.

Al analizar el evangelio anterior nos damos cuenta que fueron las actitudes positivas que mostraron los discípulos lo que abrió paso a tener ese encuentro con Jesús, a dejarse acompañar por él mismo, y, sobre todo, a dejar que él transforme sus corazones. Te invitamos a que introduzcas dentro de tu equipaje la escucha activa, el dejarte acompañar, la sed de aprender, un corazón abierto y dispuesto a ser transformado, la fe, el amor, una actitud alegre, la flexibilidad, la apertura al cambio y no menos importante, el cuidado.



“Hemos crecido en muchos aspectos, aunque **somos analfabetos en acompañar, cuidar y sostener a los más frágiles y débiles** de nuestras sociedades desarrolladas. Nos acostumbramos a mirar para el costado, a pasarnos el lado, a ignorar las situaciones hasta que estas nos golpean directamente”

Francisco, Fratelli Tutti (64).

Estación 1. Emaús del cuidado de la vida



Paso 1. Me preparo

Antífona: *Señor, cuidador de personas cuidadoras, tú que eres el dador de la vida, ayúdanos a confiar plenamente en tu existencia y compañía.*

Motivación: En el camino del cuidado de la vida, se invita a reflexionar en la comprensión del carácter mismo, en el cuidado del ser absoluto, todas y todos poseemos unos dones y una luz hermosa en el interior que permite transformar la vida. El cuidado de la vida es esencial para emprender este camino del Via Lucis.

Símbolo: El agua (se prepara un vaso, o una jarra visible con agua)

Reflexionamos:

Observando el símbolo dialogamos a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa el agua en nuestras vidas?
- ¿Qué es la vida para mí?
- ¿Qué tanto cuido la vida?

- ¿Qué tanto cuido mi vida?
- ¿El cuidado me paraliza o me anima a vivir en plenitud?

Se espera que la vida sea nuestra compañera de camino, que sintamos cómo ella nos acompaña y nos lleva a vivir en plenitud.



Paso 2. Me detengo

¿Por qué hay que detenerse?

Existe la necesidad de detenerse a pensar en la propia vida, el mismo contexto pide a gritos que hay que hacer una parada; la realidad que vivimos nos dice que no podemos cambiar el mundo, pero sí la propia vida. Esta parada te invita a sentir que estás vivo, a canalizar tus energías positivas, a ver lo bueno y bello que existe en ti, que expresa todo tu cuerpo “Lo que existía desde el principio, lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros ojos, lo que contemplamos y tocaron nuestras manos acerca de la Palabra de vida” (1 Jn.1,1).

Jesús se dio la oportunidad de detenerse, pensar en el contexto y ver lo que la realidad le estaba pidiendo en ese momento; recuerda, que Él te hizo a su imagen y semejanza, por lo tanto, eres vida, luz, cuidado; no permitas que tu **Vía-Lucis** se apague o disminuya sin haberte dado la oportunidad de mostrarte a ti mismo lo agradecido que te sientes, haz una lectura del contexto que te rodea y analiza qué has hecho para que sea más bello y agradable.

El cuidado de la vida y de sí mismo es urgente en un mundo donde las relaciones se agrietan, se rompen y causan daño muchas veces irreparables entre las personas. La violencia y maltrato a la vida se ha naturalizado, el respeto a los derechos de las personas se ha perdido
¿Cómo me siento ante esa falta del cuidado de la vida?



Paso 3. La Palabra me ilumina

El encuentro de la vida y del cuidado brota de la confianza restauradora. Te invitamos a leer el texto de la Samaritana, recordando que los samaritanos y los judíos mantenían la distancia, sin cruzar palabras, no se relacionaban entre ellos.

Lectura del evangelio de Juan 4, 1-10.13-14.

Jesús le contestó: “Si supieras lo que Dios da y quién es el que te está pidiendo agua, tú le pedirías a él, y él te daría agua viva. Jesús le contestó: Todos los que beben de esta agua, volverán a tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré, nunca volverá a tener sed. Porque el agua que yo le daré se convertirá en él en manantial de agua que brotará dándole vida eterna” **Palabra de Dios.**



Paso 4. Reflexiono

Jesús brinda cuidado y cercanía, le muestra que el cuidado empático restaura su corazón, hasta que provoca que el cuidado sea recíproco, le genera una alegría tan inmensa que salió a contar su experiencia restauradora, se hizo testigo de la vida y Resurrección, salió al encuentro de otros/as a alegrar sus corazones. La mujer samaritana se volvió cuidadora de la vida. Esa cercanía de Jesús a la Samaritana, no solo generó un diálogo con ella, sino que generó cuidado y restauró la cercanía de dos culturas; para Jesús, no hay color de piel, lengua, religión, por lo tanto, su encuentro con la Samaritana fue mucho más allá del cuidado, rompió con leyes, paradigmas y estereotipos que impedían el encuentro fraterno y provocó que brotara la vida en plenitud.



Paso 5. Oración del cuidado

Señor de la vida, al principio de los tiempos nos diste un mandato: cuidar y ser responsables de la creación, cultivando a través de las generaciones lo que tú habías creado, hoy te pedimos nos ayudes a reparar la vida que nos has regalado, de modo que podamos volver a ver la belleza y armonía que tú creaste. Te pedimos como los discípulos de Emaús, **“quédate con nosotros”** porque atardece, acoge nuestra vida, que cada día anhelemos restaurarla y alimentarla con acciones de cuidado que permitan el crecimiento y desarrollo positivo. Amén.



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Frente a esta reflexión del “Cuidado de la vida”, conectando con lo que significa la Pascua (vida, Resurrección, liberación, alegría) te invitamos a pensar, ¿Qué tanto has cuidado de tu propia vida? Te proponemos darte la oportunidad de analizar los momentos donde has sentido resurrección, liberación y alegría.

- Compartir con las personas más cercanas la Pascua que hay en tu vida.
- Restaura la vida de una persona cercana y que al igual que la Samaritana necesita de cuidado.
- La vida está perdiendo su validez, ¿cómo podemos ayudar para darle sentido al valor de la vida y generar cuidado entre las personas?



Paso 7. Celebro el cuidado

Finalizamos este momento celebrando el cuidado de la vida, con esta canción de Axel:
Celebra la Vida <https://www.youtube.com/watchv=Pjv19I7xbSg>

Celebra la vida

No sé si soñaba,
No sé si dormía,
y la voz de un ángel
Dijo que te diga:
Celebra la vida.

Piensa libremente,
Ayuda a la gente,
y por lo que quieras
Lucha y sé paciente.

Lleva poca carga
A nada te aferres
Porque en éste mundo,
Nada es para siempre.

Búscate una estrella
Que sea tu guía,
No hieras a nadie
Reparte alegría.

**Celebra la vida, celebra la vida,
Que nada se guarda
Que todo te brinda.**

Celebra la vida, celebra la vida,
Segundo a segundo y todos los días.

Y si alguien te engaña
Al decir "Te Quiero",
Pon más leña al fuego y
empieza de nuevo.

No dejes que caigan
Tus sueños al suelo
Que mientras más amas
Más cerca está el cielo.

Grita contra el odio
Contra la mentira,
Que la guerra es muerte,
y la paz es vida.

Celebra la vida, celebra la vida,
Que nada se guarda
Que todo te brinda.
Celebra la vida, celebra la vida,
Segundo a segundo y todos los días.

Estación 2. Emaús del cuidado de la casa común



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, cuidador de toda vida, gracias por la naturaleza, ayúdanos a cuidar de ella porque cuidándola nos cuidamos a nosotros mismos.

Motivación: La casa común, el Planeta Tierra, es una de las obras maestras creada por Dios para el disfrute de sus hijas e hijos. Es el reflejo mismo del amor, la misericordia y el cuidado en el más mínimo detalle que muestra cuán grandes son las maravillas del Señor. Contemplar el cielo azul, sentir el calor del sol, la frescura en la montaña, ver los ríos y sus cauces, la sinfonía de los pájaros y un hermoso atardecer, no tiene precio; estos son apenas detalles o elementos que forman parte de la naturaleza, es una fuente de biodiversidad que nos acoge, nos da vida y es vida.

Sin embargo, continuando nuestro caminar hacia el cuidado, no podemos ser indolentes a la realidad que sufre nuestra madre tierra reflejada en el cambio climático, pérdida de la biodiversidad, agotamiento y contaminación de los recursos hídricos, deforestación y desertificación, contaminación de suelos, mal manejo de residuos que conlleva el deterioro del ecosistema.

El cuidado de la casa común es una responsabilidad de todas las personas, tal como lo expresa el Papa Francisco a **“renovar la adhesión personal a la propia vocación de custodios de la creación”**⁴, con esta expresión el Papa Francisco nos hace un llamado a renovar nuestro compromiso como cuidadoras y cuidadores de la madre naturaleza, nos recuerda que estamos llamados a protegerla. No podemos hablar del cuidado sin pensar en la naturaleza y la importancia de hacernos conscientes de nuestro actuar y cómo este afecta negativa o positivamente nuestra casa común.

Símbolo: Plantas verdes y plantas secas

Reflexionamos:

Es necesario detenernos un momento a repensarnos como parte de esta casa común observemos el símbolo y dialoguemos un breve momento:

- ¿has reflexionado cómo tus acciones aportan o desfavorecen a la naturaleza?
- ¿Cómo puedes promover una mejora ambiental?
- ¿Qué cambios puedes hacer para cuidar de la tierra?
- ¿De qué maneras estas influyendo para este deterioro?



Paso 2. Me detengo

Cuando hablamos de la Casa común no solo nos referimos a esos destinos encantadores. También es hacernos conscientes de los recursos y elementos en conjunto que generan el medio adecuado para la vida. En estos tiempos actuales, con las preocupaciones del día, los males sociales y el individualismo, el ser humano se puede volver insensible a las bondades que el Señor nos regala cada día. Damos por hecho el aire que respiramos, la energía que nos comparte el sol y todos los recursos que gratuitamente recibimos de la

⁴FRANCISCO, *Carta Encíclica Laudate Si* sobre el cuidado de la casa común (24 mayo 2015) en La Santa Sede, <https://cutt.ly/mxkRXcU> (acceso el 15 de marzo de 2021).

naturaleza, al tiempo que perdemos la capacidad de asombro de estos enormes regalos. Por el contrario, abusamos y sobre explotamos estos recursos como si fueran una herencia para unas cuantas personas, por lo que las desigualdades aumentan.

Te animamos a identificar elementos de la naturaleza que usas o te beneficias con frecuencia ¿Qué te parece el aire que respiras? Hazte consciente de estas maravillas y toma un momento del día para reflexionar ¿en qué medida, reconoces estos elementos?
¿en qué medida, cuidas de ellos?

Siendo hijas e hijos de Dios, debemos cuidar de su majestuosa obra. El cuidado de la casa común es una acción de amor colectiva. Es reconocer que convivimos con otros seres vivos y al igual que usted, tienen derecho a disfrutar de un mundo sano.



Paso 3. La Palabra me ilumina

Escuchemos con atención la iluminación que nos ofrece la Palabra de Dios.

Lectura del libro del Génesis 1,1-2.31

“En el principio creó Dios los cielos y la tierra. Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas. 31Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto”. Palabra de Dios.



Paso 4. Reflexiono

¡Cuántas maravillas creó Dios para el servicio de la humanidad! Creó al hombre y la mujer, como su obra semejante para que administrara todo el paraíso terrenal. El libro de génesis nos invita a reflexionar el gran amor de Dios hacia nosotras y nosotros al hacernos inquilinos y administradoras de esta casa común.

El cuidado de la naturaleza es una expresión de amor, el legado de un padre que nos ama. Mucho antes de ser y en referencia a quien ama, cuida ¿cómo no cuidar lo que se ama? En el inmenso esplendor de la naturaleza, de los mares, el cielo y de la tierra y de todo ser que habita en ella; te animamos a retomar la tarea de cuidar de ella. Valorar sus bondades y ser protector y defensora fiel de sus recursos. Trabajar para que todos tus hermanos y hermanas también puedan gozar de los recursos naturales y unirse a quienes buscan el bien común.



Paso 5. Oración del cuidado

Te invitamos a recitar la oración del Papa Francisco por nuestra tierra que nos comparte en la Laudato Si.

“Dios omnipotente, que estás presente en todo el universo y en la más pequeña de tus criaturas, Tú que rodeas con tu ternura todo lo que existe, derrama en nosotros la fuerza de tu amor para que cuidemos la vida y la belleza. Inúndanos de paz, para que vivamos como hermanos y hermanas sin dañar a nadie. Dios de los pobres, ayúdanos a rescatar a los abandonados y olvidados de esta tierra que tanto valen a tus ojos. Sana nuestras vidas, para que seamos protectores del mundo y no depredadores, para que sembremos hermosura y no contaminación y destrucción. Toca los corazones de los que buscan sólo beneficios a costa de los pobres y de la tierra. Enséñanos a descubrir el valor de cada cosa, a contemplar admirados, a reconocer que estamos profundamente unidos con todas las criaturas en nuestro camino hacia tu luz infinita.

Gracias porque estás con nosotros todos los días. Aliéntanos, por favor, en nuestra lucha por la justicia, el amor y la paz”⁵.



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Recuerda el compromiso de cuidar esta herencia para que tú y todas las personas puedan disfrutar de la naturaleza, por ello te animamos a realizar acciones concretas que reflejen tu voluntad por un medio ambiente saludable:

- Planta un árbol y motiva a otras personas a que te imiten.
- Recicla y reutiliza materiales. Genera la mínima cantidad de desechos posible.
- Haz buen uso de los recursos como el agua y la electricidad. Con apagar las luces durante el día o en momentos que la habitación está desocupada, ya es un paso. Asegúrate de cerrar correctamente las llaves para evitar desperdicios de agua.
- Usa medios de transporte alternativos como transporte público, caminar cortas distancia, usar bicicletas, etc.

⁵ FRANCISCO, *Laudato Si*, 246.

Para afianzar este compromiso por el cuidado de la casa común, te animamos a planificar un tiempo en la naturaleza. Celebrar junto a seres queridos debajo de un árbol o simplemente tomar los primeros rayos de sol de la mañana en silencio y en agradecimiento por la naturaleza. Si deseas continuar profundizando sobre temas ecológicos desde la espiritualidad cristiana, te animamos a explorar este enlace que la comunidad Jesuita ha creado para trabajar por la protección y renovación de la creación de Dios.

<https://www.jesuits.global/es/uap/cuidar-de-nuestra-casa-comun/>



Paso 7. Celebro el cuidado

Finalizamos este momento celebrando el cuidado de la casa común agradeciendo al Señor por la creación tan majestuosa como es la naturaleza. Hagamos que la tierra cante, que el cielo adore y que todos griten que Dios es Santo con la canción La Tierra Canta, del artista Barak en este enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=pCtHNZEC3Vs>

La tierra canta

Se abren los cielos
Se escucha un sonido celestial
Unido a las voces
De un pueblo que te quiere adorar.

El Espíritu de Dios
Se mueve libre en este lugar
El Padre alegre está
Al ver la novia unirse a adorar, se escucha.

La tierra canta El cielo adora Y todos gritan
Que tú eres santo.

La tierra canta El cielo adora Y todos gritan
Que tú eres santo
Ye-eh.

Se abren los cielos
Se escucha un sonido celestial
(Unido)
Unido a las voces
De un pueblo que te quiere adorar
(El Espíritu de Dios).

El Espíritu de Dios
Se mueve libre en este lugar
El Padre alegre está
Al ver la novia unirse a adorar.

La tierra canta
El cielo adora
Y todos gritan
Que tú eres santo.

La tierra canta El cielo adora
Y todos gritan
Que tú eres santo.

Estación 3. Emaús del cuidado de la Fe



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, Cuidador de personas cuidadoras fortalece nuestra Fe y aumenta nuestra Alegría.

Motivación:

No podemos hablar de cuidado, ni mucho menos iniciar un camino hacia el mismo sin la fe, pues esta representa el elemento primordial en nuestra mochila de viaje. La fe es como esa lupa que nos indica el camino, esa luz que nos impulsa a seguir caminando a pesar de que las tinieblas nos quieran arropar y opacar nuestra visibilidad. Sin la fe nuestro equipaje no estaría completo, pues a través de ella obtenemos otros elementos que también son necesarios en este Emaús del cuidado.

La biblia define a la fe como: “la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve” (Heb.11,1). La fe en Jesucristo significa confiar plenamente en él, creer en su palabra y ponerla en práctica, la cual nos mueve a amar y cuidar sin límites.

Desde este Emaús promovemos una fe que no es estática, sino que siempre está en movimiento, una fe que nos impulsa a construir el reino de Dios y su justicia, a velar por los más necesitados, pero, así como las plantas necesitan cuidado para crecer, la fe necesita ser cuidada también para que esta se fortalezca y crezca cada día, porque **“Cuidando y fortaleciendo mi fe, cuido a las y los demás”**.

Símbolo: La luz (una vela encendida)

Reflexionamos:

- ¿Qué significa la luz para nosotros?
- ¿Cómo cuidamos y fortalecemos nuestra fe?



Paso 2. Me detengo

En este tiempo de pandemia quizás te ha pasado que te has acercado más a Dios, mantienes la esperanza de que Dios tiene el control de todo y de que las cosas van a mejorar, quizás también has sido más solidario con las demás personas o, por el contrario, la angustia, el miedo, el nuevo ritmo de vida al que te has tenido que adaptar, te ha llevado a alejarte más de Dios, a perder la paz, la esperanza, y la confianza de que al final del túnel encontraremos una luz; como también pudo haber pasado que te has olvidado del otro u otra y estas centrado en tus propios asuntos, en fin, muchas experiencias te han tocado vivir. Tal vez hace falta detenerte en este momento de tu vida y valorar lo que has recorrido y si tu fe se ha fortalecido o se ha debilitado, pero más importante aún es valorar cómo seguir fortaleciendo la fe para continuar este camino.

Cuando hablamos de la fe es como si habláramos de una lámpara que para mantenerse encendida es necesario que contenga combustible, y si queremos que no se apague debemos detenemos a observar el combustible cada día para darnos cuenta cuando se está agotando y prevenir que esto suceda. Así es la fe, necesita que te detengas, que evalúes tu accionar y tus frutos y tengas presente los elementos necesarios para fortalecerla. A todo esto, le llamamos cuidado. El cuidado de la fe ha de ser la primera prioridad en tu vida, ya que “sin fe es imposible agradar a Dios” (Heb.11,6).

¿Por qué detenernos en el cuidado de la fe? ¿Qué nos aporta la fe en este camino? La fe es como ese cordón umbilical que nos mantiene en unidad con Dios, y esa unión con Dios nos proporciona confianza, seguridad, paz y tranquilidad. La fe nos mueve a tener esperanza en un mundo desesperanzado y a afrontar la vida de una manera

optimista acorde a la voluntad de Dios. La fe produce milagro haciendo que Dios haga posible, lo imposible. La fe nos mueve a accionar por la igualdad y la justicia, a favor de las personas excluidas y empobrecidas. La fe nos compromete al cuidado de nosotros mismos, cuidado de las demás personas y cuidado de nuestra casa común. La fe nos conduce a la transformación social. “Si tenemos fe, es porque amamos y si amamos cuidamos”.



Paso 3. La Palabra me ilumina

Leemos y meditamos el texto de Santiago 2, 14-18

“Hermanos, si uno dice que tiene fe, pero no viene con obras, ¿de qué le sirve? ¿Acaso lo salvará esa fe? Si un hermano o una hermana no tienen con qué vestirse ni qué comer, y ustedes les dicen: «Que les vaya bien, caliéntense y aliméntense», sin darles lo necesario para el cuerpo; ¿de qué les sirve eso? Lo mismo ocurre con la fe: si no produce obras, muere solita. Y sería fácil decirle a uno: «Tú tienes fe, pero yo tengo obras. Muéstrame tu fe sin obras, y yo te mostraré mi fe a través de las obras”. **Palabra de Dios.**



Paso 4. Reflexiono

La lectura que acabas de leer viene a recordar que la fe no sirve para nada si no se acompaña de las obras, ya que las obras son las que evidencian y alimentan la fe cada día: “Muéstrame tu fe sin obras, y yo te mostraré mi fe a través de las obras”. Es decir, que el cuidado de la fe depende del accionar de cada persona, la fe te debe mover a estar plenamente confiado y en paz con Dios, así como también a actuar con amor, estar dispuesto y atento ante las necesidades de las demás personas, en especial las más necesitadas y excluidas de nuestra sociedad.

En este Emaús del cuidado queremos hacer un llamado a que el cuidado de la fe sea una prioridad en tu vida. Es importante que saques tiempo para cuidar tu fe, no dejes que este ritmo de vida apague esa llama. No olvides que la fe invita a estar en constante movimiento, en constante accionar.



Paso 5. Oración del cuidado

Jesús, en este día vengo ante ti para pedirte que me ayudes a cuidar y fortalecer mi fe, sé que la fe no sólo se trata de palabra, sino que también se trata de acciones, de ese cuidado hacia las y los demás, de ese hacer comunidad actuando con amor y caridad. Ayúdame señor a que el cuidado de la fe sea la principal prioridad de mi vida. ¡Amén!



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

En este Emaús del cuidado de la fe te invitamos a:

- 1- Identificar cuáles cosas debo fortalecer en mi vida para incrementar mi fe.
- 2- Realizar obras de misericordia con las personas que necesitan de una mano amiga.



Paso 7. Celebro el cuidado

Con mucha fe y alegría escucha y canta la canción de la Fe: **Canción “Vivamos nuestra Fe” - Canción Año de la Fe**

Interpreta: Patricia Ibarra

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=iGtb8NZZq9Y>

Estación 4. Emaús del auto-cuidado



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, cuidador de personas cuidadoras, ayúdanos a descubrir que cuanto más cuido de mí con amor, más tengo para dar y compartir a los demás,

Motivación: El cuidado de sí mismo es ofrecido “para usted y por usted”. Se refiere a identificar sus propias necesidades y a tomar los pasos necesarios para satisfacerlas. El Cuidado de sí mismo se refiere a la capacidad de cuidarse apropiadamente y de poder tratarse con la misma bondad que se trata a las demás personas. “El autocuidado está referido al conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para lidiar con los factores, internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. Estas acciones tienen como objeto mantener el funcionamiento íntegro de la persona de forma independiente”.⁶

Esta es una de las preguntas básicas que surgen cuando hablamos de auto-cuidado. **Si no me cuido yo, ¿entonces quién?**, si realmente ponemos de nuestra parte y asumimos

⁶ N. MUÑOZ. “Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud”: Salud Colectiva 3 (2009) 391-401.

y comprendemos que hay un trabajo personal a realizar para que logremos y mantengamos nuestro bienestar, nos daremos cuenta de que cuidándonos a nosotros mismos, nos haremos más conscientes de que es un acto que debemos incorporar y poner en práctica cada día.

Símbolo: Alimentos saludables

Reflexionamos:

- ¿Cómo estamos alimentando y nutriendo nuestro cuerpo, alma, y espíritu?



Paso 2. Me detengo

El cuidado de sí se articula desde tres puntos de vista: por un lado, una actitud general, una concepción del mundo que genera una forma de relacionarse con los demás; por otro lado, una mirada hacia fuera, pero con un retorno a la interioridad de lo que eres como persona.

El hecho de detenerte a pensar en ti, es para que reflexiones, cómo te suma o te resta el contexto que te rodea, muchas veces las diferentes realidades hacen que te olvides de ti mismo, de tus ideales, de quién eres en realidad, de tus sueños y metas, por eso la necesidad de detenerte a cuidarte y a recobrar nuevas energías para transformarte. Jesús, estaba claro de sus ideales y deseos para la humanidad y aun así, necesitó detenerse para recobrar fuerzas y tomar nuevas energías, para pensar en El y de esa manera poder ayudar a las demás personas. Al igual que Jesús, ¿te detienes a pensar y alimentar tu alma?



Paso 3. La Palabra me ilumina

Invitamos a leer y a reflexionar la lectura de Lucas 19,1-5.

Jesús entró en Jericó. Allí vivía Zaqueo, un hombre muy rico que era jefe de los cobradores de impuestos. Zaqueo salió a la calle para conocer a Jesús, pero no podía verlo, pues era muy bajito y había mucha gente delante de él. Entonces corrió a un lugar por donde Jesús tenía que pasar y, para poder verlo, se subió a un árbol de higos. Cuando Jesús pasó por allí, miró hacia arriba y le dijo: «Zaqueo, bájate ahora mismo, porque quiero hospedarme en tu casa». **Palabra del Señor.**



Paso 4. Reflexiono

¡Qué felicidad la de Zaqueo! cuando escuchó que Jesús le dijo que se hospedaría en su casa; Zaqueo necesitaba de Él, del Hijo de Dios, necesitaba del cuidado de Jesús, dialogar con Él para alimentarse de su amor y sabiduría, salió al encuentro del cuidado, hizo lo imposible para dejarse ver por Jesús, porque necesitaba alimentar su alma y espíritu, Zaqueo, hizo un “stop” de todo aquello que le rodeaba, sus riquezas no era lo que le brindaba el cuidado que necesitaba, por eso salió a buscar la verdadera alegría que anhelaba su corazón. Al igual que Zaqueo, piensa en tu cuidado, dale prioridad a tu vida, a lo que eres como ser humano.



Paso 5. Oración del cuidado

Dios de la ternura y el cuidado, ayúdame a descubrir las necesidades de auto-cuidado que hay en mí y como Zaqueo salir a tu encuentro para alimentar mi vida, y poder recibir la transformación personal; sé Señor, que se requiere autorreflexión, autoconciencia, sacar el tiempo y voluntad para pensar en la fortaleza que hay en mí. Con tu gracia y fuerza lo lograré. Amén.



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Recordar que el auto-cuidado es algo más que un acto y una actitud. Es reconocer que este se encuentra en la raíz del ser humano, antes de que este actúe, y todo cuanto haga irá siempre acompañado de cuidado. Todo ser humano, necesita de las demás personas, por lo tanto, el ser cuidado (a) y cuidador (a) es necesario, porque estamos llamados (as) a compartir con quienes nos rodean. **¿Dónde has visto signos de crecimiento y luz?**

Te invitamos a la promoción del auto-cuidado desde la propia vida. Trabajar la autoconfianza es una expresión de dignidad y de desarrollo humano, debe ser estimulada en el individuo para que asuma la responsabilidad del autocuidado de la vida y la salud. La vida espiritual no se puede descuidar, es la que te ayuda a purificar el alma y a estar en paz, contigo y con los demás.



Paso 7. Celebro el cuidado

Busca una acción sencilla en la que puedas celebrar el auto-cuidado, puede ser escribiendo algo para ti mismo, donde te valores y animas a ser mejor ser humano desde tu propio cuidado. Te invitamos a escuchar y a celebrar con la canción. **Somos Uno** interpretada por Axel:

<https://www.youtube.com/watch?v=1MibkygUPLU>

Somos uno

Yo soy lo que soy no soy lo que ves
Yo soy mi futuro y soy mi ayer
Y hoy son tan sólo este amanecer
Y los ojos que te vieron nacer
Soy tan simple que casi ni me ves.

Yo soy lo que soy, no soy lo que ves
No soy cuna de oro, ni simple moisés.
Soy el desamparo del corazón
De aquel que pelea y no tiene voz
Soy la mano que te quiere ayudar No
hablo solo de mí cuando digo que
soy.

Te hablo de ese lugar donde nace el
amor que sueñas. Oh, oh, oh, oh, oh
Somos tan distintos e iguales
Oh, oh, oh, oh, oh.
Somos el que siente y el que no está
Oh, oh, oh, oh, oh.
Somos tan distintos e iguales oh, oh,
oh, oh, oh.

Todos somos uno con los demás La
piedra y el río, el cielo, la flor Todos
somos uno con los demás

El lobo, el cordero, y el mismo Dios
Todos somos uno...

Yo soy lo que soy no soy lo que ves Soy mi
pasado y soy mi después Soy libre y dichoso
por elección
Soy un loco inquieto pidiendo paz
Soy la mano que te quiere ayudar.

No hablo solo de mí cuando digo que soy Te
hablo de ese lugar donde nace el amor que
sueñas. Oh, oh, oh, oh, oh.
Somos tan distintos e iguales. Oh, oh, oh
Somos el que siente y el que no está
Oh, oh, oh, oh, oh.
Somos tan distintos e iguales. Oh, oh, oh.
Todos somos uno con los demás
La piedra y el río, el cielo, la flor
Todos somos uno con los demás
El lobo, el cordero, y el mismo Dios Todos
somos uno...Oh, oh, oh, oh, oh. Somos tan
distintos e iguales Oh, oh, oh. Somos el que
siente y el que no está
Oh, oh, oh, oh, oh.
Somos tan distintos e iguales
Oh oh oh oh oh
Todos somos uno con los demás...

Estación 5. Emaús del cuidado del cuerpo



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor cuidador de personas cuidadoras, danos la gracia de cuidar nuestro cuerpo de tal manera que sea templo de tu Espíritu Santo.

Motivación: El cuidado del cuerpo tanto por fuera como por dentro es cada vez más imprescindible si realmente deseas disfrutar de una salud íntegra, se necesita cuidar y valorar su cuerpo para facilitar la relación consigo mismo y con las demás personas.

El cuerpo es importante, no solo porque nos permite caminar, comer, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación. A través del cuerpo nos relacionamos, conocemos el mundo y a nosotros mismos. No se debe pensar que el cuerpo es solo una estructura biológica, porque este se encuentra cargado de sentimientos, significados y experiencias.

Símbolo: El cuerpo (durante un breve momento, se invita a las y los participantes a moverse libremente al ritmo de la música, o se puede invitar a cerrar los ojos y hacer conciencia de las partes del cuerpo y durante un instante).

Reflexionamos:

- ¿Cuáles son las partes de nuestro cuerpo que cuidamos más?
- ¿Cuáles requieren más atención y cuidado?



Paso 2. Me detengo

“El cuerpo humano, es una “zona de mediación”; el sitio en que se arraiga y reproduce la cultura”⁸. El cuerpo es nuestra única pertenencia real en este mundo; lo demás son arandelas o incidentes. Así, pertenecemos a él y él nos pertenece, y por tanto no existe diferencia entre tener un cuerpo y ser un cuerpo.⁹

Cuidar del cuerpo es aportar estabilidad a todos los aspectos que afectan el equilibrio físico y emocional. Es estar pendientes de las señales de alerta. Cuando hay problemas, el cuerpo activa sus alarmas y deja a la vista ciertas evidencias físicas o psicológicas con las que quiere avisarnos que algo no va bien, es ahí donde se debe prestar atención y brindarle el cuidado que este necesita.

Hay que detenerse también en esos momentos que damos riendas sueltas a la sociedad de consumo, esta ha convertido el cuerpo humano de hombres y mujeres en objeto de la sociedad. ¿Cuáles son esos signos de alerta que tu cuerpo presenta?, es indispensable, estar atentos y atentas al cuidado del cuerpo de manera íntegra, por eso la importancia de escucharlo para revisar si algo anda mal.



Paso 3. La Palabra me ilumina

Con mucha atención y cuidado hacemos lectura del Salmo 139:13-18.

Porque tú formaste mis entrañas; Tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; Estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien. No fue encubierto de ti mi cuerpo, en lo oculto fui formado, y entretejido en lo más profundo de la tierra. Mis embriones vieron tus ojos, y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas. Que fueron luego formadas, sin faltar una de ellas ¡Cuán preciosos me son, oh Dios, tus pensamientos! ¡Cuán grande es la suma de ellos! Si los enumero, se

⁸A. RESTREPO. “Mi cuerpo encuentra su voz y el artista el camino”: *Nómadas* 13 (2000) 165-177

⁹J. CIFUENTES. “La ética del cuidado y a compasión. Una respuesta a los problemas del mundo actual”, en B. TORO (dir.) *La educación desde las éticas del cuidado y la compasión* (Bogotá 2005) 17-20.

multiplican más que la arena; Despierto, y aún estoy contigo. **Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Amén**



Paso 4. Reflexiono

Tu cuerpo ha sido creado con amor, pensar en cómo ha sido formado tu cuerpo provoca una sensación de alegría. La alegría del salmista en la expresión “estoy maravillado”, ¿qué tanto se alegra tu corazón de que tu cuerpo haya sido formado con tanta delicadeza?

¿Sabes?, eres obra de Dios, ÉL formó tus entrañas, todo tu cuerpo. Porque si logras percibir todo lo que eres de manera positiva, si te sientes una persona valiosa, protagonista de tu cuerpo y acciones, si estás consciente de las maravillas que Dios ha hecho en ti, todo lo que hagas te ayudará a ver lo bello y bueno que hay en tu ser. Reflexionar sobre el cuidado del cuerpo implica estar pendiente de las necesidades como: la salud física, psicológica, espiritual, intelectual y emocionales de sí mismo y de otros.



Paso 5. Oración del cuidado

Vamos a continuar orando como el salmista:

Señor, tú me has examinado y me conoces; Tú conoces todas mis acciones; aún de lejos te das cuenta de lo que pienso. Sabes todas mis andanzas, ¡sabes todo lo que hago!, Señor de la vida, Tú que conoces todo lo que soy, fortalece mi alma y cuerpo, ayúdame a ser agradecido (a) y a cuidar de mi existencia. Amén.



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

¿Cuál es el trato e importancia que estás dando a tu cuerpo? ¿Cómo tratas tu cuerpo?

¿Necesitas hacer algún cambio para llevar un estilo de vida más saludable? ¿Cómo empezar a cuidar tu cuerpo y salud? Estas invitado (a), a sacar un espacio diario solo para ti, ámate, ejercítate, camina, aliméntate de manera sana y balanceada, apártate de todo lo que te pueda hacer daño.

Para cuidar a otras personas, necesitas cuidarte, porque existen muchas personas en el mundo que necesitan de ti, pero debes cuidarte para llevarles la alegría que necesitan.



Paso 7. Celebro el cuidado

Con mucha Fe y Alegría te invitamos a cerrar este Emaús del cuidado del cuerpo, escuchando o cantando.

Celebremos el cuidado del cuerpo (canción) Los cuidadores

<https://www.youtube.com/watch?v=DSTLrTEPWsA>

Los cuidadores

Cuando le regalas ilusión
sin que te la pida.
Cuando te formas por mejorar
Su día a día.

Cuando tu vida es mejor. Cuando
le sacas una sonrisa. Eres parte
de súper cuidadores.

Cuando te sientes feliz.
Cuando le ayudas.
Cuando tu trabajo es un regalo
para el que sufre

Cuando la vida te ha elegido
para que des sin esperar,
eres parte de súper cuidadores.

En súper cuidadores
te ayudamos a seguir,
a superarte y a ser más feliz.

En súper cuidadores,
los mayores, los enfermos,
los dependientes ven en ti,
Su esperanza, su ilusión,
y sus ganas de vivir.

En súper cuidadores,
Cuidamos de ti.
En súper cuidadores,
Cuidamos de ti.
En súper cuidadores,
Cuidamos de ti.



Estación 6. Emaús del cuidado de las emociones



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, cuidador de personas cuidadoras, que podamos mantener el control de nuestras emociones para hacer posible el cuidado de nuestro próximo.

Motivación: El cuidado de las emociones tiene que ver con la autorregulación emocional, la cual es una capacidad que tenemos todas las personas, pero que debemos cultivar día a día. Esta habilidad nos ayuda a hacernos conscientes de la importancia de conocer y gestionar nuestras emociones (positivas o negativas), para así responder a los diferentes estresores, tanto externos como internos, de una forma adaptada y orientada al autocuidado y cuidado de las demás personas¹⁰.

¹⁰ FE Y ALEGRÍA DOMINICANA. Acciones de Cuidado (2020).

Es importante tener en cuenta que para poder autorregular nuestras emociones es necesario un adecuado equilibrio entre lo racional y lo emocional, pues de esta manera podremos reaccionar de forma adecuada en las distintas situaciones que nos presenta la vida.

En este Emaús del cuidado te invitamos a que puedas leer y reconocer tus emociones, para así poder identificar las emociones de las demás personas y comprender los motivos de sus reacciones, porque **“Cuidando mis emociones, me cuido a mí mismo y cuido a las y los demás”**.

Símbolo: Se invita a las y los participantes a representar diferentes emociones, para ello, se prepara en una funda o caja, iconos con las diferentes emociones, el equipo de animación va sacando una a una las emociones y las personas participantes deben representar en una estatua viviente esa emoción.

Reflexionamos:

- ¿Cómo podemos cuidar nuestras emociones?



Paso 2. Me detengo

En el camino de la vida estamos constantemente respondiendo ante distintas situaciones que se presentan; estas respuestas van a depender de las emociones y sentimientos que nos genera cada situación y, sobre todo, de cómo manejamos las emociones. Algunas veces manifestamos nuestras emociones y sentimientos sin ser conscientes de cómo queremos expresar aquello que nos sucede a nivel emocional, y esto nos lleva a dar respuestas que nos afectan y afectan a las demás personas, por lo que es importante detenernos y valorar si estamos autorregulando adecuadamente nuestras emociones, si llevamos un equilibrio entre lo racional y lo emocional. **¿Cómo estoy autorregulando mis emociones?**

En muchas ocasiones vemos cómo los fariseos accionaban intentando provocar a Jesús y tener motivos para acusarlo, pero también vemos la capacidad que tenía Jesús de detenerse antes de reaccionar, de leer e identificar sus propias emociones y las de los demás, de valorar la circunstancia en la que se encontraba y las posibles consecuencias al reaccionar de una manera o de otra, sobre todo, anteponer el amor y el cuidado. Todo esto hizo posible que la voluntad del Padre se cumpliera en el Hijo, de esta manera nosotras y nosotros estamos llamado a abrir nuestro corazón y nuestra mente para que el amor de Dios nos arrope y nos lleve a reaccionar con amor y cuidado en cada circunstancia.

El detenerte a reflexionar sobre el cuidado de las emociones debe llevarte a cuestionarte:

- ¿Qué tanto dejas que las circunstancias de la vida decidan por ti?
- ¿Qué tanto te dejas llevar por las otras personas, reaccionando de la manera que otros quieren?
- ¿Tienes el control de tus emociones en tus manos o son las demás personas quienes la manejan por ti?



Paso 3. La Palabra me ilumina

Leemos y meditamos el texto del evangelio de Lucas 1, 46-55

"Y dijo María: «Engrandece mi alma al Señor, y mi espíritu se alegra en Dios mi salvador, porque ha puesto los ojos en la humildad de su esclava, por eso desde ahora todas las generaciones me llamarán bienaventurada, porque ha hecho en mi favor maravillas el Poderoso, Santo es su nombre y su misericordia alcanza de generación en generación a los que le temen. Desplegó la fuerza de su brazo, dispersó a los que son soberbios en su propio corazón. Derribó a los potentados de sus tronos y exaltó a los humildes. A los hambrientos colmó de bienes y despidió a los ricos sin nada.

Acogió a Israel, su siervo, acordándose de la misericordia como había anunciado a nuestros padres en favor de Abraham y de su linaje por los siglos".

Palabra del Señor.



Paso 4. Reflexiono

La Virgen María, esta humilde mujer, es otro ejemplo a seguir en el cuidado de las emociones. Nuestra Madre María como parte de su misión en el plan de salvación de Dios tuvo que pasar por distintas situaciones: quedar embarazada en circunstancias extraordinarias, tener que correr con su hijo para que este no fuera asesinado por orden del Rey Herodes, perder a su hijo en el templo a los 12 años, acompañar a su hijo y verlo morir de la peor manera, no saber a dónde llevaron el cuerpo del hijo cuando encontraron la piedra movida y verlo resucitado; imaginarnos cada escena nos lleva a pensar en todas las emociones y sentimientos que vivió en cada momento y cómo ella respondía ante cada situación de forma adaptada, moderada, flexible, humilde, con amor y fe, dejando que se haga la voluntad de Dios en su vida. Ante todo esto, reflexionamos con las siguientes preguntas:

- ¿Las formas en la que reaccionamos frente a cada circunstancia de nuestra vida demuestran una adecuada autorregulación de nuestras emociones?
- ¿Reaccionamos de acuerdo al plan de Dios en nuestra vida?



Paso 5. Oración del cuidado

Querido Dios, fortalece en mí la capacidad de reconocer y autorregular mis emociones, para poder mejorar las relaciones con las demás personas. Así como preparaste a nuestra Madre María, prepara también mi mente y mi corazón para que pueda aprender a conciliar lo racional y lo emocional, de manera que ante cada situación pueda detenerme y responder de manera consciente, con cuidado y guiada/o por tu Espíritu para que así se pueda cumplir tu voluntad en mi vida.



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Frente a este camino te invitamos a ser consciente de tus emociones. No olvides lo importante que es darte la oportunidad de parar, reflexionar y comprender lo que sientes y por qué reaccionas de cierta manera frente a algunas situaciones. Por eso te animamos a:

- Construir un diario emocional, en donde antes de ir a la cama puedas anotar las emociones que has experimentado, ¿por qué la has experimentado? y qué pudiste haber hecho para autorregular mejor tus emociones, de esta manera, la próxima vez que te encuentres en esta situación responderás de una manera más adaptada y consciente, pero, sobre todo, orientada al autocuidado y cuidado de los demás.



Paso 7. Celebro el cuidado

Finalmente te animamos a escuchar y celebrar el Emaús del cuidado de las emociones con esta canción.

Canción “Tu modo”

Interprete: Cristóbal Fones, SJ

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=5wXCLdnOQj4>

Estación 7. Emaús del cuidado de la palabra



Paso 1. Me preparo

Antífona: Cuidador de personas cuidadoras concédenos mantener una comunicación asertiva y de buen trato hacia los demás.

Motivación: No podemos hablar de cuidado sin tomar en cuenta “la palabra”, pues esta es un elemento esencial en nuestra vida, la palabra es ese medio que nos permite comunicarnos con las demás personas, una manera de transmitir y recibir pensamientos, emociones y sentimientos.

El cuidado de la palabra tiene que ver con pensar antes de hablar, de hacernos conscientes de las consecuencias que traerán nuestras palabras, los efectos que generarán en mí y en las demás personas, para así saber en qué momento hablar, cómo hablar y en qué momento es necesario callar, es decir, cuidar lo que se dice, cómo se dice, en el momento en que se dice y lo que se deja de decir.

Muchas veces existe incoherencia entre lo que decimos con lo que pensamos y hacemos; como resultado de estas contradicciones rompemos con el cuidado, porque de alguna manera terminamos siendo afectados (as), como también afectamos a las demás personas que nos rodean y a nuestro entorno. Es por ello que en este Vía Lucis te invitamos a reflexionar tu palabra porque **“Cuidando lo que digo, me cuido a mí mismo y cuido a las y los demás”**.

Símbolo: Se presenta un cartel con la frase: “Cuidando lo que digo, me cuido a mí mismo y cuido a las y los demás”.

Reflexionamos:

- ¿Qué significa para nuestra comunidad la frase que aparece en el cartel?



Paso 2. Me detengo

Detenerse en este Emaús del cuidado para reflexionar nuestra palabra es hoy día una urgencia, en el contexto en el que vivimos es necesario hablar con sabiduría, pero no podemos hablar con sabiduría si primero no reflexionamos y pensamos sabiamente.

Si bien es cierto, la palabra tiene el poder de crear, construir, sanar, corregir y bendecir, también es cierto que tiene el poder de destruir, herir y maldecir, de modo que vivimos en un mundo donde a diario vemos cómo la palabra ha sido un medio utilizado para edificar o destruir relaciones en la familia, entre vecinos, amigas, amigos, parejas, compañeras y compañeros, incluyendo países. En atención a esto, este Emaús te invita a que no sigas de largo sin antes realizar una parada donde puedas reflexionar sobre tu palabra, donde puedas enfocar tu mirada en Jesús el cual fue y será un modelo a seguir en el cuidado de la palabra, porque sin importar las veces que fue tentado, cuestionado e incluso asesinado por lo que decía y hacía, nunca perdió de vista el amor y el cuidado en su palabra, siempre utilizó la palabra para hacer que surgiera la vida. **¿Qué tendría que mejorar para cultivar en mi vida el cuidado de la palabra?**



Paso 3. La Palabra me ilumina

Leemos y meditamos el texto del evangelio de San Lucas 24, 30-31

"Y sucedió que, cuando se puso a la mesa con ellos, tomó el pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo iba dando. Entonces se les abrieron los ojos y le reconocieron, pero él desapareció de su lado. Se dijeron uno a otro: «¿No estaba ardiendo nuestro corazón dentro de nosotros cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?»". **Palabra del Señor.**



Paso 4. Reflexiono

Se cuestionaban los discípulos de Emaús con mucha felicidad en su rostro «**¿No estaba ardiendo nuestro corazón dentro de nosotros cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?»**». Este pasaje bíblico nos enseña que cuidar de la palabra tiene que ver con utilizarla como un medio para ayudar a edificar, es decir, para transmitir esperanza, paz, fe y alegría a las y los demás. Cada palabra que brotó de los labios de Jesús quedó resonando en los corazones de sus compañeros de viaje, hasta el punto que hacía arder sus corazones, provocando una inmensa felicidad y un deseo ardiente de salir a compartir con otras y otros. Hoy el mundo necesita de muchas mensajeras, mensajeros que al igual que Jesús transmitan y enciendan corazones con palabras que construyan esperanza, fe, paz y alegría. Que al hablar con las demás personas podamos dejar ardiendo su corazón, así como lo hizo Jesús con los discípulos, que nuestras palabras sean medios de transformación para nosotras (os) mismas (os) y para las y los demás. Te invitamos a que te propongamos que al hablar tu fin sea nada más y nada menos que transmitir y construir cuidado.

Reflexiono sobre las siguientes preguntas:

- ¿Las palabras que expreso a las y los demás en mi día a día buscan edificar o destruir?
- ¿están fundamentadas en el cuidado?



Paso 5. Oración del cuidado

Señor Jesús te pedimos que nos des sabiduría al hablar, que seas tú quien pongas las palabras en nuestra boca para dirigimos con cuidado, comprensión y amor a nuestros prójimos. Que nuestra lengua sea siempre instrumento de amor para hacer arder los corazones de aquellos que en estos momentos necesitan una palabra. ¡Amen!

Señor Jesús te pedimos que nos des sabiduría al hablar, que seas tú quien pongas las palabras en nuestra boca para dirigimos con cuidado, comprensión y amor a nuestros prójimos. Que nuestra lengua sea siempre instrumento de amor para hacer arder los corazones de aquellos que en estos momentos necesitan una palabra. ¡Amen!



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

En el día a día es necesario aprender a estar más conscientes de lo que decimos, cómo lo decimos y dejamos de decir, por consiguiente, te invitamos a:

- **Poner en práctica el hábito de respirar antes de responder o hablar.** Siempre es importante tomarnos unos segundos antes de hacer uso de la palabra, de esta manera evitamos reaccionar impulsivamente, pensamos mejor lo que se quiere transmitir, y validamos nuestra comprensión de lo que hemos escuchado.¹¹



Paso 7. Cerebro el cuidado

Finalizamos el Emaús del cuidado de la palabra escuchando y meditando la siguiente canción: “Dame tus ojos”.

Interprete: Marcela Gándara.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=T5gGDtW9I2Y>



“El Diálogo es el encuentro amoroso de los ‘seres humanos’ que mediatizados por el mundo lo pronuncian, esto es, lo transforman, y transformándolo lo humanizan, para la humanización de todos”.

¹¹ J. JIMÉNEZ, “La importancia de cuidar las palabras”, en: <https://cutt.ly/QxkNRo8> (16 marzo 2021).

Estación 8. Emaús del cuidado de las relaciones



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, cuidador de personas cuidadoras concédenos la gracia del amor al prójimo.

Motivación: El cuidado en la construcción de relaciones entre las personas es fundamental para un disfrute pleno del ser. La convivencia es uno de los elementos que nos permiten conectar y ser reflejo del amor de Dios, siendo seres sociales, necesitando estar en comunidad y ser parte de la misma. Por ello proponemos que esta interacción sea basada en la confianza, el amor y el respeto.

En este Emaús del cuidado de las relaciones te acompañaremos a fortalecer los vínculos que has creado, desde el cuidado.

Símbolo: Un lazo o una red

Reflexionamos: Desde el cuidado los lazos y las redes son símbolos de unidad y relación, entablamos lazos de amistad, o establecemos redes de apoyo; sin embargo, desde el descuido esos mismos lazos y redes se pueden convertir en signos de esclavitud, maltrato e incluso muerte.

- ¿Cómo te relacionas con las demás personas?
- ¿Cómo ha sido tu relación con Dios en medio de la pandemia?
- ¿Has pensado en cómo tu comportamiento y actitud afectan la manera en que otras personas conviven contigo?
- ¿Bajo cuáles valores y principios construyes tus relaciones?
- ¿Cómo fueron afectados estos principios y valores durante la pandemia?



Paso 2. Me detengo

Para continuar este caminar, es necesario hacer una parada que nos permita evaluar cómo van nuestras relaciones en estos tiempos de globalización que nos mantiene hiper- conectados (as) a través de la tecnología y en el que las relaciones se ven afectadas por las pantallas y se quedan en la superficialidad, sumado a los niveles de descuido y de maltrato que se genera en diferentes espacios de la vida bajo la Covidianidad.

Me detengo para profundizar en mi vida desde el libro de Juan 13, 34-36 “Les doy un mandamiento nuevo: Amanse unos a otros; como yo los he amado, así también ámense los unos a los otros. El amor mutuo entre ustedes será el distintivo por el que todo el mundo los reconocerá como discípulos míos”.

Esta palabra del Señor hace referencia al tipo de relación que él desea que tengamos en nuestras comunidades, una relación basada en el amor, pero no cualquier amor, sino un amor semejante al que Dios nos da; es decir, un amor incondicional, paciente, misericordioso, compasivo, por lo tanto, será un distintivo por lo cual nos reconocerán como sus discípulos.

Basado en este mandamiento reflexiona sobre:

- ¿Son el amor y el cuidado la base de mis relaciones?
- ¿Siento que brindo amor y cuidado a las personas que me rodean?
- ¿Qué actitudes debo fortalecer para mejorar mis relaciones?



Paso 3. La Palabra me ilumina

En la decisión de cuidar las relaciones con las demás personas es bueno retomar el libro de Mateo 5, 23-25:

“Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y ve y reconcíliate primero con tu hermano, y después de eso vuelve y presenta tu ofrenda. Ponte de acuerdo pronto con tu adversario, mientras estás con él en el camino, no sea que el adversario te entregue al juez, y el juez al alguacil, y seas echado en la cárcel”. Palabra del Señor.



Paso 4. Reflexiono

Jesús nos continúa dando elementos para una relación saludable y de cuidado. Nos habla de las acciones de agrado para Dios, pero, el mejor agrado es perdonar y estar reconciliado con el prójimo. El perdón y la reconciliación nos hace restaurar las relaciones rotas, es una decisión que amerita de ti y de la otra persona.

Seguro que hemos pasado por situaciones en las que nuestras diferencias con alguna persona han generado algún conflicto, pero este texto bíblico nos recuerda que para tener una buena convivencia con los demás y con nuestro entorno, debemos reconciliarnos, dejar de lado los resentimientos y trabajar por un ambiente sano.

Este texto que acabamos de reflexionar, nos recuerda que siendo seres humanos es posible que se den relaciones de conflictos, es común, estar en contra de algo o de alguien y que esto genere sentimientos que no son agradables a la presencia de Dios; si esto ocurre, Jesús nos invita a la reconciliación, tal como lo expresó el papa Francisco “el cristiano es hombre y mujer de reconciliación, no de división”¹².

Seamos personas que aportan positivamente a los demás, que construyen relaciones de cuidado al esmerarse por ser hijas e hijos de un Dios vivo y cuidador.

¹² PAPA FRANCISCO. Un dios que reconcilia. Viernes 23 de enero de 2015. Misas matutinas en la capilla de la domus sanctae marthae.



Paso 5. Oración del cuidado

Amado Dios, agradecemos tu amor incondicional hacia nosotros (as) al ofrecernos a tu hijo Jesús, te pedimos que seas nuestra luz en el caminar, que restaure nuestros corazones para convivir armoniosamente con las demás personas.

Acompáñanos a construir relaciones de cuidado, fraternas y bondadosas; a ser cada día más humanos y dispuestos (as) a mejorar nuestras relaciones. Que tu amor sincero se refleje en nuestro modo de ser y de compartir. Amén



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Para continuar cuidando las relaciones, te invitamos a los siguientes compromisos que te ayudarán en la construcción y al fortalecimiento de las relaciones con tu próximo:

- Identifica al menos 5 personas con las que sientas que debes fortalecer lazos de amistad. Tómate un momento del día, para escribirle un mensaje, hacerle una llamada o invitarle un café.



Paso 7. Celebro el cuidado

Para motivar el cuidado de nuestras relaciones te animamos a escuchar y compartir la canción:

Casa Abierta

Interprete-Dúo Guardabarranco, la cual puedes escuchar entrando a este enlace <https://www.youtube.com/watch?v=V2dhUSQh->

Estación 9. Emaús del cuidado de la familia



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, cuidador de personas cuidadoras ayúdanos a tener la esperanza y confianza que sostuvo a la Sagrada Familia.

Motivación: La familia es instituida por Dios como el lugar que nos acoge por primera vez. La convivencia con las y los demás es un reflejo de la calidad de nuestros vínculos afectivos y familiares. El cuidar de la familia implica: asistir, guardar, y conservar con recelo, preocupación o temor a los miembros de la familia, lo cual nos lleva a entender el cuidado como aquel blindaje que protege a la familia de los peligros. Como cuidadoras y cuidadores de familia es importante y necesario que garanticemos aquellas necesidades

indispensables y universales de cuidado: la salud, la educación, la recreación y la seguridad.

Una familia que crece y se fortalece desde el cuidado, es una familia que relaciona entre sí de manera empática, solidaria, respetuosa y responsable, valora la diferencia entre cada uno de los miembros, se observa una convivencia fraterna, centrada en el buen trato hacia los más pequeños, hacia los ancianos y los adultos, en la preocupación por el otro y la otra y en la búsqueda del bienestar común, donde mamá y papá dan amor y ternura como ejemplo a seguir, al igual que la sagrada familia.

En estos momentos, cuando la coyuntura nos reta a mantener unidos los lazos familiares para enfrentar la pandemia (que ha afectado considerablemente nuestro desenvolvimiento natural) y a esforzarnos por una convivencia saludable y comprometida para el bienestar de nuestro hogar, el cuidado se vuelve aún más prioritario, sobre todo el cuidado a las personas más vulnerables de la familia, las niñas y los niños, protegerlos de los abusos que se perpetran dentro del hogar, el cuidado de las y los abuelos, ellos nos cuidaron antes, es el momento de devolver ese cuidado con dignidad con el mismo esmero que ellos nos cuidaron, el cuidado de aquellos miembros de la familia que por alguna condición física o mental son más vulnerables, invitamos a vivir este Emaús, juntas y juntos.

Símbolo: Las manos de los participantes

Reflexionamos: Las manos son un excelente símbolo de la familia, en ella los dedos con todas sus diferencias se mantienen en unidad.

- ¿Cuál es la importancia de nuestras manos?
- ¿Qué aspectos encontramos en común entre la mano y la familia?



Paso 2. Me detengo

Cuidar de la familia es cada vez un reto más exigente, debido a los cambios tan rápidos a los que se enfrenta la sociedad y que limitan cada vez más a los padres y a las madres a dedicar tiempo al cuidado y la crianza de sus hijos e hijas, teniendo que delegar este cuidado a otra persona particular o a una institución, asumiendo estos un cuidado automatizado, limitando a nuestros niñas y niños a satisfacer necesidades primarias como el apego, que le permitan a la niña y al niño construir la capacidad de tener confianza, empatía y compasión.

El descuido que se evidencia en muchas familias en nuestro entorno, llenas de pobreza extrema y desesperanza, en la que las niñas y niños deben asumir compromisos de cuidado a sus cortas edades, o dejar la escuela para ser el sustento o cuidador de la familia, en tantas adolescentes embarazadas, asumiendo el rol de de mujer cuidadora, producto de la falta educación, la cual se debe garantizar, en el cuidado de las familias.

Pensemos en los entornos familiares de nuestro contexto, la diversidad de estas familias dentro de una misma comunidad, cuántas familias marcadas por el dolor, sufrimientos, de violencias, de soledades, la desesperanza de la pobreza que cada vez los aniquila más socialmente, donde la alegría de vivir y cuidar se ha perdido, quien se encarga de cuidar con amor, ¿quién cuida de quién? ¿qué tan empática o empático soy con estas realidades?, es posible que al caminar pueda también yo acompañar a otras y otros a ser mejores cuidadoras y cuidadores, que el amor fraterno nos lleve a trabajar por la obra de vivir mejor y de cuidar mejor nuestras familias.

Aquí una propuesta del Papa Francisco:

“En primer lugar, me dirijo a las familias, llamadas a una misión educativa primaria e imprescindible. Ellas constituyen el primer lugar en el que se viven y se transmiten los valores del amor y de la fraternidad, de la convivencia y del compartir, de la atención y del cuidado del otro. Ellas son también el ámbito privilegiado para la transmisión de la fe desde aquellos primeros simples gestos de devoción que las madres enseñan a los hijos”.



Paso 3. La Palabra me ilumina

Reflexionamos el cuidado de la familia a la luz del evangelio de **Mateo 2,13-15.19-23**

Cuando ellos se retiraron, el ángel del Señor se apareció en sueños a José y le dijo: "Levántate, toma contigo al niño y a su madre y huye a Egipto; y estate allí hasta que yo te diga. Porque Herodes va a buscar al niño para matarle. Él se levantó, tomó de noche al niño y a su madre, y se retiró a Egipto; y estuvo allí hasta la muerte de Herodes; para que se cumpliera lo dicho por el Señor por medio del profeta: De Egipto llamé a mi hijo". **Palabra del Señor.**



Paso 4. Reflexiono

Esta lectura según Mateo, refleja la realidad que hoy en día sufren muchas familias, el dolor, el sufrimiento y las angustias por tratar de mantener a sus familias a salvo, sin importar cuántos riegos y vicisitudes tengan que enfrentar. Como padres, madres y/o cuidadores, en nombre del cuidado nos vemos en la necesidad de asumir retos como la sagrada familia, de migrar, para garantizar la seguridad, la sobrevivencia de nuestras familias, en este momento reflexiono sobre los retos que como cuidadora o cuidador he tenido que enfrentar para garantizar que mi familia esté segura.

En nuestro proceso de vivir el cuidado de la familia debemos ser conscientes de que lo hacemos centrados en las necesidades de las personas bajo nuestro cuidado y no centrado en mis propias necesidades, tratando de tener actitudes que fortalezcan la sana convivencia en nuestro hogar.

Al cuidar de la familia también debemos reconocer que cada miembro de nuestra familia es diferente y que debemos valorar las cualidades de todos, sin menospreciar a ninguno, dando siempre el valor y respeto, afrontando juntas y juntos todas las adversidades.

Recordemos siempre que para mantener la estabilidad emocional de la familia, debemos velar por nuestro propio cuidado, tanto psicológico como físico, sin que ello nos distancie de la preocupación o sufrimiento que algunos miembros de nuestra familia pueden estar experimentando. Seamos comprensivos con el otro, busquemos entender los motivos de su aflicción y brindémosle la ayuda necesaria sin abrumarle. Pero también mantengamos el equilibrio entre dar y recibir, si lo damos todo nos quedamos vacías (os) y eso nos frustra y nos pone de mal humor, por eso es muy importante mantener el autocuidado y también confrontar las actitudes egoístas de algunos miembros de la familia. Se trata de que todos y todas seamos cuidadores y cuidadoras.



Paso 5. Oración del cuidado

Que la mano de Dios siempre esté con mi familia y que nunca falte tu bendición, cuida de mí y de mis seres queridos, pero sobre todo que nunca me falte tu amor. Para agradecerte por todo lo que haces por nosotros te pido que me ayudes a ser una persona cuidadora consciente, cuidando las necesidades de las personas bajo mi cuidado y dejándome cuidar por otros.



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Me detengo a pensar en el “Cuidado de la familia”, conectando con el reconocimiento de mi caminar como parte de una familia que cuida de mí y yo también cuido de ellos en la fraternidad, ¿Qué acciones llevo a cabo para celebrar mi gratitud por los cuidados que recibo y los cuidados que doy a familia?

Como forma de comprometerme con el cuidado de la familia me puedo comprometer a realizar con amor y alegría alguna de estas actividades

- Organizo un espacio para ver el álbum familiar y recordar viejos momentos importantes de la familia.
- Invito a los miembros de la familia a hacer un viaje juntos
- Reflexiono junto a los demás miembros de la familia, cuáles son los valores que nos identifican.



Paso 7. Celebro el cuidado

Celebro el cuidado de la familia disfrutando de la melodía de la canción “Amén”.

Ricardo Montaner, Mau y Ricky, Camilo, Evaluna:

<https://www.youtube.com/watch?v=q01z2vrQTrE>



Estación 10. Emaús del cuidado de las personas



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, cuidador de personas cuidadoras concédenos la gracia de cuidar con amor.

Motivación: Cuidar de las personas es uno de los actos de amor de un ser humano a otro y cuidar de aquellas que son más vulnerables es la entrega más grande que una persona pueda hacer: los cuidados son imprescindibles para la vida de muchas personas, en muchas ocasiones sin los cuidados apropiados no es posible la existencia. Invitamos además a reconocer el valor de los que cuidan y nos cuidan, es de suma importancia, como signo de motivación y porque todos y todas somos personas vulnerables, con corazón sensible, necesitado de cuidado.

Nadie nace sabiendo cuidar a pesar de que cuando nacemos recibimos cuidados a grandes dosis. Cuidar de las demás personas es algo que vamos aprendiendo a través de la experiencia de recibir cuidados, también al observar cómo lo hacen otras personas y poniendo en práctica lo que aprendemos durante nuestro camino.

Cuando cuido debo estar consciente de cuáles son las necesidades de aquellas personas a las que cuidaré, sin restar importancia a que sea un niño, una niña, un anciano o una persona con alguna discapacidad. La empatía y la escucha activa son dos cualidades que debemos cultivar al momento de ser personas cuidadoras.

Cuando me ha tocado ser cuidadora o cuidador, ¿lo hago desde mis propios criterios o desde las necesidades de aquellas personas a las que debo cuidar?

Símbolo: Se invita a las y los participantes para que con su cuerpo en compañía de otra persona realicen un símbolo “estático” de cuidado

Reflexionamos:

- ¿Qué entendemos por el cuidado de las personas?
- ¿Cómo podemos expresar el cuidado a las personas?



Paso 2. Me detengo

En este caminar por el cuidado de las personas, te invitamos a detenerte a pensar, en algunos aspectos sobre el cuidado de las personas en los diferentes ámbitos sociales, interrogándonos a partir de las reflexiones del Papa Francisco:

“Nadie puede quedar excluido, no importa dónde haya nacido. Los límites y las fronteras de los Estados no pueden impedir que esto se cumpla. Así como es inaceptable que alguien tenga menos derechos por ser mujer, es igualmente inaceptable que el lugar de nacimiento o de residencia ya de por sí determine menores posibilidades de vida digna y de desarrollo”.

- ¿Cuál es mi actitud ante las personas migrantes?
- ¿Cómo me siento ante las desigualdades entre hombres y mujeres?

“El desprecio de los débiles puede esconderse en formas populistas, que los utilizan demagógicamente para sus fines, o en formas liberales al servicio de los intereses económicos de los poderosos. En ambos casos se advierte la dificultad para pensar un

mundo abierto que tenga lugar para todos, que incorpore a los más débiles y que respete las diversas culturas”.

- Pensemos en nuestra sociedad, ¿qué están haciendo los líderes políticos, en su calidad de de garantes y cuidadores sociales, para garantizar una vida digna, una educación de calidad, acceso a una vivienda apropiada,?

“El individualismo consumista provoca mucho atropello. Los demás se convierten en meros obstáculos para la propia tranquilidad placentera. Entonces se los termina tratando como molestias y la agresividad crece. Esto se acentúa y llega a niveles exasperantes en épocas de crisis, en situaciones catastróficas, en momentos difíciles donde sale a plena luz el espíritu del “sálvese quien pueda”. Sin embargo, todavía es posible optar por el cultivo de la amabilidad. Hay personas que lo hacen y se convierten en estrellas en medio de la oscuridad”.

- Vivimos una vida tan apresurada, que el cuidado interpersonal ha quedado en un segundo plano, a veces voy tan de prisa por llegar, por ser mejor, por no verme afectado, por no involucrarme que dejo de lado el cuidado de las demás personas
¿Con que frecuencia me detengo a reflexionar sobre mi trato a los demás?

“El gusto de reconocer al otro...implica el hábito de reconocer al otro el derecho de ser él mismo y de ser diferente. A partir de ese reconocimiento hecho cultura se vuelve posible la gestación de un pacto social. Sin ese reconocimiento surgen maneras sutiles de buscar que el otro pierda todo significado, que se vuelva irrelevante, que no se le reconozca algún valor en la sociedad”

- ¿Es posible que a través del reconocimiento de los otros y otras podamos ayudarnos a ser mejores y más sanas personas?



Paso 3. La Palabra me ilumina

En este espacio reflexiono desde la lectura del Evangelio de Lucas 10, 25-37

En esto se presentó un experto en la ley y, para poner a prueba a Jesús, le hizo esta pregunta:—Maestro, ¿qué tengo que hacer para heredar la vida eterna? Jesús replicó:— ¿Qué está escrito en la ley? ¿Cómo la interpretas tú? Como respuesta el hombre citó:— “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser, con todas tus fuerzas y con toda tu mente”, y: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”. —Bien contestado —le dijo

Jesús—. Haz eso y vivirás. Pero él quería justificarse, así que le preguntó a Jesús:—¿Y quién es mi prójimo?

Jesús respondió: —Bajaba un hombre de Jerusalén a Jericó, y cayó en manos de unos ladrones. Le quitaron la ropa, lo golpearon y se fueron, dejándolo medio muerto. Resulta que viajaba por el mismo camino un sacerdote quien, al verlo, se desvió y siguió de largo. Así también llegó a aquel lugar un levita y, al verlo, se desvió y siguió de largo. Pero un samaritano que iba de viaje llegó adonde estaba el hombre y, viéndolo, se compadeció de él. Se acercó, le curó las heridas con vino y aceite, y se las vendó. Luego lo montó sobre su propia cabalgadura, lo llevó a un alojamiento y lo cuidó. Al día siguiente, sacó dos monedas de plata y se las dio al dueño del alojamiento. “Cuídemelo —le dijo—, y lo que gaste usted de más, se lo pagaré cuando yo vuelva”. ¿Cuál de estos tres piensas que demostró ser el prójimo del que cayó en manos de los ladrones? —El que se compadeció de él —contestó el experto en la ley. —Anda entonces y haz tú lo mismo —concluyó Jesús.



Paso 4. Reflexiono

Iniciamos este momento de reflexión con una frase que con frecuencia escuchamos en nuestro entorno “Ama a tu prójimo como a ti mismo”, la cual muchas veces nos causa temor y otras tantas orgullo; el texto habla de cuidar de los demás como a mí misma o mi mismo, entonces surge la pregunta ¿Qué tanto me cuido?, ¿soy capaz de darme el mismo cuidado que le doy a los demás o continuamente me centro en el cuidado de los otros?

Nos planteamos el cuidado desde tres aspectos: primero el cuidado de mí, si tengo el poder sobre mí y mi autocuidado, entonces puedo ejercer poder y cuidado sobre los otros y un tercer componente es el cuidado de las cosas, aquí entra el cuidado también de la casa comun. Durante la lectura de la reflexion bíblica nos encontramos con otra gran pregunta —¿Y quién es mi prójimo?, la respuesta que Jesús nos da a través del pasaje biblico es que el cuidado no se limita a mis personas favoritas, ni a mi familia y a mis amistades, es que yo debo cuidar a cada persona hecha a imagen y semejanza de Dios, yo debo cuidar de todas las personas a las que tengo el alcance y que por una u otra razón requieren ser cuidadas, debo cuidar a las niñas y niños (aunque no sean de mi familia), a las personas con alguna discapacidad, a las personas a las que se les violentan sus derechos: por cuestiones de edad, raza, color, religión, situación migratoria o género, que necesiten de mi cuidado, de mi defensa.

La parábola del buen samaritano me invita a cuidar de ellos, a defender sus derechos, a alzar la voz, a no quedarme callada (o). Se trata del cuidado de una sociedad más justa, por la vida en armonía, para que todas y todos nos amemos, como nos manda Dios.



Paso 5. Oración del cuidado

Te pido señor por todas las personas que me rodean, especialmente las más vulnerables, que pueda yo verlas con tus ojos de amor y de cuidador por excelencia. Te pido señor por tantas personas que no pueden dormir a causa de alguna enfermedad, ansiedad o preocupación, por cada persona sin hogar, por las niñas y niños que son abusados, por aquellos ancianos que no están recibiendo los cuidados apropiados, por aquellas personas que a causa de las situaciones sociales han tenido que migrar lejos de su tierra por el cuidado y la seguridad de sus familias. Te pido que cuando me toque cuidar y acompañar a las personas necesitadas pueda hacerlo con el amor y el cuidado con que lo harías Tú señor, desde sus necesidades no de las mías.



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

En la medida de lo posible ayudo a cada persona a alcanzar su potencial social, espiritual, y profesional, trato todo el tiempo de ser amable y respetuoso con todas las cuidadoras y cuidadores.

- Ofrezco mi tiempo para cuidar de alguna persona que lo necesite
- Me dispongo a ser un ente de escucha activa para aquella persona que lo necesita
- Durante el día tengo una acción de cuidado con una persona que no es de mi



Paso 7. Celebro el cuidado

Celebramos el cuidado de las demás personas cantando el canto “**Comunión**” de la misa de Guachupita y la Ciénaga, por Jesús Zaglul s.j. en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=tIDnw9ccO8Q>

O la versión que interpretan los Jesuitas Acústicos:

<https://www.youtube.com/watch?v=7h-Byk20rc>

Estación 11. Emaús del cuidado de la educación



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, cuidador de personas cuidadoras concédenos, como al Padre Vélaz, la pasión para defender, trabajar y apostar para que la educación de los pobres no sea una pobre educación.

Símbolo: Preparamos un cartel con la siguiente frase del P. Vélaz

"Educar es hacer hombres y mujeres en pleni tud, que conciban la vida como servicio a los grandes i deal es"



Motivación:

Comenzamos este camino del cuidado de la educación, con esta frase de nuestro Padre Fundador, José María Vélaz, ese hombre que vivió su vida cuidando y desvelado por la educación de niñas y niños, quien luchó y se desgastó por defender el derecho a la educación de los más empobrecidos (as), dotado de una entrega incondicional y pasión por transformar el derecho a la educación, haciendo que sea una educación de calidad e integral para la vida. Sus sueños no se detienen, seguimos dando pasos firmes, continuamos en movimiento, a través de muchas personas que al igual que él, siguen creyendo y apostando por una educación popular que llegue a todas y todos, en especial a quienes viven “más allá del asfalto”.

El Emaús del cuidado de la educación, nos anima a trabajar por una educación de calidad, inclusiva, donde se mantenga una convivencia armoniosa, fundamentada en las buenas relaciones, en la alegría del amor y del cuidado, que apuesta por la construcción de una cultura de paz y el empoderamiento de ciudadanas y ciudadanos críticos, participativos y comprometidos con la transformación de sus contextos.

A través de este Emaús del cuidado de la educación, queremos que reflexiones sobre tu cuota de responsabilidad frente al proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, ¿qué aporte a la educación de calidad llevamos en nuestro equipaje?, ¿cómo se manifiesta la chispa de la educación?, ¿me cuestiona?, ¿me genera angustia o me llena de alegría?, ¿cuál es mi compromiso como educadora, educador, estudiante, padre, o madre?



Paso 2. Me detengo

La pandemia del Covid-19, no solo trajo una crisis sanitaria, sino también una crisis en el contexto educativo, colocando la educación en estado de emergencia, ya que ha evidenciado y radicalizado fallas en el sistema educativo, como: la carencia de recursos y herramientas tecnológicas en los centros educativos, además de un desconocimiento en el manejo de las TIC por parte de maestras y maestros; también niñas y niños desprovistos

de herramientas, en especial aquellos de escasos recursos, con padres limitados académicamente, con desconocimiento total de la tecnología. Y sobre todo niñas, niños, adolescentes y jóvenes sin acceso a la educación, violando de esta manera unos de sus principales derechos.

A pesar del impacto que ha generado la pandemia y de tantos descuidos en el sistema educativo debemos persistir en el cuidado a la educación, seguir apostando por la transformación y la calidad. Ahora es cuando más se necesita el empoderamiento de todos los actores de la comunidad educativa.

- ¿Cómo apporto al cuidado de la educación desde mi rol de directivo, maestra, maestro, personal de apoyo, administrativo, estudiante, padre, madre?
- ¿Cómo vivimos el cuidado de la educación en el centro educativo?
- ¿Qué hay y qué falta?
- ¿Qué podemos mejorar?



Paso 3. La Palabra me ilumina

Leo y reflexiono el texto del Evangelio de Mateo 13, 1-11.

“Jesús les habló de muchas cosas, usando comparaciones o parábolas. Les decía: «El sembrador salió a sembrar. Y mientras sembraba, unos granos cayeron a lo largo del camino: vinieron las aves y se los comieron. Otros cayeron en terreno pedregoso, con muy poca tierra, y brotaron en seguida, pues no había profundidad. Pero apenas salió el sol, los quemó y, por falta de raíces, se secaron. Otros cayeron en medio de cardos: éstos crecieron y los ahogaron. Otros granos, finalmente, cayeron en buena tierra y produjeron cosecha, unos el ciento, otros el sesenta y otros el treinta por uno. El que tenga oídos, que escuche.» Los discípulos se acercaron y preguntaron a Jesús: «¿Por qué les hablas en parábolas?» Jesús les respondió: «A ustedes se les ha concedido conocer los misterios del Reino de los Cielos, pero a ellos, no»”. **Palabra de Dios**



Paso 4. Reflexiono

En nuestra reflexión de la palabra, invitamos a ver la semilla como aquella que representa la educación, el terreno es el centro educativo y su contexto, y el sembrador cada uno de los actores.

De acuerdo al texto de la parábola del Sembrador, ¿En qué terreno se encuentra mi centro educativo y por qué? ¿Cuáles elementos son necesarios para cuidar de esa semilla que es la educación?

Con esta reflexión de la parábola del sembrador, nos damos cuenta que todos los actores de la comunidad educativa tenemos una misión de ser cuidadoras y cuidadores, adquirir un compromiso de “**yo te cuido, tú me cuidas**” que haya un cuidado mutuo, recíproco, en especial de los más pequeños y vulnerables; para lograr la escuela que soñamos es imprescindible que se hagan acuerdos de vivir el cuidado, naturalizarlo en los espacios educativos, el cuidado nos humaniza, nos hace más sensibles a las necesidades de nuestro prójimo, el cuidado inspira, restaura, transforma y si realmente queremos una escuela donde se respire una cultura de paz, buen trato y respeto, apostemos por ser las y los sembradores y sembradoras de cuidado.

“De esta forma, se concibe que la escuela de calidad es una escuela que se construye desde el cuidado y se compromete con el cuidado de las personas (estudiantes, educadoras y educadores, equipo de gestión, personal administrativo y de apoyo, comunidades)”.¹³



Paso 5. Oración del cuidado

Señor Jesús, venimos hasta ti como sembradoras y sembradores del cuidado, ayúdanos a llevar esa semilla de la educación a quienes más lo necesitan, concédenos la capacidad y coraje que impulsaba al Padre Vélaz a defender el derecho a la educación; ayúdanos como comunidad educativa a gestionar ese cuidado que enseña, libera y transforma nuestra entorno y realidad educativa. **Amén.**



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Portamos la luz del cuidado a través de la educación, sentimos el llamado a ser cuidadoras y cuidadores de todas las personas que la necesitan, de una manera acogedora, cuidando de los demás miembros de la comunidad educativa con respeto y empatía, por esta razón nos comprometemos:

¹³ FE Y ALEGRÍA DOMINICANA, Guía didáctica para maestras y maestros-Quinto Grado. (Santo Domingo 2020).

A tener sueños de calidad educativa en la comunidad y a trabajar por hacerlos realidad.

- A participar activamente en los procesos de construcción colectiva del centro; en la planificación, puesta en marcha y evaluación de los proyectos educativos.
- A ofrecer lo mejor de mi mismo (a) de acuerdo con mi rol y responsabilidad. El cuidado de la educación comienza por mi compromiso.
- A colaborar con los procesos de quienes tienen mayores dificultades, acercándonos, acompañando y orientando a las y los estudiantes o compañeros (as) que requieren apoyo en sus estudios.



Paso 7. Celebro el cuidado

En la celebración del cuidado tratamos de escuchar la voz de las niñas y niños que claman por una educación de calidad, una educación integral, que cuide su vida, de sus sueños, de su risa... cantamos *Cuídame* de Jorge Drexler y Pedro Guerra.

La cual podemos encontrar en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=71RcRiL_2c4



Estación 12. Emaús del cuidado del trabajo



Paso 1. Me preparo

Antífona: Señor, cuidador de personas cuidadoras ayúdanos a fomentar el progreso, el avance moral y a promover mejores condiciones humanas mediante el cuidado del trabajo.

Motivación:

El trabajo es una de las características que distinguen al ser humano de los demás seres, por medio de este se procura el pan cotidiano, se contribuye al progreso de las ciencias,

de la técnica y a la elevación cultural y moral de la sociedad¹⁴. Por esta razón al hablar del cuidado del trabajo siento la invitación a realizarlo con todo el amor, la alegría, el entusiasmo y la pasión que amerita, procurando obtener resultados que me hagan sentir satisfecha o satisfecho, dejando de lado las dificultades que se me presentan en el camino del ejercicio de mis funciones y a la vez cuido para que mi espacio de trabajo sea agradable, armonioso y en sana convivencia con las y los demás

En este momento reflexiono cómo vivo mi proceso laboral.

Símbolo: De acuerdo con el contexto, se presentan instrumentos de trabajo de los padres, madres, educadoras, educadores, estudiantes, modalidades técnicas.

Reflexionamos:

- ¿Cuál es la importancia del trabajo en nuestras vidas y de la comunidad?
- ¿Qué significa el cuidado del trabajo?



Paso 2. Me detengo

Al reconocer la labor que realizo, también, agradezco al Todopoderoso por la dicha de tener un trabajo digno que me permite poner pan en mi mesa, así como servir y contribuir al bienestar común. Me detengo para pensar: ¿reconozco la importancia de mi trabajo para el desarrollo de la sociedad? ¿desempeño mi trabajo con amor, entrega y cuidado a los demás? ¿realizo mi trabajo como una forma de darme a los demás?

Dios nos invita a reconocer la labor que realizamos como parte de su gran obra y proyecto de amor. En el libro del Génesis, al final de cada día de la creación se afirma que “Dios vio que era bueno” (Gn. 1, 4). De esta manera, estamos invitados a ser partícipes de la obra creadora que nos hace más humanos, haciendo bien lo que tenemos que hacer y a reconocer la labor que realizamos. Se trata de hacer sencilla y extraordinariamente lo que realizamos de forma cotidiana y ordinaria. En forma poética, José María Pemán, nos lo dice en el “Divino Impaciente” poniendo en labios de Ignacio de Loyola un verso para llamar la atención de Francisco Javier recordándole que “No hay virtud más eminente/ que el hacer sencillamente/ lo que tenemos que hacer”¹⁵.

¹⁴ JUAN PABLO II, Carta Encíclica Laborem Exercens sobre el trabajo humano (14 septiembre 1981) en La Santa Sede <https://cutt.ly/axspVra> (acceso el 18 de marzo de 2021).

¹⁵ J.M. PEMÁN. El Divino Impaciente.

Además, me detengo a pensar sobre la necesidad de preservar el trabajo, escuchando el mensaje del Papa Francisco en su Carta Encíclica Fratelli Tutti:

“Si intentamos pensar cuáles son las relaciones adecuadas del ser humano con el mundo que lo rodea, emerge la necesidad de una correcta concepción del trabajo porque, si hablamos sobre la relación del ser humano con las cosas, aparece la pregunta por el sentido y la finalidad de la acción humana sobre la realidad. No hablamos sólo del trabajo manual o del trabajo con la tierra, sino de cualquier actividad que implique alguna transformación de lo existente, desde la elaboración de un informe social hasta el diseño de un desarrollo tecnológico. Cualquier forma de trabajo tiene detrás una idea sobre la relación que el ser humano puede o debe establecer con lo otro de sí”.



Paso 3. La Palabra me ilumina

La parábola de los talentos nos hace la invitación a la reflexión del uso y cuidado de los dones que se nos han entregado, **Mateo 25,14-30**:

"El Reino de Dios es también como un hombre que, al ausentarse, llamó a sus siervos y les encomendó su hacienda: a uno dio cinco talentos, a otro dos y a otro uno, a cada cual según su capacidad; y se ausentó. Enseguida, el que había recibido cinco talentos se puso a negociar con ellos y ganó otros cinco. Igualmente el que había recibido dos, ganó otros dos. En cambio el que había recibido uno se fue, cavó un hoyo en tierra y escondió el dinero de su señor.

Al cabo de mucho tiempo, vuelve el señor de aquellos siervos y ajusta cuentas con ellos. Llegando el que había recibido cinco talentos, presentó otros cinco, diciendo: Señor, cinco talentos me entregaste; aquí tienes otros cinco que he ganado. Su señor le dijo: ¡Bien, siervo bueno y fiel!; en lo poco has sido fiel, al frente de lo mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor.

Llegando también el de los dos talentos dijo: Señor, dos talentos me entregaste; aquí tienes otros dos que he ganado. Su señor le dijo: ¡Bien, siervo bueno y fiel!; en lo poco has sido fiel, al frente de lo mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor.

Pero llegando también el que había recibido un talento, dijo: Señor, te conocía que eres hombre duro, que siegas donde no sembraste y recoges donde no esparciste; por lo cual tuve miedo, y fui y escondí tu talento en la tierra; aquí tienes lo que es tuyo. Respondiendo su señor, le dijo: Siervo malo y negligente, sabías que siego donde no sembré, y que

recojo donde no esparcí. Por tanto, debías haber dado mi dinero a los banqueros, y al venir yo, hubiera recibido lo que es mío con los intereses. Quítenle pues, el talento, y dónselo al que tiene diez talentos. Porque al que tiene, le será dado, y tendrá más; y al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado. Y al siervo inútil échenlo en las tinieblas de afuera; allí será el lloro y el crujir de dientes”. **Palabra del Señor.**



Paso 4. Reflexiono

La parábola nos invita a agradecer los dones, cualidades y talentos que Dios nos ha regalado, en primera medida recibimos la invitación a reconocer las propias capacidades y las de las demás personas. En este sentido, es necesario indicar que toda persona ha recibido talentos, ¿cuáles son los dones y talentos que Dios me ha dado? ¿cómo uso estas capacidades? En segundo lugar, estamos invitados a realizar un ejercicio asociado a las sencillas tareas de sumar y multiplicar; en la parábola, la primera persona recibe cinco talentos y retorna otros cinco, es decir agregó valor, sumo a lo entregado; igualmente, la segunda persona retornó el doble de lo recibido, es decir agrego valor. El problema con la tercera persona es que recibió, no tanto como los demás, pero recibió, sin embargo, no agregó valor a lo recibido.

En este sentido, alguien decía que la clave del éxito de muchas personas no está asociada tanto a las capacidades, dones y talentos recibidos, sino a la capacidad de perseverar y seguir adelante. Recientes investigaciones consideran que hay dos grandes mentalidades¹⁶ hay quienes creen, como el que escondió su talento, que el éxito se basa en la capacidad innata, que algunos tienen suerte y otros no, quienes piensan así tienen una inteligencia o **mentalidad fija**; otras personas, en cambio, consideran que hasta sus capacidades y habilidades más básicas pueden mejorarse, creen que el éxito se basa en el trabajo duro, el aprendizaje, la formación, la tenacidad, estas personas tienen una **mentalidad de crecimiento**, como las dos personas que sumaron a sus talentos o capacidades recibidas. Es muy importante que en nuestros centros educativos formemos para que todas las personas tengamos una mentalidad de crecimiento, de estar en permanente aprendizaje, mucho más cuando la incertidumbre reina en el mundo, y cuando no se sabe qué tipos de trabajos serán esenciales en 10 años o más. Por esto nos preguntamos sobre nuestra actitud en el trabajo ¿cuidamos nuestro trabajo de tal manera que mantenemos una mentalidad de crecimiento? ¿promovemos la cultura de mejora en nuestros centros? ¿Nuestro trabajo promueve la innovación y el crecimiento?

¹⁶ C.S. DWECK. Self-theories: Their role in motivation, personality and development. (Psychology Press, Philadelphia 1999).



Paso 5. Oración del cuidado

Señor, te doy gracias por mi trabajo porque tú me das la fuerza que necesito cada día y la salud para realizarlo. Te pido que me guíes, que me permitas cuidar aquellos talentos que me has dado en heredad, que pueda yo hacer mi trabajo de la mejor forma posible, que sea yo capaz de relacionarme con mis compañeras y compañeros de trabajo con respeto y cuidado, pero, sobre todo que pueda hacerlo en el tiempo previsto y que todo me salga bien. Te pido señor por aquellas personas que necesitan un trabajo para llevar el sustento a sus casas, que Tú señor escuches sus suplicas y les ayudes a conseguir ese empleo. **Amén.**



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Me siento invitado (a) a trabajar con mucho amor y cuidado, me esfuerzo por tener una convivencia fraternal con mis compañeras y compañeros, dedico todas las habilidades y capacidades para innovar y crear. Reconozco lo que hago bien y lo que debo mejorar, así también reconozco el esfuerzo y el buen trabajo de mis compañeras y compañeros.

- Me tomo tiempo para reconocer mis talentos
- Hago una lista de aquellas habilidades o talentos que quiero desarrollar
- Valoro y reconozco los talentos y cualidades de todas mis compañeras y compañeros.
- Agendo los espacios de autocuidado durante mis horas de trabajo.



Paso 7. Celebro el cuidado

Así como la Virgen María se puso en manos del Señor para que la modelara como la arcilla, cantamos pidiéndole al Señor que siga trabajando en nosotros, queremos ser arcilla en sus manos. Cantamos **“Arcilla entre tus manos”** con Kairoi, en el enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=nYMnxdrneec>

Estación 13. Emaús del cuidado de la alegría



Paso 1. Preparación

Antífona: “Señor, cuidador de personas cuidadoras, fortalece nuestro espíritu y vive en nuestra alegría”.

Motivación: Vamos a continuar el camino de Emaús desde la alegría del cuidado; la alegría es un estado de emoción agradable acompañada por el gozo y bienestar, principalmente cuando se generan acontecimientos positivos. Es una emoción contraria a la tristeza, una de sus características es que es contagiosa, impulsa a los demás a compartir el entusiasmo; adicional a esto, tiene muy buenos beneficios para la salud, nos ayuda a lidiar con el estrés y la ansiedad, ser más creativos, empáticos, es buena para nuestro estado de ánimo.

En nuestro caminar hacia el Emaús de la alegría recordemos la emoción de los discípulos cuando Jesús se hizo el encontradizo: “**Y se dijeron el uno al otro: «¿No ardía nuestro corazón mientras nos hablaba por el camino y nos explicaba las Escrituras?»**”. Al igual que Jesús, estamos llamados y llamadas a llevar esa alegría a otros y otras como él lo hizo con los discípulos.

En nuestro caminar, necesitamos hacer los encontradizos para llevar ese cuidado y esa alegría a quienes la necesitan, para restaurar sus vidas, sus relaciones, su fe, su familia, su entorno y su estado de ánimo.

A través de este Emaús, estamos invitadas e invitados a portar el cuidado de la alegría en nuestros espacios educativos de manera que podamos transformar los corazones de todas las personas que forman parte de la comunidad educativa como son nuestros niños, niñas, adolescentes, jóvenes, educadores y educadoras, directivos y familias. La escuela necesita ser generadora de cuidado y de alegría para motivar a vivir con más entusiasmo cada momento y espacio de aprendizaje.

Símbolo: Corazón de Fe y Alegría

Reflexionamos:

En nuestro nombre está la alegría, somos Fe y Alegría, nuestro nombre nació de la experiencia del grupo de estudiantes universitarios que iban a servir, evangelizar, en definitiva, a ofrecer “cuidado” en los barrios pobres de Caracas... iban con Fe y regresaban con alegría.

- ¿Cuál es nuestra fuente de alegría?
- ¿Experimentamos la alegría después de servir o cuidar?
- ¿Nuestras labores cotidianas las realizamos con fe y con alegría?



Paso 2. Me detengo

Nuestro contexto no siempre nos permite disfrutar y demostrar la alegría a los demás, ya que estamos inmersos en los trajines de la vida y nuestra rutina nos envuelve en las tareas cotidianas, por lo que perdemos la conexión con nuestro prójimo para transmitir ese cuidado y la alegría de la vida.

La pandemia por el Covid-19 ha generado que nos distanciamos para cuidar del otro y de la otra, ha creado barreras para compartir la alegría; no poder ir al encuentro del otro, no poder acompañar en los momentos difíciles de la pérdida de un ser querido.

En esta realidad que ha provocado el contexto, te invitamos a detenerte y a pensar en el cuidado y la alegría que estamos llamados a compartir con las demás personas: desde nuestro centro educativa ¿de qué manera hemos gestionado alegría para nuestros estudiantes y toda la comunidad educativa? ¿qué acciones hemos hecho para que la alegría llegue a nuestros estudiantes y sus familias? ¿cómo estamos generando alegría para los demás?

Nuestro compromiso como escuela es mantener y llevar la alegría del cuidado a cada uno de nuestros actores que conforman la comunidad educativa. Que el contexto no sea un obstáculo para transmitir esta emoción con aquellos que más lo necesitan como bien lo hizo Jesús en su caminar.



Paso 3. La Palabra me ilumina

Te invitamos a leer **Lucas 1,39-45**, la alegría del cuidado en el encuentro de María y su prima Isabel:

“Por aquellos días, María se levantó y marchó de prisa a la montaña, a una ciudad de Judá; y entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. Y cuando oyó Isabel el saludo de María, el niño saltó en su seno, e Isabel quedó llena del Espíritu Santo; y exclamando en voz alta, dijo: Bendita tú entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre. ¿De dónde a mí tanto bien, que venga la madre de mi Señor a visitarme? Pues en cuanto llegó tu saludo a mis oídos, el niño saltó de gozo en mi seno; y bienaventurada tú, que has creído, porque se cumplirán las cosas que se te han dicho de parte del Señor”. **Palabra del Señor.**



Paso 4. Reflexiono

Iniciemos este momento de reflexión, analizando cómo María se olvidó de sus afanes y necesidades para ir al encuentro de su prima Santa Isabel a llevarle el cuidado y la alegría que necesitaba. Muchas personas necesitan hoy en día que vayamos al encuentro a brindarle esa alegría y ese cuidado como lo hizo María ¿he realizado alguna acción parecida a esta? ¿Cómo se ha sentido la persona a la que he llevado cuidado y alegría? ¿Cómo me he sentido al hacerlo?

El Papa Francisco también nos invita a profesar la alegría de ser parte del pueblo de Dios al compartirnos unas palabras: “La alegría del cristiano no se compra: no se puede comprar; mana de la fe y del encuentro con Jesucristo, razón de nuestra felicidad. Y cuanto más arraigados estamos en Cristo, cuanto más cerca de Jesús estamos, más encontramos serenidad interior, aun en medio de las contradicciones cotidianas. Por ello el cristiano, habiendo encontrado a Jesús, no puede ser profeta de desventuras, sino testigo y heraldo de alegría. Una alegría que hay que compartir con los demás; una alegría contagiosa que hace menos fatigoso el camino de la vida”¹⁷.



Paso 5. Oración del cuidado

Señor de la vida, te presentamos todo lo que somos, nuestros anhelos y esperanzas y el deseo de ser personas cuidadoras y alegres, ayúdanos a ir al encuentro de los demás como lo hizo María con su prima Santa Isabel, que al igual que ella, vayamos al encuentro de aquellos que necesitan recobrar y restaurar su alegría. **Amén.**



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

Este es un buen momento para rescatar los detalles que día a día nos producen alegría. Te invitamos a detenerte y reflexionar

- ¿Qué cosas me producen alegría?
- ¿Cómo comparto esta alegría?
- ¿Cómo cuidas con alegría?

Teniendo respuestas a estas preguntas, anímate a realizar alguna de estas acciones que te generan alegría con otra persona. Sé fuente de esperanza y júbilo para quienes te rodean.

¹⁷ PAPA FRANCISCO, Ángelus (17 diciembre 2017), En: <https://cutt.ly/XxlikqD>



Paso 7. Celebro el cuidado

¿Has escuchado la canción de la alegría? queremos que tomes un tiempo para recordar todo lo que hemos visto hasta ahora en este Emaús del cuidado y te animamos a escuchar atentamente el **Himno de la Alegría** que nos invita a cantar, soñar y vivir la alegría en los detalles y más allá de las estrellas

Finalizamos este momento celebrando la alegría del cuidado, con esta canción:

Himno de la Alegría, interpretado por Miguel Ríos, en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=8fZaWVMHaqw>



Estación 14. Celebremos elevando la antorcha del cuidado



Paso 1. Preparación

Antífona: Ve y lleva la antorcha del cuidado

Motivación: En este momento, habiendo vivenciado diferentes Emaús del Cuidado, invitamos a cerrar con la gr celebración de lo que representó este viaje.

Al principio nos preguntábamos si valía la pena emprender este viaje, cuáles expectativas teníamos respecto al mismo, ahora me pregunto ¿Valió la pena este viaje? ¿Logré mis expectativas? ¿Cuáles son los aprendizajes adquiridos? Al llegar a esta última estación, ¿Está mi equipaje cargado de experiencias, emociones, sentimientos, pensamientos, conocimientos y acciones sobre el cuidado que iluminarán los siguientes pasos de mi vida y seguirán forjando el cuidado hacia mí mismo (a), con todas las personas que me rodean y hacia nuestra casa común?



En esta estación, no solo celebramos nuestros logros de este Emaús del cuidado, sino que también celebramos el inicio de un nuevo camino mirando la vida con ojos nuevos, llenos de esperanza, con un corazón transformado por el amor y el cuidado, un nuevo camino donde ahora nos toca ser luz de cuidado para otras y otros en medio de las tinieblas, es decir, levantar con mucha fe y alegría la antorcha del cuidado y llevarla a otras y otros, de manera que entre todas y todos podamos construir un mundo más justo y fraterno, tal y como lo plantea la Carta encíclica Fratelli Tutti del Papa Francisco¹⁸.

Cuando celebramos la pascua, celebramos la resurrección de nuestro Señor Jesús, su triunfo sobre la muerte, con este triunfo Cristo nos abrió las puertas del cielo, por eso con especial alegría celebramos ese paso de la muerte a la vida; de esta misma manera, al vivenciar este Emaús del Cuidado nosotras (os) hemos pasado de la oscuridad a la luz, ahora somos una antorcha, una fuente de luz de cuidado para el mundo, donde nuestra misión es iluminar y contagiar a otras y otros de esta alegría del cuidado, así como lo hizo Jesús con los discípulos de Emaús.

Celebrar elevando la antorcha del cuidado no es nada más y nada menos que reconocernos como **luz del mundo y elevar nuestra luz del cuidado** a lo más alto para que todas las personas puedan ser iluminadas, pues, es este el llamado que nos hace Jesús: "Ustedes son la luz del mundo. No puede ocultarse una ciudad situada en la cima de un monte. Ni tampoco se enciende una lámpara y la ponen debajo del celemín, sino sobre el candelero, para que alumbré a todos los que están en la casa. Brille así su luz delante de los hombres, para que vean sus buenas obras y glorifiquen a su Padre que está en los cielos." (*Mateo 5, 14-16*)

Te invitamos, a que al vivir esta última estación te llenes de valentía y asumas el compromiso de hacer que brille la antorcha del cuidado delante de la humanidad, para que con las buenas obras construyamos una sociedad de cuidado y glorifiquemos a nuestro Padre Dios que está en los cielos.

Símbolo: Cirio pascual (o antorcha) y velas

Reflexionamos:

- ¿Qué significa ser luz en el mundo?
- ¿Cuál es nuestro compromiso al elevar la antorcha del cuidado?

¹⁸ Papa Francisco, Encíclica Fratelli Tutti.



Paso 2. Me detengo

Te invitamEn esta estación te invitamos a detenerte para valorar el camino recorrido, sin dejar de vivir el momento presente. Jesús en sus recorridos siempre hacía una parada para descansar, en sus descansos se encontraba con el Padre a través de la oración, luego continuaba su recorrido e instruía a sus discípulos sobre lo que seguía, nunca perdió su horizonte.

Así mismo, el Papa Pablo VI nos dice: *“No desprecies el recuerdo del camino recorrido. Ello no retrasa su carrera, sino que la dirige; **el que olvida el punto de partida pierde fácilmente la meta.**”*

En este Emaús del cuidado se generaron momentos clave en la vida de cada participante, donde hemos cuestionado nuestra vida y el mundo frente al cuidado, haciéndonos conscientes de tantos descuidos que existen en este mundo y la importancia de normalizar el cuidado; con esta última estación te invitamos a analizar los cuidados que has dado y has recibido, cuántos corazones has transformado con la ayuda y cuidado que has brindado. Jesús hizo posible la transformación de muchos corazones, solo con estar ahí, al lado, acompañando la vida y el caminar de las personas, llevó la alegría a todo el que la necesitaba. Él confió su alegría a sus seguidoras y seguidores que se convirtieron en personas evangelizadoras, portadoras de la Buena Nueva; hoy es el momento de ser luz de la vida, para ser cuidadoras y cuidadores en medio de tantas personas.

A través de las siguientes preguntas reflexiona sobre aquellos obstáculos que se presentaron en tu caminar:

- ¿Cuáles obstáculos internos (pensamientos, emociones, sentimientos, hábitos, actitudes, y conductas) me limitaron?
- ¿Cuáles obstáculos aun me continúan limitando, impidiendo que pueda hacer brillar la antorcha del cuidado en el mundo?

Antes de continuar, no olvides que Pablo nos invita a resplandecer como antorchas en un mundo oscuro, malo y perverso: *“para que sean irreprochables e inocentes, hijos de Dios sin tacha en medio de una generación tortuosa y perversa, en medio de la cual **brillen como antorchas en el mundo**” (Filipenses 2, 15).*



Paso 3. La Palabra me ilumina

Te invitamos a leer y meditar el texto de los **Hechos de los apóstoles 2, 1-8**

“Al llegar el día de Pentecostés, estaban todos reunidos en el mismo lugar. De pronto, vino del cielo un ruido, semejante a una fuerte ráfaga de viento, que resonó en toda la casa donde se encontraban. Entonces vieron aparecer unas lenguas como de fuego, que descendieron por separado sobre cada uno de ellos. Todos quedaron llenos del Espíritu Santo, y comenzaron a hablar en distintas lenguas, según el Espíritu les permitía expresarse.

Había en Jerusalén judíos piadosos, venidos de todas las naciones del mundo. Al oírse este ruido, se congregó la multitud y se llenó de asombro, porque cada uno los oía hablar en su propia lengua. Con gran admiración y estupor decían:

«¿Acaso estos hombres que hablan no son todos galileos? ¿Cómo es que cada uno de nosotros los oye en su propia lengua?» **Palabra de Dios.**



Paso 4. Reflexiono

La experiencia pascual, como paso de la esclavitud a la libertad, de la muerte a la vida, de la tristeza a la alegría, encuentra el sello definitivo en el paso del miedo a la valentía. Después de la muerte de Jesús, los discípulos se encierran y permanecen escondidos por miedo. Pero con la venida del Espíritu Santo los apóstoles no solo reciben dones y virtudes, sino que también pierden el miedo, se llenan de valor y coraje, renuevan sus esperanzas, su fe, compromiso y con alegría salen al mundo a dar testimonio de su fe en Cristo Jesús, a predicar la buena nueva.

El Espíritu Santo fue para los apóstoles y es para nosotras y nosotros esa fuerza que viene de lo alto para fortalecernos, purificarnos, alentarnos, alegrarnos y guiar nuestros pasos. Es el Espíritu Santo la misma presencia del Padre y del Hijo que nos ilumina, pero que también nos prepara para ser luz en el mundo, siendo personas de amor y evangelizadores del cuidado.

Sólo abriéndose a recibir el Espíritu Santo los apóstoles pudieron hacer posible que la Buena Nueva llegara a todas las personas que estaban allí en ese momento y posteriormente al mundo entero. Analizando esta actitud de los discípulos reflexiono:

- ¿Estoy dispuesta (o) a recibir el Espíritu Santo para iluminar al mundo con el cuidado?

- ¿Estoy dispuesta (o) a salir al encuentro de otras y otros para compartir y contagiar la alegría y el cuidado?



Paso 5. Oración del cuidado

Oración al Espíritu Santo:

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor.

Envía tu Espíritu Señor y serán recreadas todas las cosas.

Oh Dios que instruiste los corazones de tus fieles con la luz del Espíritu Santo,
Danos por el mismo Espíritu, la verdadera sabiduría
y el gozo continuo de su consuelo. Por Cristo, nuestro Señor. **Amén**



Paso 6. La Luz del cuidado me compromete

El Emaús del cuidado, es una luz que nos compromete a iluminar nuestro entorno, contagiando a otras y otros de nuestra alegría y cuidado a través de la palabra y testimonio de vida y nuestro trabajo de servicio. Por ello te invitamos a:

- Transmitir la experiencia que has vivido a través del Emaús del cuidado y contagiar esa alegría a las personas que te rodean.
- Iluminar todo tu actuar a la luz del cuidado.
- Continuar la cadena del cuidado levantando la antorcha desde los espacios donde hagas vida, reconociéndote como una persona cuidadora.



Paso 7. Celebro el cuidado

Finalizamos este Emaús del cuidado, levantando la antorcha del cuidado y cantando la siguiente canción.

Canción: Luz del Mundo-Illuminemos al mundo

Interprete: Allie Gardner-<https://www.youtube.com/watch?v=bEBOk-Y86Fg>

¿Qué es Fe y Alegría?

Somos un Movimiento Internacional de Educación Popular Integral y Promoción Social, dirigido a sectores empobrecidos y excluidos de la sociedad, para potenciar su desarrollo personal y participación social.

Mision

Impulsar procesos educativos integrales, inclusivos y de calidad, transformando personas y así construir sistemas sociales justos y democráticos.

Vision

Ser un referente de educación popular integral, inclusiva y de calidad, con incidencia en políticas nacionales e internacionales sostenibles que, de la mano con las comunidades, aporta a la construcción de sociedades equitativas y solidarias.

Valores

Con nuestra acción humanizadora, estamos comunicando valores permanentemente, en un proceso de diálogo con el mundo al que servimos cuyos valores se constituyen en el punto de partida de nuestro servicio.

Nuestros valores fundamentales:

Fe

Justicia

Participación

Solidaridad

Libertad

Fraternidad

Identidad

Respeto a la diversidad





CUIDADO INFINITO
EDUCAR SIN LÍMITES EN
UNA CULTURA DE PAZ



**La alegría comienza
cuando termina el maltrato**



RAMOS
GRUPO

Fe y Alegría Dominicana



30 AÑOS
De educación sin límites para los más necesitados