

PRIMARIA

SESIÓN 3: MI VIDA ES UN ARCO IRIS

Objetivo:

- Recordar la importancia de integrar los diferentes ámbitos y aspectos de nuestra vida.
- Intuir la importancia de asumir un papel protagonista y cooperativo de cada uno en la construcción del mundo.
- Recibir la vida como don y servicio al bien común.

Materiales:

- Canción Color esperanza.
- Reproductor de música.
- Música suave.
- Folio en blanco.
- Globos
- Lápiz.
- Goma de borrar.
- Lápices de colores.
- Diario personal.

Ambientación:

Música de fondo Color esperanza

Suelo con varios globos de colores inflados

Juegos de distensión relacionados con los colores. Ejemplo: nombrar un color, coger el globo que corresponda a ese color e ir pasando sin que caiga. Nombrar varios colores a la vez, hasta terminar nombrando todos a la vez. Terminar el juego colocando en el centro todos los globos rodeados por una tela o cuerda que impida que se dispersen.

Dinámica activa:

Nos situamos sentados alrededor de los globos y se lee con voz suave el cuento La leyenda del Arco Iris:

Cuentan que hace mucho tiempo los colores empezaron a pelearse. Cada uno proclamaba que él era el más importante, el más útil, el favorito.

El VERDE dijo: “Sin duda, yo soy el más importante. Soy el signo de la vida y la esperanza. Me han escogido para la hierba, los árboles, las hojas. Sin mí todos los animales morirían. Mirad alrededor y veréis que estoy en la mayoría de las cosas”.

El AZUL interrumpió: “Tú sólo piensas en la tierra, pero considera el cielo y el mar. El agua es la base de la Vida y son las nubes las que la absorben del mar azul. El cielo da espacio, y paz y serenidad. Sin mi paz no seríais más que aficionados.

El AMARILLO soltó una risita: “¡Vosotros sois tan serios! Yo traigo al mundo risas, alegría y calor. El sol es amarillo, la luna es amarilla, las estrellas son amarillas. Cada vez que miráis a un girasol, el mundo entero comienza a sonreír. Sin mí no habría alegría”.

A continuación, tomó la palabra el NARANJA: “Yo soy el color de la salud y de la fuerza. Puedo ser poco frecuente, pero soy precioso para las necesidades internas de la vida humana. Yo transporto las vitaminas más importantes. Pensad en las zanahorias, las calabazas, las naranjas, los mangos y papayas. No estoy, todo el tiempo dando vueltas, pero cuando coloreo el cielo en el amanecer o en el crepúsculo mi belleza es tan impresionante que nadie piensa en vosotros”.

El ROJO no podía contenerse por más tiempo y saltó: “yo soy el color del valor y del peligro. Estoy dispuesto a luchar por una causa. Traigo fuego a la sangre. Sin mí la tierra estaría vacía como la luna. Soy el color de la pasión y del amor; de la rosa roja, la flor de pascua y la amapola”.

El PÚRPURA enrojeció con toda su fuerza. Era muy alto y habló con gran pompa: “Soy el color de la realiza y del poder. Reyes, jefes de Estado, obispos, me han escogido siempre, porque el signo de la autoridad y de la sabiduría. La gente no me cuestiona; me escucha y me obedece”.

El AÑIL habló mucho más tranquilamente que los otros, pero con igual determinación: “Pensad en mí. Soy el color del silencio. Raramente repararéis en mí, pero sin mí todos seríais superficiales. Represento el pensamiento y la reflexión, el crepúsculo y las aguas profundas. Me necesitáis para el equilibrio y el contraste, la oración y la paz interior.

Así fue cómo los colores estuvieron presumiendo, cada uno convencido de que él era el mejor. Su querella se hizo más y más ruidosa. De repente, apareció un resplandor de luz blanca y brillante. Había relámpagos que retumbaban con estrépito. La lluvia empezó a

caer a cántaros, implacablemente. Los colores comenzaron a acurrucarse con miedo, acercándose unos a otros buscando protección.

La lluvia habló: "Estáis locos, colores, luchando contra vosotros mismos, intentando cada uno dominar al resto. ¿No sabéis que Dios os ha hecho a todos? Cada uno para un objetivo especial, único, diferente. Él os amó a todos. Juntad vuestras manos y venid conmigo".

Dios quiere extenderos a través del mundo en un gran arco de color, como recuerdo de que os ama a todos, de que podéis vivir juntos en paz, como promesa de que está con vosotros, como señal de esperanza para el mañana". Y así fue como Dios usó la lluvia para lavar el mundo. Y puso el arco iris en el cielo para que, cuando lo veáis, os acordéis de que tenéis que teneros en cuenta unos a otros.

- Iniciamos un breve diálogo:
 - ¿Qué nos ha parecido el cuento?
 - ¿Qué aprendemos?
- Proponemos seguidamente ver un vídeo y escuchar atentamente la canción de Connie Talbot Somewhere over the Rainbow.
- Tras escuchar la canción, pedimos que la relacionen con el cuento anterior sobre el Arco Iris. Podemos añadir la siguiente reflexión: si al igual que los colores, las personas pudiéramos mantener una cierta armonía, si fuéramos capaces de aprender a convivir, a ... Quizá podríamos formar entre todos, ese lugar más allá del Arco Iris donde volar, vivir y ser felices...Pero todo empieza por nosotros mismos, por cómo nos conocemos, nos tratamos y nos acogemos cada uno. ¿Qué os parece?

interior

- Invitamos a mantener sobre la mesa solo un folio, un lápiz, una goma de borrar y los colores: amarillo, azul, verde, violeta, rojo y naranja.
- Les pedimos que cierren los ojos y que respiren profundamente tres veces, cogiendo el aire por la nariz y soltándolo por la boca. Después les indicamos que respiren normalmente como su cuerpo necesite. Les decimos:
 - Imagina los colores revoloteando y llenando de color toda la tierra.
 - Observa cómo los colores llenan la tierra, alegran la vida e inundan la creación.
 - Gracias, Señor, porque los colores, nos llevan a nuestro interior, a sentir su fuerza, su calor, su luz... y todos nos hablan de Ti, que eres luz y color.
 - Escuchamos nuevamente la canción Somewhere over the Rainbow.
 - Ahora respira profundamente y deja que ese remolino de colores y su calor se disuelvan en tu interior.

- Siente tu cuerpo, con fuerza y vitalidad.
- Y muy lentamente, mueve los pies y las manos...Retoma el tono muscular de tu cuerpo.
- Cuando estés preparado, abre los ojos.
- En el folio en blanco que tienen delante de sí mismos, invitamos a dibujar su propio nombre con letras huecas para poder pintar.
- Recordamos los colores y sus significados:
 - El amarillo te ayuda a soñar proyectos y metas en tu vida.
 - El azul te habla de la tranquilidad y te invita estar contigo mismo.
 - El verde te da equilibrio y estabilidad.
 - El violeta nos habla de la espiritualidad y la compasión.
 - El rojo nos transmite superación y fuerza.
 - El naranja sugiere felicidad y sociabilidad.
- Pintarán dentro de cada una de las letras con los colores que hemos indicado.
- Mientras pintan sus nombres de diferentes colores, escucharán una música suave que invite al recogimiento.
- Cuando terminen de pintar, invitamos a colgar los nombres coloreados en la cartelera o alrededor de la clase.
- Nos reunimos en círculo alrededor de los círculos y compartimos en voz alta cómo nos hemos sentido.
- Terminamos invitando a darse un cariñoso abrazo lleno de colores unos a otros.