

LIFE TEEN

Leading Teens Closer to Christ

www.LifeTeen.com

LIFE TEEN | SERIE SESIONES ISSUE

Diseño: David Calavitta

Traducciones al español: Raquel Castaño Clariana

© 2017 Life Teen, Inc. Todos los derechos reservados. Está prohibida la reproducción o la transmisión de cualquier parte de este libro, incluyendo el diseño interior, el diseño de la cubierta y los iconos, en cualquier forma y por cualquier medio (electrónico, fotocopiado, grabación u otro) sin permiso previo por escrito del editor. Los recursos y prácticas contenidos en este documento están en total conformidad con la Iglesia católica romana. El nombre de Life Teen® y los logotipos asociados son marcas comerciales registradas en la Oficina de Patentes y Marcas de los Estados Unidos. Se prohíbe el uso de las marcas registradas de Life Teen® sin autorización previa. Dicha autorización puede solicitarse contactando con Life Teen, Inc. al número de teléfono (001) 480 820 7001.

UNA SERIE DE LIFE NIGHTS SOBRE
SESIONES ISSUE

SOBRE ESTA SERIE

DETALLES IMPORTANTES SOBRE ESTA SERIE

(Pg. 4)

HEART OF GOD

TEMA ANUAL DE LIFE TEEN

(Pg. 8)

MIEDOS CONTRA SUEÑOS

EL SUICIDIO Y LA DEPRESIÓN

(Pg. 22)

¡LEVANTAD LA MIRADA!

SOBRE LA TECNOLOGÍA

(Pg. 36)

INSTRUCCIONES DISTORSIONADAS

UNA ISSUE NIGHT SOBRE LA PORNOGRAFÍA

(Pg. 47)

UN AMIGO DE VERDAD

LA AMISTAD CRISTIANA

(Pg. 59)



MIEDOS CONTRA SUEÑOS EL SUICIDIO Y LA DEPRESIÓN

OBJETIVO

El objetivo de esta sesión es iniciar una conversación sobre el suicidio y la depresión, educar a los estudiantes sobre qué hacer si ellos mismos o un amigo están deprimidos o tienen tendencias suicidas, y aclarar conceptos erróneos con respecto a la doctrina de la Iglesia sobre el suicidio.

YOUCAT

Núm. 379

ESCRITURA:

Salmo 139

Isaías 41,13

CATECISMO:

2280-2283

ACERCA DE LA SESIÓN

El suicidio y la depresión son dos cuestiones que se tienden a ocultar y de las que no se suele hablar, pero es de vital importancia empezar a sacarlas a la luz. Esta sesión aborda la importancia de tratar estos temas con la esperanza de borrar el estigma que impide que las personas obtengan la ayuda que necesitan y merecen. Los materiales y temas de esta noche se han tomado en gran medida de «To Write Love on Her Arms» y el movimiento «Fears vs. dreams» (www.twloha.com).

Esta sesión puede provocar situaciones delicadas en el grupo, y debéis estar preparados para lidiar con ellas. Debería haber por los menos uno o dos consejeros (psicólogos o terapeutas) presentes; si esto no es posible, sería conveniente que hablarais con alguno antes de la Life Night para prepararos. Tened en cuenta que podéis tener un puñado de jóvenes que quieran buscar apoyo inmediato. Os convendría tener una hoja de referencias

que enumere una serie de consejeros que recomendaríais y toda su información de contacto. También podéis preparar una hoja con líneas de teléfono, direcciones de páginas web, etc., donde los adolescentes pueden acudir para obtener más información. Como responsable de los jóvenes, no dejes que el miedo a lo que pueda surgir te impida hacer esta sesión. Tampoco estás solo, tienes apoyo cerca: solo tienes que tender la mano en busca de ayuda si la necesitas.

AMBIENTACIÓN

Cread una atmósfera con poca luz con lámparas o luces de Navidad. En una esquina de la sala, cread un fondo para fotos con sábanas y un foco para que más tarde los jóvenes puedan tomarse allí unas fotos. Dependiendo del tamaño del grupo, haced varios fondos. En una pared de la sala, colgad una tira larga de papel de carnicero y pintad o escribid en ella la palabra «DEPRESIÓN»; luego, dibujad un círculo alrededor de la palabra. En la pared opuesta, colgad otra tira de papel de carnicero con la palabra «SUICIDIO» escrita y encerrada también en un círculo. Si es posible, usad un par de focos para resaltar estas palabras, de modo que llamen la atención de los jóvenes cuando entren en la sala. En el centro de la habitación, colocad un crucifijo o una cruz, junto con una estatua de la santísima Virgen María.

PARA LOS PADRES

Esta semana en Life Teen hemos hablado sobre la depresión y el suicidio. Para muchos jóvenes, este es un tema incómodo, pero creemos que es imperativo comenzar a hablar de él. Es muy importante que, como padres, tengáis una conversación con vuestros hijos sobre el tema después de esta sesión. Durante la sesión, hemos comenzado a hablar sobre el suicidio y la depresión con el fin de educar a los jóvenes sobre qué hacer si ellos o un amigo están deprimidos o tienen pensamientos suicidas. También hemos aclarado los conceptos erróneos con respecto a la

LIFE NIGHT: MIEDOS CONTRA SUEÑOS

GATHER

Bienvenida y presentación (5 min)

Después de la bienvenida y la presentación, es importante explicar a los adolescentes que esta Life Night será un poco distinta de las sesiones a que están acostumbrados. El responsable debe explicar que, debido a que se tratarán algunos asuntos graves, es importante que todos se traten unos a otros con respeto y mantengan un ambiente de confianza.

Red (5 min)

Invita a los jóvenes a coger un rotulador y comenzar a crear una red de pensamientos e ideas derivadas de las dos palabras (suicidio y depresión) escritas en las tiras de papel de carnicero. Deben rodear las ideas temáticas con un círculo y las respuestas a lo que alguien haya escrito, con un rectángulo. Por ejemplo, en una rama que salga de la palabra «depresión», alguien podía escribir la palabra «bullying». Otro joven puede responder a ese tema con la frase «los amigos que te aceptan son importantes porque te quieren y te apoyan» y encerrarla en un rectángulo.

El objetivo es que, para el final del ejercicio, el papel esté lleno de sus ideas y comentarios basados en lo que otros han escrito. Pedíles que lo hagan en silencio.

PROCLAIM

Reflexión (15 min)

Podéis encontrar un guion para esta reflexión en las páginas 29-33

BREAK

Test en pequeños grupos (10 min)

Antes de la sesión, seleccionad a cinco o seis jóvenes y pedidles que rellenen una hoja de Fears vs. Dreams. Podéis mostrarles ejemplos de respuestas del sitio web de Fears vs. Dreams (www.fearsvsdreams.com). Inmediatamente después del vídeo, los estudiantes que hayáis escogido se levantarán de uno en uno en silencio y leerán en voz alta sus miedos y sueños. Una vez que hayan terminado, entregad hojas de cartulina en blanco con la imagen de Fears vs. Dreams en el centro. Indicad a los jóvenes que escriban sus miedos y sueños. Cuando hayan terminado, invítadlos a ponerse de pie y tomarse una foto con el fondo que habéis fabricado mientras sostienen la cartulina. Recoged las cartulinas y ponedlas en una gran cesta; las necesitaréis más tarde.

Conversaciones en pequeños grupos (20 min)

- ¿Cuáles son tus sentimientos o pensamientos después de escuchar la charla de hoy?
- ¿Se trata de un asunto del que suelen hablar los jóvenes de tu edad? ¿Cómo tratan el tema?
- ¿Qué impide a la gente hablar del suicidio y la depresión?
- ¿Conoces a alguien que esté pasando por esta enfermedad? (Recordadles que no digan nombres.)
- ¿Cómo crees que deberías responder si alguno de tus amigos confiara en ti y te confesara que está deprimido o piensa en suicidarse?
- ¿Alguna vez has estado deprimido? ¿Cuándo?
- ¿Cuál es tu mayor miedo? ¿Cuál es tu mayor sueño?

SEND

Cartas de Jesús (10 min)

Repartid las hojas de Fears vs Dreams de modo que nadie tenga la suya. Pedid a los jóvenes que le escriban una carta a la persona de la cartulina como si fuera Jesús

quien respondiera a los miedos y sueños particulares de esa persona. ¿Qué le diría? ¿Cómo respondería? Cuando hayan terminado, pedidles que las dejen en una cesta al frente de la sala.

Terminad la sesión con un breve resumen, destacando que:

- No están solos en las dificultades; tienen la comunidad de la Iglesia y a Cristo.
- Si alguien tiene problemas con la depresión o pensamientos suicidas, hablar sobre sus sentimientos es el primer paso, y muy valiente, para recuperarse.
- Todos tenemos una historia y somos importantes y amados por Dios. La historia de cada uno de ellos es importante.

POSIBLES ADAPTACIONES

Si ha planificado la sesión con suficiente tiempo de anticipación, pedid a los padres que escriban una carta a sus hijos diciéndoles lo mucho que les importan y por qué jamás querrían que se quitaran la vida. En ese caso, podéis modificar el Send: sustituid las cartas de «Jesús» por las cartas de los padres.

Os recomendamos encarecidamente que, durante la sesión, contéis con uno o dos psicólogos para que los jóvenes puedan acudir a ellos si lo necesitan. Si creéis que uno de los jóvenes puede estar barajando la idea del suicidio, hacedle las siguientes preguntas:

- * «¿Estás pensando en suicidarte?»
- * «¿Tienes un plan para hacerlo?»
- * «¿Tienes los medios para llevarlo a cabo?»

Si responde afirmativamente a más de una pregunta, tenéis motivos para preocuparos. Es una idea equivocada que, al preguntarle a una persona si tiene tendencias



MIEDOS CONTRA SUEÑOS

REFLEXIÓN

Nota pastoral: esta charla no pretende ser exhaustiva. La depresión y otros problemas relacionados, particularmente los pensamientos suicidas, son problemas muy graves que requieren ayuda profesional. Esta charla está destinada más bien a ayudar a exponer las preocupaciones de los jóvenes y, lo más importante, a informarles de que no están solos, que no tienen que estarlo, y que hay personas que pueden ayudarlos a superar cualquier dificultad por la que estén pasando.

Será importante que conocáis cada adolescente y si alguno ha sufrido dificultades en este ámbito. No dudéis en adaptar este proclaim dependiendo de vuestro grupo. También os recomendamos añadir datos e informaciones que podáis encontrar sobre depresión y suicidio en España.

ESTADÍSTICAS

350 millones de personas en todo el mundo sufren depresión (Organización Mundial de la Salud). Si tomamos como ejemplo los Estados Unidos, entre el 20 % y el 50 % de niños y adolescentes que padecen depresión tienen antecedentes familiares; los hijos de padres deprimidos tienen más del triple de probabilidades de sufrir depresión (U.S. Surgeon General's Survey, 1999).

La depresión a menudo se presenta junto a trastornos de ansiedad o abuso de sustancias: el 30 % de los adolescentes con depresión también desarrollan un problema de adicción o abuso de drogas (National Institute of Mental Health [NIMH]).

2/3 de las personas que tienen depresión jamás buscan tratamiento. La depresión no tratada es la principal causa de suicidio, y el suicidio es la tercera causa de muerte entre los adolescentes (NIMH).

COSAS COMPLICADAS

El tema de esta sesión es grave, pero creemos que es importante empezar a hablar sobre este problema. Hay muchos hechos y estadísticas sobre la depresión y el suicidio, así como muchos conceptos erróneos. Hoy queremos abordar ambas cosas.

En primer lugar, la lucha contra la depresión o el suicidio no es algo que una persona deba afrontar sola. Una persona con estos sentimientos y pensamientos necesita que otras personas caminen con ellas y las acompañen en su lucha.

En segundo lugar, las personas que luchan contra la depresión o tienen pensamientos suicidas deben saber que su enfermedad no las define. Las cosas que sienten NO durarán para siempre y tampoco son una parte fundamental de su ser.

Comprender la depresión es realmente difícil, porque todos pasamos por épocas en las que nos «sentimos deprimidos». Lo que se conoce como «depresión clínica» es diferente a sentirse mal en ocasiones. La depresión clínica puede tener su causa en un desequilibrio químico en el cerebro, en cambios hormonales o en experiencias o situaciones reiteradas de abuso, estrés, enfermedad u otros problemas graves. Este tipo de depresión prolongada es algo que no debe tomarse a la ligera y no puede «curarse» simplemente con una conversación o un estudio bíblico.

Tratar de entender el suicidio es aún más difícil, y es algo que nunca comprenderemos por completo. La buena noticia es que tanto el suicidio como la depresión son

cosas que podemos prevenir con el tratamiento y la concienciación adecuados. La clave es recordar que no estamos solos.

A veces lo más difícil no es la situación que estamos pasando, sino la pasamos solos. Pero la vida no tiene por qué ser así. La depresión y otros problemas de salud mental son tan reales como un cáncer o un infarto. Aunque el dolor sea emocional, sigue siendo muy real y requiere atención médica, por lo que hablar de nuestros problemas es fundamental para obtener ayuda y sentirnos mejor.

IDEAS EQUIVOCADAS

Hay algunos conceptos erróneos acerca de la relación entre nuestra fe en Cristo y la depresión y el suicidio.

Si una persona sufre depresión clínica, esto no refleja su relación con Dios. Si bien rezar, acudir a los sacramentos y trabajar la relación con Cristo tiene un papel importante en la superación de la depresión, una persona con depresión clínica también necesita ayuda profesional.

Debemos rezar pidiendo la curación, pero también estar abiertos a las formas que Cristo usa para sanarnos, y en este caso son los profesionales que están capacitados para hacerlo. Pensar que la depresión simplemente desaparecerá si rezamos mucho es ignorar las formas en que Dios puede estar obrando a través de las personas que nos rodean y que desean ayudar.

Se dice por ahí que la Iglesia dice que cualquier persona que se suicida va automáticamente al infierno. Sin embargo, esto no es así. Lo que la Iglesia dice sobre las personas que se quitan la vida es exactamente lo siguiente:

«Trastornos psíquicos graves, la angustia, o el temor grave de la prueba, del sufrimiento o de la tortura, pueden

disminuir la responsabilidad del suicida» (CIC 2282).

«No se debe desesperar de la salvación eterna de aquellas personas que se han dado muerte. Dios puede haberles facilitado por caminos que Él solo conoce la ocasión de un arrepentimiento salvador. La Iglesia ora por las personas que han atentado contra su vida. (CIC 2283)»

A lo que se reduce es que quitarse la vida siempre es malo y va en contra de nuestra inclinación natural a querer vivir, pero cuando hay un problema de salud mental involucrado, Dios es el único que sabe cuán responsable es alguien por las acciones que realiza.

Esto debería brindarnos consuelo si nos hemos visto afectados por el suicidio de algún modo; pero si estamos luchando contra estos pensamientos ahora, no es una salida o una excusa. Cristo quiere que tengamos vida abundante, que nos liberemos de esos pensamientos y que sigamos viviendo.

QUÉ HACER SI...

Entonces, ¿qué podemos hacer si nos sentimos deprimidos y tenemos pensamientos suicidas? Decírselo a alguien. Lo más valiente que podemos hacer no es intentar arreglar las cosas por nuestra cuenta, sino buscar ayuda. Hablar sobre lo que nos ocurre es el primer paso, y el más importante, para obtener ayuda y sentirnos mejor. Dios no quería que recorriésemos el camino por nuestra cuenta, así que debemos confiar en su promesa de que no estamos solos.

¿Qué podemos hacer si un amigo viene y nos dice que está deprimido o piensa en suicidarse? Decírselo a alguien. Por mucho que pensemos que podemos ayudarlo nosotros mismos, la atención médica que necesita está más allá de nuestra capacidad.

Puede que tengáis miedo de que ese amigo se enfade si le contáis algo a un adulto (o a sus padres), porque es posible

que crean que pueden curarse ellos solos o que sus padres se van a asustar mucho, pero si están buscando ayuda, significa que quieren mejorar, aunque no lo verbalicen. Es mejor tener a un amigo enfadado por un corto período de tiempo que perderlo para siempre.

A veces, los amigos no vendrán a nosotros y nos dirán que tienen problemas, en cuyo caso debemos ser nosotros los que nos acerquemos a ellos y les preguntemos qué les pasa. Si observáis alguna señal de alarma en algún amigo, es mejor hacerle preguntas abiertas en lugar de preguntas que puedan responder con un sí o un no.

Por ejemplo, podéis decirle: «Oye _____, pareces apagado. ¿Qué te pasa?». O: «Oye _____, he notado que no desde hace un tiempo no quedas con nosotros los fines de semana, ¿qué te ocurre?».

Es importante conocer las señales que indican riesgo de depresión o suicidio. Recordad, la depresión es más que sencillamente estar triste. Todo el mundo tiene altibajos; la depresión es una afección persistente que presenta varios de los siguientes síntomas.

En este punto, la persona que da la charla puede optar por leer los síntomas (podéis encontrarlos en la pág. 34-35).

ERES IMPORTANTE

Resulta fácil olvidar que Dios tiene un plan para nosotros y que nos ha creado a cada uno para que seamos únicos, con diferentes dones y deseos. Nadie más puede desempeñar nuestro papel en la historia.

Es por eso que no debemos renunciar. No podemos rendirnos ni abandonar a los demás. Si alguno de vosotros o alguien que conocéis tiene problemas, pedid ayuda.



SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

Las enfermedades depresivas o la ansiedad pueden disfrazarse o presentarse como trastornos alimentarios, como la anorexia o la bulimia, abuso de drogas o alcohol, promiscuidad sexual o conductas de riesgo como conducir de forma imprudente, mantener relaciones sexuales sin protección o caminar sin cuidado por calles concurridas o en puentes o acantilados.

Puede haber aislamiento social, fugas, desobediencia constante, problemas con la ley, agresiones físicas o sexuales contra otros, comportamiento detestable, falta de cuidado por la apariencia o la higiene, falta de sentido de sí mismo o de los valores o la moral, dificultad para cultivar relaciones, incapacidad para establecer o cumplir objetivos laborales o educativos.

Pueden presentarse síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor en el cuello, los brazos o las piernas debido a la tensión muscular o trastornos digestivos (descartando otras causas médicas).

Infelicidad persistente, negatividad, irritabilidad.

Arrebatos de ira.

Autocrítica excesiva, culpabilidad injustificada, baja autoestima.

Incapacidad para concentrarse, pensar correctamente, recordar o tomar decisiones, lo que posiblemente resulte en la negativa a ir a la escuela o la incapacidad (debido a la depresión o a un trastorno de déficit de atención) de hacer los deberes escolares.

Discurso o movimientos corporales lentos o vacilantes, o inquietud (ansiedad).

Pérdida de interés en actividades que anteriormente disfrutaba.

Baja energía, fatiga crónica, lentitud.

Cambio en el apetito, pérdida o aumento de peso notables o patrones de alimentación anormales.

Preocupación crónica, miedo excesivo.

Preocupación por los temas de la muerte en la literatura, la música o la pintura; muerte como tema recurrente de conversación; fascinación por pistolas o cuchillos.
Pensamientos, planes o intentos de suicidio.



¡LEVANTAD LA MIRADA! SOBRE LA TECNOLOGÍA

OBJETIVO

El objetivo de esta sesión es ayudar a los adolescentes a entender que nuestro apego a la tecnología hace que no reparemos en el mundo que hay a nuestro alrededor y que, si nos deshacemos de este apego, podemos tener vida en abundancia.

CONCEPTOS CLAVE

- Dios nos llama a estar totalmente vivos y a tener vida en abundancia.
- En el núcleo de nuestro apego a la tecnología se encuentra el deseo de no perdernos las cosas que ocurren a nuestro alrededor, pero, en realidad, nos perdemos lo que realmente sucede por estar tan pegados a ella.
- María es nuestro mejor ejemplo: medita los acontecimientos de su vida en su corazón.

CATECISMO:

Núm. 972

Núm. 2293

ESCRITURA:

Lucas 2,19

Lucas 2,51

ACERCA DE LA SESIÓN

En esta sesión, los jóvenes tendrán la oportunidad de valorar cómo de apegados están a la tecnología. La Life Night comienza con una carrera de relevos que utiliza distintos tipos de tecnología y continúa con un vídeo sobre lo solos que nos sentimos en un mundo conectado por los medios sociales. Durante el Proclaim, se anima a los jóvenes a participar activamente en la vida en lugar de sumergirse en la tecnología. Luego, para el Break,

se pondrán en parejas para tener una conversación profunda. La sesión termina con una oración, y se desafía a los jóvenes a desapegarse un poco de la tecnología y a relacionarse con las personas de su entorno.

AMBIENTACIÓN

La ambientación para esta sesión puede ser tan elaborada o tan simple como queráis. Poned un crucifijo en la parte delantera de la sala e iluminadlo con un foco. Antes de la sesión, preguntad a unos cuántos jóvenes si estarían dispuestos a mostrar algunas fotos de sus cuentas de Instagram, Twitter o Facebook. Proyectadlas en la pantalla. Alrededor, colgad fotos que os hayan pasado los jóvenes, así como tuits y estados de Facebook. También podéis pedirles que os pasen selfies y colgarlas. La cuestión es que vean que, en medio de toda esta tecnología, Jesús está allí.

PARA LOS PADRES

El mundo de un joven está lleno de tecnología. Para vuestro hijo o hija, no es raro comunicarse con amigos a través de mensajes enviados con el móvil, incluso aunque estos amigos están sentados frente a ellos en la misma habitación. Las nuevas tecnologías nos han proporcionado muchas oportunidades para conectarnos con los demás, buscar información y ampliar nuestra visión del mundo. Pero también tienen muchas desventajas. Esta semana, hemos comentado los beneficios y los retos de la tecnología. Hablad con vuestro hijo o hija sobre esta sesión y preguntadle por las ideas que ha extraído de la sesión. Hablad sobre el papel de la tecnología en las relaciones y lo que puede y no puede hacer. A continuación, pasad algún tiempo de calidad juntos como familia, sin nada de tecnología.

LIFE NIGHT: ¡LEVANTAD LA MIRADA!

GATHER

Bienvenida y presentación (5 min)

El responsable de los jóvenes debe dar la bienvenida a los jóvenes a la Life Night y presentar a aquellos que asistan por primera vez. Después, debe decir una plegaria inicia.

Carrera de relevos con tecnología de la vieja escuela (10 min)

Dividid a los jóvenes en equipos según el tamaño del grupo. Todos los equipos deben empezar al mismo tiempo y luego ir de una estación a otra hasta haberlas completado todas. El equipo que complete todas las pruebas primero gana. En cada estación debe haber un catequista que explique a los jóvenes lo que deben hacer y les dé el visto bueno para avanzar a la siguiente estación. Las cuatro estaciones de la carrera están basadas en las siguientes plataformas de medios sociales: Instagram, Vine, Twitter y Snapchat

Instagram... ¿o no?

Entregad a los jóvenes unos lápices de colores y una hoja de papel. Indicadles que hagan un dibujo de alguna cosa que haya en los terrenos de la iglesia y creen un hashtag para la «foto». Una vez terminado el dibujo, deben mostrar al catequista lo que han dibujado para poder pasar a la siguiente estación.

Vine, vi y vencí

Los jóvenes deben inventarse una pequeña representación sobre lo que ocurre en su foto de Instagram. Los vídeos de Vine suelen durar 6 segundos o menos, así que su sketch debe tener esta duración. Cuando lo tengan pensado, deben representarlo ante el catequista encargado de esta estación.

Tuitéate

Después de hacer el dibujo y la representación, los jóvenes deben escribir en una cartulina un tuit que describa las dos pruebas anteriores y colgarlo en una pared de la sala. El tuit no puede tener más de 140 caracteres. Cuando lo hayan escrito, necesitan la aprobación del catequista correspondiente para avanzar a la siguiente estación.

¿Nos hacemos una selfie?

Después de hacer todo lo anterior, los jóvenes deben crear una selfie individual en un post-it. Una selfie es un autorretrato hecho generalmente con la cámara del teléfono móvil. En este caso, los jóvenes solo podrán usar un post-it y un bolígrafo para dibujarse a sí mismos. Terminado el dibujo, deben escribir su nombre en la nota. Después, deben colgar sus selfies al lado de su tuit y su «foto de Instagram».

Cuando todos los grupos hayan completado las pruebas, compartid algunos de los tuits, fotos y representaciones con los demás antes de pasar al Proclaim.

PROCLAIM

Reflexión (15 min)

Podéis encontrar un guion para esta reflexión en las páginas 42-45

BREAK

Conversación en parejas (25 min)

Un catequista debe ir hacia la pared llena de «selfies». Entonces, debe ir cogiendo selfies de la pared de dos en dos; de este modo se formarán las parejas para el Break. Cuando todo el mundo tenga pareja y se haya sentado con ella, repartid copias del guion para la conversación

(podéis encontrarlo en la página 46).

Explicad que todos deberán responder las preguntas, pero que mientras una persona habla, su pareja sencillamente debe escuchar sin interrumpir. Decidles que deben escuchar al otro un mínimo de 30 segundos antes de pasar a la siguiente pregunta.

SEND

Puesta en común (10 min)

Al terminar el Break, pedid a algunos jóvenes que den su opinión sobre la experiencia. Podéis usar las siguientes preguntas para la puesta en común:

* ¿Qué os ha parecido la experiencia de compartir con alguien que se limitaba a escucharos? ¿Os habéis sentido incómodos o respaldados? ¿Por qué?

* ¿Habéis aprendido algo de vuestro compañero? ¿Qué? ¿Hay alguna diferencia entre descubrir esta información en una conversación en lugar de hacerlo a través de una publicación en Internet?

Desafiad a los jóvenes a quedar para comer o tomar un café con un amigo esta próxima semana y tener una conversación similar a la que han tenido en esta sesión: sin móviles y completamente centrados en la otra persona. Explicad que, con estas interacciones, podemos lograr traer de nuevo el equilibrio a este mundo lleno de tecnología

Plegaria final (5 min)

Haced la señal de la cruz. Invitad a los jóvenes a rezar en voz alta con su pareja y animadlos a rezar por las intenciones que les haya podido confiar. Después, concluid con lo siguiente:

Señor Jesús, ayúdanos a tener una vida plena y abundante. Ayúdanos a verte en las demás personas y en las cosas que ocurren a nuestro alrededor. Libéranos del miedo a

perdernos algo. Ayúdanos a hacer silencio y a oír lo que haces en nuestra vida para que podamos meditarlo en nuestro corazón. Señor, ayúdanos a levantar la mirada y ver todo lo que haces a nuestro alrededor. Te amamos, Señor. Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

Retad a los jóvenes a apagar el móvil un día después de volver de clase (o cualquier actividad que hagan luego) y no encenderlo hasta la mañana siguiente. Podéis escoger un día para hacerlo todos juntos. Animad también a sus familias a hacer lo mismo.

POSIBLES ADAPTACIONES

* Si vuestro grupo es grande, asignad a varios catequistas a cada estación del Gather.

* Si el grupo es muy grande, podéis poner a los jóvenes en grupos de tres o cuatro en lugar de hacer parejas para el Break.

Notas: _____



¡LEVANTAD LA MIRADA!

REFLEXIÓN

La tecnología está en todas partes, y está aquí para quedarse. En realidad, es algo bueno. Vivimos en un tiempo en el que tenemos grandes cantidades de información a nuestro alcance. Nunca ha habido una generación capaz de acceder a tanta información tan rápidamente como la nuestra.

La tecnología también ha afectado las relaciones sociales. Muchas redes sociales nos permiten conectar con amigos, familiares y personas afines de todo el mundo. Aparentemente, podemos ignorar muchos límites gracias a una llamada de Skype o una conversación de Facebook. A pesar de todas sus ventajas, en ocasiones abusamos de la tecnología. Por ejemplo, cuando sustituimos las relaciones reales por las interacciones en línea o cuando la utilizamos para fingir que nuestra vida es mejor de lo que es.

Aunque estamos más conectados que nunca, muchas veces nos sentimos solos. Se hace fácil dejar de lado la comunidad porque estamos demasiado apegados a la tecnología. Todos somos culpables de esto.

Si nos fijamos en las razones por las que estamos tan apegados a la tecnología, probablemente veremos que solemos tener miedo de perdernos algo grande. ¿Qué tenemos miedo de perdernos? ¿Realmente es tan importante que todo el mundo sepa lo que hemos cenado, o que nos vamos a dormir o que hemos visto otra puesta de sol hermosa?

Parece que hay un temor real de que, si no publicamos

algo en Instagram, Twitter o Snapchat, no ha ocurrido. Pero todas esas cosas ocurren a nuestro alrededor, tanto si las publicamos como si no. La experiencia no se reduce solo porque no la hagamos pública. Debemos aprender sencillamente a disfrutar de ellas. Cuando pasamos el rato con la mirada enfocada en la pantalla, nos perdemos lo que sucede ante nuestros ojos.

San Ireneo decía que «la gloria de Dios es que el hombre viva». Pero realmente no vivimos si experimentamos la vida a través de una lente que se interpone entre nosotros y lo que tenemos delante. Si nos examinamos profundamente, podemos ver que no estamos completamente vivos porque estamos atrapados en la tecnología. ¿Y si nos proponemos, aunque solo sea por un día, no utilizar la tecnología? Cuán distinta sería nuestra vida si realmente viéramos a las personas, experimentáramos la belleza y la meditáramos en nuestro corazón.

VAMOS A MEDITAR

Después de narrar el nacimiento de Jesús y la adoración de los pastores, el Evangelio de Lucas dice: «María, por su parte, conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón» (Lucas 2,19). María no tuvo la necesidad de publicar en Instagram o Twitter que los pastores habían venido de todas partes para adorar y dar gloria a su hijo. Vivió lo que ocurrió, lo vio y tomó parte en ello y, después, lo guardó y meditó en su corazón. Incluso después de encontrar a Jesús en el templo y dirigirse a Nazaret para llevar una vida tranquila en casa, ella conservaba todas estas cosas en su corazón (Lucas 2,51).

Nuestra vida podría ser muy distinta si dejáramos un poco de lado la tecnología, nos liberáramos del miedo a perdernos algo y sencillamente experimentáramos lo que sucediera ante nosotros y lo meditáramos, igual que María.

María vivía plenamente. No tecnología no la lastraba: ella meditaba en silencio y dejaba que el Señor entrara en su

corazón porque no estaba apegada a las cosas terrenales. Su hijo nació, el Rey del universo, y no tuvo ninguna necesidad de publicarlo.

María sabía que las cosas que veía eran de Dios, y voluntariamente las guardó en su corazón y las meditó. Propongámonos ver y meditar las cosas, en lugar de preocuparnos por capturarlo todo con la tecnología.

VIDA ABUNDANTE

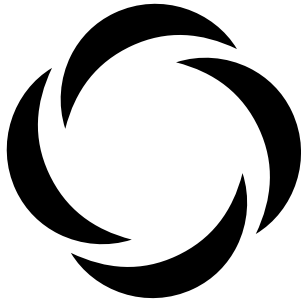
Cristo quiere que vivamos plenamente, que tengamos vida abundante, no una dedicada a superar las publicaciones de los demás y ver quien cuelga la mejor selfie. Glorifiquemos a Dios viviendo de verdad, llevando una vida que no esté centrada en el teléfono móvil, una en que hagamos amigos de verdad y meditemos las cosas en nuestro corazón. La tecnología no dura para siempre, pero aquello que meditamos sí.

Notas: _____



¡LEVANTAD LA MIRADA!

1. ¿Cómo te llamas? ¿O cuál es tu apodo?
2. ¿A qué instituto vas?
3. ¿A qué curso?
4. ¿Qué es lo que más te gusta de Life Teen?
5. En el futuro, me gustaría trabajar de...
6. Lo mejor de tener esta edad es...
7. Lo peor de tener esta edad es...
8. Me gustaría comprender mejor...
9. Una cosa que me gustaría que la gente supiera de mí es....
10. Si pudiera vivir en cualquier lugar del mundo, viviría en....
11. Mi mejor amigo/a es genial porque...
12. Si pudiera cambiar una cosa del mundo, sería...
13. Si pudiera conocer a un famoso, sería...
14. Un santo a quien quiero mucho es...
15. Una canción que jamás me cansaría de escuchar es...
16. Mi chuche favorita es...
17. Si apagara el móvil, me daría más cuenta de...
18. Si pudiera escoger un superpoder, elegiría...
19. Una cosa que me gusta de ti es...
20. Lo que más temo este año es...
21. Lo que más me ilusiona este año sobre Life Teen es...
22. Una de las formas en que las redes sociales me han hecho daño es...
23. Una de las formas en que he usado las redes sociales para beneficiar a otra persona es...
24. ¿Cómo puedo rezar por ti?



LIFE TEEN

Leading Teens Closer to Christ
www.LifeTeen.com