

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

PROPUESTAS PARA LA CELEBRACIÓN DEL DÍA CONGREGACIONAL DE LA PREVENCIÓN Y EL CUIDADO



Para el Día Congregacional de la Prevención y el Cuidado, puede ser muy significativo elegir un lema a nivel comunitario, institucional o de la comunidad/grupo de FSA que ambiente espacios visibles.

Lemas sugeridos:

- ✓ “Cuidarnos para cuidar: construyamos juntas una cultura del buen trato”
- ✓ “En comunidad nos cuidamos, con respeto nos tratamos”
- ✓ “El buen trato comienza en casa”
- ✓ “Cuidar la vida, proteger la dignidad”
- ✓ “Una comunidad que escucha, respeta y protege”

Se propone combinar actividades que integren las distintas dimensiones de la vida comunitaria –espiritualidad, recreación y sensibilización social–, de manera que el día de la prevención y el cuidado no se viva únicamente como una jornada formativa, sino como una experiencia comunitaria y carismática que fortalezca la conciencia, la corresponsabilidad y el compromiso con la construcción de entornos seguros.

Actividades espirituales

1. Momento orante: “El Señor nos confía unas a otras”

Lema: “Cuidar, escuchar y proteger: el Señor nos confía unas a otras.”

Objetivo: Reconocer que cada hermana es un don confiado por Dios a la comunidad y renovar el compromiso de construir relaciones donde cada persona pueda sentirse segura, respetada, escuchada, valorada y protegida.

Ambientación: Preparar un espacio sencillo y acogedor.

En el centro colocar:

- ✓ Una imagen de Jesús.
- ✓ Una imagen o representación de nuestros fundadores.
- ✓ Una Biblia abierta.

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

- ✓ Una vela grande encendida.
- ✓ Tres palabras visibles: CUIDAR – ESCUCHAR – PROTEGER.
- ✓ Alrededor, un espacio donde posteriormente cada hermana pueda colocar su símbolo.
- ✓ A la entrada, entregar a cada hermana una pequeña vela, una flor o una piedra.

Monitor

- La vela representa la luz que estamos llamadas a ofrecer a las demás.
- La flor representa la delicadeza y dignidad de cada persona.
- La piedra representa la presencia firme y segura que podemos ofrecer cuando alguien necesita apoyo.

Acogida y disposición interior

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

Dejamos por unos momentos todo aquello que traemos: preocupaciones, tareas, cansancios, pendientes... Respiramos profundamente. Hacemos silencio.

Y reconocemos que estamos aquí como comunidad, delante del Señor, que nos reúne y nos confía unas a otras.

Canto, invocación al Espíritu. <https://www.youtube.com/watch?v=5aQ0FleF9-4>

Escucha de la Palabra de Dios

Se puede proclamar 1 Corintios 12, 12-27, especialmente la idea:

“Ustedes son el cuerpo de Cristo y cada una es miembro de ese cuerpo.”

También puede utilizarse Juan 13, 34-35:

“Ámense unos a otros como yo los he amado.”

Monitor: Hoy queremos contemplar nuestra comunidad desde una mirada sencilla pero profunda: el Señor nos confía unas a otras.

No estamos juntas solamente porque compartimos una misión, una casa o una vocación. Estamos juntas porque Dios nos ha confiado la vida, la historia, los dones, las fragilidades y los sueños de nuestras hermanas.

Ámbito de Prevención y Protección

Provincia Santa Ana

Cada hermana que está a nuestro lado es una persona que merece ser mirada con respeto, escuchada con atención y cuidada con delicadeza.

Se colocan delante las distintas Palabras:

Primera palabra: CUIDAR

Se muestra la palabra CUIDAR

Monitor: Cuidar no significa solamente atender una necesidad concreta. Cuidar es mirar a la otra con ternura. Es preguntarnos cómo está. Es estar disponibles. Es reconocer cuando alguien está cansada, triste, preocupada o necesita compañía. Es también cuidar nuestras palabras, nuestros gestos, nuestros silencios y nuestras maneras de relacionarnos. El cuidado nace cuando dejamos de preguntarnos solamente “¿qué necesita de mí?” y comenzamos a preguntarnos “¿cómo puedo hacerle bien?”

Silencio

Cada hermana contempla su símbolo. Después, se invita a mirar por unos instantes la vela, la flor o la piedra que tienes en tus manos. Piensa en una hermana concreta a quien hoy quieres agradecer por alguna manera en que te ha cuidado. En silencio, dale gracias a Dios por ella.

Oración: Señor, enséñanos a cuidar. Danos ojos para descubrir a quien necesita una palabra, una presencia, una ayuda o simplemente compañía. Que nunca nos acostumbremos a pasar de largo ante el cansancio o el dolor de nuestras hermanas. Haz de nuestra comunidad un lugar donde podamos sentirnos acogidas, sostenidas y cuidadas. Señor, haznos mujeres que cuidan.

Todas: Señor, haznos personas que cuidan.

Segunda palabra: ESCUCHAR

Se muestra la palabra ESCUCHAR. Escuchar es mucho más que oír.

Escuchar significa hacer espacio para la otra persona. Es dejar por un momento nuestras propias respuestas, nuestros juicios y nuestras preocupaciones para acoger lo que la otra quiere compartir. A veces una hermana no necesita que solucionemos su problema. Necesita saber que alguien está dispuesto a escucharla. Jesús sabía escuchar. Sabía acercarse, mirar, preguntar y dejar que las personas expresaran aquello que llevaban dentro.

Pensemos por un momento: ¿Hay alguna hermana a quien necesito escuchar más?
¿A quién quizá he escuchado poco porque creo que ya sé lo que piensa o siente?
¿Qué necesito cambiar en mi manera de escuchar?

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

Oración:

Señor Jesús, enséñanos a escuchar sin juzgar, a escuchar sin apresurarnos, a escuchar sin querer tener siempre la razón.

Enséñanos a escuchar también aquello que no se dice con palabras: el cansancio, la tristeza, la soledad, la preocupación, la necesidad de ser acompañada.

Que nuestras comunidades sean lugares donde cada hermana pueda decir:

“Aquí puedo hablar. Aquí me escuchan. Aquí soy acogida.” Señor, haznos personas que escuchan.

Tercera palabra: PROTEGER

Se muestra la palabra PROTEGER.

Proteger es reconocer que toda persona tiene derecho a ser tratada con dignidad. Proteger significa no ser indiferentes ante aquello que puede hacer daño. Significa respetar los límites, cuidar la intimidad, evitar palabras o comportamientos que hieran y pedir ayuda cuando una situación lo requiere.

Proteger no es desconfiar unas de otras. Es construir relaciones suficientemente seguras para que cada persona pueda ser quien es, expresar lo que siente, decir “no”, pedir ayuda y saber que será respetada.

¿Qué puedo hacer para que cada persona se sienta segura, respetada, escuchada y valorada en nuestra comunidad?

No pensemos solamente en grandes acciones. Tal vez comienza con una palabra. Una escucha. Una disculpa. Un límite respetado. Una conversación pendiente. Una actitud diferente. Una presencia cercana.

Gesto comunitario: “Te confío a ti”

Ahora cada hermana toma su vela, flor o piedra y se acerca al centro. Mientras coloca su símbolo alrededor de la imagen de los fundadores, puede hacerlo en silencio.

Como fondo puede haber música instrumental suave.

Cada una de nosotras va a colocar ahora su símbolo alrededor de nuestros fundadores. Con este gesto queremos expresar que nuestra misión de caridad continúa hoy en la manera concreta en que nos tratamos.

Colocamos nuestro símbolo como signo de un compromiso:

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

“Señor, quiero cuidar.”

“Señor, quiero escuchar.”

“Señor, quiero proteger.”

Y reconocemos también que no podemos hacerlo solas. El Señor nos confía unas a otras. Cuando todas hayan colocado sus símbolos:

Señor, aquí estamos.

Diferentes en nuestra historia, en nuestros dones, en nuestras experiencias y también en nuestras fragilidades. Pero unidas por una misma llamada.

Que nuestros espacios comunitarios sean lugares donde la caridad se haga concreta. Que nadie tenga miedo de hablar. Que nadie se sienta invisible. Que nadie sea menospreciada. Que sepamos corregir sin humillar. Dialogar sin herir.

Poner límites sin romper la fraternidad. Pedir perdón cuando sea necesario. Y comenzar de nuevo.

Compromiso personal

Se entrega a cada hermana una pequeña tarjeta. En ella estará escrita la pregunta:

¿Qué puedo hacer para que cada persona se sienta segura, respetada, escuchada y valorada en nuestra comunidad?

Se deja un momento para escribir una respuesta personal.

Puede comenzar con: “A partir de hoy, quiero...”

Algunas pueden compartir voluntariamente su compromiso.

No es necesario que todas hablen; también puede mantenerse como compromiso personal delante de Dios.

Oración comunitaria final

Todas permanecen alrededor del símbolo central.

Guía:

Por nuestras comunidades, para que sean espacios de fraternidad, confianza y cuidado.

Todas:

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

Señor, enséñanos a cuidarnos unas a otras.

Por quienes necesitan ser escuchadas y no siempre encuentran un espacio para expresar lo que viven.

Todas: Señor, danos un corazón que sepa escuchar.

Por quienes han experimentado dolor, rechazo, indiferencia o falta de respeto.

Todas: Señor, haznos instrumentos de protección y consuelo.

Por nuestra Congregación y por quienes continúan hoy el camino iniciado por nuestros fundadores.

Todas: Señor, ayúdanos a hacer vida el carisma de la caridad.

Por cada una de las hermanas aquí presentes, con su historia, sus dones, sus heridas y sus esperanzas.

Todas: Señor, enséñanos a reconocernos como un regalo confiado por Ti.

Padre Nuestro

Con la confianza de quienes saben que somos hijas de un mismo Padre y hermanas llamadas a cuidarnos unas a otras, rezamos juntas:

Padre Nuestro...

Bendición y envío

Que el Señor bendiga nuestras manos, para que sepan servir.

Que bendiga nuestros labios, para que sepan hablar con respeto y ternura.

Que bendiga nuestros oídos, para que sepan escuchar.

Que bendiga nuestros ojos, para que sepan reconocer a quien necesita cuidado.

Que bendiga nuestro corazón, para que sepa acoger, acompañar y proteger.

Y que, siguiendo las huellas de nuestros fundadores, hagamos de la caridad una forma concreta de vivir y de relacionarnos.

Que cada persona que se encuentre con nosotras pueda experimentar algo del amor de Dios.

Amén.

Canto final Un canto alegre sobre la fraternidad, el servicio, la caridad o el envío a la misión.

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

Y como última frase, todas repetimos juntas: “El Señor nos confía unas a otras; por eso, nos cuidamos, nos escuchamos y nos protegemos.”

2. Lectio divina sobre el buen trato

“Lo que hicieron a uno de estos hermanos míos...”

Texto bíblico: Mateo 25, 31-46

Lema: “Cuanto hicieron a uno de estos hermanos míos, a mí me lo hicieron.”
(Mt 25,40)

Nos disponemos a la presencia de Dios con un canto de invocación al Espíritu

Ambientación: En el centro colocar:

- Una Biblia abierta en Mateo 25.
- Una imagen de Jesús.
- Una vela encendida.
- Algunas fotografías o símbolos que representen diferentes rostros humanos.
- Una imagen de los fundadores, si desean vincular la oración con el carisma de la Congregación.

Monitor: Vamos a entrar en este momento de oración dejando a un lado nuestras prisas y preocupaciones. Hoy no venimos solamente a leer un texto del Evangelio. Venimos a **dejarnos mirar por Jesús** y a permitir que Él nos enseñe a mirar a las personas. El Evangelio nos plantea una pregunta profunda: **¿Soy capaz de reconocer a Cristo en la persona que tengo delante?** En la hermana que vive conmigo. En quien piensa diferente. En quien necesita ayuda. En quien está atravesando un momento difícil. En quien quizá me cuesta comprender.

Hagamos silencio y pidamos al Señor un corazón capaz de reconocer su rostro en cada persona.

Espíritu Santo, abre nuestro corazón para que podamos escuchar la Palabra, acogerla y llevarla a nuestra vida.

LECTIO – ¿Qué dice el texto?

Se proclama lentamente **Mateo 25, 31-46.**

Ámbito de Prevención y Protección

Provincia Santa Ana

Después de la lectura, se guarda un silencio de aproximadamente 2 minutos.

La guía invita: Volvamos a escuchar interiormente algunas palabras de Jesús: **“Tuve hambre y me dieron de comer.” “Tuve sed y me dieron de beber.” “Era forastero y me acogieron.” “Estaba desnudo y me vistieron.” “Estaba enfermo y me visitaron.” “Estaba en la cárcel y fueron a verme.”**

Y entonces Jesús revela algo sorprendente: **“Cuanto hicieron a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicieron.”**

Invitar a cada hermana a escoger **una palabra o frase** del Evangelio que haya tocado especialmente su corazón.

Preguntarse:

- ¿Qué palabra me llama especialmente la atención?
- ¿Qué me está diciendo Jesús hoy?
- ¿Qué personas aparecen en mi corazón cuando escucho este Evangelio?
- ¿Qué significa para mí reconocer a Cristo en cada persona?

Silencio.

MEDITATIO - ¿Qué me dice la Palabra?

Aquí se puede hacer el paso del texto bíblico a la propia vida.

La guía: Jesús no habla de un amor abstracto. Habla de acciones concretas: **dar de comer, acoger, vestir, visitar, acompañar, cuidar**. El amor cristiano se hace visible en la manera en que tratamos a las personas. Por eso, este Evangelio también nos pregunta por nuestra vida comunitaria. Porque quizá el rostro de Cristo que hoy necesita de mí no está lejos. Puede estar en la habitación de al lado. En la mesa donde compartimos. En la hermana que necesita ser escuchada. En quien atraviesa una enfermedad o un momento de cansancio. En quien se siente sola. En quien necesita que respetemos sus límites. En quien necesita una palabra de ánimo. En quien espera de mí una actitud diferente.

Preguntas para la oración

- ¿A quién necesito mirar hoy con los ojos de Jesús?
- ¿Hay alguna persona a quien me cuesta reconocer como “hermana”?
- ¿Cómo estoy tratando a las personas que Dios ha puesto cerca de mí?

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

- ¿Hay alguien que necesite de mí escucha, cercanía o cuidado y quizá no lo estoy viendo?
- ¿Mis palabras hacen sentir a las demás respetadas y valoradas?
- ¿Sé respetar los límites y la dignidad de cada persona?
- ¿Qué gesto concreto de cuidado me está pidiendo hoy el Señor?

ORATIO – ¿Qué quiero decirle al Señor?

Ahora la reflexión se convierte en oración.

Señor Jesús, hoy nos recuerdas que estás presente en cada persona. Estás en quien necesita ser escuchada. En quien necesita consuelo. En quien necesita protección. En quien necesita una segunda oportunidad. En quien necesita simplemente saber que no está sola. Perdónanos por las veces que hemos pasado de largo. Por las veces que hemos visto una necesidad y hemos permanecido indiferentes. Por las veces que nuestras palabras han herido. Por las veces que hemos juzgado antes de escuchar. Por las veces que no hemos sabido reconocer tu rostro en nuestras hermanas.

Silencio.

Señor, danos tus ojos para mirar. Danos tus oídos para escuchar. Danos tus manos para servir. Danos un corazón compasivo para acompañar. Danos valentía para proteger a quien lo necesita. Y danos humildad para reconocer que también nosotras necesitamos ser cuidadas.

Oración responsorial

La guía:

- **Cuando encontremos a alguien que necesita ser escuchado...**

Todas:

Señor, haznos presencia que acoge.

- **Cuando encontremos a alguien que está sufriendo...**
- **Señor, haznos presencia que acompaña.**
- **Cuando encontremos a alguien que necesita protección...**
- **Señor, haznos presencia que cuida.**
- **Cuando encontremos a alguien que se siente sola...**
- **Señor, haznos presencia que abraza.**
- **Cuando nos cueste reconocer tu rostro en una hermana...**

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

- **Señor, enséñanos a mirar con tus ojos.**

CONTEMPLATIO - “Ver a Cristo en el rostro de la hermana”

La guía invita a cerrar los ojos. Imagina ahora que Jesús está delante de ti. Míralo. Contempla su rostro. Y escucha que te dice: **“Cuanto hiciste a uno de estos hermanos míos, a mí me lo hiciste.”** Ahora deja que aparezcan en tu corazón los rostros de las personas con quienes compartes tu vida. Una hermana. Otra hermana. Alguien que quizá te cuesta comprender. Alguien que te ha ayudado. Alguien que necesita de ti. Mira esos rostros delante de Jesús. Y escucha nuevamente: **“A mí me lo hiciste.”**

- ¿Qué cambia en nuestra manera de mirar cuando descubrimos que Cristo está presente en la persona que tenemos delante?

ACTIO - ¿Qué voy a hacer?

La Palabra de Dios termina conduciéndonos a la acción. Entregar a cada hermana una pequeña tarjeta con esta frase: **“Señor, hoy me invitas a reconocerte en...”**

Cada una escribe el nombre o la situación de una persona concreta.

Se deja un momento de silencio para escribir.

Gesto final: “Reconocer tu rostro”

Cada hermana puede acercarse a la Biblia y colocar su tarjeta junto a ella. Mientras lo hace, puede repetir interiormente: **“Jesús, quiero reconocerte en cada persona que pongas en mi camino.”**

Cuando todas hayan colocado sus tarjetas, la guía proclama:

Señor Jesús, tú nos has dicho que todo lo que hacemos por nuestros hermanos y hermanas, lo hacemos por Ti. Que nunca olvidemos esta Palabra. Cuando sirvamos, que te veamos. Cuando escuchemos, que te veamos. Cuando cuidemos, que te veamos. Cuando protejamos, que te veamos. Cuando pidamos perdón, que te veamos. Cuando necesitemos comenzar de nuevo, que te veamos.

Que nuestra comunidad sea un lugar donde cada persona pueda experimentar que su vida tiene valor, que su dignidad es respetada y que no está sola.

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

Porque allí donde hay una hermana que necesita amor, cuidado, escucha o protección, allí estás Tú.

Padre Nuestro. Con la certeza de que somos hermanas llamadas a reconocernos, cuidarnos y acompañarnos, rezamos juntas:

Padre Nuestro...

Frase para dejar como lema durante toda la jornada

“Cuando cuidamos a una persona, cuidamos a Cristo.”

“Cuando escuchamos a una persona, escuchamos a Cristo.”

“Cuando protegemos a una persona, protegemos a Cristo.”

3. “La mesa de la gratitud”

Durante la oración, colocar una mesa con los nombres de las hermanas de la comunidad. Cada participante escribe anónimamente una cualidad, servicio o gesto positivo que reconoce en otra hermana.

Después se leen algunos mensajes. Es una forma sencilla de reforzar una cultura de reconocimiento y valoración, no solamente de corrección.

Canto de la fraternidad.