

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 2024-2025



MATERIAL DE SENSIBILIZACIÓN  
**JÓVENES**



ALLÍ DONDE NOS NECESITAS  
**ABRIMOS CAMINO A LA ESPERANZA**

# ÍNDICE



## PRESENTACIÓN 3



## ACTIVIDAD 1 ¿CÓMO ABRIMOS CAMINO A LA ESPERANZA? 6



## ACTIVIDAD 2 MUNDO REAL Y MUNDO VIRTUAL: DESCONECTA PARA CONECTAR 14



# PRESENTACIÓN

En el marco de la Campaña institucional de Cáritas 2024 - 2025, **ALLÍ DONDE NOS NECESITAS, ABRIMOS CAMINO A LA ESPERANZA**, te presentamos este material que tiene por objeto acercar la labor y valores de Cáritas al público más joven.

Nuestro propósito es contribuir a despertar y promover la toma de conciencia de niños, niñas y jóvenes sobre la realidad de desigualdad, pobreza y exclusión social que viven millones de personas en nuestra sociedad y en el resto del mundo. Pero, sobre todo, queremos cultivar la solidaridad y la esperanza en todas las personas y de todas las edades, para que juntos podamos hacer de esta sociedad un espacio común más justo y fraterno en el que el cuidado de la Casa común, nuestro Planeta, y la defensa de los Derechos Humanos para todas las personas, sean una realidad más cercana y real.

Desde aquí, la campaña de Cáritas busca **animar, sensibilizar y dar testimonio** de la Buena Noticia de Jesús para toda la Humanidad, una buena noticia que pone en el centro de su mirada y de su acción a las personas más pobres y vulnerables: los pobres de entre los pobres.

La misión de Cáritas tiene como punto de partida el estilo de vida de Jesús, que acoge y sirve a los demás, desde el amor, la gratuidad y la fe en Dios Padre y Madre de toda la Creación.

Con estos materiales, y a través de la **acción**, la **reflexión** y la **oración**, queremos animar y motivar el compromiso activo con los valores de justicia, fraternidad y cuidado de las personas y el resto de la Creación.

- **Acción:** Actuar para adoptar una actitud solidaria y activa en la defensa de los derechos de todas las personas.
- **Reflexión:** Para tomar conciencia y cultivar el espíritu crítico ante lo que causa dolor, pobreza e injusticia, y así generar esperanza.
- **Oración:** Porque el seguimiento de Jesús se alimenta de la relación de amistad con Dios y la oración permite cultivar el silencio, la interioridad y la trascendencia.
- **Compromiso activo:** Porque los deseos y las buenas intenciones para mejorar la vida de las personas y del mundo, se concretan en compromisos reales y concretos que cada persona puede llevar a cabo, según sus posibilidades e inquietudes.

Con el lema de la campaña, **ALLÍ DONDE NOS NECESITAS, ABRIMOS CAMINO A LA ESPERANZA**, queremos expresar nuestra cercanía a las personas más pobres y vulnerables, y nuestra forma de acompañar sus vidas para que sean ellas mismas las que puedan reiniciar su ruta, recuperar el acceso a sus derechos y superar situaciones complejas y difíciles.

Abrir camino a la esperanza supone sumar esfuerzos entre todos, ser creativos y propositivos, y no rendirse ante los tropiezos y los fracasos; una y mil veces nos podemos equivocar, pero también nos podemos levantar y retomar el camino, y siempre es más fácil cuando se hace en comunidad y fraternidad.

La campaña institucional de Cáritas quiere ser, pues, una invitación a hacer posible la caridad entre nosotros, esto es: amarnos unos a otros desde la gratuidad, la generosidad y el servicio, haciendo que aflore nuestra humanidad más sincera para ensanchar el horizonte de la esperanza.



ALLÍ DONDE NOS NECESITAS  
**ABRIMOS CAMINO A LA ESPERANZA**



## QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTAS PÁGINAS

Estas páginas pretenden potenciar la reflexión y el compromiso, personal y comunitario, de los grupos de jóvenes con los objetivos y líneas de acción de la campaña institucional de Cáritas. Para ello presentamos una serie de dinámicas, propuestas de acción y materiales para momentos de oración e introspección, tanto individual como en grupo.

En cada dinámica tendrás una breve descripción y los objetivos de la misma; los materiales necesarios para llevarlo a cabo; una propuesta de acción y toma de compromiso y un momento de reflexión y oración.



# ACTIVIDAD 1

## ¿CÓMO ABRIMOS CAMINO A LA ESPERANZA?



## OBJETIVOS

- Preguntarnos por el horizonte al que nos lleva nuestra acción y compromiso.
- Reflexionar sobre las maneras de abrir caminos a la esperanza.
- Mostrar que el camino de la esperanza es un camino compartido.
- Ofrecer alternativas concretas para alimentar la esperanza día a día.

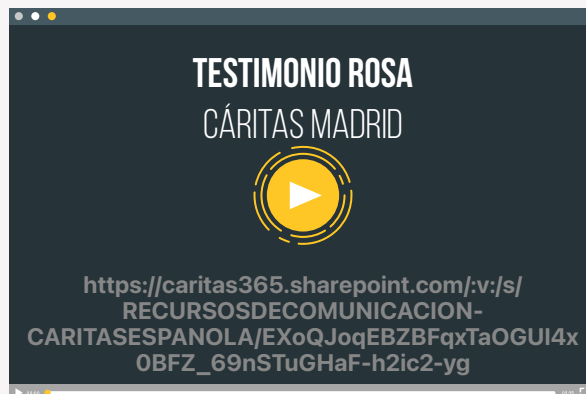


# MATERIALES

- Canción **“PARA ESO CANTO”** (EL KANKA)



- Lista de frases sobre la felicidad compartida.
- Enlaces de video con testimonios de Cáritas.



Cada vez que compartes, algo te cambia por dentro.

Cuando veo felicidad a mi alrededor, me siento feliz. Más aún si yo he contribuido a ella.

Si queremos vivir y crecer en comunidad tenemos que compartir nuestra felicidad.

La felicidad no es perfecta hasta que se comparte.

Creo que no podría ser feliz sin apoyar o sin darme. Eso es lo que me define como persona.

Creo que la felicidad solo se consigue a través del compartir.

Ayudar te hace más feliz.

## QUÉ VAMOS A HACER

En esta dinámica os proponemos aceptar el reto de abrir caminos a la esperanza, descubrir cuál es el combustible que lo pone en marcha y una sencilla manera dar un primer paso hacia su concreción. Para ello, empezaremos escuchando una canción que nos plantea la interesante pregunta de para qué actuamos, cuál es el horizonte, la esperanza, el propósito que nos mueve a la acción.

En un segundo momento, una vez identificados nuestros horizontes y esperanzas, reflexionaremos sobre cómo alimentarlos y desarrollarlos. Para ello, contamos con los testimonios de diferentes personas que, a su manera, nos abren camino a la esperanza.

Y terminaremos, antes de dar gracias y ofrecer nuestro trabajo en la oración final, elaborando una estrategia para sembrar esa felicidad compartida que alimente a la esperanza.



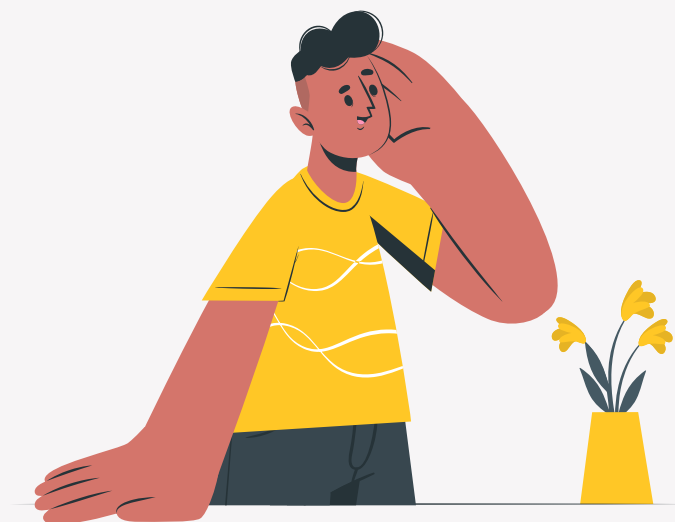
# MANOS A LA OBRA

Hay preguntas que surgen casi sin planteárnoslas cada vez que afrontamos un reto, tomamos una decisión, actuamos: ¿Por qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? Sentimos que, si queremos llegar a buen puerto en nuestros propósitos, debemos, al menos, aproximarnos a una respuesta a estas cuestiones.

Y luego está el “buen puerto”, el “para qué lo hacemos”. ¿Cuántas veces nos hemos preguntado para qué cantamos, rezamos, estudiamos, callamos, hablamos? Es una cuestión que en muchas ocasiones se diluye en el por qué.

Pero tiene entidad propia. Y de su respuesta va a depender si podremos acercarnos a nuestro horizonte. Porque ese “para qué” es una meta, un objetivo. No actuamos solo **por** un motivo (Por qué) sino también **para** llegar a algún lugar. Y ese cambio de preposición nos obliga a elegir, a concretar, a poner rostro y dar latido a nuestra acción. Es el horizonte al que nos lleva.

Vamos a empezar esta dinámica escuchando una canción que puede ayudarnos a buscar nuestros “Para qué”.



Para que el canto deje en bragas al silencio  
Pa' que en el campo llueva pan, aceite y ajo  
Para arrojar a la codicia mar adentro  
Y a los ilustres codiciosos monte abajo  
Para que el tiempo no se compre con dinero  
Que solo se toreen las cornadas del hambre  
Para que el "puedo" pueda más si quiere el "quiero"  
Pa' que la chispa del amor nos de calambres  
Pa' que la verdad sea la moneda, ay  
Y pa' que los besos curen el llanto  
Pa' que las canciones sean las banderas, ay  
Para eso canto, para eso canto  
Para que nos enseñen desde bien pequeños  
A conocernos y a saber lo que sentimos  
En vez de andar encasillando nuestros sueños  
Y limitando a uno todos los caminos  
Para que todos ocupemos esta tierra  
Con la única frontera de un mundo de todos  
Que solo dispare el fusil contra la guerra  
Pa' que la guerra caiga sangrando en el lodo  
Pa' que la verdad sea la moneda, ay  
Y pa' que los besos curen el llanto  
Pa' que las canciones sean las banderas, ay  
Para eso canto  
Canto pa' que no se me vuelva loco, ay  
Este mundo loco que sufre tanto  
Canto por cantar, mire que no es poco, ay  
Para eso canto, para eso canto  
Para eso canto, para eso canto

Además de escucharla, proyectaremos la letra o entregaremos una copia a cada participante en la actividad. Y dejaremos unos minutos para que el texto se asiente en todos. Después, invitaremos a responder nosotros a esa pregunta de ¿para qué? relacionada con nuestro compromiso con la dignidad y lo social. ¿Para qué me comprometo con la causa de los más necesitados? ¿Para qué actúo?

Con todas las respuestas que se reciban haremos una lista de "para qué" que identificaremos con el horizonte de nuestro compromiso cristiano, con esa esperanza que queremos conseguir que se abra camino.

¿Y cómo alimentamos esos "para qué", esas esperanzas? Compartiendo la felicidad y su búsqueda. Por eso, en un segundo momento, veremos testimonios de personas que nos pueden transmitir esperanza y entregaremos la lista de afirmaciones sobre la felicidad y abriremos un

## ACTIVIDAD 1 - ¿CÓMO ABRIMOS CAMINO A LA ESPERANZA?



debate a su alrededor haciendo especial hincapié en cómo ese trabajo para abrir camino a la esperanza requiere el trabajo y el esfuerzo compartido de todos y todas, pues todas y todos queremos ser felices. La felicidad se contagia y alimenta la esperanza. Por eso es importante compartirla. ¿Sentimos que esto es así? ¿Compartimos las afirmaciones de la lista? ¿Qué nos pasa cuando compartimos algo bueno, cómo nos sentimos?

Pero no podemos quedarnos solo en la reflexión. ¿Cómo conseguiremos compartir la felicidad? Os proponemos una manera sencilla y motivadora de empezar a hacerlo.

Se trata de adquirir un compromiso para cada vez que nos veamos: empezar nuestros encuentros/ clases/reuniones compartiendo una buena noticia, a fin de ir cultivando una visión positiva, de agradecimiento por la vida y sus regalos. Será una manera de encarnar nuestros “para qué”. Somos comunidad comprometida para crear un mundo mejor, más acogedor con todos y todas, donde prenda la semilla del Reino, que es semilla de esperanza. Y una manera de empezar a hacerlo es sembrar buenas noticias.

No tienen por qué ser grandes noticias. De hecho, sería interesante que pudierais combinar aquellas más o menos trascendentes y de alcance con otras más locales e incluso particulares de vuestro entorno. Os dejamos algunos ejemplos que podéis encontrar en las redes y pueden inspiraros:

<https://lacarabuenadelmundo.com/>

<https://www.cuentamealobueno.com/>

<https://www.buenasnoticias.es/>

<https://www.sonbuenasnoticias.com/>

Podéis empezar a hacerlo en los encuentros que tengáis y, en algún momento, plantearos extenderlo a través de redes bajo un hastag que lo vincule a la campaña. Algo como **#Cáritasnoticiasparalaesperanza**.

# PARA REFLEXIONAR Y DAR GRACIAS

Abrir caminos a la esperanza es ponerse en marcha hacia el horizonte vivo. Ir paso a paso sin rendirse, aprovechando los tropiezos para avanzar en el trabajo por la felicidad compartida. Es recalcular la ruta siempre que sea necesario, incorporando las visiones y sugerencias de los otros, haciendo camino, porque el camino hacia la esperanza solo tiene sentido si es compartido. Abrir caminos a la esperanza es buscar y disfrutar juntos de ser felices. Es celebrar la vida.



## VIRANTE BLAS DE OTERO

No me resigno. Y sigo y sigo. Y si  
caigo, gozosamente en pie, prosigo  
y sigo. Si queréis seguirme,  
ahincad el paso y escuchad el mío.

Eché la noche por la borda. Al borde  
del vértigo, viré y cambié de sitio.  
hoy hilo, hilo a hilo, la esperanza  
a ojos cerrados, sin perder el hilo.

Allá voy voceando paz (a pasos  
agigantados, avanzando a brincos  
incontenibles). Si queréis seguirme,  
ésta es mi mano y éste es el camino

# CÁNTICO DE LAS CRIATURAS DE SAN FRANCISCO DE ASÍS

VERSIÓN DE LEÓN FELIPE

Omnipotente, altísimo, bondadoso Señor,  
tuyas son la alabanza, la gloria y el honor;  
tan sólo tú eres digno de toda bendición,  
y nunca es digno el hombre de hacer de ti mención.

Loado seas por toda criatura, mi Señor,  
y en especial loado por el hermano sol,  
que alumbra, y abre el día, y es bello en su esplendor,  
y lleva por los cielos noticia de su autor.

Y por la hermana luna, de blanca luz menor,  
y las estrellas claras, que tu poder creó,  
tan limpias, tan hermosas, tan vivas como son,  
y brillan en los cielos: ¡loado, mi Señor!

Y por la hermana agua, preciosa en su candor,  
que es útil, casta, humilde: ¡loado, mi Señor!  
Por el hermano fuego, que alumbra al irse el sol,  
y es fuerte, hermoso, alegre: ¡loado mi Señor!

Y por la hermana tierra, que es toda bendición,  
la hermana madre tierra, que da en toda ocasión  
las hierbas y los frutos y flores de color,  
y nos sustenta y rige: ¡loado, mi Señor!

Y por los que perdonan y aguantan por tu amor  
los males corporales y la tribulación:  
¡felices los que sufren en paz con el dolor,  
porque les llega el tiempo de la consolación!

Y por la hermana muerte: ¡loado, mi Señor!  
Ningún viviente escapa de su persecución;  
¡ay si en pecado grave sorprende al pecador!  
¡Dichosos los que cumplen la voluntad de Dios!

¡No probarán la muerte de la condenación!  
Servidle con ternura y humilde corazón.  
Agradeced sus dones, cantad su creación.  
Las criaturas todas, load a mi Señor.  
Amén.

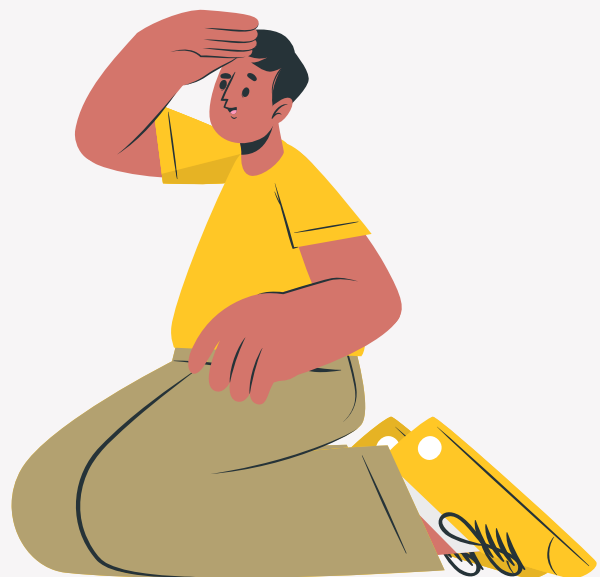
# ACTIVIDAD 2

## MUNDO REAL Y MUNDO VIRTUAL: DESCONECTA PARA CONECTAR



## OBJETIVOS

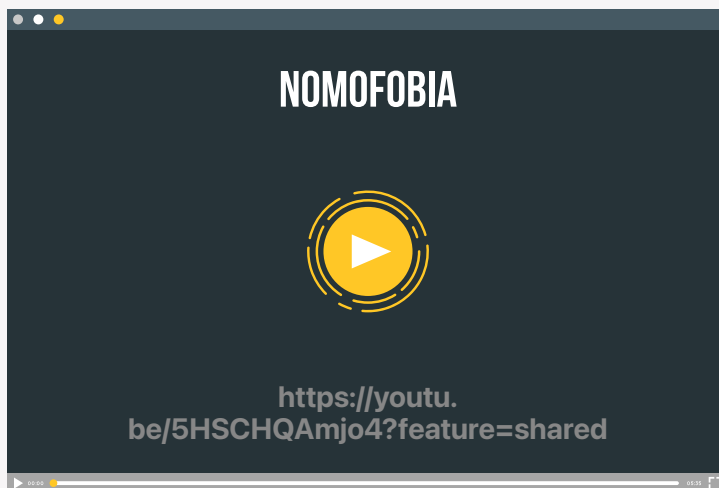
- Asumir el compromiso de conectarnos en el mundo real para así convertirnos en agentes de esperanza.
- Tomar conciencia de lo que realmente significa estar conectados.
- Proponer un uso racional y no dependiente de la tecnología y las redes.
- Descubrir el efecto transformador que tiene sobre nosotros el compromiso cristiano con la dignidad y la justicia.





# MATERIALES

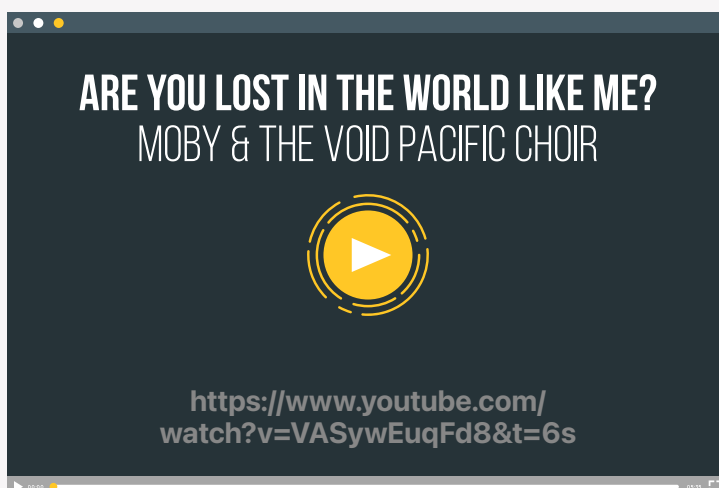
- Vídeo **“NOMOFOBIA”**



- Vídeo **“LA ADICCIÓN DE LAS PANTALLAS”** MARIAN ROJAS ESTAPÉ



- Video/Canción **“ARE YOU LOST IN THE WORLD LIKE ME?”** MOBY & THE VOID PACIFIC CHOIR



Look hard the city is gone  
Black days and a dying sun  
Dream a dream of god lit air  
Just for a minute you'll find me there  
So look harder and you'll find  
Forty ways it leaves us blind  
I need a better place to burn beside the lines  
Come on and let me try  
Are you lost in the world like me?  
If the systems have failed are you free?  
All the things, all the loss, can you see?  
Are you lost in the world like me?  
Like me  
Burn a courtyard, say it's done  
Throwing knives at a dying sun  
A source of love in the god lit air  
Just for a minute, I'll find you there  
So look harder and you'll find  
The forty ways it leaves us blind  
I need a better way to burn beside the lines  
Come on and let me try  
Are you lost in the world like me?  
If the systems have failed are you free?  
All the things, all the loss, can you see?  
Are you lost in the world like me?  
Like me  
Are you lost in the world like me?  
If the systems have failed are you free?  
All the things, all the loss, can you see?  
Are you lost in the world like me?  
Like me

*Mira bien, la ciudad se ha ido  
Días negros y un sol moribundo  
Soñar un sueño de Dios iluminado por el aire.  
Sólo por un minuto me encontrarás allí  
Así que busca más y encontrarás  
Cuarenta maneras que nos dejan ciegos  
Necesito un lugar mejor para arder más allá del rebaño  
Ven y déjame intentarlo  
¿Estás perdido en el mundo como yo?  
Si los sistemas han fallado ¿eres libre?  
Todas las cosas, todas las pérdidas, ¿puedes verlo?*

*¿Estás perdido en el mundo como yo?  
Como yo  
Quemar un patio, decir que está hecho  
Lanzando cuchillos a un sol moribundo  
Una fuente de amor en el aire iluminado por Dios.  
Sólo por un minuto, te encontraré allí  
Así que busca más y encontrarás  
Las cuarenta formas en que nos deja ciegos  
Necesito una mejor manera de arder más allá del rebaño  
Ven y déjame intentarlo  
¿Estás perdido en el mundo como yo?  
Si los sistemas han fallado ¿eres libre?  
Todas las cosas, todas las pérdidas, ¿puedes verlo?  
¿Estás perdido en el mundo*

● Artículo Offline Club:

<https://www.abc.es/xlsemanal/a-fondo/offline-club-bares-sin-moviles-amsterdam.html>

## QUÉ VAMOS A HACER

No paramos de decir que estamos conectados mientras tecleamos en nuestro móvil, consultamos nuestras redes... Pero, ¿a qué estamos conectados? ¿Qué significa esa conexión? ¿Con qué mundo nos conectan?

Como continuación de la anterior, con esta actividad proponemos una reflexión práctica acerca del peligro del abuso y dependencia de las tecnologías, cómo estas pueden llegar a alienarnos y alejarnos de la vida de verdad. Lejos de estar conectados, las tecnologías y las redes sociales nos llegan a desconectar del prójimo. Vamos a plantearnos lo que realmente significa estar conectado y a reflexionar sobre el uso de las redes.

A través de la reflexión y debate que surja del visionado de los videos y su posterior comentario, identificaremos, por un lado, aquello que nos ofrecen las tecnologías y por otro lo que nos ofrece el contacto directo y el trabajo y compromiso mano con mano con el otro.

Propondremos, además, opciones para evitar la dependencia de las tecnologías y cultivar las relaciones cara a cara como medio para conectar con el mundo, crecer como personas, transmitir y alimentar la esperanza.

# MANOS A LA OBRA

En la dinámica anterior planteamos un uso alternativo de las redes para sembrar esperanza y felicidad a fin de transformar el mundo. En esta ocasión vamos a proponer algo un poco más radical con el objeto de transformarnos nosotros.

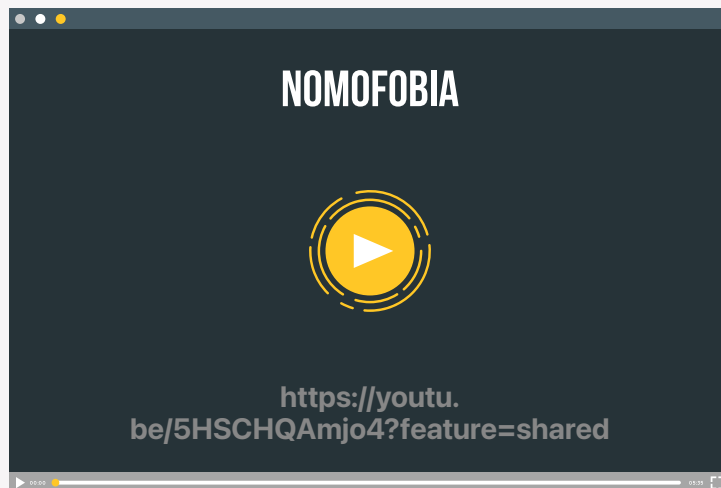
Empezaremos preguntándonos cuál es nuestra relación con las redes y las tecnologías. Para eso, vamos a revisar un día cualquiera hora a hora. Algo sencillo como rellenar la siguiente ficha sobre cuánto tiempo estoy delante de una pantalla (móvil, ordenador, tv...) desde que me despierto hasta que me duermo.

HORA	TIEMPO CON PANTALLAS (MINUTOS)
00:00 - 01:00	
01:00 - 02:00	
02:00 - 03:00	
04:00 - 05:00	
05:00 - 06:00	
06:00 - 07:00	
07:00 - 08:00	
08:00 - 09:00	
09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00	
11:00 - 12:00	
12:00 - 13:00	
13:00 - 14:00	
14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00	
16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00	
19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00	
21:00 - 22:00	
22:00 - 23:00	
23:00 - 00:00	

## ACTIVIDAD 2 - MUNDO REAL Y MUNDO VIRTUAL: DESCONECTA PARA CONECTAR

Recogeremos las tablas y las comentaremos en el grupo. No es necesario que los participantes pongan su nombre en la tabla, probablemente así se sentirán más cómodos a la hora de responder. En todo caso, en la puesta en común de los resultados evitaremos los juicios y valoraciones particulares. Preguntaremos a los participantes si se han sorprendido de los resultados, si esperaban algo diferente y haremos una valoración general.

Después, pasaremos a ver los dos vídeos sobre **Nomofobia** y **adicción a las pantallas** y abriremos un debate comentándolos. La nomofobia es el miedo a estar sin móvil que puede generar estrés y ansiedad. ¿Alguien se identifica con lo que cuentan? ¿Conocemos a alguien que pudiera estar en esa situación? ¿Cómo nos relacionamos con el móvil cuando estamos con otras personas?

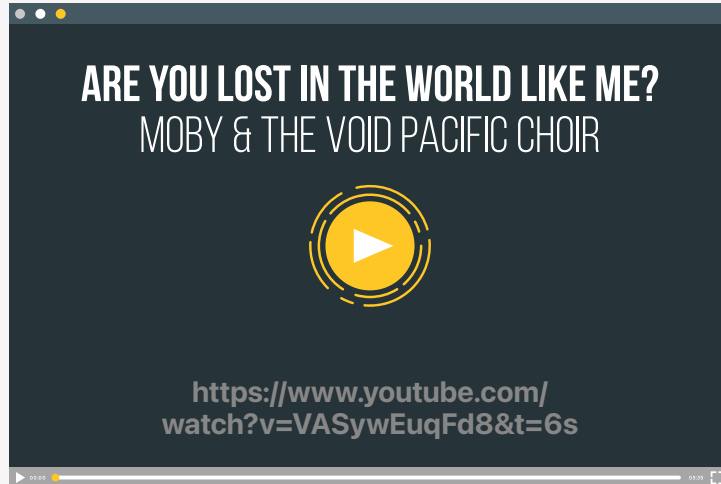


Partiendo de esta última pregunta, pondremos sobre la mesa un nuevo aspecto: A qué nos conectan las pantallas y de qué nos desconectan. ¿Creemos que estar muy pendientes de las pantallas nos hace perdernos otras cosas importantes?

Veremos y escucharemos ahora la canción de Moby: **Are you lost in the world like me?** Daremos a los participantes la letra para que puedan seguirla. Después del visionado reanudaremos el debate: ¿Cuánto nos identificamos con lo que muestra el vídeo? ¿Es así el mundo en el que estamos? ¿Realmente las pantallas nos hacen "perdernos en el mundo"? Ahora podemos

## ACTIVIDAD 2 - MUNDO REAL Y MUNDO VIRTUAL: DESCONECTA PARA CONECTAR

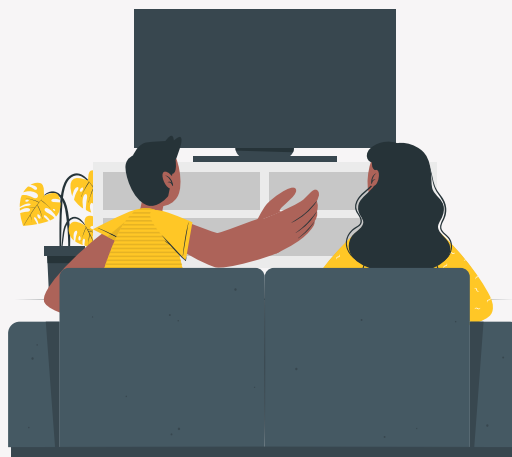
proponer que, por grupos o individualmente, elaboren una lista de todo eso que nos podemos perder si abusamos de las pantallas. Por supuesto, no se trata de demonizar el uso de los móviles y otros aparatos, sino de hacerlo racionalmente, de manera que no genere dependencia. Que las tecnologías sean un medio para conectar con el mundo cuando sea necesario, pero no un fin en sí mismas. ¿Se nos ocurre alguna manera de hacerlo?



Nosotros vamos a lanzar aquí una propuesta: buscar momentos de desconexión para conectar. Repartiremos o proyectaremos la noticia sobre los **Offline clubs**, la comentaremos e invitaremos al grupo a que proponga momentos de desconexión compartidos, realizar actividades sin móviles o pantallas. Al principio puede ser algo sencillo como apagar los móviles durante nuestras reuniones, decidir que un día a la semana se hará un recreo sin móviles en el instituto, comprometernos individualmente a no usarlo en alguna de las franjas horarias del día... En una segunda fase, propondremos usar esos momentos de desconexión digital para llevar a cabo alguna acción o compromiso social.

Si disponéis de más tiempo para trabajar este tema, os sugerimos que veáis la película: El dilema de las redes. Puedes encontrarla en Netflix. En este enlace tienes información sobre ella y algunas razones por las que merece la pena verla.

### El dilema de las redes Pastoral SJ





# PARA REFLEXIONAR Y DAR GRACIAS

El mundo es muy grande, el agua moja y el fuego quema; un beso hace cosquillas en la cara y, a veces, en la barriga; una patada duele, igual que caerse al suelo, un suspenso o la mentira de un amigo; el olor al guiso de albóndigas que prepara papá me recuerda a la abuela; cuando mamá canta me hago un poco más pequeño; después de correr, sudo, y el agua fresca me sabe a postre; cuando me siento frío o vacío por dentro, solo me llena un abrazo; el bizcocho que cocino con mis amigos, siempre está más rico que la tarta de la mejor pastelería; lo mejor de marcar un gol es abrazar después al equipo; nunca olvidaré la cara de Mario cuando, por fin, encontramos a Bruma, su gata; las lágrimas son saladas y también mojan.

Todo esto y mucho más está en el mundo más allá de las pantallas. Y cada vez que me doy cuenta, siento ganas de dar gracias.

## RELATO DE LA CREACIÓN (GN, 1) MI BIBLIA. ED. VERBO DIVINO

*Cuando Dios, en el principio, creo los cielos y la tierra, la tierra era una masa caótica y las tinieblas cubrían el abismo mientras un viento impetuoso sacudía la superficie de las aguas. Entonces dijo Dios:*

*—¡Que exista la luz!*

*Y la luz existió. Al ver Dios que la luz era buena, la separó de las tinieblas, llamando a la luz "día" y a las tinieblas, "noche". Vino la noche, llegó la mañana: ese fue el primer día. Y dijo Dios:*

*—¡Que exista el firmamento y separe unas aguas de otras!*

*Y así sucedió. Hizo Dios el firmamento y separó las aguas que están abajo, de las aguas que están arriba. Y Dios llamó "cielo" al firmamento. Vino la noche, llegó la mañana: ese fue el segundo día. Y dijo Dios:*

*—¡Que las aguas debajo del cielo se reúnan en un solo lugar, para que aparezca lo seco!*

*Y así sucedió. Dios llamó "tierra" a lo seco y al conjunto de aguas lo llamó "mar". Y vio Dios que esto era bueno. Y dijo Dios:*

*—¡Que la tierra se cubra de vegetación; que esta produzca plantas con semilla, y árboles que den fruto con semilla, cada uno según su especie!*

*Y así sucedió. Brotó de la tierra vegetación: plantas con semilla y árboles con su fruto y su semilla, todos según su especie. Y vio Dios que esto era bueno. Vino la noche, llegó la mañana: ese fue el tercer día. Y dijo Dios:*

*—¡Que haya lumbreras en el firmamento para separar el día de la noche, para distinguir las estaciones, y señalar los días y los años; para que luzcan en el firmamento y así alumbrar la tierra!*

*Y sucedió así. Hizo Dios los dos grandes astros: el astro mayor para regir el día, y el menor para regir la noche. También hizo las estrellas. Dios puso en el firmamento astros que alumbraran la tierra: los hizo para regir el día y la noche, para separar la luz de las tinieblas. Y vio Dios que esto era bueno. Vino la noche, llegó la mañana: ese fue el cuarto día. Y dijo Dios:*

*—¡Rebosen las aguas de seres vivos, y que las aves vuelen sobre la tierra a lo ancho de todo el firmamento!*

*Y creó Dios los grandes animales marinos y todos los seres vivientes que se mueven y pululan en las aguas; y creó también todas las aves, todas según su especie. Vio Dios que esto era bueno, y los bendijo con estas palabras: “Sean fecundos y multiplíquense; llenen las aguas de los mares y que igualmente las aves se multipliquen sobre la tierra”. Vino la noche, llegó la mañana: ese fue el quinto día. Y dijo Dios:*

*—Que produzca la tierra seres vivientes: animales domésticos, reptiles y animales salvajes, todos por especies.*

*Y sucedió así. Dios hizo los animales salvajes, los animales domésticos y todos los reptiles del campo, cada uno según su especie. Vio Dios que esto era bueno. Dijo entonces Dios:*

*—Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza para que domine sobre los peces del mar y sobre las aves del cielo; sobre los animales domésticos, sobre los animales salvajes y sobre todos los reptiles que se arrastran por el suelo.*

*Y creó Dios al ser humano a su imagen; a imagen de Dios lo creó; hombre y mujer los creó. Y los bendijo Dios diciéndoles: “Sean fecundos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre todos los reptiles que se arrastran por el suelo”. Les dijo también: “Les confío todas las plantas que en la tierra engendran semilla, y todos los árboles con su fruto y su semilla; ellos les servirán de alimento”. A todos los animales de la tierra, y a todas las aves del cielo, y a todos los seres vivientes que se arrastran por la tierra, la hierba verde les servirá de alimento. Y así sucedió.*

*Y vio Dios todo lo que había hecho, y todo era muy bueno. Vino la noche, llegó la mañana: ese fue el sexto día.*

Después de la lectura, dejamos un tiempo de reflexión y pedimos a los participantes que digan algo del mundo por lo que quieren dar gracias. Terminamos la reflexión con esta oración:

## AMAR LA VIDA

ÁLVARO LOBO SJ

Amar la vida  
Cuando vienen mal dadas,  
Y la noche se hace larga  
Y la luz no acaba de llegar.

Amar la vida  
En toda circunstancia,  
En todo tiempo  
Y en todo lugar,

Amar la vida  
En una larga sobremesa,  
En un silencio sonoro  
Y en una bonita espera.

Amar la vida  
cuando todo va bien,  
Y toca celebrar,  
Y todo es ternura  
Y los días son días de fiesta.

Amar la vida  
cuando se tuerce el camino,  
Y llegan las dudas  
Y aparece la incertidumbre.

Amar la vida  
En cada latido,  
Porque tú nos la regalas,  
Porque, sencillamente,  
todo viene de Ti.



caritas.es

