

# ¡VIVE CRISTO!

ESPERANZA NUESTRA

ARQUIDIÓCESIS  
DE BUCARAMANGA

*Semana Arquidiocesana  
de la Juventud*

2025

SARA  
B.G.



SECRETARÍA DE CULTURA Y DEPORTE



## Queridos Jóvenes.

Con cariño les presento el material para la vivencia de la Semana de la Juventud. Este tiempo de Gracia en nuestra Arquidiócesis, convocado por nuestro Arzobispo, Monseñor Ismael, busca centrar la mirada en Jesús y el modo en el que Él es la Esperanza que, a pesar de las circunstancias difíciles, nunca defrauda.

Ustedes, queridos jóvenes, viven realidades intensas en medio de circunstancias familiares, escolares, universitarias, laborales y otras tantas; frente a todas esas circunstancias, Cristo tiene un palabra de ánimo, de consuelo, de compañía constante.

Agradecido con las personas que favorecieron la edición de este material de apoyo, les invito a que sean protagonistas de esta semana dedicada especialmente para ustedes.

Con aprecio,  
P. Neidder P.



## ITINERARIO SEMANAL

LUNES 14 DE JULIO

### **"Fábrica de sueños"**

Día de los sueños posibles

Por: **Alfonso Martínez**

Líder El Parróquia Ntra. Era. de Toluca

MARTES 15 DE JULIO

### **Picnic de la alegría**

Día de la alegría verdadera

Por: **Diego José López de la Cruz**

Apoio espiritual MICPA

MIÉRCOLES 16 DE JULIO

### **"Aguapanelazo Mariano"**

Día de las altas cumbres

Por: **Diego José**

Líder grupo Jeshua Parróquia el Buen Pastor

JUEVES 17 DE JULIO

### **"Monte de la vida vivida"**

Día del protagonismo auténtico

Por: **Diego José López**

Delegación de Pastoral Juvenil

VIERNES 18 DE JULIO

### **"Teatro de los corazones heridos".**

Día del despertar consciente

Por: **Diego José**

Líder grupo Ignite Parróquia San Juan Nepomuceno

SÁBADO 19 DE JULIO

### **"Cine con propósito"**

Día de los miedos vencidos

Por: **Diego José López**

Delegación de Pastoral Juvenil

# “Fábrica de sueños”

*“Un joven que vive en esperanza, es artesano de sus sueños”*

*Duración estimada: 60 minutos (ajustable entre 45 y 90)*

**Objetivo:** Motivar a los jóvenes a identificar sus sueños personales, reconocer los obstáculos que enfrentan, y diseñar, desde la fe y la esperanza, un plan concreto y creativo para comenzar a construirlos.

## I. Momento Inicial

Para esta actividad se requiere:

- Ambientación musical, para recibir a los participantes con alegría.
- Preparar un mural o espacio con la frase: “¿Cuál es tu mayor sueño?”
- Entregar hojas con forma de nube, estrella o bombillo.



### Actividad:

Mientras los jóvenes van entrando al lugar destinado para la actividad, se les va entregando la hoja con la forma deseada, en ella se debe especificar al joven que debe escribir su sueño personal pensando en la pregunta, ¿Qué es lo que tanto anhelo? Es importante recalcarles que esos sueños, muchas veces no son lo que deseamos ser (profesión u oficio), sino que pueden ser diferentes actividades y momentos que queremos vivir (viajar, encontrarse con una persona querida, conocer a alguien). Una vez escrito su sueño, debe acercarse al mural para pegarlo allí.

Luego de que los participantes hayan realizado la actividad, se puede iniciar el encuentro con la siguiente o una frase similar: “Hoy venimos a soñar, pero, sobre todo, a aprender a construir esos sueños desde la esperanza”.



## 2. Iluminación Bíblica: Mateo 19, 16-22

*Sugerencia: Para la lectura del texto bíblico, se puede realizar un dramatizado con tres jóvenes (narrador, Jesús y el joven rico).*

Luego se le acercó un hombre y le preguntó: «Maestro, ¿qué obras buenas debo hacer para conseguir la Vida eterna?».

Jesús le dijo: «¿Cómo me preguntas acerca de lo que es bueno? Uno solo es el Bueno. Si quieres entrar en la Vida eterna, cumple los Mandamientos».

«¿Cuáles?», preguntó el hombre. Jesús le respondió: «No matarás, no cometerás adulterio, no robarás, no darás falso testimonio, honrarás a tu padre y a tu madre, y amarás a tu prójimo como a ti mismo».

El joven dijo: «Todo esto lo he cumplido: ¿qué me queda por hacer?».

«Si quieres ser perfecto, le dijo Jesús ve, vende todo lo que tienes y dalo a los pobres: así tendrás un tesoro en el cielo. Después, ven y sígueme».

Al oír estas palabras, el joven se retiró entristecido, porque poseía muchos bienes.

**Palabra del Señor.**



Una vez se realice el dramatizado o la lectura, se propone realizar las siguientes preguntas de reflexión:



- ¿Qué quería el joven rico?
- ¿Qué le pidió Jesús?
- ¿Qué decisión tomó él?
- ¿Por qué creen que no siguió su sueño?

### 3. Actividad de asimilación

#### **Actividad #1: "Diseña tu sueño"**

Divide a los participantes en grupos pequeños de 4 a 5 personas. A cada grupo se le entrega una cartulina, marcadores, cinta y sobres. Se les recuerda a los jóvenes que ya escribieron su sueño, que ahora deben responder a las siguientes preguntas en grupo:

- ¿Qué necesito para lograrlo?
- ¿Qué me está impidiendo trabajar en él?
- ¿Cómo puedo empezar hoy mismo?



#### **Actividad #2: "Fabrica el plan"**

En ese mismo grupo, se les pide que creen un plano de una fábrica con dibujos que representen:

- El sueño
- Las herramientas para lograrlo
- Los obstáculos
- El camino de esperanza

#### **Actividad #3: "Compartir mi fábrica"**

Después de realizar el dibujo deben compartirlo con los demás grupos, y explicar como es la fábrica que han creado, cuáles son los obstáculos y cuales son los planes que han diseñado como grupo para superarlos.



Todos soñamos.

Soñamos con una vida mejor, con cambiar el mundo, con alcanzar la felicidad, con vivir sin miedo. Pero... ¿te has preguntado alguna vez si Dios también sueña contigo?

El joven del Evangelio tenía un gran sueño: la vida eterna. Se acercó a Jesús con entusiasmo, con fe, con el deseo sincero de saber qué debía hacer para alcanzarla. Pero, cuando escuchó la respuesta de Jesús — "Ve, vende todo lo que tienes, dáselo a los pobres y sígueme" —, se entristeció y se fue.

¿Por qué?

Jesús no le pedía algo malo, al contrario, le proponía un camino de libertad. Pero el joven no estaba dispuesto a dejar lo que lo ataba: sus seguridades, sus bienes, su comodidad.

A nosotros nos pasa algo parecido. Decimos que queremos cambiar, que anhelamos una vida distinta, que queremos seguir a Dios... pero no siempre estamos dispuestos a soltar aquello que nos frena: el miedo, la rutina, la pereza, el orgullo, el pasado.

Hoy, Jesús también te mira con amor y te dice:

"Ve, deja eso que te detiene... y ven, sígueme."

Como dijo el Papa Francisco:

“Hay que perseverar en el camino de los sueños. Para ello hay que estar atentos a una tentación que suele jugarnos una mala pasada: la ansiedad. Puede ser una gran enemiga cuando nos lleva a bajar los brazos porque descubrimos que los resultados no son instantáneos.

Los sueños más bellos se conquistan con esperanza, paciencia y empeño, renunciando a las prisas. Al mismo tiempo, no hay que detenerse por inseguridad, no hay que tener miedo de apostar y de cometer errores.

“Sí hay que tener miedo a vivir paralizados, como muertos en vida, convertidos en seres que no viven porque no quieren arriesgar, porque no perseveran en sus empeños o porque tienen temor a equivocarse. Aún si te equivocas siempre podrás levantar la cabeza y volver a empezar, porque nadie tiene derecho a robarte la esperanza”.

(Christus Vivit, n. 142).



## 5. Oración final

*Opcional: Leer los sueños en voz alta o depositarlos en una caja de oración.*

### **Oración:**

"Tú me llamas, Señor, Maestro bueno y Señor de la historia, a que deje todas las cosas, vacías y frágiles, que son nada.

Me llamas a romper con los amores que no eran tan limpios, y a subir contigo, alpinista del alma, a la cima de tu montaña.

Aquí estoy en busca de tu proyecto de vida joven, libre y recio, en respuesta a sueños nuevos que día a día me llaman.

Quiero encontrarme con tu Evangelio, con tu persona, Jesús; contigo mismo y seguirte sin mirar la casa donde soñaba.

Señor Jesús, tú que conoces los anhelos del corazón, enséñanos a soñar como tú. Danos el valor de dejar atrás lo que nos impide seguirte, y que, en cada paso, aprendamos a construir con esperanza una vida plena, como Tú la soñaste para nosotros. Amén."

*Adaptación de oración "Con ritmo de tu Evangelio". Alpinistas del Corazón. Emilio Mazariegos*



# “Picnic de la alegría”

*“Un joven que vive en esperanza, es constructor de su alegría”*

*Duración estimada: 60 minutos (ajustable entre 45 y 90)*

## Indicaciones para la preparación

¡Dios es fuente eterna de alegría! Descubrirla continuamente hace parte de nuestro camino como seguidores de Jesús. Por eso este material ha sido construido para disfrutarlo al 100% y pasarlo a más amigos y líderes de otras parroquias para que podamos disfrutar de este encuentro juntos. Cada una de las dinámicas puedes adecuarla a las condiciones climáticas o a el espacio en el que vas a realizar el picnic, no olvides usar tu creatividad a todo lo que haces para tener un mayor impacto.

**Objetivo:** Que el encuentro con Jesús renueve, impulse y llene el alma con su Luz, su Fuerza y su Amor, y sirva este para consuelo, esperanza y alegría en las fatigas y dolores de la vida cotidiana.

**Preámbulos:**

- Adecuación del lugar:

Para este Picnic de la alegría Hay que adecuar un lugar amplio y plano, preferiblemente rodeado de naturaleza, donde se pueda colocar un sitio para compartir, jugar y comer juntos. También antes del encuentro se tendrá que armar un espacio más especial –que quepan todos– en el centro del lugar, que es donde se hará el encuentro con Jesús en la oración.

- Notas: Con anticipación previa decirles a los jóvenes que pidan permiso a sus papás, para que puedan traer cosas para compartir unos sándwiches: decirle a algunos que traigan el jamón, otros el queso, otros el pan, otros la gaseosa, otros papas fritas, otros vegetales... etc.

El Espíritu de la verdad  
os guiará hasta la  
verdad plena.

## 1. Llegada y Bienvenida

En el ingreso al encuentro se colocará una recepción de bienvenida donde un secretario/a recogerá: Cámaras Fotográficas, Celulares, Iphone, mp3, Portátiles...etc. Y los guardará en un lugar seguro para asegurar la desconexión con las distracciones. La acogida debe ser ¡muy alegre! Debe haber un comité de bienvenida que con abrazos y cercanía haga sentir a todos como en casa.

También este secretario/a anotará los nombres de cada persona y les pondrá un brazalete de tela de 3 (o más) colores disponibles y a cada color se le asignará el nombre de un apóstol. Ejemplo: Rojo-Pedro Verde-Juan Amarillo-Mateo... etc. La idea es que esto después sirva para dividir a los jóvenes en grupos iguales de manera rápida y con una identidad concreta.



## 2. Actividad de integración

El líder juvenil reunirá a los jóvenes en un solo grupo y les animará con estas palabras u otras parecidas: "Siendo sinceros y realistas, muchos de ustedes "no todos", quizás vinieron por curiosidad, otros porque los invitaron, sin saber en verdad en donde se estaban metiendo, algunos con ganas, otros no tanto.... Pero sin importar cómo llegaste, ten la certeza de que Jesús fue el que te trajo aquí, Él es el único que conoce por lo que estás pasando, el único que conoce que llevas dentro, que es lo que quieres y te trajo para que lo escucharas."

También dará las siguientes Indicaciones:

- Cuidado del campo y la naturaleza (buen manejo de basuras)
- No alejarse del grupo.
- Participar en todas las actividades
- Desconectarte de los celulares y de todo lo electrónico, para que te puedas conectar con Dios y con los demás.
- Cualquier inquietud comunicárselo al equipo de líderes.

- Las fotos se les compartirán al final del encuentro y se tomarán por alguien ya designado desde antes para ese trabajo

Luego de estas palabras realizará la siguiente dinámica rompehielos:

### **Dinámica 1: las caras chistosas**

Se repartirá un globo y un marcador permanente por persona, la idea de esta actividad es que cada participante infle su globo y dibuje la cara más chistosa que pueda en el globo, a continuación mezclaremos los globos entre los participantes y cada uno por turnos tendrá que mostrar la cara dibujada en el globo que le correspondió y deberán imitarla lo mejor posible. El objetivo es que por medio de las risas los jóvenes comiencen a disfrutar de la alegría de compartir con otros, risas que serían imposibles si nos quedamos "en nuestro mundo" encerrados en los dispositivos o en nuestros propios intereses. Cuando nos abrimos a experimentar la alegría con el otro podemos construir momentos memorables que cambian nuestra vida.

### **Dinámica 2: El serio pierde**

Se dividirá a los jugadores en los equipos que formen los colores que se repartieron al inicio, se hará un campeonato por equipos de la siguiente forma: Se pone un equipo frente al otro y separados por dos metros, después se lanzará al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico, los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y hacer gestos chistosos. Los que se ríen cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa con el juego hasta que un equipo quede sin participantes o pierdan más en 3 rondas. Los ganadores se enfrentan hasta que haya un campeón. El objetivo de esta dinámica es reconocer que la alegría es algo que se construye, no es simplemente una emoción sino una manera de vivir la vida que se va configurando con el tiempo y con la manera en la que vivo. La alegría me ayuda a saber enfrentar las situaciones difíciles, a dar un buen consejo o a dar consuelo en una situación específica.





### Dinámica 5 (opcional): Las 7 maravillas del mundo

Previamente se preparará una lista de 7 cosas maravillosas, luego a cada equipo formado le daremos la lista y les diremos que tienen de 5 minutos para conseguir los objetos que están dentro de esa lista. La idea de la actividad es que la lista sea de objetos extraños que no puedan conseguir sino que tendrán que crear e inventar la manera de hacerlos una realidad, por ejemplo: una piedra lunar, una nube de algodón, medio metro de agua, etc. Terminado el tiempo ganará el equipo más creativo consiguiendo los objetos de su lista. El objetivo de esta dinámica es explicar que Dios nos da la capacidad de hacer de las cosas ordinarias algo extraordinario. Cuando Él nos da su gracia cambia nuestra tristeza en alegría, nuestro llanto en risas.

### 3. Detengámonos y compartamos una comida

Luego de estas dinámicas la idea es invitar a los jóvenes a sentarse en un espacio especial ya dispuesto con anterioridad, puede asemejarse lo más posible a un picnic o a la última cena, con velas, copas y un pan en el medio, la creatividad no tiene límites. Reunidos con un ambiente calmado puede repartirse a cada uno un cartoncito con la siguiente cita bíblica y el líder la lee lentamente, ojalá con música de fondo, se puede llevar una guitarra o algún parlante con música instrumental.

Texto guía: Lucas 24, 15-35

## 4. Iluminación Bíblica: Lucas 24, 13-35

En ese mismo día, dos de los discípulos iban a un pequeño pueblo llamado Emaús, situado a unos diez kilómetros de Jerusalén. En el Camino hablaban sobre lo que había ocurrido. Mientras conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó y siguió caminando con ellos. Pero algo impedía que sus ojos lo reconocieran. Él les dijo: "¿Qué comentaban por el camino?" Ellos se detuvieron con el semblante triste, y uno de ellos, llamado Cleofás, le respondió: "¿Tú eres el único forastero en Jerusalén que ignora lo que pasó en estos días!". "¿Qué cosa?" les preguntó. Ellos respondieron: "lo referente a Jesús, el Nazareno, que fue un profeta poderoso en obras y el palabras delante de Dios y de todo el pueblo, y cómo nuestros sumos sacerdotes y nuestros jefes lo entregaron para ser condenado a muerte y lo crucificaron. Nosotros esperábamos que fuera él quien librara a Israel. Pero a todo esto ya van tres días que sucedieron estas cosas. Es verdad que algunas mujeres que están con nosotros nos han desconcertado: ellas fueron de madrugada al sepulcro y, al no hallar el cuerpo de Jesús volvieron diciendo que se les habían aparecido unos ángeles asegurándoles que Él está vivo. Algunos de los nuestros fueron al sepulcro y encontraron todo como las mujeres habían dicho. Pero a Él no lo vieron.

Jesús les dijo: "¿Hombres duros de entendimiento, cómo les cuesta creer todo lo que anunciaron los profetas!" "¿No era necesario que el Mesías soportara todos esos sufrimientos para entrar en su gloria?. Y comenzando por Moisés y continuando con todos los profetas, les interpretó en todas las escrituras lo que se refería a Él.

Cuando llegaron cerca del pueblo adonde iban, Jesús hizo ademán de seguir adelante. Pero ellos insistieron: "Quédate con nosotros, porque ya es tarde y el día se acaba". Él entró y se quedó con ellos. Y estando a la mesa, tomó el pan y pronunció la bendición, luego lo partió y se lo dio. Entonces los ojos de los discípulos se abrieron y lo reconocieron, pero Él había desaparecido de su vista. Y se decían: "¿No ardía acaso nuestro corazón, mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?". En ese mismo momento, se pusieron en camino y regresaron a Jerusalén. **Palabra del Señor.**



*\*Ahora se hace el compartir de los alimentos, se propone colocar música juvenil de adoración o llevar una guitarra y cantar alabanzas mientras se comparten los alimentos. Luego de comer o cuando se crea conveniente se puede dar gracias a Dios y despedir a los jóvenes, invitándolos al siguiente encuentro con la siguiente oración u otra parecida (estas oraciones se pueden imprimir y entregar a cada uno para que las puedan seguir)*

#### 4. Oración final

Que hermoso es poder mirarte a los ojos, mi Jesús. Lleno de Amor infinito me miras y yo te miro. Mucho, mucho tiempo, hasta que nuestras miradas se encuentran y sé que estás ahí. ¡Mira en mi corazón! Aleja todo lo que se interpone entre tu y yo. Deseo entregarte mi vida. Dime tú cómo se hace.

Amén.

*Cf. Dios tiene un rostro humano: Jesús.  
Papa Benedicto XVI*



# “Aguapanelazo Mariano”

*Lema: “Un joven que vive en esperanza, es discípulo que va tras las huellas del Maestro”*

*Duración estimada: 60 minutos (ajustable entre 45 y 90)*

## **Objetivo:**

Identificar que una de las “altas cumbres” del discípulo es el servicio generoso y desinteresado a quienes lo necesitan, inspirados en la Visitación de la Virgen María a su prima Isabel (Lc 1, 39-45).

## Ambientación

Para lograr un ambiente de bienvenida en el lugar donde se va a realizar el encuentro, es necesario tener en cuenta los siguientes ítems:

1. Buscar un lugar abierto y adecuarlo.
2. Llevar un cartel con la frase “Comparte una bebida, recibe una bendición” y una imagen de la Virgen María.
3. Instalar el equipo de sonido y descargar previamente música juvenil católica.
4. Preparar una mesa y todo lo necesario para servir la bebida.
5. Designar algunos jóvenes para recibir a los asistentes e invitar con alegría a la comunidad a participar del encuentro.



## 1. Llegada y Bienvenida

Este momento es fundamental, el equipo debe mantener una actitud alegre. Recordemos que esta es una obra del Espíritu Santo, y lo más importante no es hacerlo perfecto, sino poner el corazón y la disposición al servicio de los demás.

**Saludo:** Más que una norma de urbanidad, el saludo es un gesto de cercanía que dispone el corazón para el encuentro. Al iniciar se invita a los participantes a formar un círculo, creando así una atmósfera de sinodalidad. Después, el animador pregunta de manera fraterna. ¿Cómo están? ¿Cómo les ha ido hoy? ¿Y tu familia, cómo está? ¿Listo/a para compartir algo bueno con otros?... Estas preguntas, más que protocolo, ayudan a romper el hielo y generar confianza.

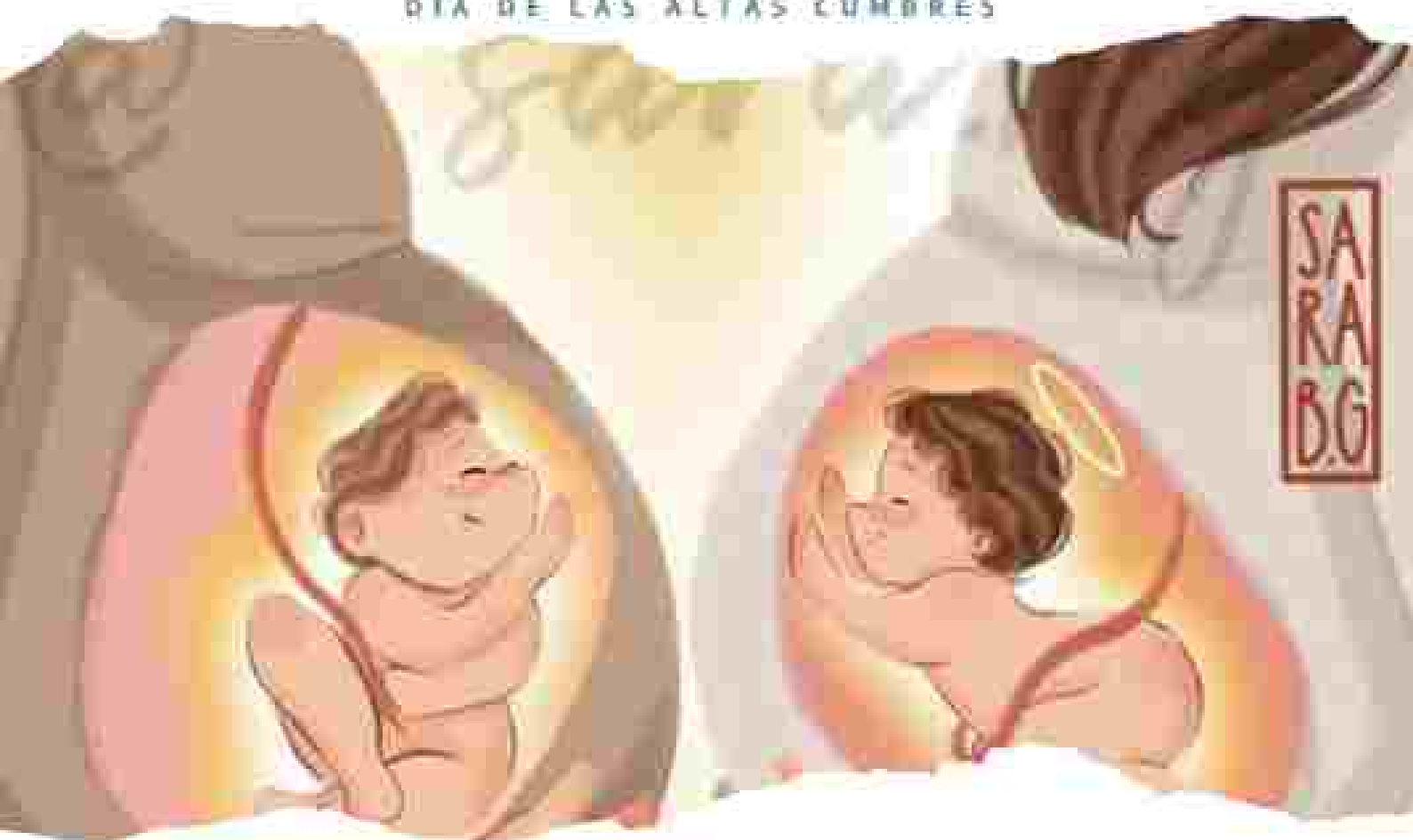
## 2. Oración inicial

*Antes de iniciar la lectura, se hace la invocación de la Trinidad (En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.) Luego, se invita a orar con la siguiente plegaria del Papa Francisco, tomada de la encíclica Fratelli Tutti:*

Señor y Padre de la humanidad,  
que creaste a todos los seres humanos  
con la misma dignidad,  
infunde en nuestros corazones  
un espíritu fraterno.  
Inspíranos un sueño de reencuentro,  
de diálogo, de justicia y de paz.



Impúlsanos a crear sociedades más sanas  
y un mundo más digno,  
sin hambre, sin pobreza, sin  
violencia, sin guerras.  
Que nuestro corazón se abra  
a todos los pueblos y naciones de  
la tierra,  
para reconocer el bien y la belleza  
que sembraste en cada uno,  
para estrechar lazos de unidad,  
de proyectos comunes,  
de esperanzas compartidas.  
Amén.



### Iluminación Bíblica: Lucas 1. 39-45

“Unos días después María se dirigió apresurada a la montaña, a una ciudad de Judá. Entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. Cuando Isabel oyó el saludo de María, el niño saltó en su seno e Isabel quedó llena del Espíritu Santo. Y dijo alzando la voz: «¡Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre! ¿Y cómo es que la madre de mi Señor viene a mí? Tan pronto como tu saludo sonó en mis oídos, el niño saltó de alegría en mi seno. ¡Dichosa tú que has creído que se cumplirán las cosas que te ha dicho el Señor!».” **Palabra del Señor.**

Después de la lectura, se lanza esta pregunta para reflexionar: María no llevó regalos materiales a Isabel... ¿Qué regalo invisible puedes ofrecer tú a los demás?

### 3. Reflexión

En el Evangelio según san Lucas, se nos dice que ‘María salió aprisa a la región montañosa’. ¿Por qué salió con tanta prisa? Porque llevaba en su vientre la esperanza del mundo: a Jesús. Y porque sabía que su prima Isabel necesitaba consuelo, compañía y ayuda.

Hoy, nosotros también salimos ‘aprisa’. No porque tengamos afán... sino porque hay personas que esperan un gesto de amor, una palabra de aliento, un rostro que les diga: “no estás solo”.

Así como María llevó a Jesús en su seno, tú hoy lo llevas en tu corazón. Vas a compartir una taza de aguapanela, sí... pero mucho más que eso: vas a compartir presencia, ternura y fe.

## 4. Compartir de la bebida

Lo que necesitas:

- Aguapanela caliente (termos grandes)
- Pan o galletas
- Vasos desechables o reutilizables

Ruta de misión:

- Elegir con antelación las zonas de intervención (calles, parques, albergues).
- Formar equipos pequeños (de 2 a 4 jóvenes), según el número de participantes, idealmente con al menos un adulto responsable por grupo.
- Hacer una oración antes de salir, confiando la misión a María.

Pasos sencillos para cada joven:

- Saludar con respeto y alegría
- Ofrecer aguapanela y pan con una sonrisa
- Si hay apertura, conversar y escuchar sin juicio
- Ofrecer una frase mariana o un gesto de oración si la persona lo permite
- No forzar la fe: el amor se comunica con gestos



#### 4. Oración individual y comunitaria

*Para concluir esta salida misionera, se propone realizar un momento de oración, que recoja lo vivido y haga síntesis del tema del día. Se sugiere seguir los siguientes pasos:*

1. Canto mariano: María, mírame. Esta canción u otra de su preferencia para ambientar el momento.
2. Experiencia espontánea: Se invita a los participantes a dedicar un tiempo para compartir alguna experiencia, rostro o momento significativo de este aguapanelazo Mariano.
3. Magnificat: Ahora, todos juntos proclaman el cántico de María como acción de gracias:

#### 5. Oración final

Proclama mi alma  
la grandeza del Señor,  
se alegra mi espíritu en Dios,  
mi salvador;  
porque ha mirado la humillación  
de su esclava.

Desde ahora me felicitarán  
todas las generaciones,  
porque el Poderoso ha hecho  
obras grandes por mí:  
su nombre es santo,  
y su misericordia llega a sus fieles  
de generación en generación.

Él hace proezas con su brazo:  
dispersa a los soberbios de corazón,  
derriba del trono a los poderosos  
y enaltece a los humildes,  
a los hambrientos los colma de bienes  
y a los ricos los despide vacíos.

Auxilia a Israel, su siervo,  
acordándose de la misericordia  
—como lo había prometido a nuestros  
padres—  
en favor de Abrahán  
y su descendencia por siempre.  
Amén.

*Finalizado el encuentro se tomará una foto con los asistentes junto con el cartel y la imagen de la Virgen María.*

# “Monte de la vida vivida”

*“Un joven que vive en esperanza, es carpintero de su propia historia.”*

*Duración estimada: 60 minutos (ajustable entre 45 y 90)*

## Indicaciones para la ambientación:

1. Para este encuentro, se sugiere ambientar el espacio con un monte simbólico que represente “la vida vivida”. Este monte puede ser simulado con papel kraft arrugado, cartón, telas en tonos tierra, o materiales creativos según los recursos y la imaginación de los jóvenes. A lo largo del camino ascendente pueden colocarse palabras como fe, heridas, discernimiento, historia, esperanza, que representen el recorrido interior de cada joven.

2. Para quienes tengan posibilidad de acompañamiento por parte del Sacerdote:

*El signo debe prepararse frente al altar, ya que en la cima del monte (El altar) estará el Santísimo Sacramento expuesto en la Custodia, como meta y fuente de sentido.*

2. Al pie del monte, se colocará una vasija rota o agrietada, como símbolo de la fragilidad, del corazón herido, de aquello que necesita ser sanado.

Materiales para el signo personal (Estos materiales pueden ser entregados a los jóvenes, antes de iniciar la Hora santa o luego de la lectura del Evangelio):

- Tarjetas de papel rojo en forma de gotas de sangre (una por joven).
- Lapicero por persona.

3. En uno de los costados del monte, a una altura media del monte, se colocará una canasta, cajita o baúl decorado que contenga “las herramientas del carpintero del alma” para un segundo signo. Ver anexo.



## 1. Comentario Inicial

Queridos jóvenes, en este momento, vamos a iniciar un tiempo sagrado: un espacio de encuentro íntimo y personal con Jesús Eucaristía.

Lo haremos subiendo juntos al Monte de la vida vivida. No es un monte de éxitos o perfección, sino el monte donde reconocemos nuestra historia tal como es: con sus luces y sombras, con heridas y esperanzas. No venimos a este lugar como quienes lo tienen todo resuelto, sino como constructores en proceso, como jóvenes que todavía estamos tallando nuestro ser, nuestra fe y nuestra identidad.

Por eso, reunidos en adoración ante el Amor de los amores, abrimos nuestro corazón para escuchar su voz, dejarnos mirar con ternura por Él y renovar nuestro deseo de ser protagonistas del bien, en medio de un mundo que se conforma con sobrevivir sin esperanza.

## 2. Exposición del Santísimo

*El ministro pone sobre el altar el copón o la custodia y dentro de esta la sagrada Forma que se consagró en la Misa. Expuesto el santísimo Sacramento, si se emplea la custodia, lo inciensa de rodillas.*

*(cf. RSC 93.94)*

*\*Canto de adoración*

*\*Invocación inicial*

V. Bendito, alabado y adorado sea Jesús en el santísimo Sacramento del altar.

R. Sea para siempre bendito, alabado y adorado

V. Mí Jesús sacramentado, mi dulce amor y consuelo.

R. ¡Quién te amara tanto que de amor por Tí muriera!

*Oración*

**S**eñor Dios mira a estos jóvenes.  
 Tú conoces a cada uno de ellos.  
 Tú sabes qué cosa piensan.  
 Tú sabes que quieren ir adelante,  
 hacer un mundo mejor.

Señor, hazlos buscadores del bien y de la felicidad,  
hazlos esforzados en el camino, en el encuentro con los otros,  
audaces en el servir,  
hazlos humildes para buscar las raíces  
para seguir adelante y dar frutos,  
para tener identidad y pertenencia  
El Señor Dios acompañe a estos jóvenes en el camino y los bendiga  
Amén.

*(Oración del Papa Francisco por los jóvenes en Palermo)*

### 3. Salmo en búsqueda de Dios

*(Puede ser orado por dos jóvenes intercalando estrofas) y los demás pueden unirse respondiendo: Mi Corazón te busca Señor)*

- 1. Mi corazón busca sentido para mi vida; mi corazón te busca a Ti, Dios mío, y tiene sed y tiene hambre y tiene ansias de Ti, como la cierva que busca el agua; o el niño hambriento, el pan.
- 2. ¿Cómo lo siento, Señor!: mi corazón tiene sed de Ti; mi corazón busca en Ti a Alguien que llene su existencia. Te busca con pasión y con fuerza, oh Dios vivo, Dios de la Vida, y me pregunto a cada paso: ¿Cuándo veré tu rostro, tu faz, oh Dios?
- 3. En mi camino muchas veces no te he buscado y me he perdido. Mi pecado, mi desorden, mi egoísmo y mi orgullo cegaron la búsqueda; mis limitaciones se convirtieron en lágrimas que mojaron mi pan, y al comerlo me preguntaba de nuevo: ¿Dónde está tu Dios?
- 4. Dentro de mi alma lo recuerdo y mi ser se derrama dentro: tantas veces salté de júbilo en tu Casa de oración cantando salmos; tantas veces sentí tu presencia silenciosa dentro de mí. Entre gritos de alabanza, en medio de la comunidad en fiesta, Tú estabas presente, era real tu existencia entre nosotros.
- 5. Pero ahora, Señor, mi alma desfallece y me siento en baja forma; mi alma está confusa y agitada y se revuelca dentro de mí. Me siento contra el muro, vacío y solo: solo ante Ti, sin Ti. Oigo una voz dentro de mí que me dice: «Espera en Dios»; y yo, desde mi pobreza, espero, Señor, volver a alabarte. Alabarte a Ti que eres salvación de mi rostro y mi Dios.

- 6. Me siento desfallecer y el aliento se ha ido de mi boca; me siento desorientado y mil cosas pugnan por mi vida. No tengo razones para llegar hasta ti: regálame con el don de la fe. Dame un corazón humilde para que «te pruebe» y no intente comprobarte.
- 7. Eres como un abismo que llama a otro abismo: así es tu amor. Eres desconcertante, fascinante y deslumbra tu presencia. Eres como una ola embravecida que inunda la playa virgen. ¡Oh Dios, lleva en tus aguas este mi granito de arena!
- 8. Manda tu gracia, rompe la dureza de mi corazón; haz día de mi noche y noche de mi día; ¡luz en mis sombras! Abre mi corazón en plegaria silenciosa y que llegue a Tí con el amor. Dios de mi vida: quiero tu vida, necesito tu vida; llena mi vida.
- 9. Te digo, Dios, que eres como una firme Roca entre mi arena: ¿Por qué callas? ¿Por qué estás ausente? ¿Por qué te escondes? ¿Por qué no te siento? ¿Por qué a veces creo que no te necesito? Oigo decir a mi lado, con burla y desdén: ¿Para qué tu Dios?
- 10. Yo espero en Ti, un día seré tuyo y te alabaré. Tú serás para mí «salvación de mi rostro y mi Dios». Envíame tu luz y tu verdad, que ellas me guíen; envíame tu Espíritu que me conduzca a la verdad plena. Quiero llegar hasta tu morada y cantarte, Dios de mi alegría.

V. Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo.

R. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.





### *\*Canto a la Palabra*

#### **Illuminación Bíblica: Marcos 5, 21-43**

Escuchemos las palabras del santo Evangelio según san Marcos

Entre la gente había una mujer que padecía flujo de sangre desde hacía doce años. Había sufrido mucho a manos de los médicos y había gastado en eso toda su fortuna, pero en vez de mejorar, había empeorado. Oyó hablar de Jesús, vino y se le acercó por detrás entre la gente y le tocó el manto, pensando que, con sólo tocarle el vestido, se curaría. Inmediatamente se le secó la fuente de su hemorragia y sintió en su cuerpo que estaba curada.

Jesús notó al instante que una fuerza curativa había salido de él, se volvió hacia la gente y les preguntó: "¿Quién ha tocado mi manto?". Sus discípulos le contestaron: "Estás viendo cómo te empuja la gente y todavía preguntas: '¿Quién me ha tocado?' ". Pero él seguía mirando alrededor, para descubrir quién había sido. Entonces se acercó la mujer, asustada y temblorosa, al comprender lo que había pasado; se postró a sus pies y le confesó la verdad. Jesús la tranquilizó, diciendo: "Hija, tu fe te ha curado. Vete en paz y queda sana de tu enfermedad".

**Palabra del Señor.**

### *\*Silencio meditativo*



### Primera meditación:

Este pasaje del Evangelio nos presenta a la protagonista de nuestra reflexión. Esta mujer había sufrido desde hacía doce años. La palabra flujo, en griego, es *pēgē*, que indica una fuente o un chorro, es decir, una pérdida abundante. En pocas palabras, a esta mujer se le escapa la vida a chorros. En las Escrituras, la sangre es símbolo de la vida. Según la ley judía, entrar en contacto con sangre era causa de impureza, pues era como tocar la muerte (como nos dice el libro de Levítico). Por eso, esta mujer, además de estar enferma, era considerada impura por su condición. Y más aún, como su flujo era constante, no había forma de purificarse a través de los rituales establecidos.

Ya nos podemos imaginar su sufrimiento: no podía ser tocada, abrazada, sostenida. La soledad, el rechazo, la desesperanza. Aislada de su familia, de su comunidad, del contacto con lo divino y, por ende, de Dios, pues en su estado no podía acudir al templo ni a los rituales religiosos.

«Esta mujer es la humanidad». Nosotros mismos nos podemos ver en ella. Como la hemorroísa, también nosotros cargamos heridas que siguen abiertas. Dolencias del corazón, heridas del alma, frustraciones, fracasos, vergüenzas, culpas, heridas familiares, heridas que sangran en silencio. Vivimos como si se nos escapara la vida a chorros, sintiéndonos a veces impuros, rotos o indignos de acercarnos a Dios.

Hoy, nos atrevemos a reconocerlas, sin miedo ni máscaras. En este monte interior, subimos no para escondernos, sino para dejar que Jesús mire con amor nuestras grietas. Como esta mujer no nos dejemos convencer de que somos «insalvables».

## Silencio interior

Ahora te invito a tomar tu tarjeta. Con el corazón en silencio, deja que esta pregunta resuene en tu interior:

- ¿Qué herida sigue sangrando en mí?
- ¿Qué dolor, culpa, miedo, soledad o recuerdo todavía me pesa y no he podido entregar del todo?

Escribe en la gota eso que hoy deseas poner en manos de Jesús, eso que aún duele, eso que parece robarte la vida a chorros, como a la mujer del Evangelio.

No escribas tu nombre. Solo una palabra, una intención sincera. No es solo papel. Es tu oración. Luego, en silencio, acércate al pie del monte y deja tu gota dentro de la vasija rota.



**Signo:** Cada joven puede acercarse y colocar lo que ha escrito en cada papel, representando sus heridas, cargas o grietas interiores. En silencio, se deja el papel con forma de gota de sangre mientras se va entonando el canto *Sáname Señor*.

**Segunda meditación**

Cuando la hemorroísa tocó a Jesús, su sangre se detuvo, el azote cesó. No solo fue curada físicamente, fue dignificada, escuchada, mirada con amor. Su fe, su pequeño acto de confianza, movió el corazón de Dios.

También tú puedes mover el corazón de Dios. Él no está lejos. No tienes que ser perfecto para acercarte. Basta con confiar, basta con querer sanar, basta con poner tu vida —así, como está— en sus manos.

Jesús no huye de tus heridas, las conoce. Y como buen carpintero, está dispuesto a trabajar contigo tu historia, aunque la madera esté astillada o vieja. Él no desecha lo roto. Lo transforma.

*Signo: Herramientas del carpintero del alma. (Tarjetas con herramientas y mensaje colocadas a un lado del monte).*

*Después de la reflexión, se invita en silencio a cada joven a acercarse y elegir una herramienta (una tarjeta simbólica con la imagen de la herramienta, valor espiritual y descripción).*

La indicación puede ser:

“Acércate al monte de la vida vivida. Allí, Jesús te ofrece unas herramientas de carpintería útiles para que seas carpintero de tu propia historia. Elige una herramienta que te puede ayudar en tu proceso de sanación y construcción interior. Llévala contigo para recordar tu compromiso delante de Jesús.

Canto: Nadie te ama como yo



## 5. Súplicas por los jóvenes

**1. Dios de la misericordia, te presentamos las heridas ocultas de nuestros jóvenes, esas que aún sangran en silencio.** Como a la mujer hemorroísa, concédeles el valor de acercarse a ti, tocar tu manto y dejarse sanar. Te lo pedimos, Señor

**R.** Sana, construye y transforma nuestra vida.

**2. Señor Jesús, Carpintero de nuestras almas, acompaña a los jóvenes que hoy siguen tallando su historia.** Ayúdales a reconocer que, aunque su madera sea imperfecta, en tus manos puede transformarse en algo bello y duradero.

Te lo pedimos, Señor.

**R.** Sana, construye y transforma nuestra vida.

**3. Espíritu Santo, sopla sobre los jóvenes y entrégales las herramientas que necesitan:** fe para no rendirse, discernimiento para elegir el bien, oración que los mantenga conectados contigo, y comunidad que los sostenga en el camino. Te lo pedimos, Señor.

**R.** Sana, construye y transforma nuestra vida.

**4. Señor Jesús, que los jóvenes no se dejen definir por sus fracasos ni por las etiquetas del mundo, sino por la mirada de amor con la que tú los ves.** Que descubran en ti su verdadero valor y vocación. Te lo pedimos, Señor.

**R.** Sana, construye y transforma nuestra vida.

**5. Señor Jesús, en este monte de la vida vivida, enséñanos a mirar el pasado con gratitud, el presente con confianza y el futuro con esperanza.** Que los jóvenes se atrevan a construir contigo una historia nueva, tallada por la fe. Te lo pedimos, Señor

**R.** Sana, construye y transforma nuestra vida.

**A**coge, oh Padre, nuestra oración,  
e ilumínanos con la luz de tu monte Santo,  
para que viendo el esplendor de tu rostro  
y escuchando la voz de tu Hijo,  
seamos configurados plenamente con Él,  
que vive y reina por los siglos de los siglos.

**R.** Amén

## 6. Bendición con el Santísimo

*(Si no hay presencia del sacerdote se omite lo siguiente.)*

*Se incienso el Santísimo Sacramento mientras se canta un canto de adoración, como "Tantum ergo")*

**V.** Les diste a comer el pan del cielo

**R.** Que contiene en si todo deleite

Oremos.

**S**eñor Jesucristo,

que en este admirable Sacramento  
nos dejaste el memorial de tu Pasión,

te pedimos nos concedas venerar

de tal modo los sagrados misterios de tu Cuerpo y de tu Sangre, que  
experimentemos constantemente en nosotros el fruto de tu redención.

Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos.

**R.** Amén.

*(Se realiza la bendición)*

### LAUDES DIVINAS

Bendito sea Dios.

Bendito sea su santo Nombre.

Bendito sea Jesucristo, verdadero Dios y verdadero Hombre.

Bendito sea el Nombre de Jesús.

Bendito sea su Sacratísimo Corazón.

Bendita sea su Preciosísima Sangre.

Bendito sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar.

Bendito sea el Espíritu Santo, Consolador.

Bendita sea la excelsa Madre de Dios, María Santísima.

Bendita sea su santa e Inmaculada Concepción.

Bendita sea su gloriosa Asunción.

Bendito sea el nombre de María, Virgen y Madre.

Bendito sea San José, su castísimo esposo.

Bendito sea Dios en sus ángeles y en sus santos.

### *Canto de alabanza*





**CINZEL**  
**DISCERNIMIENTO**

El cincel da forma con precisión, quitando lo que sobra. Así actúa el discernimiento en el alma: nos permite pulir lo que nos aleja de Dios y modelar nuestra vida según su voluntad.



**MARTILLO**  
**FE**

El martillo afirma con fuerza lo que debe permanecer firme. La fe golpea con constancia, incluso cuando no se ve el resultado, y sostiene la obra de Dios en nosotros.



**SERRUCHO**  
**COMUNIDAD**

El serrucho corta para permitir que todo encaje mejor. La comunidad, aunque a veces incomode, nos forma, nos ajusta y nos ayuda a crecer junto a otros.



**LIJA**  
**PACIENCIA**

La lija suaviza lo áspero. Así la paciencia pulsa suavemente nuestras asperezas internas, nos enseña a esperar, a perdonar y a seguir adelante.



**CEPILLO  
CONVERSIÓN**

El cepillo quita capas superficiales para revelar la forma auténtica. La conversión nos limpia de lo que no somos y nos revela como hijos amados de Dios.



**CINTA MÉTRICA  
SABIDURÍA**

La cinta mide y da proporción. La sabiduría nos enseña a planificar, a no excedernos, a actuar con sensatez y visión.



**NIVEL  
ORACIÓN**

El nivel garantiza que lo que se construye esté recto y equilibrado. La oración es el nivel del alma: nos alinea con Dios, nos da perspectiva. Sin oración, la vida se tuerce, se desequilibra.



**CLAVOS  
SACRIFICIO**

Los clavos sostienen la estructura y unen partes diferentes. El sacrificio une lo que el ego separa. Es esa entrega que da estabilidad y permanencia al amor, aunque duela.

# “Teatro de los corazones heridos”

*“Un joven que vive en esperanza, es restaurador de su pasado”*

*Duración estimada: 60 minutos (ajustable entre 45 y 90)*

## Indicaciones para la preparación

- ¡En lo posible adaptar el suelo con alguna tela o cojines para que se sienten todos juntos durante el desarrollo del encuentro y puedan estar más tranquilos, unidos y en confianza. En el centro o algún lugar visible colocar un crucifijo o imagen de Jesús
- Tener un baffle puede ser pequeño con una reproducción de canciones alusivas a volver a casa, perdón, sanación y amor. Esto para que por medio de la audición puedan entrar en un estado de mayor reflexión.
- Intentar que el lugar del encuentro sea lo más alejado del ruido posible. Entre mayor ruido, mayor distracción y dispersión del tema.
- Brindar un espacio de confianza, es decir, evitar las risas, comentarios “pasivo agresivos” y vincularlos desde la entrada, con un abrazo o cálida bienvenida a cada uno. Recordar que un abrazo genera mucho mayor cercanía y ayuda a estar mejor emocionalmente (objetivo principal de este encuentro)

### Materiales generales:

- Impresión de termómetros (imagen adjunta)
- Impresión de máscaras (imagen adjunta)
- Lapiceros o lápices y colores o marcadores de ser posible
- Corazones elaborados en cartulina (del color deseado que pueda ser legible para escribir encima de él)



## 1. Dinámica inicial

Todos de pie en círculo o en semicírculo.

El animador dice frases y quienes se identifiquen dan un paso al frente, levantan la mano o hacen un gesto acordado (por ejemplo, ponen su mano en el corazón).

El animador:

“Este rompehielo tiene que ver con lo más importante que traemos hoy: el corazón.

Si alguna de estas frases describe algo que has vivido, da un paso al frente. No vamos a juzgar. Solo queremos ver que no estamos solos.”



Frases sugeridas para usar (ejemplos):

- He sentido que no soy suficiente
- Me he sentido solo, aunque haya gente a mi alrededor
- He querido regresar a Dios, pero me ha dado miedo
- Me han herido con palabras o con indiferencia
- Me cuesta perdonar a alguien
- A veces sonrío, pero por dentro estoy triste
- He querido empezar de nuevo
- Siento que Dios me sigue llamando
- Me gustaría sanar algo de mi pasado
- Me cuesta mostrar lo que siento

- Quisiera volver a sentirme amado por Dios

*Después de varias frases, pide a todos volver a su lugar:*

“¿Vieron lo que acaba de pasar? No estás solo. No eres el único que lucha, que siente, que busca.

Todos aquí tenemos historias. Y aunque no conozcamos los detalles, tenemos algo en común: un corazón que ha vivido... y que hoy quiere sanar.

Vamos a seguir caminando juntos en este encuentro. Con respeto. Con confianza. Y sobre todo, con apertura a Dios.”

## 2. Iluminación Bíblica: Lucas 15, 11-32

Jesús dijo también: «Un hombre tenía dos hijos. El menor de ellos dijo a su padre: 'Padre, dame la parte de herencia que me corresponde'. Y el padre les repartió sus bienes. Pocos días después, el hijo menor recogió todo lo que tenía y se fue a un país lejano, donde malgastó sus bienes en una vida licenciosa. Ya había gastado todo, cuando sobrevino mucha miseria en aquel país, y comenzó a sufrir privaciones.

Entonces se puso al servicio de uno de los habitantes de esa región, que lo envió a su campo para cuidar cerdos. El hublera deseado calmar su hambre con las bellotas que comían los cerdos, pero nadie se las daba. Entonces recapacitó y dijo: '¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen pan en abundancia, y yo estoy aquí muriéndome de hambre!'. Ahora mismo iré a la casa de mi padre y le diré: 'Padre, pequé contra el Cielo y contra ti; ya no merezco ser llamado hijo tuyo, trátame como a uno de tus jornaleros'.

Entonces partió y volvió a la casa de su padre. Cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y se conmovió profundamente, corrió a su encuentro, lo abrazó y lo besó. El joven le dijo: 'Padre, pequé contra el Cielo y contra ti; no merezco ser llamado hijo tuyo'. Pero el padre dijo a sus servidores: 'Traigan enseguida la mejor ropa y vístanlo, pónganle un anillo en el dedo y sandalias en los pies. Traigan el ternero engordado y mátenlo. Comamos y festejemos, porque mi hijo estaba muerto y ha vuelto a la vida, estaba perdido y fue encontrado'. Y comenzó la fiesta. El hijo mayor estaba en el campo. Al volver, ya cerca de la casa, oyó la música y los coros que acompañaban la danza. Y llamando a uno de los sirvientes, le preguntó que significaba eso. El le respondió: 'Tu hermano ha regresado, y tu padre hizo matar el ternero y engordado, porque lo ha recobrado sano y salvo'.

El se enojó y no quiso entrar. Su padre salió para rogarle que entrara, pero él le respondió: 'Hace tantos años que te sirvo sin haber desobedecido jamás ni una sola de tus órdenes, y nunca me diste un cabrito para hacer una fiesta con mis amigos.

¡Y ahora que ese hijo tuyo ha vuelto, después de haber gastado tus bienes con mujeres, haces matar para él el ternero engordado!'. Pero el padre le dijo: 'Hijo mío, tú estás siempre conmigo, y todo lo mío es tuyo. Es justo que haya fiesta y alegría, porque tu hermano estaba muerto y ha vuelto a la vida, estaba perdido y ha sido encontrado'». **Palabra del Señor**

### 3. Interiorizar

¿Te has preguntado alguna vez por qué todavía duele?

Porque no se ha sanado. Porque lo que no se nombra, se guarda. Y lo que se guarda, se pudre en el alma.

Pero hoy no se trata de quedarnos en la herida. Se trata de exponerla a la única persona que puede curarla de verdad: Jesús.

Como el hijo pródigo, a veces creemos que alejándonos vamos a estar mejor. Pero terminamos vacíos. Y cuando el corazón está roto, hay una sola forma de reconstruirlo: volver a casa.

#### Indicaciones:

Entregar a cada joven la hoja de "termómetro emocional" (adjunta en este documento)

Ambientar el espacio con música de fondo que permita y abra el espacio a la introspección. (Canciones propuestas: "Generación 12 + Maverick City Musica (Ft. Johan Manjarres) - Vuelvo A Casa")

Acompañar el momento:

"Solo tú sabes lo que sientes, dónde duele y desde qué momento empezó a doler. Hoy permítete sentir y ser vulnerable, permítete volver a los brazos de tu padre donde estás protegido de todo dolor, de toda angustia y los dolores desaparecen.

Estar vacíos es dejar más espacio para el amor más grande, por eso, hoy reconoce todo aquello que duele e indica en esta imagen en qué estado te encuentras y busca aquella palabra que describa de la forma más precisa lo que tienes en el corazón.

Mientras coloreas la barra, piensa en todos los momentos que te llevan a sentirte así hoy por hoy. No para revivir el dolor, si no para iniciar un proceso de dejar ir".





#### 4. Reconocer

##### Dinámica "La máscara del mundo"

###### Explicación:

"En nuestra vida diaria, usualmente usamos máscaras. Por ejemplo, algunas personas usan el maquillaje para ocultar que la noche anterior no pudieron descansar correctamente o "embellecerse". Otras personas usan su cabello, gafas o accesorios para ocultar o tapar lo que "menos nos gusta". Las redes sociales las usamos como máscara para mostrar lo mejor, los mejores ángulos, los mejores lugares y las mejores comidas, aparentando tener más de lo que en realidad tenemos.

Pero hay una máscara que nos pesa día a día. Mostrar algo que realmente, no estamos sintiendo o viviendo.

En esta máscara (*material adjunto al documento*) vamos a escribir en la parte externa todo lo que suelen decirle a los demás: ("estoy bien", "soy fuerte", "todo está normal").

Y por dentro, que escriban lo que en realidad hay en su corazón ("me siento solo", "tengo miedo", "estoy herido")."

*Después de unos minutos, invítalos a dejar la máscara al pie de la cruz o imagen de Jesús.*

"Hoy dejamos la máscara. Ya no queremos escondernos. Hoy queremos volver tal como somos, porque Jesús no ama una versión falsa de ti... te ama a ti, con tus heridas y todo."

## 5. Sanar en comunidad

Preparar:

- Figuras de corazones partidos (en dos piezas) hechos en cartulina gruesa (uno por persona).

Se puede introducir con las siguientes palabras:

Sanar en comunidad es parte de nuestra fe. Como Iglesia, somos un solo cuerpo, y cuando un miembro sufre, todos sufrimos con él (cf. 1 Cor 12,26). Dios nos creó para vivir en comunión, para acompañarnos y consolarnos mutuamente.

El Hijo Pródigo no solo fue sanado por el abrazo del Padre, sino también al saberse acogido de nuevo en su casa, en su comunidad. Su restauración fue completa porque no se quedó solo con su dolor, tuvo el valor de volver y dejarse amar.

Por esto, juntos viviremos el paso a paso para poder sanar como el Hijo Pródigo: reconociendo nuestra herida, recibiendo consuelo, y dejando que el amor de Dios nos restaure a través de los demás.

### 1. Primera parte – Reconocer mi herida

Cada joven recibe una mitad de corazón. En silencio, escriben en ella una herida, algo que duele, una experiencia o carga. (Ej.: "Me abandonaron", "No me siento suficiente", "Perdí a alguien", "No me perdono").

- Se recogen anónimamente las mitades con las heridas. El animador las mezcla y las vuelve a repartir al azar. Así, cada joven recibe la mitad del corazón de otro.

### • Segunda parte – Sanar al otro

Ahora, con esa mitad que no es la suya, cada joven escribe una palabra sanadora, desde el corazón, desde su fe o su experiencia. Puede ser una frase, un versículo, una oración breve.

### • Unión simbólica – Restaurar el corazón

Cada pareja de mitades se une con una curita o cinta, y se colocan todos los corazones restaurados al pie de la cruz o imagen de Jesús, como símbolo de que Él une lo que estaba roto y nos usa a nosotros para consolar a los demás.



En su carta *Dilexit Nos*, el Papa Francisco reflexiona sobre el corazón como el centro de la vida humana. No solo es el órgano que bombea sangre, sino que simboliza el núcleo de nuestra humanidad, donde residen nuestras emociones, decisiones morales y nuestra capacidad de amar. Este corazón, es lo que determina la medida de nuestra humanidad. Es por esto que debemos tener presente que:

- **Somos frágiles**

Debemos reconocer que el corazón del hombre también sufre y se «rompe» fácilmente. Una palabra, un desprecio, una mentira... pueden destruirlo, sin mencionar la multitud de enfermedades, que pueden atacarle como el odio, la ira, el chisme, la envidia. Un corazón que se reconoce frágil y que busca sanarse constantemente, pasa por el mundo haciendo el bien a todos. El problema radica en que un corazón roto que no busca sanarse o dejarse sanar, es un corazón que se enferma y que hace daño a los demás.

- **Es necesario alimentar y sanar**

El corazón debe nutrirse y sanarse día a día, más aún cuando ha sido lastimado y sabe el dolor que estas heridas causan. El Papa nos recuerda que «la humildad, el servicio y el dejarse mirar por Jesús» son aquellas riquezas que nos edifican y fortalecen. En últimas es una decisión personal la que permite que pasemos de un corazón herido que hiere a los demás, a un corazón sano que busca también sanar a los demás.

- **Jesús lo restaura todo**

Dejarse mirar por Jesús y atreverse a mirarlo fijamente, es el acto de amor que no deberíamos olvidar nunca. Es en esa mirada constante donde nuestro corazón y el suyo se hacen uno y contagiarnos a los demás del amor de Dios.

¿Te quieres dejar sanar por Jesús? Anímate a dejarte mirar por Él y a mirarle fijamente, verás como se transforma tu vida en una obra de salvación.

## 7. Oración final

Señor Jesús,  
 Aquí estamos, con todo lo que somos...  
 Con nuestras heridas y nuestras ganas de volver.  
 Con nuestro pasado... y nuestro deseo de comenzar de nuevo.  
 Tú no nos pides que estemos perfectos para acercarnos.  
 Tú vienes al encuentro de nuestros pedazos rotos.  
 Tú eres el médico del alma... el que no pone curitas, sino que sana de verdad.  
 Hoy te entregamos nuestras máscaras...  
 Te entregamos esas palabras que nos marcaron,  
 Las decisiones que nos hirieron,  
 Las personas que se fueron o que nos fallaron.  
 Te entregamos nuestras dudas... y nuestras ganas de confiar otra vez.  
 Jesús...  
 Sana lo que está roto.  
 Ilumina lo que está oscuro.  
 Abraza lo que está frío.  
 Limpia lo que está sucio.  
 Y restaura lo que se había perdido.  
 Tú conoces lo que nadie más ve...  
 Tú nos miras sin juicio...  
 Tú nos llamas por nuestro nombre, no por nuestros errores.  
 Hoy, como el hijo pródigo,  
 Queremos volver a casa.  
 Queremos dejar el dolor en tus manos...  
 Y descansar en tu amor, sin miedo.  
 Hoy queremos que empiece una historia nueva.  
 Contigo.  
 Sin máscaras,  
 Sin huir.  
 Sin cargar solos.  
 Aquí estamos, Jesús.  
 Quiero ser nuevo.  
 Quiero ser tuyo.  
 Quiero ser sano.

Amén.

Canción para  
compartir



Fecha: \_\_\_\_\_

**SEMANA DE LA JUVENTUD 2025**



Me siento vacío



Tengo heridas que me pesan



Estoy confundido con mi vida



Estoy buscando sanación



Me siento amado y en paz



Palabra que describe mi corazón hoy:



\_\_\_\_\_

SEMANA DE LA JUVENTUD 2025



Por fuera: Lo que muestro a los demás  
Por dentro: Lo que realmente siento

# “Cine con propósito”

*“Un joven que vive en esperanza, es guerrero que afronta sus miedos”*

Al ingresar, cada joven puede recibir una porción individual de crispetas, servidas en vasitos o cajas decoradas con la frase: Un joven que vive en esperanza, es guerrero que afronta sus miedos. así como una bebida sencilla (jugo, te o gaseosa) que complemente el momento.

## 1. Bienvenida:

Hoy vamos a mirar de frente esos miedos que nos paralizan... pero también vamos a descubrir cómo la esperanza puede convertirnos en guerreros del alma, como lo fueron los apóstoles y tantos testigos de Cristo.

*Se proyecta la película que puede ser descargada con anterioridad.*

En el QR encontrarás la película propuesta



## 2. Reflexión

Espacio de reflexión guiada (30 min)

Divide a los jóvenes en pequeños grupos o guía una conversación abierta según el número de participantes:

Preguntas orientadoras:

1. ¿Qué miedos enfrentaron los personajes de la película?
2. ¿Qué fue lo que les dio fuerza para no renunciar a su fe?
3. ¿Te has sentido con miedo, encerrado o paralizado?
4. ¿Qué significa para ti hoy "vivir en esperanza"?
5. ¿A qué te está llamando Dios después de ver esta historia?

## 3. Oración final

Del libro de los Salmos, 3

¡Señor, cuántos son mis adversarios, cuántos los que se alzan contra mí!

¡Cuántos los que me dicen: "Ya no tienes en Dios salvación"!

Mas tú, Señor, eres mi escudo, mi gloria, el que levanta mi cabeza.

Tan pronto como llamo al Señor, me responde desde su monte santo.

Yo me acuesto y me duermo, y me levanto: el Señor me sostiene.

No le temo al pueblo que me rodea, que por todas partes me amenaza.

¡Levántate, Señor! ¡Sálvame, oh Dios mío! Tú golpeas en la cara a mis enemigos y a los malvados les rompes los dientes.

La salvación viene del Señor, que tu bendición venga sobre tu pueblo.

*Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo*

*Como era en el principio, ahora y siempre por los siglos de los siglos.*

*Amén*