



VIVA  
Vínculos para la vida

# Círculos para ordenar el corazón

Veinte pasos para cuidar la  
salud emocional en  
adolescentes y jóvenes



Manresa  
Programa de Reconexión



Fundación  
*Justicia y Amor*



# SESIONES

**Tema 1. Autoestima.**

**Tema 2. Manejo de emociones.**

**Tema 3. Proyecto de vida.**

**Tema 4. Espiritualidad.**

**Tema 5. Convivencia familiar**

**Tema 6. Los afectos.**

**Tema 7. Los limites.**

**Tema 8. Resolución de conflictos.**

**Tema 9. Ayuda mutua.**

**Tema 10. Apoyo socioemocional.**

**Tema 11. Deporte, cultura y artes.**

**Tema 12. El cuidado y el buen convivir.**

**Tema 13. Mi desempeño escolar.**

**Tema 14. Autocuidado y manejo del estrés.**

**Tema 15. Mi vocación.**

**Tema 16. Compañerismo y solidaridad.**

**Tema 17. El servicio.**

**Tema 18. Una vida sana.**

**Tema 19. Creación de comunidad.**

**Tema 20. Mejorar el espacio público.**

# PRESENTACIÓN

Este texto ofrece un itinerario de veinte temas destinado a adolescentes y jóvenes para el cuidado de la salud mental, física, espiritual y emocional, todo esto con la intención de brindar algunos elementos que ayuden a ordenar el corazón para salir al encuentro de lo otro que permita clarificar su sentido y plenitud de su vida.

Estos veinte temas corresponden a los veinte factores protectores identificados por la Fundación Justicia y Amor IAP para atender la situación de riesgo de los adolescentes y jóvenes. Se trata de generar una experiencia que fortalezca esos factores, más que desarrollar un tema o brindar elementos teóricos.

El itinerario se realiza por medio de la herramienta de Círculos Restaurativos, la cual consiste en un diálogo horizontal donde cada persona tiene su lugar, todos y todas participan, y viven una experiencia que contribuye al mejoramiento de las relaciones, el sentido de pertenencia y la capacidad de construir acuerdos. Se trata de nutrir las relaciones del joven con el entorno que le permitan fortalecer los afectos y el sentido de la vida.

Cada grupo verá la mejor manera de hacer uso de estos temas, según sus tiempos y sus espacios, se pueden usar en la escuela secundaria, en la preparatoria, en el grupo juvenil o en los grupos de amigos que desean crecer en comunidad. La duración de cada tema es de aproximadamente una hora y media.



## RECOMENDACIONES PARA SU REALIZACIÓN

Es importante que estos círculos se realicen en espacios que permitan la confianza y la buena comunicación entre sus integrantes. Ayudará ambientar el lugar con símbolos en el centro que favorezcan la confianza y la comunicación de la interioridad.

Conviene explicar el origen de estos veinte temas para que los asistentes tengan claridad el horizonte hacia el cual se busca caminar y vean la importancia de cada uno para construir el sentido, la armonía y el orden que necesitan.

Los temas se pueden adaptar a cada contexto para que la experiencia generada sea la más apropiada el desarrollo de los adolescentes y jóvenes.

Al final del proceso se sugiere hacer un cierre donde recuperen los aprendizajes vividos y se realice alguna celebración, donde se una la experiencia con el mundo de lo simbólico, que permita fortalecer la actitud de agradecimiento.



## Los círculos restaurativos

Son espacios de diálogo circular que permiten armonizar las relaciones al interior de un grupo y con su entorno. Con el uso de la palabra, en un ambiente de silencio y atención a los demás, se logran sanar las relaciones para mejorar la convivencia. En estos círculos restaurativos, sus integrantes se ejercitan en la conversación, la deliberación y la celebración, para hacer sostenible el buen convivir.

Esta propuesta se basa en prácticas ancestrales del uso de circular de la palabra en torno a una fogata o una comida para renovar el sentimiento de familia o comunidad. Se recupera el uso de la palabra para sanar las relaciones y se propone un camino de reconciliación. Podemos relacionar estos círculos con las sobremesas en familia en torno a un café o las pláticas entre amigos que hacen abrir el corazón. Lo que se agrega es la construcción de una metodología de participación y la generación de un ambiente de empatía, confianza y libertad, a través de ritos, que permitan cuidar la palabra.



## El uso de la palabra

En los círculos restaurativos la principal herramienta es la palabra; a través de ella los integrantes del grupo comparten su opinión acerca de un tema o responden a una pregunta. La palabra pronunciada en un ambiente de respeto es capaz de darle un nuevo significado a las experiencias difíciles vividas en la familia y así sanar las relaciones.

Cuando se responde una pregunta o se tiene la participación de los asistentes, se propone utilizar una vela para pasar el turno de la palabra entre los integrantes del círculo, pero también puede utilizarse otro objeto, según el tema a tratar y el contexto del grupo. Quien modera tiene el objeto y lo entrega a su izquierda para dar la palabra. Así la palabra se va dando de izquierda a derecha, en dirección de las manecillas del reloj.

Ahora bien, cuando se vea necesario, la palabra puede regresar y rotar a la derecha para que la persona en turno reciba una retroalimentación o palabras de aliento por parte del grupo. En estos casos, cuando se trata de un grupo pequeño la palabra circula hasta regresar a la persona; es decir, de cinco o seis personas, pero si el grupo es mayor, se puede poner la regla que solamente los tres anteriores van a dar un comentario.

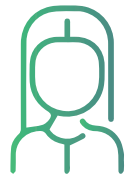


## Las Funciones en el Circulo Restaurativo

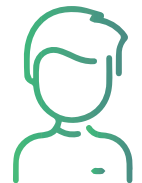
**Moderador/a:** encargado de convocar al grupo, recordar la hora, preparar los materiales y dar la palabra a los participantes. En cada círculo se necesita preparar el objeto de la palabra, que en la mayoría de los temas será una veladora. Además, tendrá la sensibilidad de saber en qué momento dar contención a quien esté hablando, es decir, que la palabra regrese.



**Secretario/a:** encargado de elaborar las síntesis en cada círculo, se trata de recuperar las principales claridades o aprendizajes, no es una relatoría. Necesita una libreta para sus anotaciones. Cuando lo crea conveniente, le pide al grupo pensar en los aprendizajes y cada uno comparte uno de ellos. De todos modos, el secretario lleva un registro de los principales aprendizajes para ayudar a elaborar la síntesis final.



**Animador de la Espiritualidad:** Utilizando los medios que más convenga y pueda, como por ejemplo una canción, un video, un poema, un cuento breve o un texto bíblico; lo importante es que el recurso que se use ayude a generar la disposición de la familia y a recrear el clima de confianza. Este material se elegirá de acuerdo con el tema a tratar.



## El contexto y la preparación

Cada sesión tendrá un breve contexto a manera de justificación del tema, el cual servirá para ubicar al moderador. No es un texto para explicar al grupo. Sirve para darle mayor sentido a quien modera al momento de realizar el tema.

Todos los círculos restaurativos necesitan de sillas colocadas en forma circular, también puede usarse la sala de la casa, lo importante es que todos estén cómodos y se sienten en un círculo. Se va a construir un altar, con la intención de que acompañe todo este camino a casa en el espacio donde se van a reunir.

Es importante que se prepare el tema con anterioridad para ubicar los pasos, las preguntas y preparar los materiales. La persona encargada del momento de espiritualidad, la prepara buscando una canción, un video o un texto bíblico. Quien será el secretario, necesita una libreta donde anotar los aprendizajes de cada sesión.





# Los Pasos de un Círculo Restaurativo

A continuación, presentamos los pasos a seguir en un círculo restaurativo que permiten comprender la lógica que se desarrolla y así poderlos adaptar a cada lugar.

1

## Introducción: Presentar el círculo

En este momento se da la bienvenida a los asistentes, se presenta el círculo a realizar y se anuncia el tiempo que va a durar.



2

## Reglas de comunicación: Favorecer la confianza

Se presentan las reglas de comunicación para ir creando el espacio seguro para compartir en un ambiente de confianza:

- Vamos a guardar silencio para escuchar con atención a los demás.
- Lo que se habla en el grupo se queda en el grupo, no se puede hablar de los temas aquí tratados ni utilizar lo hablado para hacer bromas.
- Se hablará desde su experiencia personal, sin dar consejos a los demás, utilizando la primera persona del singular “yo”, sólo cuando se trate de expresar pensamientos, sentimiento o deseos grupales se utilizará el “nosotros”.
- No se juzgará a la persona por lo que dice, más bien se hablará desde la empatía que surja ante lo que comparte.
- Tener los celulares apagados o en modo de vibración para no tener distracciones.
- Se respetará el turno de acuerdo con el símbolo de la palabra. Sólo si es muy necesario se podrá tener alguna intervención que deberá autorizar el moderador o moderadora.



3

### **Rito inicial: Disponer a los asistentes**

Para disponer se hace una bienvenida a los asistentes, por parte del moderador o moderadora, y se procede a realizar una oración, por parte del responsable de espiritualidad. Con el rito se trata de hacer de este espacio un espacio sagrado.

El rito inicial es clave para generar la confianza, es un facilitador de de la racionalidad para entrar a un mundo simbólico, donde se hace contacto con los afectos y se generan las empatías grupales. Lo importante es construir o presentar un elemento común que favorezca la confianza grupal.



4

### **Preguntas: Cada pregunta es respondida por todos en turnos.**

El moderador del círculo hace la pregunta que serán respondida por todos. Ahora bien, un círculo puede responder varias preguntas, dependiendo del número de integrantes y la profundidad de la pregunta. También se puede hacer alguna actividad que no necesariamente sea una pregunta, como elaborar un dibujo y compartirlo, expresar una opinión ante una situación determinada, decir una palabra a una persona que necesita apoyo, etc.

## Los Pasos de un Círculo Restaurativo

5



### **Conclusión: Se elabora una síntesis**

Según sea el caso, se procede a presentar la síntesis del compartir por parte del moderador o de alguien que haga la función de secretario. Este paso sirve para llegar a algún consenso sobre el tema abordado o simplemente recoge el pensar, el sentir y el querer del grupo.

Si fuera necesario, se puede llegar a un acuerdo que implicará un seguimiento por medio de otro círculo. Es importante que los acuerdos se cumplan para conservar la legitimidad del propio círculo, así como cuidar el ambiente de confianza y cuidado que se genera en el grupo.

6



### **Rito final: Cerrar el espacio**

Como cierre se realiza un rito final que fortalezca el acuerdo familiar o el sentimiento predominante. Este rito final puede ser un abrazo, la expresión del sentir de cada uno de los integrantes o hacer una actividad juntos. Este rito ayuda a cerrar el tema y celebrar los frutos recibidos.



# TEMA 1

## AUTOESTIMA



**Objetivo:** Fortalecer habilidades en los adolescentes y jóvenes para reconocer sus cualidades y trabajar sus defectos, así como celebrar las cualidades de los otros y acoger los defectos de los otros.

**Contexto:** Los modelos populares que se posicionan entre los adolescentes y jóvenes hace que no valoren sus cualidades o no reconozcan sus logros, por eso es importante ayudarles a ser más concientes de ellos, sabiendo que eso va a repercutir en su autoestima.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. Se le pide que acomoden las sillas en círculo, que construyan un altar en el centro del grupo con elementos de la naturaleza, que coloquen un papel con el nombre de cada uno y cada una, y que busquen un símbolo que los represente. La intención es que las personas se apropien del espacio.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se revisan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras o quitar alguna. Es importante que el grupo se apropie de las reglas de comunicación. En este tema se definirán las reglas para estos nueve temas y se colocan en una hoja de tal modo que sea visible para todos.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema. Al terminar se pide a cada integrante del grupo que explique el símbolo que eligió y después lo coloque sobre el altar junto a su nombre. Este compartir es breve.





**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Cuáles son tus tres principales cualidades y tus tres principales logros?

¿Qué defecto necesitas trabajar más como persona?

¿Qué cualidades reconoces y celebras de tus compañeros/as?

Si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, todos acompañan y muestran su comprensión de lo que siente o piensa, recomendamos dejar que siga llorando sin detener el llanto, recuerda que llorar libera; si el grupo entra en la misma sintonía es bueno, esto puede ayudar a unir al grupo. Para continuar el círculo, es posible hacer tres respiraciones profundas y continuar con el uso de la palabra.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Vamos a construir un altar que represente cómo queremos vivir en este grupo, se trata de tener un símbolo que represente los sueños del grupo. Se pueden colocar los mismos símbolos puestos por cada uno de ellos o buscar nuevos símbolos. Este altar lo construyen entre todos en el mismo espacio donde llevarán a cabo el círculo restaurativo. Se termina con un momento de silencio al final delante de este altar.



## TEMA 2 MANEJO DE EMOCIONES



**Objetivo:** Aprender a identificar lo que siento, los impulsos que traen esos sentimientos y lo que hago con estos impulsos para así tener herramientas en el manejo de emociones.

**Contexto:** El mundo de los adolescentes y jóvenes tiene muchas estimulaciones que generan confusión en su interior, por eso es importante brindar elementos para aprender identificar sus sentimientos, sus impulsos y lo que hacen con ellos.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza, tratando de que se forme un círculo y en el centro se colocan nombres de sentimientos.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Cómo me siento?

¿A qué me lleva este sentimiento?

De este sentimiento, ¿a qué voces le hago caso y a qué voces no le hago caso?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

## TEMA 3

# PROYECTO DE VIDA



**Objetivo:** Generar el interés en los asistentes por tener un horizonte que oriente las decisiones cotidianas y que sean plasmadas en un Proyecto de Vida.

**Contexto:** El Proyecto de Vida tiene que ver con las actitudes que deseo fomentar para caminar hacia un objetivo.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Dónde estoy y a dónde voy en este momento de mi vida?

¿Qué quiero de mi vida?

¿Qué necesito para lograrlo?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una hoja donde hacen un dibujo de su persona colocando actitudes que fortalecer para recuperar el orden, la armonía y la salud. Al final, cada uno comparte su dibujo y se termina con un abrazo.

## TEMA 4 ESPIRITUALIDAD



**Objetivo:** Ubicar la importancia de encontrar el sentido de lo que hago para orientarme en la vida y hacer frente a la frustración.

**Contexto:** Un gran problema que tenemos en las nuevas generaciones es la intolerancia a la frustración, la dificultad que se tiene para asumir la realidad de la propia vida, afrontar los problemas y aprender de ellos. Ahí la espiritualidad tiene mucho que aportar, pues permite darle sentido a las oscuridades encontrando oportunidades para el crecimiento de la persona. La espiritualidad nos permite pasar del ¿porqué pasan las cosas?, al ¿para qué pasan las cosas?

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿En qué momentos de mi vida recorro a la espiritualidad para afrontar dificultades?

¿Qué obtengo de la espiritualidad al recurrir a ella?

¿Qué puedo hacer para desarrollar y fortalecer mi espiritualidad?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Cada uno busca un símbolo que represente la espiritualidad, hace un agradecimiento y lo coloca en el centro del grupo.



## TEMA 5 CONVIVENCIA FAMILIAR



**Objetivo:** Aprender nuevas maneras de convivir en familia que ayude a la comunicación, la expresión del afecto y el sentido de pertenencia al lugar.

**Contexto:** Las nuevas tecnologías han favorecido la comunicación con quienes están lejos, pero ha debilitado la comunicación con quienes están cerca. Es importante pensar en cómo está la convivencia en mi familia y construir juntos maneras alternativas de convivir.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Cómo es la convivencia en mi familia?

¿Qué necesitamos como familia para fortalecer la convivencia?

¿Qué juegos podemos realizar en familia que nos acerquen más?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

## TEMA 6 LOS AFECTOS



**Objetivo:** Identificar dónde tengo puestos mis afectos para ser conscientes de aquellos que necesito ordenar.

**Contexto:** El mundo de los adolescentes y jóvenes tiene muchas estimulaciones que generan confusión en su interior, por eso es importante brindar elementos para aprender identificar sus sentimiento, sus impulsos y lo que hacen con ellos.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Se les entrega una hoja donde hagan una lista de todo lo que aman: personas, espacios, ideas, cosas, mascotas, etc. Se les pide que enumeren del más importante al menos importante. Con este trabajo previo van a responder las siguientes preguntas:

¿Dónde tengo puestos mis afectos?

¿Cómo expreso mi afecto a esto que amo?

¿Cómo recibo el afecto del otro?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo. de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Cada uno busca un símbolo que represente eso que necesita soltar para tener mayor libertad, eso lo coloca en el centro del círculo con alguna petición.

# TEMA 7

## LOS LÍMITES



**Objetivo:** Ser consciente de los límites que necesito para fortalecer mi armonía y sentido de vida.

**Contexto:** El límite ayuda a darle seguridad y confianza a la persona, le permite saber hasta dónde puede llegar en sus acciones y detenerse ante situaciones de riesgo. Ante una sociedad permisiva y que fomenta experiencias placenteras inmediatas es fundamental fortalecer la cultura de los límites. Con los límites le decimos al mundo cómo queremos que nos trate y cómo queremos tratar a los otros.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Cuáles son los límites que más me han ayudado a crecer en la vida?

¿Qué límites me cuestan más y desordenan el corazón?

¿Qué necesito para ordenar mi corazón?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

## TEMA 8 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



**Objetivo:** Recuperar la experiencia en la resolución de conflictos para obtener aprendizajes que permitan hacer frente a los problemas y verlos como oportunidad de crecimiento.

**Contexto:** El buen convivir se alcanza aprendiendo a resolver conflictos, así se pone el centro de las relaciones en la solución más que en el análisis del conflicto. Ante el conflicto es fundamental buscar propuestas que incluyan las voces de todos para recuperar la armonía con el entorno.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Cómo resuelvo los problemas en mi casa?

¿Qué herramientas necesito para resolver conflictos?

¿Cómo podemos aprender a resolver conflictos en la escuela?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 9

## AYUDA MUTUA



**Objetivo:** Desarrollar la empatía con el otro para tener relaciones basadas en la comprensión y el respeto mutuo.

**Contexto:** Hay una sociedad centrada en sí mismo que hace perder la empatía con el otro, por esto es importante comprender al otro desde su mundo y desde ahí construir las relaciones

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Cuándo ayudo a otros?

¿Cuándo me ayudan los otros?

¿Qué puedo aportar para que la ayuda mutua sea algo presente en el grupo?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 10

## APOYO SOCIOEMOCIONAL



**Objetivo:** Favorecer ambientes basados en el respeto, cariño y cuidado del otro.

**Contexto:** La cultura del bullying se ha posicionado entre los adolescentes y jóvenes como una medida de vincularse sin medir las consecuencias que esto representa, por eso es importante generar una cultura de cuidado mutuo y apoyo socioemocional. Todo esto abona a una cultura de la diversidad que reconoce la diferencia como una riqueza y no un defecto.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿En qué momentos me he sentido maltratado por mis compañeros/as?

¿En qué momentos yo he maltratado a mis compañeros/as?

¿Cómo podemos ayudarnos a vivir ambientes más sanos?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 11

## DEPORTE, CULTURA Y ARTES



**Objetivo:** Valorar la importancia del deporte, la cultura y las artes para una vida sana.

**Contexto:** La sociedad actual ofrece alternativas de recreación que desordenan a la persona y no le permite que la persona desarrolle intereses basados en el respeto, la salud y la vida. Por esto es importante fortalecer el deporte, la cultura y las artes.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Qué experiencia agradable he tenido con respecto al deporte, la cultura o las artes?

¿Qué beneficios me ha dejado la participación en actividades deportivas, culturales y artísticas?

¿Qué podemos hacer juntos para fortalecer nuestro deporte, cultura o artes?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.



## TEMA 12 EL CUIDADO Y BUEN CONVIVIR



**Objetivo:** Fortalecer la cultura del cuidado que lleve al buen convivir entre los adolescentes y jóvenes.

**Contexto:** El fundamento de la creación está en el cuidado de la vida en su diversidad, contrario a la lógica del desarrollo económico individual. El cuidado es algo inherente al ser humano por ser parte de la creación. Este cambio cultural es fundamental para mejorar las relaciones entre las personas y su entorno.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Cómo practico el cuidado en mi familia?

¿Cómo practicamos el cuidado en este grupo?

¿Cómo caminar hacia el buen convivir?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.



## TEMA 14 AUTOCAUIDADO Y MANEJO DEL ESTRÉS



**Objetivo:** Aprender estrategias de afrontamiento de manejo del estrés como una práctica para el autocuidado.

**Contexto:** El estrés es una respuesta natural del joven ante la diversas demandas y exigencias que debe de atender durante el proceso de crecimiento, por eso es importante tener un adecuado manejo que le permita afrontar de manera más armónica estas exigencias.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza que animen el espacio.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Ante qué situaciones experimento estrés?

¿Con qué estrategias cuento para enfrentarlo?

¿Qué otras estrategias me puede ser útiles para el autocuidado?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 13

## MI DESEMPEÑO ESCOLAR



**Objetivo:** Fortalecer los motivos para estudiar de tal modo que animen el desempeño escolar del grupo.

**Contexto:** El estudio es un medio para lograr sueños en la vida, permite comprender nuestra propia existencia, brinda herramientas para tener un mejor desarrollo y construye bienestar en todas las áreas de la vida. De ahí la importancia de tener claro el motivo por el cual estudiar y darle un sentido al estudio.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Qué motivación me tiene en la escuela?

¿Cuándo pierdo el interés por estudiar?

¿Qué me ha ayudado a ser constante en mi estudio?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 15

## MI VOCACIÓN



**Objetivo:** Adquirir elementos para clarificar mis intereses y conocer mis habilidades desde las cuales puedo desarrollar mi persona y aportar a esta sociedad.

**Contexto:** Hay una cultura de lo inmediato, lo desechable y lo fácil que hace perder el sentido del esfuerzo y la dedicación para obtener logros en la vida. Esto favorece la intolerancia hacia la frustración, andar en la vida como veleta y no estar ahí donde está mi llamado.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Cuál siento que es mi vocación?

¿Qué necesito hacer para desarrollarla?

¿Cómo fortalecer la cultura del esfuerzo y la dedicación?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 16

## COMPAÑERISMO Y SOLIDARIDAD



**Objetivo:** Favorecer visiones, prácticas y actitudes que favorezcan el compañerismo y la solidaridad positiva entre los pares.

**Contexto:** El joven necesita pertenecer a un grupo y tener el apoyo de sus pares, pero el sistema de valores que rige discrimina a quien sobresale por sus logros y esfuerzos. Tal parece que vivimos en los antivalores donde no tiene sentido el compañerismo y la solidaridad.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar la participación de los asistentes.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿En qué momentos he vivido el compañerismo y la solidaridad?

¿En qué momentos me cuesta vivir el compañerismo y la solidaridad?

¿Qué necesitamos hacer como grupo para crecer en compañerismo y solidaridad?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 17

## EL SERVICIO



**Objetivo:** Desarrollar la actitud de atención y cuidado hacia los otros por medio del servicio que abone a la integración de la persona con su entorno.

**Contexto:** La pérdida de habilidades para convivir ha hecho que la integración a un grupo sea por medio del alcohol y el tabaco, y otro modo de integrarse a un grupo es por medio del servicio. Así la persona se siente útil, siente que pertenece a un grupo y desarrolla autoconfianza.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para animar el espacio.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿En qué actividades que realizo me siento útil?

¿Qué necesito para fortalecer mi actitud de servicio?

¿Qué servicio podemos hacer como grupo?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 18

## UNA VIDA SANA



**Objetivo:** Desarrollar visiones, prácticas y actitudes que lleven a una vida sana.

**Contexto:** Hay una visión de la vida centrada en lo inmediatez, lo desechable y lo fácil que genera prácticas y actitudes no saludables que llevan a un sinnúmero de enfermedades.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el espacio.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

¿Qué modelos de vida sana tenemos en nuestro alrededor?

¿Qué aprendemos de estos modelos de vida?

¿Cómo promover modelos de vida sana en nuestro contexto?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderador debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.

# TEMA 19

## CREACIÓN DE COMUNIDAD



**Objetivo:** Tomar conciencia de la importancia de vivir en comunidad como una manera de tener arraigo, sentido de pertenencia y seguridad.

**Contexto:** El sentido de comunidad brinda estructura a la persona para fortalecer su arraigo, sentirse segura en su entorno y construir redes de apoyo.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

- ¿En dónde siento que pertenezco a una comunidad?
- ¿En qué momentos me cuesta hacer comunidad?
- ¿Cómo crecer en comunidad en este grupo?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.



## TEMA 20 MEJORAR EL ESPACIO PÚBLICO



**Objetivo:** Favorecer prácticas en los adolescentes y jóvenes encaminadas a realizar mejoras en los espacios públicos en donde se desarrollan.

**Contexto:** El espacio público es un lugar de construcción de identidad y lamentablemente se ha convertido en un espacio de riesgo para los adolescentes y jóvenes, de ahí la importante de rescatarlos y embellecerlos.

**Preparación:** Se prepara el espacio para la realización del círculo. En este tema se colocan elementos de la naturaleza para ambientar el lugar.

**1. Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo del tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.

**2. Reglas de comunicación:** se recuerdan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras, insistir o quitar alguna.

**3. Rito inicial:** Se hace una actividad de disposición que puede ser ejercicios de respiración, pedir concentrarse mirando la vela, hacer un juego o leer un poema.

**4. Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora o el símbolo que se haya elegido, y plantea las preguntas a compartir, que son las siguientes:

- ¿Cómo son los espacios públicos de mi localidad?
- ¿Qué podemos hacer juntos para embellecerlos?
- ¿Qué podemos hacer juntos para sentirnos seguros?

Recordamos que si algún integrante del grupo, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, la palabra se regresa a su lado derecho para recibir una retroalimentación. El moderar debe tener presente que en este círculo se pretende brindar elementos para el manejo de emociones, y así tener un horizonte del apoyo a brindar a los integrantes del círculo.

**5. Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

**6. Rito final:** Se les entrega una tarjeta a cada uno de ellos y se les pide que anoten la invitación que sienten después de este compartir, y eso lo ponen en el altar. Si el tiempo lo permite, se les pide que cada uno diga a qué se siente invitado después de este momento.



## REFLEXIÓN FINAL

Deseamos que este material sea de apoyo a los grupos que desean mejorar las relaciones en su interior y fortalecer las condiciones para tener una juventud sana y así abonar a la cultura del cuidado de la vida en la diversidad.

Este proceso es una invitación a que el joven se asuma como un factor de cambio positivo en su entorno, su familia, su trabajo o su escuela. Esto se logrará con mayor éxito si lo hace junto con otros a través de la conversación.