



## Ideas para motivar y ambientar el tema

# ¡Cada día es una vida!

Cada día puede ser especial, diferente, incluso mágico decimos en ocasiones. Muchas veces pensamos en tener suerte, esperamos que el día salga bien, pero situamos esa posibilidad “fuera de nosotros”, en el exterior y en los demás.

¿Y si te digo que una buena parte de que tengamos un buen día depende de cada cual, de la actitud que tengamos ante un día que, aparentemente ha salido nublado, o nos hemos levantado con algo más de dolor que ayer?

No dejes que nadie ni nada decida la actitud con la que quieres comenzar un nuevo día: ¡elige tú tus propias actitudes!

Ya puede llover fuera y hacer mal tiempo, que si nuestro clima interior es bueno, y eso depende de nosotros, nuestro día será maravilloso. Pero incluso, como dice la canción muchas veces no nos damos cuenta que la ALEGRÍA está lloviendo, y en lugar de cerrar el paraguas de nuestra frialdad y de nuestras serias razones y argumentos para empaparnos de esa alegría y contagiarla, para compartirla con los demás, metemos a nuestro corazón en una burbuja donde ni siente ni padece.

¡Cada día es una vida! Aprovechalo, no dejes pasar la ocasión de vivirlo con plenitud, de ser portador/a de alegría a tu alrededor. ¿Alguien está triste o afligido? Recuerda: ¡Elige tu actitud! elige ayudarlo y escucharle, no esperes a que te llame o se acerque, porque tal vez no lo haga, bastante tiene ya con su tristeza.

La cantidad de cosas que podemos hacer en un día cuando elegimos nuestra actitud, cuando decimos ¡Hoy será un gran día! Y la buena noticia es que las actitudes son gratis, de modo que a derrochar actitudes y decir ¿Y por qué no todos los días? Pues claro, todos los días, y tendremos tantas vidas como días.

¡Ánimo y a por ello! Deseamos que tengas un buen día, pero este deseo necesita de tu colaboración, “de tu actitud”, ya sabes.



www.fundacionfade.org   

Secunda Senior



Escuchamos  
la canción  
y su mensaje



Ir a pista de audio de la canción

# ¡Hoy será un gran día!

César García-Rincón de Castro (2019)

Hoy será un gran día  
porque llueve la alegría,  
yo doy gracias a la vida  
que me empapa de emoción.

Hoy será un gran día,  
te regalo mi sonrisa,  
quiero disfrutar sin prisa,  
va conmigo la ilusión.

Con el RESPETO voy a pintar  
de colorines nuestra amistad,  
y nuestras manos van a cuidar  
de nuestro mundo porque es genial.

Hoy será un gran día...

Con el ESFUERZO voy a aprender  
cositas nuevas para crecer  
porque yo quiero llegar a ser  
una persona de buen hacer.

Hoy será un gran día...

Con la BELLEZA voy a decir  
palabras buenas y construir  
un pensamiento para escribir  
en el cuaderno de ser feliz.

Hoy será un gran día...

# Hoy será un gran día

César García-Rincón de Castro (2019)

Secunda Senior

Voz

F Dm



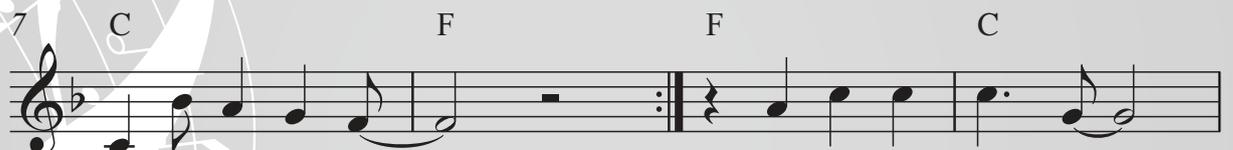
Hoy se-rá un gran dí - a por que llue - ve la a - le - grí - a  
 Hoy se-rá un gran dí - a, te re ga - lo mi son - ri -

4 A7 Bb



- a, yo doy gra - cias a la vi - da y me em -  
 - sa, quie ro dis - fru - tar sin pri - sa, va con -

7 C F F C



- pa - pa la e - mo ción.\_\_\_\_ Con el res - pe - to\_\_\_\_  
 mi - go la i - lu - sión.\_\_\_\_ Con el es - fuer - zo\_\_\_\_  
 Con la be - lle - za\_\_\_\_

11 F C



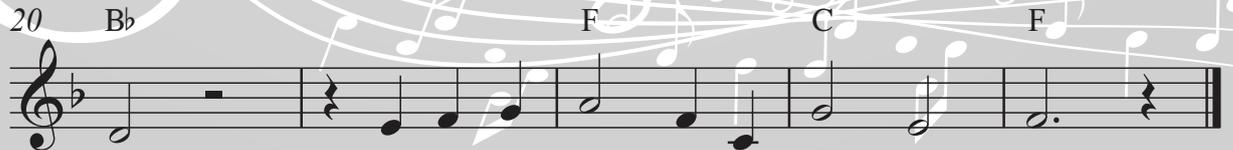
voy a pin - tar de co - lo - ri - nes\_\_\_\_ nues - tra a - mis  
 voy a a - pren - der co - si - tas nue - vas\_\_\_\_ pa - ra cre -  
 voy a de - cir pa - la - bras bue - nas\_\_\_\_ y cons - tru -

16 F A7



tad, y nues - tras ma - nos\_\_\_\_ van a cui -  
 cer, por - que yo quie - ro\_\_\_\_ lle - gar a  
 ir un pen - sa - mien - to\_\_\_\_ pa - ra es - cri -

20 Bb F C F



dar de nues - tro mun - do por - que es ge - nial.  
 ser u - na per - so - na de buen ha - cer.  
 bir en el cua - der - no de ser fe - liz.

Secunda Senior



## Preguntas para compartir

1. En la canción se habla de “dar gracias a la vida”. ¿Qué es estar agradecidos por la vida, y por qué cosas hoy das gracias a la vida?

2. ¿Qué versos o frases has subrayado de la canción, porque te han parecido más importantes o te han llegado más?

3. Las estrofas de la canción hacen referencia a tres valores muy importantes: RESPETO, ESFUERZO y BELLEZA. ¿Qué importancia tienen estos valores ahora en tu vida, en el lugar que estás, con las personas de tu alrededor?

4. También habla la canción de aprender cada día algo nuevo... en la escuela de la vida. Podemos pensar que nosotros ya hemos crecido todo lo que tenemos que crecer o aprendido todo lo que teníamos que aprender... pero ¿De qué modo podemos seguir creciendo y aprendiendo aún a nuestra edad?

5. Hablemos de BELLEZA, sí, a nuestra edad... ¿Qué es la belleza para ti, cómo la reconoces en ti mismo/a, en el mundo y en los demás más allá de la belleza física o material?



## Canciones que nos emocionan

¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando deseas tener un buen día o dar gracias a la vida? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

-  
-  
-



www.fundacionfade.org   

Secunda Senior



Dinámicas  
y juegos  
emocionantes

## El paraguas de la alegría

A esta actividad nos vamos a llevar un paraguas, que sea bastante vistoso y alegre: recomiendo llevara una sombrilla china de papel y madera, de las que venden en los bazares chinos. Este paraguas lo utilizaremos tanto para inventar una coreografía con el estribillo de la canción, como para hacer una dinámica de cierre con la misma.

Para la parte de la coreografía, podemos aprovechar la idea de la frase “doy gracias a la vida que me empapa de emoción” para simbolizar que si cerramos el paraguas nos empaparemos de esa alegría, y seguiremos “Cantando bajo la lluvia”. Podemos recordar esa película, preguntar si la han visto, y hablar de esa metáfora de la que hablábamos al comienzo: el clima lo llevamos dentro, ya puede llover y llover fuera, que “yo elijo ser feliz”, “yo elijo mi actitud”. Un paraguas se puede cambiar de una mano a otra, apoyarlo en el suelo mientras nos movemos... ¡vamos a crear una simpática coreografía!

Para la dinámica de cierre, vamos a poner el paraguas-sombrilla abierto apoyado en el suelo, delante de nosotros y sobre el mismo vamos a ir pegando pos-it o escribiendo en la propia sombrilla de papel con rotuladores, todas aquellas cosas cotidianas que nos impiden empaparnos de la alegría de vivir, y que nos mantienen aislados debajo de nuestro paraguas. Las podemos compartir tanto los voluntarios como los usuarios. Al final, simbolizaremos el cierre del paraguas como una decisión y actitud personal de estar abiertos a la alegría, a empaparnos cada día con lo que venga y a cerrar nuestros paraguas de todas esas cosas que nos impiden disfrutar con alegría de la vida.

Si lo vemos oportuno, podemos dejar la sombrilla de símbolo-recuerdo al usuario/s o en la residencia, pero antes, haceros todos una foto con la sombrilla y enviarla a FADE, para compartir la alegría de esta dinámica en las redes sociales.



www.fundacionfade.org   

Secunda Senior



Sugerencias  
para vivir  
con más  
bienestar

**Aprender más para vivir mejor.** Dedicar cada semana a aprender algo nuevo: de tipo intelectual o psicomotriz (físico), o a resolver un reto: ¿un crucigrama tal vez? Dentro de tus posibilidades. Y la semana que viene nos lo cuentas. Consejo: no elijas cosas muy difíciles o imposibles: en una semana no se aprende a tocar la guitarra, pero sí se puede aprender un acorde o dos de guitarra, por ejemplo.

**Regalando sonrisas.** Durante esta semana dedícate a regalar sonrisas a los demás, ¡son gratis!, y experimenta lo que pasa a tu alrededor, ya nos lo contarás. Verás que el clima interior tuyo y de los demás cambia a mejor, verás que las cosas no cambian por sí solas, sino porque alguien como tú se ha propuesto ser motor del cambio, elegir su actitud.

**El cuaderno de ser feliz.** En la canción se habla de ello, no se trata de un diario al uso, sino de algo más concreto. Hazte con un cuaderno o libreta para ser feliz en el que ir anotando, cuando sucedan, las experiencias que te han hecho feliz, por pequeñas que sean, pero junto con las experiencias o hechos, anota también (¡muy importante!) las razones o causas que crees que están detrás de esa felicidad, con el fin de poder usarlas como herramientas en otra ocasión.

