



Ideas para motivar y ambientar el tema



Soporte audio de esta sesión para el voluntariado

¡La Amistad no tiene edad!

Cuando tenemos una relación especial con alguna persona, porque hemos compartido momentos importantes con ella, porque hemos desarrollado una confianza mutua, porque nos ayudamos y apoyamos, decimos que somos amigos. Hay amigos de la infancia, de la juventud, viejos amigos y nuevos amigos. Y es que la amistad no tiene edad, eso quiere decir que puede durar toda la vida y que siempre estamos a tiempo de hacer nuevas amistades.

Las relaciones y redes de amistad, de buena y sana amistad, son muy importantes, y conviene cuidarlas, como quien cuida una planta: abonándola con detalles, gestos, cariño, compañía, confianza, y evitando las posibles plagas que pueden dañarla y echarla a perder. En la canción decimos que los corazones amigos laten de forma sincronizada, y esto pasa de verdad. Cuando estamos tristes, nuestro corazón ralentiza su latido, y cuando estamos alegres, también se alegra y late algo más deprisa, está más activo.

Pues bien, las personas que están unidas por lazos de amistad y compromiso, se contagian sus emociones, comparten las alegrías y las penas y, por eso, sus corazones también acompañan sus ritmos, como decimos en la canción, porque se ponen con frecuencia una en lugar de la otra: esto se llama también empatía.

Compartir emociones con otros es una necesidad del ser humano, es lo que nos hace estar más unidos, crear fuertes vínculos emocionales y sociales entre las personas. Las sociedades y grupos donde se pierden los vínculos y las amistades se debilitan y se fragmentan, y también lo hacen las personas que las forman. Por ello es tan importante tejer lazos de amistad, estar unidos y compartir momentos, apoyarnos, tener alguien a quien contar y a quien escuchar.

La canción habla del secreto de una buena amistad emocional y social: consiste en sincronizar nuestras necesidades: si tu lloras yo soy abrazo, si yo necesito hablar, tú eres escucha atenta, y eso nos ayuda a vivir más y mejor. Porque las personas no somos independientes o dependientes, sino interdependientes: todos nos necesitamos y nos complementamos. Estas relaciones de amistad y de mutuo cuidado, de sintonía emocional, nos ayudan, y mucho, a vivir más y mejor.



Escuchamos
la canción
y su mensaje



Ir a pista de audio canción

Corazones Amigos

César García-Rincón de Castro (2011)

Cuando llora tu corazón
en el mío hay consuelo,
si consuelas mi corazón
poco a poco va saliendo el sol.

**Mi corazón late más deprisa
cuando tú estás alegre,
mi corazón late más despacio
cuando el tuyo entristece.**

**Tu corazón late más deprisa
cuando yo estoy alegre,
Tu corazón late más despacio
cuando el mío entristece.**

Cuando llora tu corazón
en el mío hay dos orejas,
cuando escuchas mi corazón
poco a poco va saliendo el sol.

Mi corazón late más deprisa...

Cuando llora tu corazón
en el mío hay dos abrazos,
cuando abrazas mi corazón
poco a poco va saliendo el sol

Mi corazón late más deprisa...

Corazones Amigos

César García-Rincón de Castro (2011)

Secunda Senior

1 G C7



Cuan-do llo - ra tu co-ra - zón_ en el mí - o hay con - sue

5 G G D7



- lo si con-sue-las mi co-ra- zón_ po-co a po-co

10 C7 G C7



va sa-lien-do el sol.____ Mi co-ra-zón la te más de - pri

14 G A7



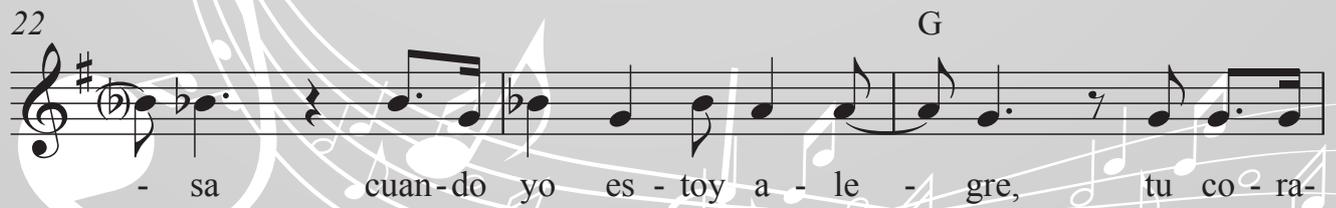
- sa cuan-do tú es-tás a - le - gre, mi co-ra-zón la-te más des-pa-

18 D7 C7 G C7



- cio cuan-do el tu-yo en-tris-te - ce. Tu co-ra-zón la te más de-pri

22 G



- sa cuan-do yo es - toy a - le - gre, tu co - ra-

25 A7 D7 C7 G



zón la-te más des-pa - cio cuan-do el mí-o en-tris-te - ce.

Secunda Senior



Preguntas para compartir

1. ¿Qué expresión o frase la canción has subrayado o te ha gustado más? Cuéntanos por qué.

2. En la canción se habla de consolar a otro corazón que llora. ¿Has consolado a alguien alguna vez, te han consolado a tí? Cuéntanos cómo se siente alguien cuando le consuelan.

3. ¿Tú notas que cuando estamos alegres nos apetece hacer más cosas y estamos más activos? ¿Qué es lo que más te gusta hacer con los demás cuándo estás alegre y de buen humor?

4. También se habla en la canción de escuchar a quien lo necesita. ¿Qué es escuchar a otro para tí, en qué consiste y cómo se hace?

5. La canción se llama “Corazones Amigos”. Desde tu experiencia, ¿qué es un buen amigo/a, y en qué lo notamos?



Canciones que nos emocionan

¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando te acuerdas de tus amigos y amigas? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

-
-
-



Receta de la Buena Amistad

Dicen que en torno a la comida y a la cocina se han hecho muy buenas amistades, porque tanto cocinar como comer en compañía, son actividades que invitan a compartir una charla amigable. Por eso vamos a hacer una dinámica en torno a esta idea: consiste en hacer una **Receta de la Buena Amistad**.

Y para ello nos vamos a poner manos a la obra, o a la masa, mejor dicho:

1. Lo primero que necesitamos es pensar en la masa madre de una buena amistad: ¿Qué se necesita para amasar buenas amistades, cuál es la base de la amistad?

2. En segundo lugar, necesitamos los ingredientes: una vez que tenemos la masa madre sobre la que construir una amistad, ¿qué ingredientes necesitamos para que sea realmente una amistad sabrosa y nutritiva?

3. En tercer lugar, necesitamos definir el proceso de elaboración de esa amistad, paso a paso, y es aquí donde tenemos que fijarnos en las recetas de cocina de toda la vida y hacer nuestra metáfora. Algunas sugerencias para hacerlo son estas:

- En primer lugar amasamos con paciencia y sin prisas...
- A continuación añadimos los ingredientes...
- Lo mezclamos todo en... con un poco de...
- Lo dejamos cocinando a fuego lento en...
- Le añadimos una pizca de... y también de...
- Finalmente lo presentamos en... y le damos un toque de...

Otra sugerencia es hacer una "Pizza de los Buenos Amigos", utilizando para ello una caja de cartón de pizza, y poniendo dentro una base redonda de goma-eva: la receta la podemos escribir en la caja, los ingredientes en la base de goma-eva, etc. ¡A cocinar el valor de la amistad!

Secunda Senior



Sugerencias
para vivir
con más
bienestar

El verdadero amigo invisible. El verdadero amigo invisible es el que ayuda otros sin que se note, y sin hacerse notar. Ayuda a alguien de tu entorno que veas que lo necesite, a algún corazón que necesite ser consolado o escuchado o abrazado, como hemos visto en la canción. Conviértete en su amigo invisible sin que lo note, con pequeños gestos de esos que no cuestan nada, y que hacen mucho bien.

Los amigos de la Tierra. Nuestro hogar común, la Tierra y sus seres vivos, necesitan de buenos amigos, porque en las últimas décadas ha estado bastante maltratada, ha tenido muchos enemigos, y por eso tenemos ahora el problema del cambio climático. Conviértete en amigo/a de nuestra Madre Tierra: cuidala como se cuida a una buena amiga con un estilo de vida ecológico y respetuoso con el medio ambiente. Adquiere nuevos hábitos e invita a los demás a que también los practiquen.

Tejiendo redes de amistad. Además de hacer amigos/as nosotros, también podemos invitar a otros a que sean amigos entre sí, y de este modo ser embajadores/as de la amistad en nuestro entorno: presentando a personas entre sí, siendo conectores de relaciones humanas, incluso compartiendo nuestros amigos con otras personas, ya que no son sólo para nosotros. Con ello acrecentamos nuestra amistad también y creamos entre todos un entorno de buenas relaciones en el que viviremos más y mejor.

