

Nadal amb la família Izquierdo

Objectiu	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre la diferència entre escoltar i sentir.- Comprendre que, quan ens centrem intencionadament en una sola cosa, perdem l'oportunitat de veure la totalitat, que també podria ser important.- Comprendre que en el procés de deixar de fumar podem passar per diferents moments estressants, quines reaccions poden aparèixer i com podem identificar-les.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Petits objectes per a cada participant, per sostenir-los a la mà (dolços, pedres, monedes).- El relat <i>Navidad en casa de la familia Izquierdo</i>.

INSTRUCCIONS

1. Demanem als participants que formin un cercle suficientment ben unit (una persona al costat de l'altra).
2. Donem a cada persona un o diversos objectes.
3. Diem als participants que els llegirem una història. Quan escoltin la paraula "derecho" o "derecha" passaran el seu objecte a la persona que tenen a la seva dreta. Quan escoltin la paraula "izquierdo" o "izquierda" passaran l'objecte a la persona que tinguin al costat esquerre.
4. Comencem la lectura de la història. Continuem-la normalment, encara que els participants es confonguin o deixin caure els objectes.
5. Quan finalitzem la lectura de la història, continuem fent les preguntes que apareixen al final de la història. Immediatament, els participants s'adonaran que no coneixen les respostes.
6. Processem les següents preguntes:
 - Què heu observat?
 - Què passa quan les circumstàncies no són com voldríem? Quan el que hi ha és diferent del que ens agradaria que passés?
 - Com heu reaccionat quan les sol·licituds eren més exigents que el que podíeu abastar? (desesperació, desànim, rialles, inutilitat, claudicació, recuperació...)
 - Com relacioneu l'exercici amb els diferents moments o estadis del procés de deixar de fumar?
 - Com podem afrontar millor les situacions complicades i estressants durant el procés de deixar de fumar?



Me siento con el derecho de contarles lo que sucede en casa de la familia Izquierdo.

NAVIDAD EN CASA DE LA FAMILIA IZQUIERDO

La Navidad ya casi llega y en casa de la familia Izquierdo, la mamá Izquierdo ha terminado de hornear la cena. Papá Izquierdo, Juan Izquierdo y Diana Izquierdo regresaron de hacer sus compras navideñas de última hora. “Tenemos el derecho de hacerlo”, comentó papá Izquierdo, dirigiéndose derecho a la cocina y saludando a mamá Izquierdo.

Juan Izquierdo recordaba que mamá Izquierdo le pidió muy temprano cierto encargo....

- “¿Dejaste la canasta de comida en la iglesia?”, preguntó mamá Izquierdo.
- “¡La dejé del lado derecho, donde me pediste!”, respondió Juan Izquierdo, pensando con qué derecho le pedían siempre tantas cosas a él.

El teléfono del lado derecho del pasillo empezó a sonar y Diana Izquierdo dijo: pido el derecho de contestarlo. Se encaminó derecha al pasillo y contestó: “¡Oh, sorpresa!” Era la tía Izquierdo, que preguntaba por mamá Izquierdo. Diana Izquierdo dijo: “Tengo derecho a tomar el recado”.

Al volver la familia Izquierdo, Diana Izquierdo comentó que llamó la tía Izquierdo. Dijo que dejó un paquete para ellos en casa de la abuela Izquierdo, en el porche del lado derecho. “Voy a ver”, comentó Juan Izquierdo, y salió corriendo a casa de la abuela Izquierdo, que vivía al cruzar del lado derecho.

Papá Izquierdo fue derecho al patio y trajo el árbol de Navidad. Al entrar dijo mamá Izquierdo: “Ponlo del lado derecho de la chimenea”. Diana Izquierdo trajo los adornos para toda la familia Izquierdo y, cantando villancicos navideños, decoraron el árbol. Entonces trajeron los regalos y los colocaron debajo del árbol, unos del lado derecho y otros del lado izquierdo. Todos querían elegir los del lado derecho.

Espero que todos tengan el derecho de tener el regalo que deseen, como sucede en casa de la familia Izquierdo. Por último, quiero desearles una feliz Navidad de parte de la familia Izquierdo y mía... O qué, ¿no tengo derecho?

FIN

PREGUNTES

- **Què va deixar Juan Izquierdo a l'església?** (Una cistella de menjar).
- **Com es diuen els fills de la família Izquierdo?** (Juan i Diana).
- **A quin costat del passadís és el telèfon?** (Al costat dret).
- **Qui va portar els ornaments de Nadal?** (Diana Izquierdo).