Cáritas
Diocesana de Madrid

CAMPAÑA DE NAVIDAD 2026 · ESTA NAVIDAD, ELIGE CUIDAR

Dinámicas

Para niñas y niños, jóvenes y personas adultas
Con un taller y una oración



DINÁMICA DE ENTRADA

«No había sitio»

Antes de explicar nada, el grupo vive lo que vivió la familia de Belén.

Cualquier grupo	7 minutos	Para abrir la presentación

Materiales: entre un 20 y un 30 % menos de sillas que personas esperadas; la imagen del cartel proyectada, sin texto; sitios reservados con discreción para personas mayores, embarazadas o con movilidad reducida.

Paso a paso

1. **La llegada** Mirar · 2–3 min
   La gente entra y se sienta. Faltan sillas. Quien dinamiza espera en silencio junto a la pantalla, sin resolver nada.

2. **El silencio** Mirar · 1 min
   Con todo el grupo dentro, un minuto de silencio ante la imagen. Algunas personas estarán de pie; otras habrán movido sillas u ofrecido compartir.

3. **Las preguntas** Cuidar a las personas · 2 min
   Sin juzgar a nadie: ¿qué habéis sentido al no encontrar sitio? ¿Os habéis dado cuenta? ¿Qué ha supuesto aceptar una silla?

4. **La Palabra** Cuidar a las personas · 1 min
   Leer despacio: «Y lo acostó en un pesebre, porque no había sitio para ellos en el alojamiento» (Lc 2,7). Pausa.

5. **El giro** Dejarnos cuidar · 1 min
   «Jesús empezó su vida sin sitio, y alguien le hizo un hueco. Hoy hemos sentido las dos cosas: no tener sitio y poder ofrecerlo. Y quien ha aceptado una silla se ha dejado cuidar». Se sacan las sillas que faltaban.

Por qué funciona

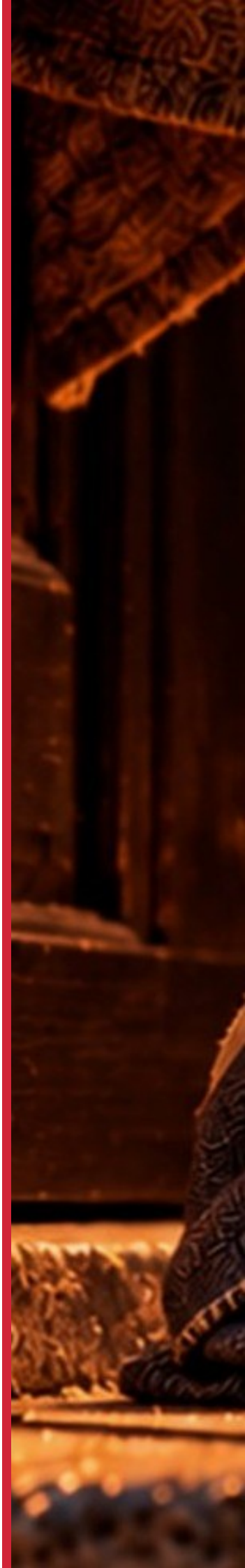
La inquietud nace de la experiencia, no de una frase. No culpabiliza: ofrecer sitio y aceptarlo forman parte del mensaje. Enlaza con la primera pregunta de la campaña: *¿Y si esta Navidad empezara por dejarnos cuidar?*

Cuidados

- No alarguéis la espera más de 3 minutos ni dejéis a nadie de pie toda la sesión.
- Preparad sitio de antemano para quien no pueda estar de pie.
- No comparéis la experiencia con la de las personas migrantes o sin hogar: la conexión la hace cada persona.
- Si alguien se incomoda, ofrecedle vuestra propia silla. También es un gesto que habla.

Variantes

- **Con niñas y niños:** el juego de las sillas al revés. Cuando falta una silla, nadie queda eliminado: el grupo busca cómo caber.
- **En línea:** abrid la reunión con la sala de espera activada y haced pasar a la gente poco a poco. Primera pregunta: ¿cómo se vive esperar a que te dejen entrar?



DINÁMICA PARA NIÑAS Y NIÑOS

El belén de las manos que cuidan

En Navidad, Dios se deja cuidar y aprendemos a cuidar.

De 6 a 12 años	40 minutos

Materiales: el cartel; cartulinas de colores; tijeras, rotuladores y celo; una caja decorada como portal; tiras de camiseta ya cortadas y una anilla de llavero por participante.

Paso a paso

1. **Mirar el cartel** Mirar · 5 min
   ¿Qué veis? ¿De qué están hechas las figuras? ¿Dónde está el belén: dentro o fuera de casa? Dejad que respondan sin corregir.

2. **Jesús se dejó cuidar** Dejarnos cuidar · 5 min
   Jesús nació muy pequeño y necesitaba abrigo, comida y unos brazos. María y José lo cuidaron. No había sitio en la posada (Lc 2,7). ¿Quién os cuida a vosotras y vosotros?

3. **Mi mano que cuida** Cuidar a las personas · 10 min
   Cada niña y cada niño dibuja el contorno de su mano en una cartulina y lo recorta (ver recuadro).

4. **Dale otra vida a tu camiseta** Lo que tenemos y la casa común · 10 min
   Mirad el abrigo remendado del cartel: alguien lo arregló en vez de tirarlo. Cada niña y cada niño trenza un llavero con tres tiras de camiseta. Moda re-, de Cáritas, da una segunda vida a la ropa y ayuda a que muchas personas encuentren trabajo.

5. **El belén de las manos** Un gesto que permanece · 10 min
   Cada mano se pega alrededor del portal mientras se lee en voz alta: «Yo elijo cuidar…». Las manos forman un abrazo alrededor del niño Jesús.

Mi mano que cuida

En la palma: quien me cuida a mí.
Pulgar e índice: dos formas de cuidar a las personas: escuchar, ayudar, jugar con quien no tiene compañía, dar la bienvenida a quien acaba de llegar a clase.
Corazón y anular: dos cosas que voy a cuidar, arreglar o compartir.
Meñique: un gesto por nuestra casa común: no desperdiciar comida, reutilizar, apagar la luz.

- **Para terminar:** rezad juntas y juntos el estribillo de la oración: «Esta Navidad, Señor, enséñanos a cuidar». El belén de las manos puede quedarse en la parroquia toda la Navidad.
- **Para casa:** cada niña y cada niño elige uno de sus dedos para cumplirlo esa semana y lo cuenta en el siguiente encuentro. Una idea en familia: ir a conocer una tienda Moda re-.
- **Cuidados:** las tijeras las usa la persona adulta y las tiras se llevan cortadas.
- **Menores de 6 años:** basta con el cartel, la historia contada con figuras y el contorno de la mano coloreado.



DINÁMICA PARA JÓVENES

La puerta

Acoger es hacer sitio de verdad, también en lo que elegimos.

De 13 a 25 años	45 minutos

Materiales: el cartel proyectado; una puerta de la sala, o una dibujada en papel continuo; notas adhesivas de dos colores; una camiseta usada por participante; tijeras.

Paso a paso

1. **¿Me dejo cuidar?** Dejarnos cuidar · 5 min
   Proyectad el cartel y lanzad la pregunta: ¿y si esta Navidad empezara por dejarnos cuidar? Un minuto de silencio. Quien quiera dice una palabra: qué hizo la última persona que le cuidó.

2. **Dos momentos, una familia** Cuidar a las personas · 10 min
   Leed Lc 2,6-7 y Mt 2,13-15. Por grupos de cuatro: ¿qué necesitaba esta familia en cada momento? ¿Qué habríais hecho si llamaran a vuestra puerta? Son dos momentos distintos: el nacimiento sin sitio y la huida para proteger al niño.

3. **Dentro o fuera** Cuidar a las personas · 10 min
   En notas de un color, situaciones en las que alguien se queda fuera: quien acaba de llegar al instituto o al barrio, el grupo de WhatsApp donde no se incluye a alguien, un comentario en redes contra las personas migrantes. En notas del otro color, qué podemos hacer para abrir la puerta. Se pegan a cada lado de la puerta.

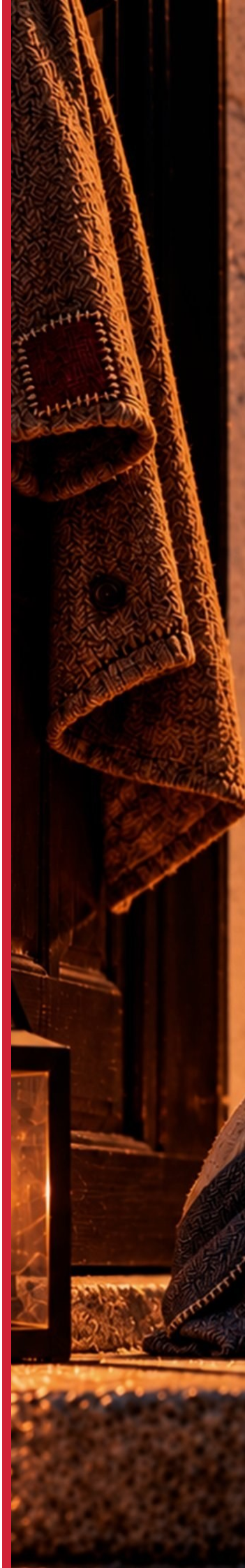
4. **Dale otra vida a tu camiseta** Lo que tenemos y la casa común · 15 min
   Cada joven transforma su camiseta en una bolsa sin coser. Mientras cortan y anudan: ¿qué le cuesta al planeta una camiseta? Presentad Moda re-: donar no sustituye la necesidad de consumir menos y mejor.

5. **Mi puerta abierta** Un gesto que permanece · 5 min
   Un compromiso personal, guardado en el móvil como recordatorio con fecha, y uno de grupo: por ejemplo, ir a conocer una tienda Moda re-.

Para la puesta en común

Acoger empieza por conocer a quien llega, escucharle y facilitar que forme parte. La puerta del cartel se puede abrir o cerrar: en la vida real, en el instituto y en las redes.

- **Un cuidado especial:** si en el grupo hay jóvenes migrantes, no se les pide que expliquen su experiencia; si quieren compartirla, que sea por iniciativa propia.
- **Variante para redes:** un vídeo breve o un carrusel con el lema, contando gestos de cuidado propios, sin mostrar a personas acompañadas por Cáritas ni sus historias.
- **Para empezar:** funciona muy bien abrir con la dinámica «No había sitio».



DINÁMICA PARA PERSONAS ADULTAS

Lo que nos sostiene

Cuidar es caminar con las personas y decidir juntas.

Equipos de Cáritas, voluntariado y grupos parroquiales	**45 minutos**

Materiales: el cartel; un ovillo de lana; tarjetas y bolígrafos; una camiseta usada por participante, tijeras y anillas; la tabla de compromiso.

Paso a paso

1. **La red** **Dejarnos cuidar · 8 min**
   En círculo, quien tiene el ovillo dice en una frase qué le ayudó la última vez que alguien le cuidó (escuchar, esperar, confiar…), sin contar la situación. Sujeta el hilo y lanza el ovillo. ¿Qué pasa si una persona suelta el hilo? Nadie se sostiene en solitario.

2. **Contemplar el belén** **Dejarnos cuidar · 7 min**
   Leed Jn 1,14 y dejad dos minutos de silencio ante el cartel. En parejas: ¿qué me dice un Dios que se deja cuidar sobre mi manera de acompañar?

3. **¿Quién decide?** **Cuidar a las personas · 10 min**
   Por grupos de cuatro, una situación del equipo: la acogida de una familia que acaba de llegar, una actividad o el reparto de tareas. ¿Quién participa en la decisión? ¿Quién debería participar? ¿Cómo dejamos sitio a la voz de las personas que acompañamos?

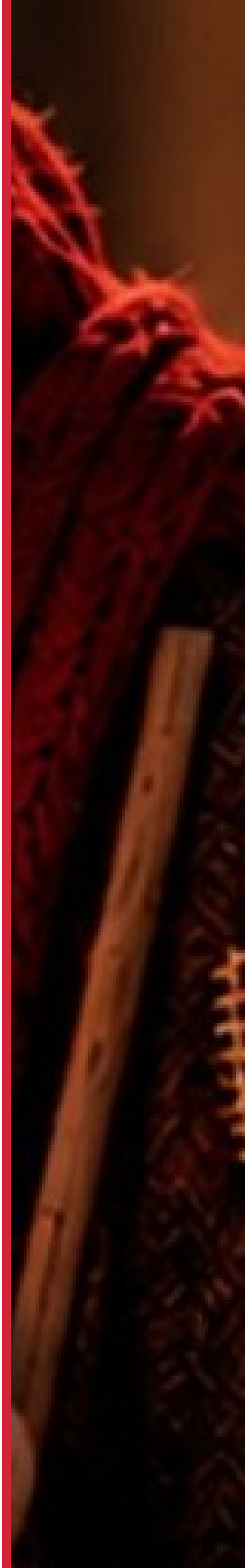
4. **Dale otra vida a tu camiseta** **Lo que tenemos y la casa común · 10 min**
   Cada persona hace un llavero o una bolsa. Mientras, conversamos: ¿qué compramos y qué tiramos estas fiestas como comunidad? ¿Qué podríamos reparar o compartir?

5. **El compromiso** **Un gesto que permanece · 10 min**
   Entre todas y todos, una sola acción en la tabla.

Tabla de compromiso

¿Qué cuidado?	¿Qué haremos?	¿Con quién?	¿Cuándo empezamos y revisamos?
Las personas	*Revisar cómo damos la bienvenida a las familias que llegan*	*Equipo de acogida y familias*	*Enero · antes de Cuaresma*
Lo que tenemos	*Taller de reparación de ropa y visita a una tienda Moda re-*	*Voluntariado y participantes*	*Febrero · en Pascua*
Casa común	*Revisar compras y desperdicio en las celebraciones*	*Consejo parroquial*	*Desde ya · en enero*
El nuestro:			

Las tres primeras filas son ejemplos. Para terminar, cortad el hilo de la red y que cada persona se lleve un trozo atado a la muñeca o en la cartera, como recordatorio.



TALLER PARA TODAS LAS EDADES

Dale otra vida a tu camiseta

Cuidar también es alargar la vida de las cosas.

Todas las edades	10–15 minutos	Gesto de la campaña

Esta Navidad, cada persona recibe una camiseta usada y dos ideas sencillas para cuidarla y transformarla antes de desecharla. Es el cuarto paso de las tres dinámicas y también puede hacerse por separado.

Materiales: una camiseta usada por persona, tijeras y una anilla de llavero.

Opción 1 · Un llavero

Unos 10 minutos. Ideal con niñas y niños, con las tiras ya cortadas.

1. Corta tres tiras de unos 2–3 cm.
2. Haz un nudo para unirlas.
3. Trenza las tiras hasta el final.
4. Pásalas por una anilla y haz un nudo fuerte.

Opción 2 · Una bolsa sin coser

Unos 15 minutos. Ideal con jóvenes y personas adultas.

1. Corta las mangas.
2. Amplía el cuello para hacer las asas.
3. Haz tiras en la parte inferior.
4. Anuda las tiras para cerrar el fondo.
5. Dale la vuelta y ya tienes tu bolsa.

Por qué lo hacemos

Antes de comprar algo nuevo, pensamos si podemos reparar, reutilizar o dar una nueva vida a lo que ya tenemos. Si necesitamos comprar, la segunda mano también puede ser una primera opción. Lo que cada persona hace se lo lleva para usarlo o regalarlo: es su gesto de Navidad.

Y cuando ya no la uses: tu ropa puede seguir siendo útil

- Solo ropa, calzado y textiles. El contenedor no es un punto limpio.
- Limpia, seca y en bolsas cerradas.
- Siempre dentro del contenedor, nunca en el suelo.
- Donar no sustituye la necesidad de consumir menos y mejor.

Tiendas Moda re- y aviso de incidencias en contenedores:
caritasmadrid.org/dale-otra-vida-tu-ropa

Cuidados: con niñas y niños, las tijeras las usa la persona adulta. Tened alguna camiseta de más.



PARA ORAR ANTES O DESPUÉS

Señor que te dejas cuidar

Una oración para abrir o cerrar la presentación y las dinámicas.

Cualquier grupo	8 minutos

Ambientación: luz baja. En el centro, el cartel o una figura del niño Jesús, una vela encendida dentro de un farol y una prenda de lana o con un remiendo. Con niñas y niños basta con el estribillo y la primera parte.

Monición. Antes de hablar de lo que hacemos, nos ponemos delante del misterio de la Navidad. Dios no llega con poder: llega como un niño que necesita abrigo, alimento y unos brazos que lo sostengan. Nos dejamos mirar por Él y le pedimos aprender a cuidar como Él se dejó cuidar.

Palabra. *«Y el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros»* (Jn 1,14). *Silencio de un minuto.*

DEJARNOS CUIDAR

Señor Jesús, niño de Belén, que te dejaste abrigar por las manos de María y de José: te damos gracias por quienes nos han cuidado, por el tiempo que nos regalaron, por la escucha que nos sostuvo cuando no teníamos palabras. Enséñanos a dejarnos cuidar con sencillez.

R/. Esta Navidad, Señor, enséñanos a cuidar.

CUIDAR A LAS PERSONAS: ACOGER

Tú naciste sin sitio en la posada y tu familia tuvo que huir para protegerte. Hoy te reconocemos en las familias que dejan su tierra, en quien llega con su historia y sus proyectos y encuentra demasiadas puertas cerradas. Que nuestras parroquias, nuestros proyectos y nuestros barrios sean casa abierta, lugar de vínculos y de derechos.

R/. Esta Navidad, Señor, enséñanos a cuidar.

CUIDAR A LAS PERSONAS: ACOMPAÑAR

Tú compartes nuestra vida y todo lo que somos. Ayúdanos a acompañar sin decidir por nadie, a caminar al lado y no delante, a confiar en las capacidades de cada persona y a recibir lo que cada una tiene para ofrecernos.

R/. Esta Navidad, Señor, enséñanos a cuidar.

LO QUE TENEMOS Y LA CASA COMÚN

Creador de todo lo que existe, que cuidemos lo que tenemos y nuestra casa común: que sepamos reparar, compartir y consumir con criterio, pensando en las personas más pobres, que son las primeras en sufrir cuando la tierra se daña.

R/. Esta Navidad, Señor, enséñanos a cuidar.

QUE EL CUIDADO PERMANEZCA

Y cuando guardemos el belén, que el cuidado siga entre nosotras y nosotros: en la visita que no dejamos para otro día, en la bienvenida a quien acaba de llegar, en el trabajo por una vida más justa para todas las personas. Amén.

R/. Esta Navidad, Señor, enséñanos a cuidar.

Padrenuestro, rezado juntas y juntos, dándonos la mano si el grupo lo desea.
Gesto final: cada persona se acerca al farol y dice, en voz baja o en silencio, a quién quiere cuidar esta Navidad. Para cerrar: *«Cuando guardemos el belén, ¿qué cuidado seguirá entre nosotros?»*