



Valores Para Vivir™
Educación



Valores Para Vivir Educación

Actividades para Niños de 8 a 14 años, Libro 1

Diane G. Tillman

Con actividades de educadores de todo el mundo



Living Values™
Education

Valores Para Vivir Educación

Actividades para Niños de 8 a 14 años, Libro 1

DESARROLLADO Y ESCRITO POR

Diane G. Tillman

CON ACTIVIDADES E HISTORIAS ADICIONALES DE

Batool Arjomand

Pilar Quera Colomina

Lamia El-Dajani

Linda Heppenstall

Sabine Levy

Ruth Liddle

John McConnel

Marcia Maria Lins de Medeiros

Ioanna Vasileiadou

Peter Williams

y de otros educadores alrededor del mundo

www.livingvalues.net

Tillman, Diane G.

Valores Para Vivir Educación Actividades para Niños de 8 a 14 años, Libro 1/ desarrollado y escrito por Diane G. Tillman con cuentos y actividades adicionales de Batool Arjomand ... [et al].

Incluye referencias bibliográficas

ISBN: 9798825621234

Copyright © 2000 – 2022 Association for Living Values Education International

Esta es una actualización, así como una expansión del libro original del año 2000, *Living Values Activities for Children Ages 8 – 14*, publicado por Health Communications, Inc. La versión extendida tiene dos volúmenes, Libro 1 y Libro 2 y son publicados de manera independiente por la Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación (ALIVE por sus siglas en inglés), una organización suiza sin fines de lucro, a través de Kindle Direct Publishing

Dirección de ALIVE: Rue Adrien-Lachenal 20, 1207 Genève, Switzerland

Para información acerca de los talleres de desarrollo profesional y de VPVE en general, por favor visite el sitio web de ALIVE en www.livingvalues.net.

El desarrollo y el avance de Valores para Vivir Educación es supervisado por la **Association for Living Values Education International** (ALIVE), una asociación sin fines de lucro de organizaciones alrededor del mundo preocupadas por la educación. ALIVE aglutina las organizaciones nacionales que promueven el uso del Enfoque de Valores para Vivir Educación y es una organización independiente que no tiene ninguna afiliación o interés o exclusivo religioso, político o nacional. El Desarrollo e implementación de Valores para Vivir Educación ha sido apoyado durante años por un número de organizaciones, incluyendo a la UNESCO, agencias gubernamentales, fundaciones, grupos comunitarios e individuos. VPVE continúa siendo parte del movimiento global por una cultura de paz a la par de la Década Internacional de las Naciones Unidas por una Cultura de Paz y No Violencia para los Niños del Mundo.

Todos los derechos reservados. Este libro es un recurso para propósitos educativos basado en valores. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, incluyendo la reproducción dentro de otros materiales, sin previo permiso por escrito de su editor.

Traductora: Belén Romero

Diseño gráfico de la carátula por Marissa Tilden, Ris Designs, Australia

Imagen de globo con niños en la portada comprador a Shutterstock

Trabajo artístico interno por I Wayan Agus Aristana, Media Productions, Karuna Bali Foundation, Ubud, Bali, Indonesia

Anteriores editores: Carol Gill, Allison Janse y Diane Holden



Un esfuerzo global dedicado a
nutrir los corazones y educar las mentes



CONTENIDOS

Nota de la autora	1
Estableciendo el Contexto	3
La Necesidad de Valores y de Educación en Valores	3
Propósito y Objetivos de VPVE	4
El Enfoque de Valores para Vivir Educación	5
Recursos Materiales de VPVE	8
La Serie Valores para Vivir Educación	8
Materiales para Jóvenes en Situación de Riesgo	11
Valores Ecológicos para Vivir	14
VPVE a Distancia para Adultos, Familias y Grupos de Estudio	15
Extensión y variedad de uso ... y algunos de los socios de VPVE en diferentes países	15
Historia de Valores para Vivir Educación	17
Resultados – Informes, Evaluaciones e Investigación	20
Algunas Observaciones e Historias	20
Evaluaciones y Resultados de Investigación	24
Resultados en un Campo de Refugiados y con Niños en Situación Calle	29
Resultados con el Programa de Rehabilitación de Drogas de VPVE	29
Explorando y Desarrollando Valores	31
Enseñando Valores	31
Esquema de Desarrollo de Valores – El Modelo VPVE	32
Atmósfera Basada en Valores	35
Componentes de los Módulos de Actividades de VPVE	39
Introducir los Valores de la Propia Cultura	46



Paz I Lección 14	Pintando Colaborativamente	90
<i>Lecciones y Actividades de Paz Adicionales</i>		
Paz I Lección 15	Para Edades de 8 a 9 Años: Juego de la Paloma	91
Módulo Dos: Respeto I		94
Lecciones de Respeto I		95
Puntos de Reflexión de Respeto		95
Metas y Objetivos		96
Respeto I Lección 1	Respeto, Falta de Respeto y Cualidades	98
Respeto I Lección 2	Sintiéndose Irrespetado –y Mi Consejo Acerca de Cómo las Personas Deberían Tratar a los Demás	101
Relajación	Ejercicio de Relajación Flores de Respeto	102
Respeto I Lección 3	Hablándome a Mí Mismo y la Regla “Está bien Cometer Errores	103
Respeto I Lección 4	Colores de Respeto y Falta de Respeto – y Móviles	105
Respeto I Lección 5	Los Colores de Respeto – Príncipes y Princesas	107
Relajación	Ejercicio de Relajación Estrella de Respeto	107
Respeto I Lección 6	Los Colores de Respeto – y la Discriminación	108
Respeto I Lección 7	Los Colores del Respeto y la Falta de Respeto – Expresión Creativa	110
Respeto I Lección 8	¿Qué historia les gustaría compartir sobre el respeto?	110
Respeto I Lección 9	Saludos del Mundo	111
Respeto I Lección 10	Resolución de Conflicto y Escuchar con Respeto	111
Respeto I Lección 11	Estrategias para Detener el Conflicto	112
Respeto I Lección 11B	Para las Edades de 11 a 14 Años: No más Acoso – El Arte de la Distracción	114
Respeto I Lección 11C	Para las Edades de 11 a 14 Años: No más Acoso – Mantener Tu Calma Frente al Peligro	117
Respeto I Lección 12	Formas Diferentes de Dar Respeto	119
Respeto I Lección 13	Nuestro Cualidades	120
<i>Lecciones Adicionales de Respeto</i>		
Respeto I Lección 14	Pinte un Dibujo con Un Amigo de Otro País	120
Respeto I Lección 15	Salud – Respeto es Cuidar de Tu Cuerpo	121



Módulo Tres: Amor y Cuidado	123	
Lecciones de Amor y Cuidado	124	
Puntos de Reflexión de Amor y Cuidado	125	
Metas y Objetivos	125	
Canción	Algún Día	127
Amor Lección 1	Imaginando un Mundo Amoroso	127
Amor Lección 2	Cuento – Los Cuatro Tronos	129
Cuento	Los Cuatro Tronos	129
Amor Lección 3	Mapa Mental de Un Mundo Amoroso y un Mundo no Amoroso	131
Relajación	Ejercicio de Relajación Enviando Amor	132
Amor Lección 4	Cuentos sobre Cuidado	132
Amor Lección 5	Palabras del Corazón	134
Amor Lección 6	Vendiendo Drogas – ¿Cuidado o Egoísmo?	135
Cuento	Jose Fue Engañado	135
Amor Lección 7	Soy Digo de Amor y Capaz	139
Relajación	Ejercicio de relajación/concentración Soy Adorado y Capaz	140
Amor Lección 8	Bondad con el Ser	140
Amor Lección 9	El Amor Entiende	142
Amor Lección 10	Resolución de Conflicto y el Efecto de una Actitud de Cuidado	142
Amor Lección 11	El Amor es Cuidado, el Amor es Bondad	144
Amor Lección 12	Un Amigo Confiable	145
Amor Lección 13	Crear un Cuento	146
Amor Lección 14	A Mural	147
<i>Lecciones Adicionales de Amor y Cuidado</i>		
Amor Lección 15	Proyecto	147
Amor Lección 16	Mostrar y Contar	148
Amor Lección 17	Tipos de Amor	148
Amor Lección 18	Los Vendedores de Drogas Al Principio Pretenden Ser Agradables	150
Cuento	Los Vendedores de Drogas Usan a los Niños Como Esclavos	151



Honestidad Lección 9	Presión para ser Deshonestos	191
Cuento	El Minero y El Príncipe	191
Honestidad Lección 10	Perdido y Encontrado – y Mapas de Consecuencias	194
Honestidad Lección 11	Disfrazado de Honestidad	195
Honestidad Lección 12	Honestidad y Amistad	196
 Módulo Seis: Felicidad		 198
Lecciones de Felicidad		199
Puntos de Reflexión de Felicidad		199
Metas y Objetivos		200
Felicidad Lección 1	Felicidad	201
Felicidad Lección 2	Dar Felicidad e Infelicidad	202
Felicidad Lección 3	Palabras que Dan Flores y Unicornios	205
Cuento	Unicornios	206
Felicidad Lección 4	Felicidad es Compartir	207
Felicidad Lección 5	Lo Contrario a la Felicidad: Tristeza y Depresión	208
Relajación	Ejercicio de Relajación Cuidándome Cuando Me Siento Triste	211
Felicidad Lección 6	Soliloquios Que Animar o Desalientan	212
Felicidad Lección 7	Tres Deseos	214
Felicidad Lección 8	Felicidad en Casa	215
Felicidad Lección 9	Calidad	217
Felicidad Lección 10	Incluyendo y Excluyendo	217
Felicidad Lección 11	Un Árbol de Felicidad o un Árbol que Da	218
Felicidad Lección 12	Los Tres Anillos – Manteniendo el Equilibrio	219
Felicidad Lección 13	Promulgar Felicidad	220
<i>Lecciones Adicionales de Felicidad</i>		
Felicidad Lección 14	Más Secretos de Felicidad	220
Proyecto Comunitario	Caminata de Felicidad	221
 Módulo Siete: Responsabilidad		 222
Lecciones de Responsabilidad		223
Puntos de Reflexión de Responsabilidad		223
Metas y Objetivos		224
Responsabilidad Lección 1	Caminata de Confianza – y Consejo	225



Responsabilidad Lección 2	Mapas Mentales de Responsabilidad e Irresponsabilidad	226
Responsabilidad Lección 3	Edades de 8 y 9: Mini Obras de Formas “Correctas” e “Incorrectas” de Hacer las Cosas	227
Responsabilidad Lección 3	Edades de 10 a 14: Responsabilidad es “Practicar lo que Predico”	228
Responsabilidad Lección 4	Quiero que El Valor Asociado a la Responsabilidad Sea ...	229
Responsabilidad Lección 5	Responsabilidades en el Hogar	231
Responsabilidad Lección 6	Tareas que Se Comparten	233
Responsabilidad Lección 7	El Derecho a la Educación – y Mi Responsabilidad	234
Responsabilidad Lección 8	Responsabilidad Global y Hacer Una Diferencia Positiva	236
Responsabilidad Lección 9	Mis Responsabilidades	238
Responsabilidad Lección 10	Asumir Responsabilidad Me Hace un Buen Amigo	239
Responsabilidad Lección 11	Una Obra de Teatro	240
Responsabilidad Lección 12	Yo Creo	240
<i>Lecciones y Actividades Adicionales de Responsabilidad</i>		
Responsabilidad Lección 13	Un Programa	241
Responsabilidad Lección 14	Edades de 11 a 14: Chica Rickshaw	241
Responsabilidad Lección 15	Edades de 12 a 14: ¿Les gustaría estar más comprometidos?	242
Módulo Ocho: Sencillez y Cuidar de la Tierra y Sus Océanos		243
Lecciones de Sencillez y Cuidado de la Tierra y de Sus Océanos		244
Puntos de Reflexión de Sencillez y Cuidado de la Tierra y de Sus Océanos		244
Metas y Objetivos		246
Sencillez Lección 1	Arte Sencillo	247
Sencillez Lección 2	Aprendiendo de las Culturas Indígenas	248
Sencillez Lección 3	Una Caminata en la Naturaleza	250
Sencillez Lección 4	Cosas Sencillas de la Vida que Significan Mucho	250
Sencillez Lección 5	El Océano	252
Cuento	En el Bote Inflable	252
Sencillez Lección 6	Cómo la Basura Afecta a los Animales Marinos	257



Cuento	Rodeando la Gaviota	257
Sencillez Lección 7	Giros Oceánicos	262
Cuento	Sopa Plástica Tóxica	263
Relajación	Ejercicio de Relajación Enviando Paz a la Tierra	267
Sencillez Lección 8	Las Zonas Muertas del Océano	267
Cuento	Podemos Hacer la Diferencia	271
Sencillez Lección 9	Una Cosa Afecta a Muchas – Pensamiento Sistémico	272
Cuento	¡Al Ayuntamiento!	273
Sencillez Lección 10	El Intercambio entre Árboles y Humanos	277
Cuento	Árboles, Oxígeno y Esperanza	277
Sencillez Lección 11	Ser Orgánicos y Vegetarianos Tiene sus Efectos en la Tierra y sus Océanos	281
Cuento	Un Huerto Orgánico	284
Sencillez Lección 12	Reduciendo Nuestra Huella de Carbono	284
Cuento	Huellas de Carbono	285
Sencillez Lección 13	¿Qué puedo hacer para ayudar a la Tierra?	290
Cuento	Valores Ecológicos para Vivir	290
Sencillez Lección 14	La Publicidad Trata de Hacer que Crean en . . .	293
Sencillez Lección 15	Libre de Deseos	295
Sencillez Lección 16	Disfrutar de las Cosas Sencillas	296
Sencillez Lección 17	Una Obra	297
<i>Actividades y Lecciones Adicionales sobre Sencillez y Cuidar de la Tierra y Sus Océanos</i>		297
Sencillez Lección 18	El Presente Precioso	297
Actividad de Sencillez	Desafío de Sencillez – Organizar	298

Anexos

Ítem 1: Todos los Valores	Cómo Hacer un Mapa Mental	299
Ítem 2: Paz	Pasos de Resolución de Conflicto	301
Ítem 3: Respeto	Cuento, Lily la Leopardo	302
Ítem 4: Respeto	Cuento, Las Columnas de la Tierra	304
Ítem 5: Respeto	Cuento, Loco Como una Cabra	307
Ítem 6: Respeto	Cuento para Jóvenes de 11 a 14 Años: Papas Fritas y Paz Frente al Peligro	309
Ítem 7: Felicidad	Cuento, La Escuela del Corazón	311



Ítem 8: Responsabilidad Cuento, JC Quiere un Perro	318
Ítem 9: Todos los Valores, Ejercicios de Relajación/Concentración	320
Ejercicio de Relajación Física	320
Ejercicio de Relajación de Paz	320
Ejercicio de Relajación Estrella de la Paz	321
Ejercicio de Relajación Flores de Respeto	321
Ejercicio de Relajación Estrella del Respeto	322
Ejercicio de Relajación Enviando Amor	322
Ejercicio de Relajación Soy Digno de Amor y Capaz	323
Ejercicio de Relajación Cuidándome Cuando Me	
Siento Triste	323
Ejercicio de Relajación Enviando Paz a la Tierra	324
Libros Citados y Canciones	325
Reconocimientos	329
Acerca de la Autora	331





Nota de la Autora

He tenido el privilegio de participar en la Valores para Vivir Educación (VPVE) durante 22 años, escribiendo libros de recursos educativos y viajando por todo el mundo para llevar a cabo talleres y seminarios en la UNESCO, escuelas, universidades, centros de retiros y campamentos de refugiados. Cuando inicialmente me involucré con VPVE, me enfoqué en desarrollar un programa que ayudara a todos los jóvenes a explorar y desarrollar valores. Quería desarrollar algo que involucrara e inspirara a los jóvenes marginados y también actuara para desafiar a los jóvenes privilegiados a mirar más allá de sus círculos habituales. Todavía no entendía profundamente la importancia de los valores o la educación en valores. Veintidós años después, ahora veo el mundo a través de una lente de valores. Me siento honrada de ser parte de la familia global de VPVE a medida que continuamos cocreando VPVE.

A menudo me he sentido devastada, como estoy segura de que usted también, al leer sobre la violencia y las atrocidades hacia niños y adultos, la continua situación de las mujeres y los niños en muchas partes de nuestro mundo, la miseria de los refugiados y los horrores de la violencia en tantos países de todo el mundo. Creo que nutrir y educar los corazones y las mentes es un componente esencial para crear un mundo pacífico y sensato de bienestar para todos.

La falta de educación básica hace que los jóvenes sean increíblemente vulnerables, aptos para ser aprovechados y, por lo general, condenados a una vida de pobreza. Son susceptibles a creer lo que les digan los que tienen la autoridad. Por ejemplo, si usted fuera una persona joven sin educación y un soldado poderoso le dio un rifle y le ofreció bienestar para usted y su familia si usted mataba.... Sin embargo, en los países desarrollados donde existen sistemas educativos funcionales, miles de jóvenes han viajado para unirse a grupos radicales. Muchos de estos jóvenes están marginados y quieren pertenecer a una "familia" más grande, estar en un lugar donde se admire su valentía y cualidades. La primera instancia denuncia la falta de educación básica, la segunda la falta de proporcionar ambientes seguros y nutritivos y de apoyo y educación



de los corazones. No se puede exagerar la importancia de la Educación para Todos y el desarrollo de un entorno de aprendizaje basado en valores como parte integral de la educación en valores.

Si tuviéramos que ampliar esta visión hacia afuera, podríamos preguntarnos cómo la humanidad se involucró en un estado de violencia aparentemente continua. ¿Cuáles son los antivalores que crean violencia y guerra? ¿Cuáles son los valores, actitudes y habilidades de comunicación que crean paz, igualdad, dignidad, pertenencia y bienestar para todos? ¿Qué queremos en nuestro mundo?

Lo que los jóvenes aprenden se teje más tarde en el tejido de la sociedad. Cuando la educación tenga valores positivos en su núcleo, y la consiguiente expresión de ellos como su objetivo, crearemos un mundo mejor para todos. Valores como la paz, el amor, el respeto, la honestidad, la cooperación y la libertad son la fuerza sustentadora de la sociedad humana y del progreso.

Gracias por unirse a la familia de Valores para Vivir para ayudar a hacer una diferencia positiva para los niños, los educadores, las familias, las comunidades y el mundo.

Diane



ESTABLECIENDO EL CONTEXTO

Valores para Vivir es un esfuerzo global dedicado a nutrir corazones y educar a las mentes. VPVE proporciona un enfoque y herramientas para ayudar a las personas a conectarse con sus propios valores y vivirlos. Durante los talleres de desarrollo profesional, los educadores participan en un proceso para empoderarlos, para crear un ambiente solidario basado en valores en el que los jóvenes sean amados, valorados, respetados, comprendidos y seguros. Se pide a los educadores que faciliten las actividades de valores sobre la paz, el respeto, el amor y el cuidado, la tolerancia, la honestidad, la felicidad, la responsabilidad, la sencillez, el cuidado de la Tierra y sus Océanos, la cooperación, la humildad, la compasión, la libertad y la unidad, para involucrar a los estudiantes en la exploración y elección de sus propios valores personales mientras desarrollan habilidades intrapersonales e interpersonales para “vivir” esos valores. El módulo de valor que explora la libertad para los niños de tres a siete años se titula “Valiente y Gentil”. Los dieciséis módulos de valores en los libros actualizados de Actividades de Valores para Vivir incluyen otros valores universales relacionados como bondad, equidad, determinación, integridad, apreciación, diversidad, gratitud e inclusión. Los estudiantes pronto se convierten en cocreadores de una cultura de paz y respeto. Una comunidad de aprendizaje basada en valores fomenta relaciones positivas y educación de calidad.

La Necesidad de Valores y de Educación en Valores

Los valores de paz, amor, respeto, honestidad, cooperación y libertad crean un tejido social de armonía y bienestar. ¿Cómo te gustaría que fueran las escuelas? ¿Cómo te gustaría que fuera el mundo? Reflexiona por un momento sobre la escuela o el mundo que te gustaría ...

Los niños y jóvenes crecen hacia su potencial en entornos de aprendizaje de calidad con una cultura de paz y respeto. Relativamente pocos jóvenes tienen un ambiente de aprendizaje basado en valores. Una cultura de juzgar, culpar y faltar al respeto a menudo



está más cerca de la norma y con frecuencia se mezcla con diferentes niveles de acoso, discriminación, problemas sociales y violencia.

El desafío de ayudar a los niños y jóvenes a adquirir valores ya no es tan simple como lo era hace décadas, cuando ser un buen modelo para seguir y relatar historias morales era generalmente suficiente. Las películas y videojuegos violentos glorifican la violencia y desensibilizan a los jóvenes en el efecto de tales acciones. Los jóvenes ven a personas que muestran avaricia, arrogancia y comportamiento negativo recompensados con admiración y estatus. Los jóvenes se ven cada vez más afectados por el acoso escolar, los problemas sociales, la violencia y la falta de respeto entre sí y por el mundo que los rodea. Las redes sociales a menudo afectan negativamente a los adolescentes que ya son emocionalmente vulnerables. El ciberacoso y el sexting se han relacionado con el aumento de la tasa de suicidios de preadolescentes y adolescentes. Los jóvenes marginados y con problemas rara vez alcanzan su potencial sin una educación de calidad. Los sentimientos de ineptitud, dolor y enojo a menudo empeoran y la mezquindad, el acoso escolar, el consumo de drogas, las tasas de deserción, el crimen y el suicidio aumentan.

Como educadores, facilitadores y padres y madres, hay muchas cosas que podemos hacer para reservar esta tendencia a la baja y crear bienestar ... para los jóvenes y nuestro mundo. Como dijo Aristóteles, "Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto".

Propósito y Objetivos de VPVE

El propósito y los objetivos de la Valores para Vivir fueron creados por veinte educadores de todo el mundo cuando se reunieron en la sede de UNICEF en Nueva York en agosto de 1996. El propósito permanece inalterado. Los objetivos se han incrementado ligeramente al igual que nuestra experiencia y comprensión desde entonces.

El propósito de VPVE es proporcionar principios y herramientas rectores para el desarrollo de toda la persona, reconociendo que el individuo está compuesto de dimensiones físicas, intelectuales, emocionales y espirituales.

Los objetivos son:

- ◆ Ayudar a los individuos a pensar y reflexionar sobre los diferentes valores y las implicaciones prácticas de expresarlos en relación consigo mismo, los demás, la comunidad y el mundo en general;



- ◆ Profundizar la comprensión, la motivación y la responsabilidad con relación a tomar decisiones personales y sociales;
- ◆ Invitar e inspirar a los individuos a explorar, vivenciar, expresar y elegir sus propios valores personales, sociales, morales y espirituales, y que sean conscientes de los métodos prácticos para desarrollarlos y profundizarlos; y
- ◆ Estimular y apoyar a los educadores y los cuidadores para que consideren a la educación como un modo de proporcionarles a los estudiantes una filosofía de vida, facilitando con ello su crecimiento, desarrollo y elecciones globales a fin de que puedan integrarse a la comunidad con propósito, respeto y confianza.

El Enfoque de Valores para Vivir Educación

Después de diez años de implementar Valores para Vivir, un equipo de líderes de líderes de VPVE de todo el mundo se reunió para describir lo que sentían que VPVE era ... y se había convertido.

Declaración de Visión

Valores para Vivir es una forma de conceptualizar la educación que promueve el desarrollo de comunidades de aprendizaje basadas en valores y coloca la búsqueda de significado y propósito en el corazón de la educación. VPVE hace hincapié en el valor y la integridad de cada persona involucrada en la provisión de educación, en el hogar, la escuela y la comunidad. Al fomentar una educación de calidad, VPVE apoya el desarrollo general del individuo y una cultura de valores positivos en cada sociedad y en todo el mundo, creyendo que la educación es una actividad deliberada diseñada para ayudar a la humanidad a florecer.

Principios básicos

Valore para Vivir Educación se basa en los siguientes principios fundamentales:

Sobre el entorno de aprendizaje y enseñanza

1. Cuando los valores positivos y la búsqueda de significado y propósito se colocan en el corazón del aprendizaje y la enseñanza, se valora la educación misma.
2. El aprendizaje se mejora especialmente cuando se produce dentro de una comunidad de aprendizaje basada en valores, donde los valores se imparten a través de la enseñanza de calidad, y los estudiantes disciernen las consecuencias,



- para sí mismos, para los demás y para el mundo en general, de acciones que se basan y no se basan en valores.
3. Al hacer posible un entorno de aprendizaje basado en valores, los educadores no sólo requieren una educación adecuada y de calidad del maestro y un desarrollo profesional continuo, sino que también necesitan ser valorados, nutridos y atendidos dentro de la comunidad de aprendizaje.
 4. Dentro de la comunidad de aprendizaje basada en valores, las relaciones positivas se desarrollan a partir de la atención que todos los involucrados tienen el uno por el otro.

Sobre la enseñanza de los valores

1. El desarrollo de un entorno de aprendizaje basado en valores es una parte integral de Educación en valores, no un extra opcional.
2. La educación en valores no es sólo una asignatura del plan de estudios. Principalmente es pedagogía; una filosofía y práctica educativa que inspira y desarrolla valores positivos en el aula. La enseñanza basada en valores y la reflexión guiada apoyan el proceso de aprendizaje como un proceso de creación de significados, contribuyendo al desarrollo del pensamiento crítico, la imaginación, la comprensión, la autoconciencia, las habilidades intrapersonales e interpersonales y la consideración de los demás.
3. Los educadores efectivos de valores son conscientes de sus propios pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamiento y sensibles al impacto que estos tienen en los demás.
4. Un primer paso en la educación de valores es que los maestros desarrollen una percepción clara y precisa de sus propias actitudes, comportamiento y alfabetización emocional como una ayuda para vivir sus propios valores. Luego pueden ayudarse a sí mismos y alentar a los demás a aprovechar lo mejor de sus propias cualidades personales, culturales y sociales, patrimonio y tradiciones.

Sobre la naturaleza de las personas en el mundo y el discurso de la educación

1. El concepto de Valores para Vivir una visión de las personas como pensamiento, sentimiento, valoración de seres humanos enteros, culturalmente diversos y que, sin embargo, pertenecen a una familia mundial. Por lo tanto, la educación debe preocuparse por el bienestar intelectual, emocional, espiritual y físico del individuo.



2. El discurso de la educación, del pensamiento, del sentimiento y de la valoración, es a la vez analítico y poético. Establecer un diálogo sobre valores en el contexto de una comunidad de aprendizaje basada en valores facilita un intercambio interpersonal e intercultural sobre la importancia y los medios de impartir valores en la educación.

Estructura

El desarrollo y el avance de Valores para Vivir es supervisado por la **Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación** (ALIVE por sus siglas en inglés), una asociación sin fines de lucro de organizaciones de todo el mundo preocupadas por la educación en valores. ALIVE agrupa a organismos nacionales que promueven el uso del Enfoque de Valores para Vivir y es una organización independiente que no tiene ninguna afiliación o interés religioso, político o nacional particular o exclusivo. El desarrollo y la implementación de Valores para Vivir ha sido apoyado a lo largo de los años por varias organizaciones, entre ellas la UNESCO, organismos gubernamentales, fundaciones, grupos comunitarios y personas. VPVE sigue siendo parte del movimiento mundial por una cultura de paz después del Decenio Internacional de las Naciones Unidas para una Cultura de Paz y no violencia para los Niños del Mundo.

ALIVE está registrada como asociación en Suiza. En algunos países se han formado asociaciones nacionales de Valores para Vivir, generalmente compuestas por educadores, funcionarios de educación y representantes de organizaciones y organismos involucrados con la educación de estudiantes o padres y madres.

Actividades

Al cumplir su misión e implementar sus principios fundamentales, la Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación y sus Asociados y Puntos Focales para VPVE proporcionan:

1. *Cursos de desarrollo profesional, seminarios y talleres* para profesores y otras personas involucradas en la prestación del servicio de educación.
2. *Material didáctico en el aula y otros recursos* educativos, en particular una galardonada serie de libros de recursos que contienen actividades de valores prácticos y una serie de métodos para su uso por educadores, facilitadores, padres y madres y cuidadores para ayudar a niños y adultos jóvenes a explorar y



construir valores humanos ampliamente compartidos. La serie original de libros, ahora actualizada y ampliada, además de los valores ecológicos para vivir y otros 11 recursos de educación de valores para los jóvenes en situación de riesgo, se especifican en la siguiente sección de Materiales de Recursos de VPVE. El enfoque y el contenido de las lecciones es vivencial, participativo y flexible, lo que permite – y anima – a que los materiales sean adaptados y complementados de acuerdo con diversas circunstancias culturales, sociales y de otro tipo.

3. *Consulta a organismos gubernamentales, organizaciones, escuelas, profesores y padres y madres* sobre la creación de entornos de aprendizaje basados en valores y la enseñanza de valores.
4. *Una extensa página web*, www.livingvalues.net, con materiales disponibles para descargar de forma gratuita, incluyendo canciones, afiches y un programa distancia para adultos, familias y grupos de estudio.

Recursos Materiales de VPVE

Diseñados para abordar a toda la persona/niño, las actividades educativas de valores para vivir permiten que los jóvenes se involucren en explorar, experimentar y expresar valores para que puedan encontrar aquellos que resuenan en su corazón, y construir las habilidades sociales y emocionales que permiten vivir esos valores. El enfoque es centrado en los niños, flexible e interactivo; los adultos deben actuar como facilitadores. El enfoque no es prescriptivo y permite introducir materiales y estrategias de acuerdo con las circunstancias e intereses de los usuarios y las necesidades de los estudiantes.

La Serie Valores para Vivir Educación

La serie Valores para Vivir, un grupo de cinco libros publicados por primera vez en abril de 2001 por Health Communications, Inc. (HCI), fue galardonado con el Teachers' Choice Award 2002, un premio patrocinado por la revista *Learning*, una publicación nacional para profesores y educadores en los Estados Unidos. Los materiales de los libros, y en algunos casos hasta los cinco libros, han sido publicados en una docena de idiomas.



La Serie Valores para Vivir Educación

- ◆ *Valores para Vivir Actividades para Niños de 3 a 7 años*
- ◆ *Valores para Vivir Actividades para Niños de 8 a 14 años*
- ◆ *Valores para Vivir Actividades para Jóvenes Adultos*
- ◆ *Valores para Vivir para Grupos de Padre: Una guía para el facilitador*
- ◆ *VPVE Guía de Capacitación de Educadores*

En 2018, la Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación comenzó a actualizar este conjunto inicial de cinco libros. Sobre la base del material original, se añadió información actualizada, una expansión de actividades y unidades de valores adicionales. Debido a la cantidad de contenido adicional, los tres libros originales de Actividades de Valores para Vivir son publicados por ALIVE como dos volúmenes, Libro 1 y Libro 2. La intención de ALIVE de separarse de HCI, nuestra estimada editorial, era hacer que estos recursos educativos fueran más accesibles para los educadores de todos los continentes ofreciendo la serie no sólo como libros regulares, sino como libros electrónicos y pequeños módulos descargables gratuitas.

La serie actualizada y ampliada de Valores para Vivir Educación

- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 3 a 7 años, Libro 1*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 3 a 7 años, Libro 2*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 8 a 14 años, Libro 1*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 8 a 14 años, Libro 2*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Jóvenes Adultos, Libro 1*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Jóvenes Adultos, Libro 2*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Grupos de Padres: Una Guía para el Facilitador*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Guía de Formación*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Guía para Padres*

Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 3 a 7 años, 8-14 años y Jóvenes Adultos – VPVE utiliza una amplia gama de modalidades y actividades, con la esperanza de que cada joven se inspire para amar los valores y experimentar su fuerza y belleza. Los puntos de reflexión enseñan la importancia de valorar a todas las personas, los debates ayudan a los estudiantes a crecer en empatía, el juego de roles desarrolla habilidades de resolución de conflictos y una miríada de actividades cognitivas, artísticas y vivenciales facilitadas, aumentan las habilidades positivas habilidades sociales y



emocionales intrapersonales e interpersonales. Las actividades reflexivas, imaginativas y artísticas animan a los estudiantes a explorar sus propias ideas, creatividad y dones internos. El mapeo mental de valores y antivalores crea una comprensión cognitiva del efecto práctico de los valores y fomenta una perspectiva basada en valores para analizar eventos y crear soluciones. Otras actividades estimulan la conciencia de la responsabilidad personal y social y, para los estudiantes mayores, la conciencia de la justicia social. El desarrollo de la autoestima y el respeto y la aceptación de los demás continúa a lo largo de los ejercicios. Se alienta a los educadores a utilizar su propio rico patrimonio mientras integran los valores en las actividades cotidianas y en el plan de estudios.

Dieciséis Módulos de Valores – y Valores Relacionados

Los mencionados libros actualizados de actividades de Valores para Vivir Educación tienen dieciséis módulos de valores, ocho en el Libro 1 y ocho en el Libro 2. Esto permite a las escuelas planear fácilmente para implementar un valor al mes durante el año escolar, rotando a través de ocho valores al año. Los valores universales explorados en los tres libros son la paz, el respeto, el amor y el cuidado, la tolerancia, la honestidad, la felicidad, la responsabilidad, la sencillez y el cuidado de la Tierra y Sus Océanos, la cooperación, la humildad, la compasión, la libertad y la unidad. El módulo de valor que explora la libertad para los niños de tres a siete años se titula “Valiente y Gentil”.

Hay dos módulos de valores tanto en la paz como en el respeto, ya que estos valores son tan importantes para los jóvenes y presentan la oportunidad de ayudarles a construir importantes habilidades sociales y emocionales intrapersonales e interpersonales. Se recomienda que los educadores en las escuelas comiencen con los módulos de valores Paz I y Respeto I en el Libro 1 durante el primer año de implementación y los módulos de valores Paz II y Respeto II en el Libro 2 durante el segundo año, rotando a través de ocho valores cada año.

El decimosexto módulo de valores se titula “Otro Valor que Amamos”. Esto ofrece actividades en algunos valores y una invitación a los educadores a explorar un valor que consideran que se necesita a nivel local o nacional.

Los dieciséis módulos de valores en los libros actualizados de actividades de Valores para Vivir Educación también incluyen muchos valores relacionados como bondad, equidad, determinación, integridad, apreciación, diversidad, derechos humanos, valoración de la educación, confianza, gratitud e inclusión. La justicia social se retoma de manera apropiada para la edad de los niños de ocho años en adelante.



Valores para Vivir Educación Grupos de Padres: Guía para el Facilitador – Este libro ofrece tanto procesos como contenido para facilitadores interesados en llevar a cabo Grupos de Padres de Valores para Vivir, con padres y cuidadores para una mayor comprensión y habilidades importantes para alentar y construir positivamente los valores en los niños. En la primera sección se describe el contenido de una sesión introductoria y un proceso de seis pasos para la exploración de cada valor. La segunda sección ofrece sugerencias sobre las actividades de valores que los padres pueden hacer en el grupo, e ideas para que los padres exploren en casa. En la tercera sección, se abordan las inquietudes comunes de crianza y las habilidades de crianza para lidiar con esas inquietudes. Se alienta a los facilitadores del grupo de padres a usar *Valores para Vivir Educación Guía para Padres*.

Valores para Vivir Educación Guía de Formación – Esta guía actualizada consta del contenido de las sesiones dentro de los talleres regulares de educadores de VPVE, así como las actividades de formación del personal. Esto incluye actividades introductorias, una visión general de VPVE, reflexiones de conciencia de valores, el enfoque VPVE y habilidades para crear un ambiente basado en valores. Se incluyen el Modelo Teórico de LVE, el Esquema de Desarrollo de Valores y muestras de las agendas de capacitación. Hay también capítulos de evaluación y el programa de VPVE Distancia.

Materiales para Jóvenes en Situación de Riesgo

Existen programas especiales de VPVE para jóvenes en situación de riesgo. Estos materiales están restringidos, puestos a disposición únicamente para los educadores que se someten a capacitación de VPVE para estos módulos en particular. La capacidad de crear un ambiente basado en valores y utilizar habilidades activas de escucha y validación son una parte importante del proceso. Estos recursos educativos son:

- ◆ *Valores para Vivir Actividades para Jóvenes en Riesgo*
- ◆ *Valores para Vivir Actividades para Niños Afectados por Terremotos de 3 a 7 años, y de 8 a 14 años*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Refugiados y Niños Afectados por la Guerra de 3 a 7 años, y de 8 a 14 años*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para la Rehabilitación de Drogas*



- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños en Situación de Calle de 3 a 6 años, de 7 a 10 años, y de 11 a 14 años*
- ◆ *Valores para Vivir Educación Actividades para Jóvenes Infractores*
- ◆ *Valores para Vivir Educación – Suplemento, Ayudando a los Jóvenes a procesar Eventos Difíciles*

Valores para Vivir Actividades para Jóvenes En Situación de Riesgo y Valores para Vivir Actividades para Jóvenes Infractores – Estos recursos para jóvenes de 14 años y mayores tejen en actividades de valores sobre paz, respeto, amor, cooperación, honestidad, humildad y felicidad, con lecciones relacionadas con el crimen, la violencia, el consumo de drogas, la participación de pandillas, influencias negativas y problemas emocionales concomitantes, junto con la construcción de habilidades sociales y de prevención de recaídas. Basándose en la metodología VPVE, se pide a los educadores que creen una atmósfera basada en valores. Se alienta a los participantes a explorar y construir valores en un proceso facilitado por grupos explorando primero sus propios sueños para un mundo mejor. Las lecciones sobre la paz y el respeto construyen la confianza en sí mismos y un ambiente de apoyo basado en los valores en el grupo, antes de comenzar las lecciones relacionadas con las opciones en las que se pide a los participantes que exploren y compartan su viaje y las consecuencias en sus vidas. Las 90 lecciones en el primer libro y las 103 lecciones en el segundo, incluyen experiencias para ayudar a los jóvenes adultos a lidiar con su dolor y su ira, aprender a autorregularse más eficazmente y aprender lecciones de vida. Las habilidades sociales intrapersonales e interpersonales positivas se enseñan, fomentan y practican en las actividades facilitadas. En el libro para Jóvenes En Situación de Riesgo, una serie de historias está relacionada para involucrar a los jóvenes adultos en un proceso de sanación y aprender sobre una cultura de paz y respeto. A través de discusión, arte, dramatizaciones y obras de teatro, los participantes exploran muchos aspectos de sus experiencias y desarrollan habilidades de prevención de recaídas.

Valores para Vivir para Niños Afectados por Terremotos – Estos recursos se desarrollaron a petición de los educadores en El Salvador después del terremoto. Se desarrolló específicamente para esa situación y cultura, por lo tanto, los materiales tendrían que ser adaptados para su uso por otras culturas y para otros conjuntos de circunstancias.



Valores para Vivir Actividades para Rehabilitación de Drogadicción – Las 102 lecciones de este plan de estudios tejen actividades de valores sobre paz, respeto, amor, cooperación, honestidad, humildad y felicidad de las actividades de *Valores para Vivir Educación Actividades para Jóvenes Adultos, Libro 1*, con lecciones relacionadas con el consumo de drogas, problemas emocionales que surgen con la adicción y comportamientos concomitantes, y la construcción de habilidades sociales y de prevención de recaídas. Está diseñado para su uso con jóvenes de 14 a 26 años, pero se ha utilizado en clínicas de rehabilitación con adultos de 40 años.

Valores para Vivir Actividades para Refugiados y Niños Afectados por la Guerra – Estos suplementos contienen actividades que dan a los niños la oportunidad de comenzar el proceso de sanación mientras aprenden sobre paz, respeto y amor. Diseñado para ser implementado por profesores refugiados de la misma cultura que los niños, hay 49 lecciones para niños de tres a siete años y 60 lecciones para estudiantes de ocho a catorce años. Las lecciones proporcionan herramientas para comenzar a lidiar con el dolor mientras se desarrollan habilidades sociales y emocionales adaptativas positivas. Una sección sobre estrategias para todo el campamento ofrece sugerencias para crear una cultura de paz, llevar a cabo grupos de educación de valores para padres y madres/cuidadores, juegos cooperativos y apoyar a los monitores de resolución de conflictos. Los maestros continuarán con las actividades regulares de Valores para Vivir después de que se completen estas lecciones.

Valores para Vivir Actividades para Niños en Situación de Calle de 3 a 6 años, 7 a 10 años y de 11 a 14 años – Estos tres recursos contienen actividades adaptadas para Valores para Vivir sobre paz, respeto, amor y cooperación y una serie de historias sobre una familia de niños de la calle. Las historias sirven como un medio para educar y discutir temas relacionados con la violencia doméstica, la muerte, el SIDA, los vendedores de drogas, las drogas, el abuso sexual y el abuso físico. También se abordan los problemas de la mendicidad, el miedo cuando los adultos discuten, la seguridad, estar a salvo de los adultos inseguros, el sexo, tener miedo por la noche y querer aprender. Las 70 lecciones del libro para niños de 3 a 6 años incluyen discusiones, actividades y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales adaptativas positivas y habilidades sociales protectoras. Además de los temas que acabamos de mencionar, las 77 actividades en el libro para niños de 7 a 10 años también abordan el cuidado de los hermanos más pequeños, comer de una manera saludable, limpieza, falta de alimentos, robo, los efectos



de las drogas y el derecho a la educación. Las 80 actividades del libro para jóvenes de 11 a 14 años, además de las anteriores, abordan la maduración femenina y masculina, la prostitución, el tráfico sexual, el tráfico laboral, la corrupción, la alimentación de una manera sana y la higiene. También se abordan los problemas del riesgo de morir rápidamente por diarrea, ciclos de violencia frente a la no violencia, derechos del niño y hacer una diferencia. Los materiales también incluyen sugerencias para una mayor participación de la comunidad en el área de la formación profesional, así como la educación de la comunidad sobre el SIDA y otras cuestiones relevantes a través de dramas/sketches.

Suplemento VPVE, Ayudando a los Jóvenes a Procesar Eventos Difíciles –

Originalmente desarrollado en respuesta a una solicitud de educadores en Afganistán, este suplemento especial contiene 12 lecciones para ayudar a los jóvenes a expresar y procesar sus reacciones a la violencia y la muerte. Diseñado para ser utilizado con *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 8 a 14 años, Libro 1*, también contiene pautas para ayudar a los niños a comenzar a procesar sus reacciones a otras circunstancias que pueden ser emocionalmente traumáticas. Las lecciones pueden ser realizadas en un salón de clases por educadores que han sido sometidos a un Taller VPVE y han aprendido las habilidades de escucha activa y validación y cómo crear una atmósfera basada en valores.

Valores Ecológicos para Vivir

Actividades de Valores Ecológicos para Vivir para Niños y Jóvenes Adultos – Una edición especial de Río+20, este suplemento está dedicado a la Tierra en honor a la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible convocada en Río de Janeiro, Brasil, en junio de 2012. Las actividades de Valores Ecológicos para Vivir ayudan a crear conciencia sobre la importancia de cuidar la Tierra y sus recursos. Las historias y lecciones para los niños de 3 a 7, 8 a 14 años y los adultos jóvenes infunden amor por la naturaleza y sus criaturas, junto con el aprendizaje de maneras específicas de ser amigos de la Tierra. Esto se puede descargar de forma gratuita desde el sitio web internacional de VPVE. Los libros nuevos tienen esta información y más en el Módulo Ocho: Sencillez y Cuidar de la Tierra y Sus Océanos.



VPVE a Distancia para Adultos, Familias y Grupos de Estudio

Educación a Distancia de Valores para Vivir para Adultos, Familias y Grupos de Estudio – Se han seleccionado varias actividades de cada una de las 12 módulos de valor que aparecen en las Actividades de *Valores para Vivir para Jóvenes Adultos*, junto con material adicional de la Guía de Capacitación para Educadores de VPVE, para proporcionar un Curso de Estudio del Hogar de *Valores para Vivir para Adultos* que deseen explorar sus valores en un ambiente personal, familiar o comunitario. Utilizando tanto actividades de valores prácticos agradables como técnicas de sensibilización por las que se conoce VPVE, estos atractivos folletos descargables hacen que VPVE sea accesible para adultos, familias y grupos. La página web VPVE de educación a Distancia también incluye archivos de audio compatibles, una guía para *Dirigir un Grupo Efectivo*, junto con 12 semanas de *Auto-Reflexión de VPVE para adultos*. Todos están disponibles de forma gratuita en el sitio web internacional de VPVE.

Extensión y variedad de uso

... y algunos de los socios de VPVE en diferentes países

El enfoque y los materiales de Valores para Vivir han obtenido resultados positivos en más de 40 países en miles de sitios. Mientras que la mayoría de los entornos de implementación son escuelas, otros son guarderías, internados, centros comunitarios, centros y entornos informales para niños en circunstancias difíciles, centros de rehabilitación de drogas, centros, campamentos, hogares y prisiones. El número de personas que realizan VPVE en cada sitio varía considerablemente; algunas personas con un maestro o facilitador, mientras que otros sitios han involucrado a 3.000 estudiantes.

En algunos países, VPVE es implementado por un pequeño número de educadores dedicados que sienten que la educación de valores es importante para el bienestar de los estudiantes, la comunidad y el mundo. En otros países, los asociados a ALIVE se han expandido a varias áreas, mientras que otros Asociados ALIVE han encontrado socios para implementar VPVE ampliamente, atendiendo a las necesidades locales y nacionales. Hay muchos ejemplos de asociaciones de colaboración. A continuación, se muestran algunos ejemplos:

Vietnam – VPVE ha sido difundido ampliamente, a más de 18.000 educadores, a través de asociaciones con la Asociación Psicológica de Hanoi, PLAN International, World



Vision International, el Ministerio de Trabajo, Inválidos y Asuntos Sociales, Departamento de Rehabilitación de Drogas y VTV2 Education Channel, una estación de televisión en Vietnam.

Israel – El Asociado ALIVE trabaja con el Departamento de Educación Informal dentro del Ministerio de Educación, AMEN – Youth Volunteering City y JOINT Israel. Han desarrollado conjuntamente un proyecto para implementar valores en las escuelas y en las comunidades y reforzar la base de valores del voluntariado como forma de vida.

Brasil – El Asociado Brasileño de ALIVE ha proporcionado capacitación a miles de maestros, incluyendo educadores callejeros y autoridades de detención juvenil. Muchas grandes redes de escuelas regulares u ONG que trabajan con niños en circunstancias difíciles han recibido capacitación de VPVE a través de estos programas colectivos: San Sebastián, San José dos Campos, Itápolis, San Bernardo do Campo, Campinas, Valinhos, Guarujá, Araraquara, Limeira, en el estado de Sao Paulo, Tr's Coraées, en el estado de Minas Gerais, Recife, en el estado de Pernambuco, y las redes sociales: Nossas Crianças, Rede Fiandeiras, Rede Oeste, Bompar – Centro Social Nossa Senhora do Parto en la ciudad de Sao Paulo. También se han realizado capacitaciones en Sao Paulo para la agencia Young Offenders y la Fundación CASA. Estos educadores de numerosas agencias externas y escuelas privadas y públicas han facilitado la exploración y desarrollo de valores con más de 500.000 jóvenes en escuelas normales y 75.000 niños de la calle. La Fundación Itau, la Sociedad Santos Martires y las escuelas públicas regulares Boa Esperaná, Peccioli y Josefina han prestado una enorme asistencia a niños, jóvenes adultos y la comunidad a través de un proyecto VPVE en un barrio especialmente vulnerable de Sao Paulo.

Indonesia – La Asociada ALIVE, Fundación Karuna Bali, trabaja con una serie de organizaciones en línea con la visión VPVE, una de las cuales es la Fundación Asia con sus socios de implementación en Yakarta, Fundación Paramadina, Universidad Paramadina, PPIM UIN Jakarta y LSAF, en Yogyakarta, LKiS, Mata Pena y Puskadiabuma UIN Yogyakarta, y en Ambon, ARMC IAIN Ambon y la Fundación Parakletos. Otra organización colaboradora es el Servicio Jesuita para Refugiados, que trabaja con desplazados internos, refugiados y solicitantes de asilo en varios nodos de Indonesia.

Desde 2009, la Fundación Asia y sus socios han apoyado activamente el desarrollo de VPVE a través de su programa Pendidikan Menghidupkan Nilai, con talleres de VPVE



para profesores y profesores de madraza, internados islámicos, escuelas y universidades. Ahora, en 50 internados islámicos, uno de los objetivos del programa es integrar la educación basada en valores de alta calidad, donde los valores se pueden implementar directamente en la vida diaria. Se presta gran atención a la educación basada en el carácter mediante la integración del enfoque en todas las materias.

Durante el programa, participaron al menos 10.119 profesores y 1.423 profesores de escuelas y universidades de toda Indonesia. La evaluación de este programa fue publicada en un formato de libro titulado *Historias de Éxito por TAF* en idioma indonesio. Paralelamente a los programas TAF, JRS desde 2009 también utilizó intensivamente métodos de VPVE en su trabajo con comunidades post desastre y posconflicto en la provincia de Aceh. Desde 2012, el programa de Educación para la Paz en Ambon, una colaboración de la Fundación Asia, el Instituto Islámico de Ambon del Estado y la Fundación Parakletos, ha estado trabajando duro para sembrar las semillas de la paz en la tierra descompuesta con luchas. Más de 300 facilitadores de VPVE y Educación para la Paz han sido capacitados, y más de 10.000 estudiantes, maestros y miembros de comunidades han participado en actividades de educación para la paz.

La Fundación Karuna Bali también implementa VPVE en su programa, especialmente con Campuhan College, un programa de un año para graduados de secundaria que desean educación superior, y EduCare, haciendo talleres para escuelas en áreas rurales. Se han aprendido muchas lecciones, especialmente la necesidad de que los educadores vivan sus valores antes de facilitar la concienciación sobre los valores en los estudiantes. Hay muchas solicitudes de formación de escuelas e instituciones de toda Indonesia. En 2015, hubo 48 talleres de VPVE, desde el punto más oriental de Palembang hasta el punto más occidental de Ambon. En 2016, hubo 41 talleres en los que participaron 1055 personas. Esto solo cuenta el Taller de Educadores VPVE de tres días. Hay muchos más seminarios de un día y cursos de desarrollo profesional. Desde el 20^{mo} Aniversario de la Conferencia de VPVE organizada por ALIVE Indonesia en noviembre de 2016, las solicitudes de talleres han aumentado aún más.

Historia de Valores para Vivir Educación

VPVE fue desarrollado inicialmente por educadores para educadores en consulta con la Grupo de Educación de UNICEF, Nueva York y Brahma Kumaris. Esto llegó a suceder ya que Cyril Dalais, Asesor Senior de la División de Programas de Desarrollo de la Primera Infancia de UNICEF, leyó el capítulo “Compartir Valores para un Mundo Mejor:



Currículo en el aula” escrito por Diane Tillman en *Guía Valores para Vivir*, una publicación de Brahma Kumaris. En junio de 1996, llamó a los Brahma Kumaris para decir: “El mundo necesita más de esto”. Sintiendo que los niños se beneficiarían con la educación de valores y la educación segura, fomentando entornos de aprendizaje de calidad, UNICEF y el Brahma Kumaris invitaron a 20 educadores de los cinco continentes a reunirse en la Sede de UNICEF en Nueva York en agosto de 1996.

El grupo discutió las necesidades de los niños de todo el mundo, sus experiencias de trabajar con valores y cómo los educadores pueden integrar valores para preparar mejor a los estudiantes para el aprendizaje permanente. Utilizando los conceptos de valores y los procesos reflexivos dentro de *Guía Valores para Vivir* como fuente de inspiración, y la *Convención sobre los Derechos del Niño* como marco, los educadores mundiales identificaron y acordaron el propósito y los objetivos de la educación basada en valores en todo el mundo, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

Diane Tillman, una psicóloga educativa con licencia que se convirtió en la autora principal de los recursos materiales de recursos de VPVE, había trabajado durante 23 años como psicóloga escolar en escuelas públicas en un área multicultural del sur de California. Después de haber viajado ampliamente internacionalmente, apreció muchas culturas y tradiciones religiosas. Ella estaba bien versada en mantener el proceso educativo separado de la religión, ya que eso es requerido por el sistema de educación pública en los EE.UU. El equipo de 20 educadores profesionales de todo el mundo estuvo de acuerdo en que querían que el enfoque fuera global, infundido con respeto por cada persona y cultura. Trabajaron en cooperación para asegurarse de que los libros tuvieran una variedad de actividades de valores de diversas culturas, religiones y tradiciones. Varios educadores contribuyeron sustancialmente, incluyendo Marcia Maria Lins de Medeiros de Brasil, Diana Hsu de Alemania y Pilar Quera Colomina de España. A medida que VPVE se extendió a diferentes países y los libros fueron traducidos a diferentes idiomas, los educadores de VPVE en diferentes países añadieron en sus propias historias y actividades culturales.

Veintidós años después, los directores y asesores de la Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación (ALIVE) desean ofrecer su profundo agradecimiento a las numerosas organizaciones e individuos que han contribuido al desarrollo de VPVE, y que han implementado VPVE en países de todo el mundo. Muchos coordinadores dedicados de VPVE, formadores, artistas e incluso cineastas de todo el mundo han servido como voluntarios. El enfoque, los materiales, los programas de capacitación y los proyectos se siguen desarrollando a medida que se reciben nuevas solicitudes de poblaciones con



necesidades especiales, y a medida que los diferentes países están bien versados en la metodología VPVE crean nuevos materiales para su contexto.

En las primeras etapas de desarrollo de VPVE, Brahma Kumaris contribuyó extensamente. Ayudaron a editar los materiales piloto iniciales y difundieron VPVE a través de su red global de centros y sus relaciones con los educadores. Una organización de paz profundamente interesada en los valores, Brahma Kumaris continúa proporcionando apoyo o asociación cuando así lo desea un grupo nacional de VPVE.

Otras organizaciones que también apoyaron a VPVE en sus etapas iniciales fueron el Grupo Educativo de UNICEF (Nueva York), la UNESCO, la Sociedad Planeta, el Comité Español de UNICEF, el Instituto Mauricio de Educación y la Oficina regional de la UNESCO en el Líbano.

Una Organización Independiente

En 2004, VPVE creó su propia organización independiente sin fines de lucro, la Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación (ALIVE). ALIVE se formó con el objetivo de beneficiar a más educadores, niños, jóvenes adultos y comunidades a través de la participación de una serie de otras organizaciones, agencias, organismos gubernamentales, fundaciones, grupos comunitarios e individuos. Los educadores de VPVE en algunos países formaron sus propias asociaciones de VPVE sin fines de lucro con el fin de convertirse en un Asociado ALIVE mientras que otras ONG se convirtieron en Asociados ALIVE. Los Asociados y Puntos Focales de ALIVE para VPVE actúan como líder para VPVE en su país y capacitan a educadores en escuelas y agencias para implementar VPVE. Ejemplos de ONG que se convirtieron en Asociados de ALIVE son: Club Avenir des Enfants de Guinée en Guinea Conakry, Yayasan Karuna Bali en Indonesia, Mano a mano en las Maldivas y el Consejo Nacional de la Infancia en las Seychelles.

Ninguna de las operaciones anteriores habría sido posible sin la dedicación, el trabajo y el amor de los educadores que creen en la Educación de Valores, los equipos nacionales de VPVE en todo el mundo, los Asociados y Puntos Focales de ALIVE para VPVE, los formadores y voluntarios de VPVE, y aquellos que sirven en la junta de ALIVE y el Comité Asesor Internacional. Nos gustaría agradecer a cada uno de ustedes por su trabajo hacia entornos de aprendizaje seguros, saludables, atentos y de calidad para los niños y un mundo mejor para todos.



Resultados — Informes, Evaluaciones e Investigación

Las evaluaciones de educadores recopiladas de los maestros que implementan VPVE en países de todo el mundo con frecuencia observan cambios positivos en las relaciones entre profesores y estudiantes y en las relaciones alumno-alumno tanto dentro como fuera del aula. Los educadores notan un aumento en el respeto, el cuidado, la cooperación, la motivación, la concentración y la capacidad de resolver conflictos entre pares por parte de los estudiantes. En cuestión de meses, los educadores señalan que los estudiantes comienzan espontáneamente a discutir los desafíos en el lenguaje de los valores, se dan cuenta de los efectos de los valores en el yo, los demás y la comunidad, y se esfuerzan por vivir sus valores haciendo elecciones positivas socialmente conscientes. El acoso y la violencia disminuyen a medida que aumentan las habilidades sociales y emocionales positivas. La investigación también señala ganancias académicas. VPVE ayuda a los educadores a crear con los estudiantes atmósferas seguras, cuidadosas y basadas en valores para un aprendizaje de calidad.

Algunas Observaciones e Historias

De Kenia: Catherine Kanyi señaló: “Con VPVE los niños cambiaron tan rápidamente se podía notar qué valor funcionaba bien. Los padres también notan la diferencia en las escuelas que implementan VPVE. No hay peleas en la escuela. La relación profesor-alumno es buena; hay un lenguaje educado en la escuela. La relación padre-maestro es buena. Los niños extrañan estar en la escuela todo el tiempo porque hay amor, paz, libertad y unidad”.

De Malasia: Shahida Abdul-Samad, el Punto Focal para VPVE en Malasia, escribió sobre la reacción de un educador a un taller de VPVE que ella y Diane Tillman facilitaron en 2002. Shahida escribió: “Recuerdo vívidamente los comentarios de Rahimah después de que terminó el entrenamiento de VPVE. Ella dijo: 'Shahida, te prometo que intentaré implementar lo que he aprendido de ti y Diane y ver si funciona. Lo haré. Si veo resultados, se lo haré saber. Ese es mi compromiso con usted.”

Cada escuela que Rahimah Sura dirigía implementó VPVE en toda la escuela. Desde escuelas del centro de la ciudad con problemas disciplinarios importantes, a escuelas rurales con problemas de adicción a las drogas, a los mejores internados con maestros que desafiaron sus estrategias de enseñanza positivas, fue capaz en todos los casos de dar la



vuelta a todas y cada una de las escuelas para se convirtieran en las mejores escuelas de Malasia que alcanzan premios nacionales. Los niños que eran drogadictos se involucraron activamente en el teatro y la danza y ganaron concursos a nivel local y nacional. Los adolescentes que solían destruir los inodoros y las instalaciones comunes cambiaron sobre una nueva hoja y se hicieron responsables de la limpieza de sus inodoros. Se enorgullecían de lo que hacían. La destrucción y el vandalismo se redujeron a cero.

Hoy en día, estas escuelas son las escuelas Ejemplares. Están clasificadas como las más altas entre los rankings escolares. De estar en la peor banda, se mudaron a la banda más alta, es decir, de D a A. Este entorno positivo no sólo tuvo un impacto en la escuela y sus habitantes, sino que la energía positiva se desbordó a sus hogares y comunidades, reuniendo a los padres, a los líderes comunitarios, todos prestando su apoyo para promover el esfuerzo de Rahimah en la “magia” que creó. No fue fácil para ella al principio. Como siempre, había resistencia al cambio. Ella insistió en la creencia de que este era el camino para seguir, para lograr el cambio usando el Modelo Teórico de VPVE como su brújula.

El uso de varas fue eliminado; a los estudiantes se les dio la libertad de pasar del aula en aula sin ser monitoreados; a los maestros que se negaron a seguir el enfoque de VPVE se les aconsejó y alentaron a utilizar las técnicas y actividades de los libros de actividades de VPVE.

Con el conjunto de habilidades y la experiencia de Rahimah en la implementación de VPVE a través de PBB, valora las actividades y establece pautas claras a las que todos se adhirieron, el corazón y la mente de los maestros comenzaron a cambiar. Rahimah una vez más demostró que VPVE no era sólo magia o algo que sucedió por casualidad, en realidad fue un programa sistemático y bien diseñado que saca lo mejor de todos nosotros: nuestros valores innatos. Rahimah pasó a ser honrada y reconocida por el Ministerio de Educación y fue galardonada con el premio más alto que un funcionario puede lograr debido a sus incansables esfuerzos para lograr un cambio positivo a través de VPVE”.

De Egipto: Una maestra de El-Menia explicó que un día tuvo que dejar desatendidos a su clase de niños de nivel primario durante algún tiempo. Mientras regresaba a la clase esperaba oír mucho ruido, pero para su sorpresa no había sonido proveniente de la clase. Cuando llegó a la clase, se encontró con que uno de los estudiantes estaba de pie y realizando un ejercicio guiado de relajación/enfoque de VPVE para el resto de la clase,



¡mientras que todos los demás estudiantes estaban quietos y tranquilos y disfrutando de la experiencia!

Otra maestra informó que una niña de su clase que solía tener el mayor registro de ausencias en años anteriores registró la tasa más alta de asistencia después de usar las actividades de VPVE con los niños. Otro estudiante que estaba a punto de dejar la escuela debido a su pobre rendimiento educativo se quedó atento en clase y obtuvo mejores resultados académicos después de implementar el programa LVE.

De Indonesia: Un equipo de observación quería saber por qué no se utilizaba el castigo corporal en un internado islámico en el que se utilizaba VPVE. La respuesta: “Si quieres un cambio para dos días usa el castigo físico; si desea una transformación a largo plazo utilice VPVE.

De China: Peter Williams trabajó con estudiantes durante varios meses en una escuela secundaria en Beijing. Cuando le preguntó a su colega china, la Sra. Ao Wen Ya, por qué pensaba que una visualización de la paz era exitosa, dijo: “Ayudó a los niños a encontrar la paz por sí mismos. Ayudó a los niños a sentirse felices y relajados. Les hizo realmente querer ser felices y motivados para construir un mundo mejor y ser amables el uno con el otro”. Además, señaló: “A veces los niños pueden ser traviesos en clase; no se concentran. Ahora están más involucrados en sus materias porque están interesados. Están motivados para aprender porque son valorados como personas ... ahora son más tranquilos y no tan traviesos. La calidad y los estándares de trabajo son más altos. Están dispuestos a correr riesgos para expresarse bien con más confianza”. El Sr. Williams añadió: “Las lecciones REALMENTE hicieron algo. Su actitud es más positiva, y están mejor organizados tanto individualmente como en grupo”. Un observador de la Academia China de Ciencias comentó que la motivación de los niños se había mejorado considerablemente, y se transfirió a otras lecciones.

De Canadá: Lisa Jenkins, una profesora de 6to grado de Canadá escribió. “Fui a mi primer taller de VPVE unos días antes de que comenzara el año escolar más desafiante que he enfrentado. Conocía la historia de la clase que iba a tener. Había ocho estudiantes que eran muy desafiantes. El comportamiento de este grupo ha sido una preocupación desde el primer grado. Habitualmente estaban en el salón, o en la oficina, y muchos de los miembros de la clase habían sido suspendidos regularmente. Las muchas y variadas iniciativas de disciplina se les hicieron y se habían convertido en una broma sin sentido



para los estudiantes. Los otros niños de la escuela eran inseguros y el personal, los padres y los miembros de la comunidad estaban frustrados.

Todos los días, veo evidencia en toda nuestra escuela y comunidad de que los programas contra el acoso no son efectivos. Los niños se dan cuenta de que es el próximo carro y pasan por los movimientos, pero no lo ponen en práctica. Después del taller sentí esperanza. Comencé el año con el módulo de respeto y nos llevó casi cinco meses explorarla completamente. Los cambios fueron dramáticos, pero llegaron lentamente. El idioma que los niños solían hablar entre sí era el cambio más grande que presencié. En lugar de “menosprecios” el lenguaje sucio y las palabras de odio, progresaron a un debate apasionado. “No te estoy atacando, pero no estoy de acuerdo contigo ...” se convirtió en conversación regular. Las discusiones que tuvimos fueron impresionantes. Al nombrar la violencia, la exclusión, etc. y hablar de este tipo de comportamientos en referencia a respetarse a sí mismo y a los demás, creo que estamos teniendo más éxito con los estudiantes.

Predicando con el Ejemplo: Nos ven viviendo lo que hablamos y viendo que se puede lograr la paz, y que hay alternativas a un comportamiento agresivo. Cuando tratamos a los niños con respeto, los escuchamos y nos aseguramos de que tengan un ambiente amoroso y seguro y nombramos activamente estas cosas con las que quizás no estén familiarizados, tenemos más posibilidades de llegar a ellos y verlos explorar sus propios valores y hacer preguntas difíciles de sí mismos y de los demás.

Se invirtió una gran cantidad de tiempo en discutir cómo nuestra área de juegos para niños/escuela/comunidad eran inseguras. Eventualmente se dieron cuenta de que muchos de ellos fueron la causa de esto. Comenzaron a explorar sus opciones de comportamiento con una luz completamente nueva e iniciaron un programa de ayuda entre pares que brota. Nuestro equipo de administración notó una disminución significativa en el número de visitas que estos niños estaban haciendo a la oficina. Sólo hubo una suspensión en todo el año. Otros miembros del personal comentaron que “algo grande” había cambiado el ambiente de la escuela. Los pasillos, baños, área de juegos para niños, paradas de autobús y lugares de reunión de la comunidad no fueron ver la violencia y la agresión que una vez tuvo. Estos fueron los medidores que usé para medir el éxito.

El viaje fue largo, pero bien vale la pena el esfuerzo. Todos los niños habían aumentado la autoestima y el autorrespeto cuando terminó el año. No eran perfectos. Eran más conscientes de cómo afectaban al mundo que los rodeaba y querían que fuera más positivo de lo que había sido. Ojalá pudiéramos habernos quedado juntos otro año.



El taller de VPVE al que asistí cambió mi actitud hacia cómo iba a ir el año y las actividades de VPVE que hicimos juntos nos cambiaron a todos para mejor.

Los cambios personales son importantes para mí. Son una gran parte de por qué sigo usando el programa. Sé la diferencia que ha hecho en mi propia vida y en la vida de mi familia. Soy mucho más calmada y tranquila. Utilizo el lenguaje de los valores y hablo de ellos en la vida diaria con mis hijos y estudiantes. Al trabajar con el programa VPVE estoy más en sintonía con mis propias debilidades y estoy practicando la sencillez para equilibrar las cosas”.

Evaluaciones y Resultados de Investigación

De Paraguay: Los educadores calificaron a 3243 estudiantes de 4 a 22 años que estaban involucrados en VPVE. A pesar de ser de muchas escuelas diferentes con una variación en la adhesión al Modelo LVE, los educadores encontraron que el 86% de los estudiantes mejoraron en las habilidades de resolución de conflictos y la capacidad de concentración, el 87% mejoró en la responsabilidad, el 89% mejoró en el respeto mostrado a sus compañeros y honestidad, el 92% mejoró en su capacidad de relacionarse socialmente de una manera positiva, 94% mostró una mejora en la motivación y más interés en la escuela, 95% mostró más respeto por los adultos, y 100% tenía más confianza en sí mismo y cooperó más con los demás.

De Vietnam: Axis Research Company realizó una evaluación sobre los efectos de la implementación de VPVE en profesores y estudiantes tres meses y un año después de un entrenamiento. El resumen mostró:

- ❖ 100% los estudiantes tienen más confianza en sí mismos, respeto hacia los maestros/adultos, honestidad, interés en la escuela, y un sentimiento de sentirse seguro física/emocionalmente.
- ❖ Mejora considerable en el respeto hacia los compañeros, capacidad para resolver conflictos, capacidad de cooperación, responsabilidad, capacidad de concentración en clase y capacidad para compartir/dar opinión. Los estudiantes están más unidos y se cuidan unos a otros.
- ❖ El 90% de los profesores ven una mejora positiva en sí mismos, de mejor a mucho mejor. Pueden controlar las emociones, sentirse más tranquilos, más ligeros y felices.



De Kuwait – Una escuela que implementó VPVE por 18 años: Peter Williams, director de la Escuela Americana de Kuwait (KAS) y ex presidente de la Asociación de Valores para Vivir Internacional presentaron el siguiente informe.

“La Escuela Estadounidense K-12 de Kuwait fue fundada en el Programa de Educación Valores para Vivir en 1999 con el objetivo fundamental de ayudar a sanar el trauma en los corazones y mentes de los niños después de la Guerra del Golfo. Después de 18 años continuos de implementar la Educación sobre Valores para Vivir, la visión y la misión de la escuela de “Construir mentes, personajes y futuros” dentro de un contexto internacional de “Aprender sin fronteras” ha ido de fortaleza a fortaleza.

Además de ofrecer un plan de estudios académico totalmente acreditado y riguroso, el Programa de Educación Valores para Vivir con su visión, creatividad, claridad, orientación y practicidad, ha permitido a la escuela identificar y nutrir tres principios clave.

1. La presencia amorosa del educador en ambiente basado en valores que modela y vive sus valores con bondad.
2. La importancia de permitir una comunidad de confianza y una familia de estudiantes, especialmente con los padres en la promoción del bienestar, la atención y la educación de alta calidad para sus hijos.
3. El cuidado y la educación de la Fuerza Sanadora de Valores para Vivir para todos a través de la educación del corazón.

A medida que avanzaban los años y la escuela profundizaba en los beneficios de Valores para Vivir, todos comenzamos a preguntarnos si el programa Valores para Vivir Educación realmente podría ofrecer lo que se propuso lograr. Según nuestra familia de estudiantes, la respuesta fue “Sí”.

Algunas de las pruebas que indican los beneficios de la Educación sobre Valores Vivos incluyen:

- ❖ La escuela se ha convertido en una familia, una comunidad de estudiantes.
- ❖ Hay un fuerte sentimiento de acogida, alegría y aceptación.
- ❖ Hay una atmósfera de aprendizaje poderosa y pacífica basada en valores.
- ❖ Los estudiantes expresan sus valores usando su propia brújula moral
- ❖ Los estudiantes se convirtieron en embajadores de cómo vivir sus valores.
- ❖ Prácticamente no hay referencias para ninguna forma de violencia física.
- ❖ El Tiempo de Paz y la Atención Plena son ampliamente practicados.
- ❖ Los estándares y el logro académicos son más altos.



- ❖ Las lecciones de Valores para Vivir están respaldadas por programas únicos de etiqueta, habla pública y habilidades para la vida que se “enseñan” cada semana.
- ❖ Las asambleas de estudiantes y maestros de la escuela proporcionan un enfoque esencial para el valor vivo del mes.
- ❖ El aprendizaje basado en valores se incorpora a los años de la Escuela Media y Secundaria.
- ❖ Para todos, la escuela es un lugar feliz y de trabajo arduo en donde estar.

El programa Valores para Vivir Educación ha ayudado a la escuela a crecer hasta convertirse en una población de más de 600 personas que representan a 33 nacionalidades que hablan con un solo idioma: el idioma de los valores.

Un visitante reciente del Ministerio de la Juventud comentó: “¿Por qué estos estudiantes están tan contentos y aprendiendo tan bien? Respondimos: “Es una escuela de Valores para Vivir”.

La escuela está muy agradecida con el programa Valores para Vivir Educación por su visión, claridad, orientación y practicidades. Es un gran modelo de invitación para explorar, experimentar y expresar. EL programa Valores para Vivir invita a aprender sin fronteras y a aprender desde el corazón”.

De Brasil: Cientos de organizaciones en Brasil han implementado VPVE durante un período de 14 años. Paulo Sérgio Barros, uno de los líderes del Asociado ALIVE en Brasil, comparte algunos de los resultados en el artículo *Atmosfera de Valores: O Princípio do Programa Vivendo Valores na Educação*. A continuación, algunos extractos de su artículo; otros extractos se encuentran en la página de investigación del sitio web internacional de VPVE. El artículo completo en portugués está disponible en la página Informe de país de Brasil, al igual que otros artículos de investigación.

“Las instituciones educativas que efectivamente han insertado la metodología VPVE en sus clases se han sorprendido por el efecto positivo en la vida personal y académica de los estudiantes. Hay muchas experiencias exitosas en las escuelas desarrolladas a partir de la asociación con VPVE registradas en encuestas e informes, en informes presentados a los coordinadores del programa, o en informes de educadores durante nuestros eventos de VPVE en varias partes del país.

Después de las actividades con valores en el Centro de Educación Internacional (CEICOC) en Sao Luis, los estudiantes/impulsaron su solidaridad, cooperación, respeto y amor e iniciaron actividades de voluntariado en el proyecto de Acción y Responsabilidad



Social de la escuela. Organizaron exposiciones sobre valores, produjeron manifiestos de paz, etc., y se involucraron en otras actividades como clases de valores, mesas redondas sobre ética, meditación colectiva y eventos artísticos. Motivados por estas actividades y por la conciencia mucho más humana de sus hijos, muchos padres se sienten atraídos por la escuela y destacaron la importancia de una educación basada en valores para la formación de niños y jóvenes.

El Centro Parnamirim Educativo PH3 en RN insertó en su programa pedagógico para empleados, maestros, estudiantes y la comunidad en general la implementación de actividades, cursos de capacitación y seminarios de VPVE. La práctica constante y efectiva de los valores en el entorno escolar, la asignatura de investigación académica (ALVES, 2005; HENRY & ALVES, 2008), ha proporcionado cambios claros en el ethos de PH3. Experiencias más profundas y un intercambio de valores de mayor nivel ha permitido un ambiente escolar dinámico que es más positivo e involucra a todos los que participan en la escuela. Además, ha habido un aumento en la concentración, el interés, y en consecuencia el rendimiento académico de los estudiantes y una mayor participación de los padres, etc.

También destacan los ejemplos de las escuelas María José Medeiros y Juan Germano, ambas en Fortaleza. Este último es un buen ejemplo de educación holística que encontró en VPVE un socio para fortalecer los proyectos actuales, inspirar a otros, y sistematizar la política educativa de la escuela en valores que se basaban en: la formación del profesorado, la implementación de las actividades de VPVE en el aula, momentos colectivos diarios para fortalecer el ambiente, mediación de conflictos cotidianos entre niños, reuniones de ethos para mantener vivo el vínculo entre los maestros, la escuela y la comunidad, y diversos proyectos dentro de la escuela y la comunidad. Entre estos proyectos se encuentran: una Feria de Valores, un banco de valores humanos, una barra de honestidad escolar amorosa y una campaña de desarme infantil. Este grupo de experimentos y el apoyo de VPVE han demostrado ser eficaces en el desarrollo de valores para los estudiantes, y vitales para mantener la dirección de la política educativa de la Institución, establecida en una región con alta exclusión social y marcada por gran violencia.

En el Colegio María José Medeiros, un grupo de educadores se ha dedicado a la implementación de actividades de VPVE con algunas clases. Pereira (2006) y Barros (2008) informaron el efecto positivo de las actividades en el cambio de comportamiento para muchos estudiantes. Observaron progresos en las habilidades cognitivas de los estudiantes. Desarrollaron un mejor sentido estético en sus tareas cuando fueron capaces



de expresar sus ideas y sentimientos, su creatividad en las actividades individuales y colectivas sus habilidades en las relaciones intrapersonales e interpersonales, y el interés por cuestiones como los derechos humanos y la sostenibilidad asociada con proyectos colectivos en la escuela. Los autores concluyeron que los estudiantes se preocupan por sus valores y los desarrollan cuando tienen oportunidades. Su forma de vida, sus experiencias, su transformación individual, su trabajo/productos y las evaluaciones de los estudiantes al final del año académico, nos llevaron a inferir que los estudiantes han desarrollado muchas habilidades tales como: concentración más profunda, mayor autoestima, vida más armoniosa, comprensión y práctica de mayor paz, tolerancia y respeto, y saber cómo contribuir a un mundo mejor.

Una investigadora del Departamento de Fundaciones de Educación de la Universidad Federal de Ceará, la Dra. Kelma Matos, en una publicación reciente (MATOS, BIRTH, JR NONATO, 2008) registró algunos experimentos e inferencias sobre la propuesta de VPVE en algunas escuelas de Fortaleza, citando como: “una nueva forma de afinar la escuela en un ambiente más acogedor y humanizador, donde el aspecto de la emoción es el mediador en la construcción del conocimiento y la construcción de relaciones humanas (BIRTH & Matos, 2008, p. 75), y como una forma de recuperar el significado de la vida”, que es “el desafío para cualquier educación en valores, y el acto de llevar a los estudiantes a recuperar su confianza y esperanza y sentido sagrado de la vida” (Mendoca, 2008, p.199). Los estudiosos de las prácticas educativas tejen la red de “cultura de paz” en las escuelas, y un número significativo de los artículos que componen el libro, señalan que VPVE es un programa eficaz para el proceso de transformación individual y social.”

“Los experimentos reportados aquí ilustran un poco lo que ha sucedido en cientos de instituciones donde VPVE está, o se ha implementado en sus 14 años en Brasil. ... El programa es una magia viva y efectiva para aquellos que han trabajado con él.

VPVE teje una red de una “cultura de paz” para aquellos que creen que la siembra de estas semillas en la educación es esencial para cosechar los cambios que crearán un mundo mejor. VPVE ha inspirado a las escuelas y educadores a seguir abriendo puertas y corazones a los estudiantes con una educación humanizadora que se centra en un ambiente de paz, cooperación, entendimiento, diálogo y compartir. Es una invitación a la macroestructura del sistema educativo a seguir revisando los planes de estudio para la formación de nuestros niños y jóvenes; no se centra exclusivamente en lo racional, el “pensamiento analítico”, sino que está en equilibrio con la emoción, la intuición, la espiritualidad, con todas las dimensiones de nuestra capacidad humana ilimitada”.



Resultados en un Campo de Refugiados y con Niños en Situación Calle

También hay historias maravillosas de educadores en circunstancias especiales. En Tailandia, un año después de implementar VPVE en un campo de refugiados de la Tribu Karen, nueve de los 24 maestros del campamento de refugiados que trabajan con niños y jóvenes, reportaron una mejora del 100 por ciento en el comportamiento violento; los otros citaron una reducción del 80 por ciento en la agresividad. A los dos años de iniciar el programa, las peleas de alta frecuencia entre jóvenes de diferentes sectores del campamento habían cesado por completo. En su lugar estaba el juego espontáneo, el juego creativo, el cariño, la felicidad y la cooperación.

El programa VPVE para niños en situación de calle está trayendo informes muy positivos. En Brasil, los jóvenes encarcelados que habían sido tan violentos que fueron alojados por separado pudieron regresar al entorno regular después de tres meses de uso de los materiales de Las Actividades de *Valores para Vivir para Niños en Situación de Calle*. Eran mucho más pacíficos y cumplían con la autoridad. Otros niños en situación de calle que asistían a un centro educativo del gobierno pudieron obtener un trabajo regular; otros pudieron aprender a cuidar a sus hijos de una manera nutritiva.

En Vietnam, los educadores reportaron disminuciones considerables en la agresión y en las conductas de riesgo. Señalaron acerca de los jóvenes: “Ahora son confiados y amigables con los adultos y sus compañeros. Casi no hay conflicto en las clases y ahora tampoco se meten en problemas después de la escuela. Los estudiantes también han desarrollado muchos sketches sobre cómo mantenerse a salvo de adultos peligrosos y realmente disfrutar de realizarlos. Ahora, cuando están en las calles y ven a los niños que son nuevos en las calles, dan apoyo y consejos a los nuevos niños e invitan a conocer a su maestro y unirse a sus clases”.

Resultados con el Programa de Rehabilitación de Drogas de VPVE

Las actividades de Valores para Vivir para la rehabilitación de drogas se utilizan en muchos centros gubernamentales de rehabilitación de drogas en Vietnam. El Ministerio de Trabajo informó en marzo de 2008 que el programa de VPVE para la rehabilitación de drogas era el programa más exitoso en clínicas gubernamentales de rehabilitación de drogas. Lo habían estado usando durante tres años.

Una historia de Vietnam: “Los visitantes del Centro de Rehabilitación de Drogas Binh Minh Village en HCMC se sorprenden al ver a los pacientes leyendo de una manera relajada y caminando con sonrisas en sus rostros. Sienten que el secreto está en Valores



para Vivir Educación que se ha aplicado en PLV desde 2006. Este año (escrito en 2015) El nombre en español de Binh Minh Village es Aldea de Paz y Luz (PLV por sus siglas en inglés), o como también lo llaman, Gente y Valores para Vivir (People and Living Values) (PLV).

PLV es un centro de rehabilitación privado establecido el 15 de mayo de 2002. Utilizando la educación como enfoque clave, la dirección aquí considera que el 80% del éxito del proceso de tratamiento se debe a la “terapia mental”. Sobre la base de los resultados obtenidos desde su creación, PLV ahora aplica dos programas educativos simultáneamente para cambiar el comportamiento de los toxicómanos: el programa de 12 pasos y el programa educativo Valores para Vivir para Rehabilitación de Drogas. Han observado que estos dos programas juntos producen el mejor efecto de rehabilitación incluso para los consumidores de drogas de larga duración, especialmente durante las dos etapas finales del proceso de rehabilitación: la construcción de un nuevo estilo de vida, nuevos comportamientos y ayudar a sus compañeros. El programa VPVE tiene habilidades muy prácticas que se pueden aplicar en la realidad.

Los fundadores de PLV habían asistido a talleres de VPVE dirigidos por Trish Summerfield desde 2000. En ese momento, encontraron VPVE un método simple pero científico, altamente educativo, que podría encajar bastante bien con la cultura vietnamita, especialmente para los toxicómanos. En 2005 se crearon actividades de Valores para Vivir para la rehabilitación de drogas. Comenzaron a implementarlo en 2006. A finales de 2008, los resultados positivos se habían ganado el corazón y los habían infundido inspiración. Luego asignaron un miembro de la junta para que se centrara en VPVE para convertirse en el entrenador de PLV de LVE”.

Para más Resultados de Investigación e Historias de Éxito

Para estudios de investigación sobre VPVE, y más historias de éxito, amablemente consulte esas páginas en el sitio web internacional de VPVE: www.livingvalues.net.



EXPLORANDO Y DESARROLLANDO VALORES

Enseñando Valores

Las elecciones de los jóvenes son de vital importancia, no solo para su propia felicidad y bienestar en este momento vulnerable de sus vidas, sino también para su futuro. Si quieren resistir los poderosos mensajes de negatividad omnipresentes en nuestra sociedad y en las redes sociales, y avanzar hacia el amor por los valores y las elecciones positivas con conciencia social, necesitan modelos positivos a seguir y la oportunidad de discernir cognitivamente la diferencia entre el impacto de los valores y los antivalores en sus vidas, la comunidad y el mundo.

Las actividades de valores de VPVE están diseñadas para motivar a los estudiantes e involucrarlos en el pensamiento sobre sí mismos, los demás, el mundo de manera relevante. Las actividades están diseñadas para evocar la experiencia de los valores internos y construir recursos internos. Están diseñados para empoderar y provocar su potencial, creatividad y dones internos. Se les pide a los estudiantes que reflexionen, imaginen, dialoguen, comuniquen, creen, escriban, expresen artísticamente y jueguen con los valores. En el proceso, se desarrollan habilidades sociales y emocionales personales, así como habilidades sociales positivas y constructivas. Esto se hace de manera más efectiva cuando hay una atmósfera basada en valores y cuando los maestros son apasionados por los valores.

Los libros de recursos de Actividades de Valores para Vivir están organizados para presentar una serie de habilidades que se desarrollan secuencialmente. Sin embargo, es importante que los educadores integren los valores en todo el currículo; cada sujeto abre una ventana para ver el ser y los valores en relación con el mundo.



Tres Aspectos Básicos

Los recursos materiales de VPVE están contruidos sobre tres aspectos básicos. El primer aspecto es tomado del principio en el Preámbulo de la Carta de las Naciones Unidas, “Reafirmar la fe en los derechos humanos fundamentales, en la dignidad y el valor de la persona humana ...

- ◆ Los valores universales inspiran respeto y dignidad a todas las personas. El aprender a disfrutar esos valores promueve el bienestar de las personas y de la sociedad en general.
- ◆ Cada estudiante tiene interés por los valores y es capaz de crear y aprender positivamente cuando se le brinda las oportunidades.
- ◆ Los estudiantes prosperan en ambiente basado en valores donde el ambiente es positivo y seguro, de respeto y cuidados mutuos; cuando el alumnado está considerado como aprendices capaces de asumir opciones socialmente conscientes.

Esquema de Desarrollo de Valores – el Método de VPVE

¿Cómo “enseñamos” valores? ¿Cómo animamos a los jóvenes a explorar y desarrollar valores y las habilidades y actitudes sociales complementarias que los empoderen para alcanzar su potencial? A todos nos gustaría que nuestros propios hijos y estudiantes fueran pacíficos, respetuosos y honestos. ¿Cómo podemos hacerles saber que pueden marcar la diferencia en este mundo y ayudarles a sentirse empoderados para crear y contribuir?

Los estudiantes necesitan muchas habilidades diferentes para poder amar los valores, comprometerse con ellos, y tener las habilidades sociales, el discernimiento cognitivo y la comprensión para llevar esos valores con ellos a su vida. Es con esta intención que se construyeron el Modelo Teórico VPVE y las Actividades de Valores para Vivir. VPVE proporciona métodos y actividades para que los educadores participen activamente y permitan a los estudiantes la oportunidad de explorar, experimentar y expresar 12 valores universales.

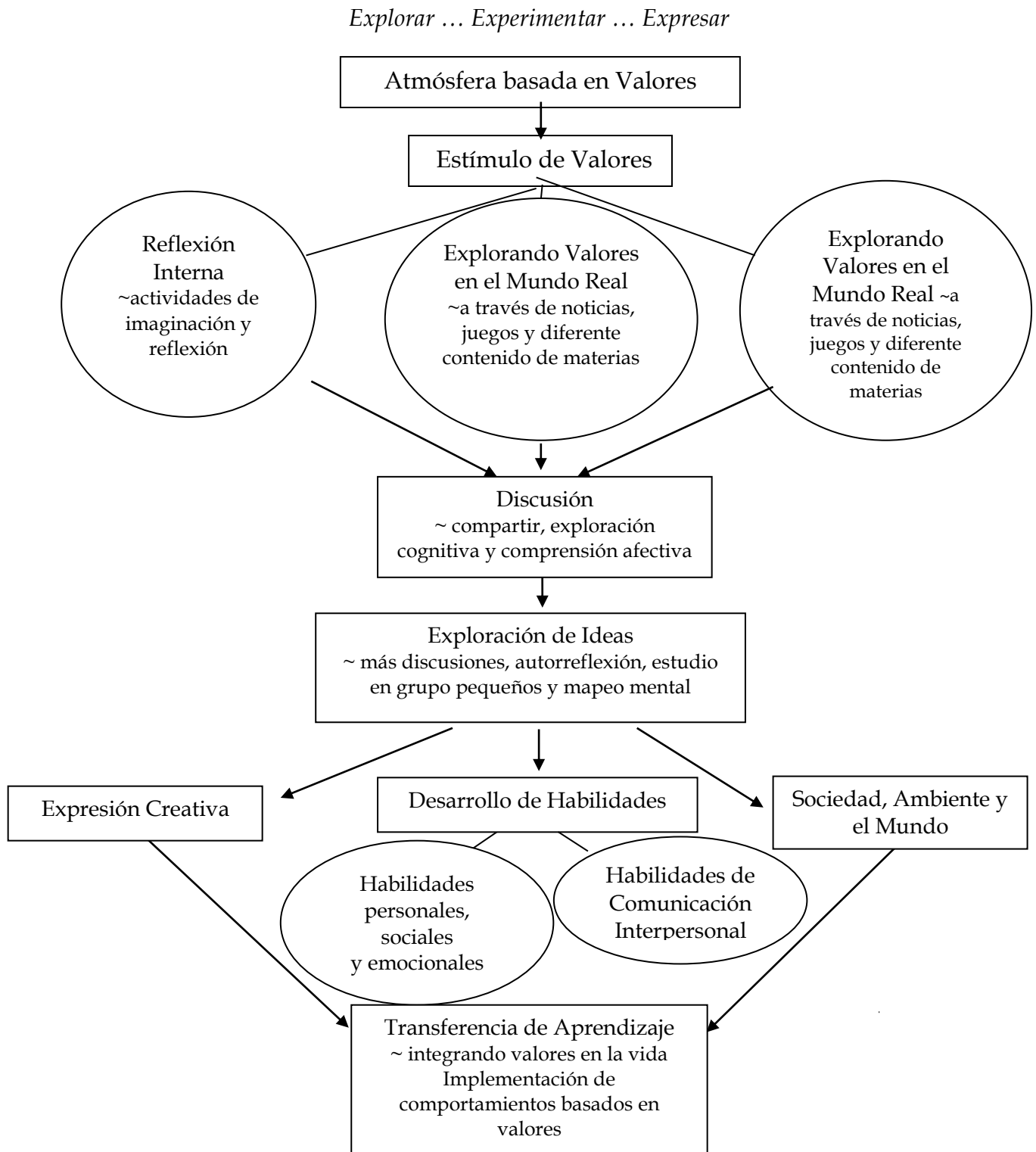
Después de unos meses de implementar VPVE, educadores dedicados encuentran que las culturas escolares están infundidas con más comunicación, respeto y cuidado. A menudo, incluso estudiantes con comportamientos muy negativos cambian



drásticamente. En un esfuerzo por entender por qué funciona este enfoque, algunos educadores han pedido saber más sobre la base teórica de VPVE. ¿Qué métodos se utilizan dentro de VPVE? El esquema siguiente describe la exploración de valores y el proceso de desarrollo. Hay dos procesos complementarios. La primera es la creación de un ambiente basado en valores; el segundo es el proceso dentro de la facilitación de las actividades.



Esquema de Desarrollo de Valores – el Método de VPVE





Atmósfera Basada en Valores

Sentirse Amado, Valorado, Respetado, Comprendido y Seguro

Como los valores deben ser “captados” así como “enseñados,” los adultos involucrados son integrales para el éxito del programa, ya que los jóvenes aprenden mejor a través del ejemplo y son más receptivos experimentan lo que se les comparte. El establecimiento de ambiente basado en valores es esencial para una exploración y desarrollo óptimos. Un entorno centrado en el estudiante mejora naturalmente el aprendizaje, ya que las relaciones basadas en la confianza, el cuidado y el respeto tienen un efecto positivo en la motivación, creatividad y el desarrollo afectivo y cognitivo.

Crear una “atmósfera basada en valores” es el primer paso en el esquema de valores de desarrollo de VPVE. Durante los Talleres de Educadores de VPVE, se pide a los educadores que discutan métodos de enseñanza de calidad que permitan a los estudiantes sentirse amados, respetados, valorados, comprendidos y seguros.

Modelo Teórico VPVE

El Modelo Teórico de VPVE postula que los estudiantes avanzan hacia su potencial en ambientes de aprendizaje nutridores, de cuidado y creativos. Cuando la motivación y el control se intentan usar por medio del miedo, la vergüenza y el castigo, los jóvenes se sienten más inadecuados, temerosos, heridos, avergonzados e inseguros. Además, hay evidencia que sugiere que las interacciones repetidas cargadas con estas emociones marginalizan a los niños, disminuyendo su interés en asistir a la escuela/o aprender. Los estudiantes con una serie de relaciones escolares negativas es más probable que se “desconecten”; algunos se retraen o se deprimen mientras que otros entran en un ciclo de culpa, rabia, venganza – y posible violencia.

¿Por qué se eligieron estos cinco sentimientos – amado, valorado, respetado, comprendido y seguro – para el Modelo Teórico de VPVE? Raramente se habla de amor en seminarios educativos. Sin embargo, ¿no es amor y respeto lo que todos los seres humanos deseamos? ¿Quién no desea sentirse valorado, comprendido y seguro? Muchos estudios sobre resiliencia han reforzado la importancia de la calidad de las relaciones entre los jóvenes y los adultos significativos en sus vidas, con frecuencia los maestros.

¿Qué sucede en el proceso de aprendizaje cuando no sentimos amados, valorados y respetados? ¿Qué sucede en nuestras relaciones con los educadores que generan en el aula de clases un ambiente que apoya y es seguro? Muchas personas han tenido la experiencia cuando niños de un educador que fue positivo, animador y motivador. En



contraste, ¿cómo nos sentimos cuando un educador, en la escuela o en la casa, es crítico, castigador y estresado o cuando los contemporáneos son derogatorios o intimidadores/acosadores? Aunque un estímulo interesante puede realzar el proceso creativo, una ansiedad elevada, la crítica, presión y métodos punitivos desaceleran el proceso de aprendizaje. El simple pensamiento de que otros pueden ser críticos o tener desagrado, puede distraerlo a uno de la tarea. Los neurofisiólogos han encontrado efectos positivos en el desarrollo del cerebro cuando un niño es nutrido y han encontrado efectos deletéreos cuando hay experiencias traumáticas.

Lumsden afirma que un ambiente escolar de cuidado y nutridor puede aumentar la motivación de los estudiantes, es decir, el interés de los estudiantes en participar en el proceso de aprendizaje; de igual manera, su autoeficacia académica aumenta (Lumsden, 1994). Un ambiente escolar de cuidado y nutridos se ha encontrado que reduce también el comportamiento violento y crea actitudes positivas hacia el aprendizaje (Riley, citado en Cooper, 2000).

Actualmente en educación hay una presión considerable sobre los maestros en todo el mundo, para que aumenten los niveles de logros de sus estudiantes. La presión constante y el énfasis en la memorización y los puntajes de los exámenes a menudo reducen la enseñanza “real”, así como distraen a los maestros de centrarse en fomentar las relaciones con los estudiantes. Gran parte del placer inherente a enseñar bien se pierde. También es perjudicial para los niveles de motivación y el ambiente del aula. Alfie Kohn escribe de “... fallas fatales del movimiento de apisonadora hacia estándares más estrictos que exageran el logro a costa del aprendizaje. Kohn argumenta que la mayor parte de lo que los expertos están argumentando simplemente se equivoca en la idea del aprendizaje y la motivación, y que cuanto más presionan las personas para obligar a otros a aprender, más limitan esa posibilidad” (Janis, citado en Senge, 2000).

El Verdadero Aprendizaje cobra Vida en ambiente basado en Valores

El logro aumenta automáticamente a medida que el aprendizaje real aumenta. El aprendizaje real y la motivación cobran vida en ambiente basado en valores en donde los educadores son libres de estar en sintonía con sus propios valores, modelar su amor por el aprendizaje y nutrir a los estudiantes y el desarrollo de habilidades cognitivas junto con los valores. Esto no quiere decir que una enseñanza excelente siempre tendría lugar cuando hay ambiente basado en valores; un educador en valores debe también ser un buen maestro.



Tal y como Terry Lovat y Ron Toomey concluyeron en su investigación: “Se está viendo con más frecuencia que la educación en valores tiene un poder mucho más allá de la definición estrecha de moral y de una agenda cargada de ciudadanía. Se está viendo como el centro de todo lo que un maestro y una escuela comprometidos podría esperar lograr a través de la enseñanza. Es en este respecto que se puede describir con justicia como el ‘eslabón perdido’ en el maestro de calidad ... y en la enseñanza de calidad (2006).”

Modelando los Valores desde Adentro

En los talleres de VPVE, se pide a los educadores que reflexionen sobre los valores en sus propias vidas y que identifiquen cuáles son más importantes para ellos. En otra sesión, se les pide que compartan métodos de enseñanza de calidad que ellos pueda usar para crear el clima de aula que desean. Muchos educadores redescubrir la belleza e importancia de escuchar, disminuir el paso, apreciar y ser.

El modelaje de valores por parte de los adultos es poderoso para los estudiantes. El cinismo está emergiendo a edades más tempranas e incluso niños de cinco años pueden comentar cuando los educadores les dicen que hagan una cosa mientras ellos, como adultos, hacen lo contrario.

La enseñanza de valores requiere que los educadores estén dispuestos a ser un modelo para seguir, así como creer en la dignidad y respeto para todos. Esto no significa que tenemos que ser perfectos para enseñar VPVE; sin embargo, sí se requiere un compromiso personal de “vivir” los valores que nos gustaría ver en otros y la disposición de ser atentos, respetuosos y no violentos.

Habilidades para Crear Ambiente Basado en Valores

La sesión sobre el Modelo Teórico de VPVE y la sesión sobre “Reconocimiento, Animación y Desarrollo de Conductas Positivas” en el taller de educadores de VPVE, combinan las enseñanzas de manejo de contingencia con un enfoque humanizador, es decir, entendiendo que es el amor y el respeto lo que deseamos como seres humanos. Mostrando interés en los estudiantes y respetándolos mientras se señalan características relevantes, con el tiempo puede ser usado para construir la habilidad de los estudiantes de analizar su propia conducta y habilidades académicas, así como desarrollar autoevaluaciones positivas y motivación intrínseca. En este enfoque hay un foco en las relaciones humanas tanto como en la sensibilidad a nivel de receptividad y necesidades de los estudiantes.



Las habilidades para crear ambiente basado en valores también incluyen: escucha activa; la elaboración de reglas colaborativas; señales silenciosas que crean silencio, enfoque, sentimientos de paz o respeto; resolución de conflictos; y la disciplina basada en valores. La escucha activa es útil como método de reconocimiento cuando los estudiantes son resistentes, cínicos y/o “negativos”. Una herramienta clave de consejeros y terapeutas, la escucha activa es una herramienta invaluable para los maestros. La comprensión de Thomas Gordon de la ira como una emoción secundaria es un concepto que es útil para los educadores en el trato con los estudiantes cuando están molestos.

La elaboración de reglas colaborativas es un método para aumentar la participación y la propiedad de los estudiantes en el proceso de elaboración de reglas. Muchos educadores han encontrado que cuando los estudiantes están involucrados en el proceso de creación, son más observadores, involucrados y dispuestos a ser responsables en el monitoreo de su propio comportamiento y alentar comportamientos positivos en sus compañeros.

El entrenamiento de VPVE en disciplina basada en valores también combina las teorías de la gestión de contingencias con una comprensión humanista de los estudiantes y la creencia en la importancia de las relaciones sanas y el bienestar. Algunas personas utilizan los métodos de gestión de contingencias como si el joven fuera una máquina; no se tiene en cuenta en el plan conductual la necesidad de sentirse amados, aceptados y valorados como persona – por maestros y/o compañeros. Cuando se agrega tiempo para jugar y construir una relación en la que el estudiante se siente valorado, los planes de comportamiento son mucho más exitosos.

Los educadores pueden utilizar el Modelo Teórico VPVE para evaluar los factores positivos y negativos que afectan a un estudiante, un salón de clases, una escuela u organización, y ajustarlos para optimizar la experiencia de los jóvenes de sentirse ser amados, valorados, respetados, comprendidos y seguros en lugar de avergonzados, inadecuados, heridos, asustados e inseguros. En la resolución de conflicto o entornos disciplinarios, el énfasis está en la creación de un plan que apoya la construcción de un comportamiento positivo de los estudiantes. Los educadores se centran en tratar al estudiante de tal manera que se sienta motivado a ser responsable en la regulación de su propio comportamiento. Hay ocasiones en que los estudiantes se aferran a una actitud negativa y se necesitan consecuencias lógicas; durante el período de tiempo en el que se paga esa consecuencia se recomienda que el estudiante no sea tratado como una “persona mala”. Mientras que a veces un educador puede encontrar que es mejor ser firme, serio o incluso severo, se buscan oportunidades para construir la capacidad del niño para auto



monitorear y construir relaciones mientras se llevan a cabo las consecuencias. Esto se refleja en la obra de Satir; las personas que se sienten llenas de amor y bienestar son más positivas en sus interacciones y comportamientos.

Talleres VPVE

La creación de un ambiente basado en valores facilita el éxito con los jóvenes, haciendo que el proceso de educación sea más agradable, beneficioso y eficaz tanto para los estudiantes como para los profesores. La capacitación del Educador/Facilitador de VPVE para todos los miembros de la escuela o del personal de una organización es muy recomendable siempre que sea posible. A menudo se imparten talleres a educadores de muchas escuelas y organizaciones educativas diferentes. Dependiendo de la población estudiantil, la consideración de la formación adicional para el uso de los materiales de riesgo VPVE puede ser apropiada.

Componentes de los Módulos de Actividades de VPVE

Los dieciséis módulos de valores en las actividades educativas de *Valores para Vivir para niños de 8 a 14 años*, Libro 1 y Libro 2, permiten a las escuelas planificar fácilmente implementar un valor al mes, es decir, ocho valores al año. La paz y el respeto son importantes para los jóvenes y proporcionan una maravillosa oportunidad para construir habilidades emocionales y sociales intrapersonales e interpersonales, así como una base sólida para la comprensión y los valores amorosos. Ya que los valores de la paz y el respeto proporcionan una perspectiva tan rica desde la cual ver al ser, los demás y el mundo, y desarrollar las habilidades sociales y emocionales para vivir esos valores, hay el módulo de Paz I para el primer año de implementación y el módulo de Paz II para el segundo año. Se recomienda que los educadores comiencen con las unidades de valores de Paz I seguido del módulo de respeto. En el segundo año, Paz II y Respeto II pueden iniciarse con el año escolar. Si está en una organización que invita a las personas a explorar y desarrollar valores durante doce meses al año, simplemente facilite un valor al mes.

Cada módulo para todos los estudiantes, teniendo en mente el bienestar de los estudiantes marginados/resistentes. La secuencia de actividades está dirigida a maximizar una mayor involucración/el camino de menor resistencia – haciendo que el valor sea relevante y beneficioso para el estudiante y su vida. Por ejemplo, dar conferencias a los estudiantes acerca de no pelear en la escuela es un método ineficaz para



crear paz y respeto y puede servir para profundizar la apatía o resentimiento de los estudiantes ya privados de derechos. Por el contrario, comenzar una lección sobre la paz con una imaginación, el ejercicio provoca la creatividad natural de los estudiantes. Una vez que los estudiantes desarrollan una voz por la paz, están más capacitados para discutir los efectos de la paz y la violencia. Cada módulo de valor está diseñado para comenzar con un estímulo de valores para crear relevancia/significado.

Con demasiada frecuencia, los valores solo se enseñan a nivel de conciencia, sin desarrollar la comprensión cognitiva y las habilidades sociales y emocionales importantes para poder “vivir” esos valores. Por esta razón, se recomienda que los educadores utilicen todas o casi todas las lecciones que se encuentran en cada módulo de valor que desean que los estudiantes exploren. Es más probable que desarrollen un amor por los valores y se comprometan a implementarlos si exploran los valores en muchos niveles y desarrollan las habilidades personales y sociales que les permiten experimentar los beneficios de vivir esos valores. Como los antecedentes y las necesidades de los estudiantes varían, no dude en adaptar las actividades a sus necesidades y a su estilo. Se puede lanzar una lección sobre valores en muchos entornos de aprendizaje. Se alienta a los educadores a relacionar los valores con el tema que están enseñando o eventos relevantes. Por ejemplo, se puede lanzar una lección sobre valores en relación con la literatura, la historia, etc., o en respuesta a las noticias locales o mundiales actuales sobre las cuales los estudiantes están preocupados.

Estímulo de Valores

Cada actividad VPVE comienza con un estímulo de valores. Los tres tipos de valores que se indican en el esquema están recibiendo información, reflejando internamente y explorando valores en el mundo real.

Recepción de información – Esta es la forma más tradicional de enseñar valores. La literatura, las historias y la información cultural proporcionan fuentes ricas para la exploración de valores. Se tiene cuidado en las Actividades de VPVE de proporcionar historias sobre el uso de mantener o desarrollar un valor positivo. Las historias sobre los fracasos debido a tener un antivalor pueden ser instructivas, pero no son suficientes; los estudiantes se sienten más motivados al escuchar ejemplos positivos de personas que tienen éxito con valores. Se pide a los educadores que encuentren literatura relevante o en redes sociales, que ellos sientan que los estudiantes se



podrían relacionar con eso y que los ayudaría a ver el efecto y la importancia de los valores en sus propias acciones.

Dentro de cada módulo de valor hay puntos de reflexión que proporcionan información sobre el significado del valor que se está explorando. Los puntos de reflexión están al principio de cada módulo, y se incorporan en las lecciones. “Comprender los valores fundamentales es esencial para enseñar valores para que los estudiantes desarrollen la adhesión de por vida a los principios elevados (Thomas Lickona, 1993)”. Los puntos de reflexión pretenden ser de naturaleza universal, manteniendo al mismo tiempo una perspectiva interdependiente de la importancia de la dignidad y el respeto de todos y cada uno. Por ejemplo, un punto del módulo sobre Respeto es: *Todos en el mundo tienen derecho a vivir con respeto y dignidad, incluyéndome.* Un Punto de Reflexión sobre Tolerancia es: *Tolerancia es estar abierto y ser receptivo a la belleza de las diferencias.*

Esta perspectiva universal es importante si queremos crear un mundo mejor para todos. El educador puede desear agregar algunos de sus propios puntos de reflexión, o usar dichos favoritos de la cultura de la comunidad y de figuras históricas. Los estudiantes pueden crear sus propios puntos de reflexión o investigar por sí mismos los dichos favoritos.

Reflexionar internamente — Las actividades imaginativas y reflexivas piden a los estudiantes que creen sus propias ideas. Por ejemplo, se pide a los estudiantes que imaginen un mundo pacífico. Visualizar los valores en acción los hace más relevantes para los estudiantes, ya que encuentran un lugar internamente donde pueden crear esa experiencia y pensar en ideas que saben que son propias. El proceso de creación, propiedad y un sentido de esperanza son esenciales para que los estudiantes se sientan motivados a vivir sus valores.

Ejercicios reflexivos piden a los estudiantes que piensen acerca de sus experiencias en relación con el valor. También se les pide que reflexionen sobre diferentes aspectos en un paso posterior dentro de las lecciones. Es importante que los estudiantes puedan trabajar como aprendices reflexivos si van a ser capaces de discernir y aplicar los valores más apropiadamente a una situación particular.

Explorar los valores en el mundo real — Muchas actividades educativas de Valores para Vivir utilizan juegos, situaciones reales, noticias o contenido de la materia para iniciar la lección. Con mucha frecuencia, en el mundo de hoy día, los eventos locales y



nacionales pueden ser inquietantes para los estudiantes. Por favor busque trabajar en áreas en las cuales ellos tengan algún interés o inquietud, sea el acoso, pobreza, violencia, drogas o las enfermedades y la muerte de un compañero de clases o de un vecino. Es útil proporcionar un espacio para que compartan sus preocupaciones y eso permite una discusión significativa acerca de los efectos de los valores y de los antivalores y de cómo nuestras acciones hacen la diferencia.

Discusión – Compartir significativo y validador

Crear un espacio abierto y respetuoso para la discusión es una parte importante de este proceso. Luego compartir es validar. Hablar de sentimientos en relación con las preguntas acerca de los valores puede aclarar puntos de vista y construir empatía. Las discusiones en un entorno de apoyo pueden ser sanadoras; los estudiantes que a menudo son tranquilos pueden experimentar que otros tienen el mismo punto de vista. La vergüenza puede ser liberada y/o disminuida cuando los estudiantes descubren que otros sienten lo mismo. Los estudiantes que piensan que todos tienen el mismo punto de vista pueden aprender lo contrario; los que intimididad pueden llegar a saber lo que otros piensan acerca de su comportamiento. El proceso de discusión es también un espacio dentro del cual la negatividad puede ser aceptada y consultada. Cuando esto se hace con respeto genuino, los estudiantes pueden comenzar a abandonar las defensas que requería de su negatividad. Cuando se entienden y se validan los valores positivos subyacentes bajo la negatividad, un estudiante puede sentirse valorado; gradualmente él o ella pueden experimentar entonces la libertad de actuar de manera diferente.

En muchas de las Actividades de Educación de Valores para Vivir, se proporcionan preguntas de discusión. Algunos de estas son para consultar acerca de los sentimientos; otras son para abrir el proceso de exploración cognitiva y la generación de alternativas. Los educadores pueden usar preguntas para profundizar en temas emocionales importantes o entendimientos alternativos. Siéntase libre de adaptar las preguntas a su estilo personal y el uso local del idioma.

Una razón por la que VPVE se puede utilizar en muchas culturas diferentes es que las preguntas son abiertas. Por ejemplo, “¿Cómo respetas a tus padres?” se respondería de manera diferente en diferentes culturas, sin embargo, el resultado deseado es el mismo. Dentro de las actividades sólo hay algunas preguntas a las que se da una respuesta absoluta o “correcta”. La más importante es: “¿Está bien herir a los demás?” La respuesta de VPVE es “no”. Si se da una respuesta “sí”, el educador debe explicar por qué no está bien herir a los demás. Las otras preguntas son verdaderamente abiertas, permitiendo a



los estudiantes discutir los valores y su aplicación de maneras apropiadas para su cultura y forma de vida. Los puntos de reflexión, sin embargo, crean un estándar de dignidad y respeto en torno al cual se construyen las actividades.

Exploración de Ideas

A algunas discusiones les sigue la autorreflexión o planificación en pequeños grupos en preparación para proyectos de arte, escribir en diarios o teatro. Otras discusiones llevan a hacer mapas mentales de los valores y de los antivalores. Estos métodos son útiles para ver los efectos de los valores y los antivalores en el ser, las relaciones y en diferentes segmentos de la sociedad. Contrastando los efectos de los valores es un paso importante para ver las consecuencias a largo plazo. Los mapas mentales son así mismos una introducción al pensamiento sistémico.

Las discusiones son a menudo una introducción a las actividades relacionadas con los efectos de los valores en diferentes materias. Las actividades de valores a menudo pueden despertar intereses reales en los estudiantes. Reconocer su pasión y facilitar la exploración del tema es el tipo de enseñanza que permite un aprendizaje real y fomenta la motivación intrínseca. Aquí es donde algunas preguntas de un educador pueden crear entusiasmo: “¿Por qué crees que sucede eso?” “¿Cuál es la relación entre ... ?” “¿Qué valor crees que ayudaría a resolver esta situación?” “¿Qué crees que debería hacerse?” “¿Cómo podrías mostrar esto practicando lo que predicas?”

Expresión Creativa

Las artes son un medio maravilloso para que los niños expresen sus ideas y sentimientos creativamente — y se apropien de un valor. Dibujo, pintura, hacer móviles, juegos y murales combinan con las artes escénicas. La danza, el movimiento y la música permiten la expresión y construyen un sentimiento de comunidad. Por ejemplo, se invita a los estudiantes a crear eslóganes acerca de la paz y a colocarlos en las paredes, que esculpan la libertad, dibujen la sencillez y dancen la cooperación. A medida que se involucran en el medio utilizado, deben regresar con frecuencia al valor y discernir lo que ellos realmente quieren expresar. El proceso creativo puede así mismo promover nuevos entendimientos y discernimientos; el valor se hace más significativo ya que se apropian de él. Un proceso similar ocurre al pedir a los estudiantes que escriban historias creativas o poesía. La compleción y belleza del producto terminado puede ser una fuente de orgullo y actuar para acrecentar la autoestima de los estudiantes. Una variedad de artes creativas puede servir para que diferentes estudiantes brillen en diferentes momentos. Un clima



escolar que puede permitir que cada persona brille en diferentes momentos, es un lugar donde todos pueden moverse hacia su potencial.

La música es de igual manera un medio importante. No sólo puede servir para desarrollar un sentido de comunidad, sino que también puede ser sanadora. Proporcione a los estudiantes la oportunidad para crear canciones acerca de los valores. Quizá los educadores deseen traer las canciones tradicionales de su cultura, o de las culturas presentes en el área y cantarlas junto con los estudiantes. Los estudiantes podrían traer canciones populares que contengan temas o ideas sobre valores.

Desarrollo de Habilidades

No basta con pensar y discutir valores, crear artísticamente ni siquiera comprender los efectos de los valores. Se necesitan habilidades emocionales y sociales para poder aplicar valores a lo largo del día. Los jóvenes de hoy en día necesitan cada vez más ser capaces de experimentar los sentimientos positivos de los valores, entender los efectos de sus comportamientos y elecciones en relación con su propio bienestar, y ser capaces de desarrollar habilidades de toma de decisiones socialmente conscientes.

Habilidades personales sociales y emocionales – Hay una variedad de habilidades intrapersonales que se enseñan dentro de las Actividades de VPVE. Los módulos paz, respeto y amor presentan los ejercicios Relajación/Concentración. Estos ejercicios de Relajación/Concentración ayudan a los estudiantes a “sentir” el valor. Los educadores han encontrado que hacer estos ejercicios ayuda a los estudiantes a calmarse, a estar menos estresados y a concentrarse con más éxito en sus estudios. Si bien puede haber resistencia inicial, por lo general esa resistencia desaparece después de varias pruebas, y nuestra experiencia ha sido que los estudiantes comienzan a pedir tiempo de quedarse quietos. Una vez que se han familiarizado con esta estrategia, ellos mismos pueden crear sus propios Ejercicios de Relajación/Concentración. La habilidad de autorregular las propias emociones y “desestresarse” es una habilidad importante para adaptarse y comunicarse exitosamente. La autorregulación o auto modulación ayuda a una persona a recuperar la calma más rápidamente cuando se percibe una señal de peligro y es capaz de mantenerse más tranquila en la vida diaria.

Otras actividades de VPVE construyen una comprensión de las cualidades positivas del individuo, desarrollan la creencia de que “hago una diferencia”, permiten explorar sus propios sentimientos y aprender acerca de los sentimientos de



los demás y aumentar la reflexión positiva, y la responsabilidad. A los estudiantes se les pide que apliquen esas habilidades de diversas maneras.

Habilidades de comunicación interpersonal – Las habilidades para desarrollar inteligencia emocional se incluyen en el conjunto de actividades anterior y se desarrollan en actividades que construyen la comprensión de los roles de dolor, miedo e ira y sus consecuencias en nuestras relaciones con los demás. Las habilidades de resolución de conflictos, la comunicación positiva, los juegos de cooperación y la realización de proyectos juntos son otras actividades que desarrollan habilidades de comunicación interpersonal. Las habilidades de resolución de conflictos se introducen durante el Módulo de Paz y se refuerzan durante los Módulos de Respeto y Amor. Durante el Módulo de Amor, se pide a los estudiantes que piensen en cuándo comenzó el problema e imaginen lo que habría sucedido si hubieran utilizado el valor del amor. El desarrollo de habilidades cognitivas junto con las probables consecuencias tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a “pensar rápido” en circunstancias difíciles. Se anima a los educadores a crear la oportunidad para que los estudiantes gestionen resolución de conflictos.

Se da la oportunidad a los estudiantes de dramatizar diferentes situaciones que son de su interés o preocupación. Pueden así mismo crear sus propias tarjetas situacionales. En el módulo de cooperación, se pide a los estudiantes que adaptan sus sugerencias de buenas habilidades de comunicación después de juegos. Una habilidad en el módulo de tolerancia es crear respuestas benevolentemente asertivas cuando otros están haciendo comentarios discriminatorios. La combinación de la creatividad con la discusión y las técnicas de instrucción directa ayuda a los estudiantes a acostumbrarse a usar las nuevas habilidades, aumentando la probabilidad de que puedan usarlas.

Sociedad, Medio Ambiente y el Mundo

Para ayudar a los jóvenes a desear y ser capaces de contribuir a la Sociedad en general con respeto, confianza y propósito, es importante que ellos entiendan las implicaciones prácticas, de los valores en relación con la comunidad y el mundo. Un valor puede tener un enorme efecto sobre el bienestar de una comunidad y la justicia social. Algunas actividades están diseñadas para desarrollar conciencia emocional y comprensión cognitiva de esta relación. Por ejemplo, los estudiantes hacen mapas mentales de los efectos de un mundo amoroso y de un mundo no amoroso, mapeo



mental de los efectos de la honestidad versus la corrupción, exploran los efectos de la corrupción sobre el bienestar de diferentes países y reúnen ejemplos e historias de tolerancia e intolerancia.

El objetivo de desarrollar la cohesión social es constante en todo el material. Sin embargo, los módulos de tolerancia, sencillez y unidad aportan elementos de responsabilidad social que son interesantes y divertidos. Los estudiantes exploran la variedad de culturas utilizando los colores de un arcoíris como analogía. El módulo sobre la sencillez incluye sugerencias para la conservación y el respeto por la tierra. Más actividades se pueden encontrar en Valores Ecológicos para Vivir.

Transferencia de Aprendizaje – Integración de Valores en la Vida

“Integrar valores en la vida” se refiere a los estudiantes que aplican en su vida comportamientos basados en valores, con su familia, sociedad y medio ambiente. Por ejemplo, las actividades de la tarea de VPVE aumentan la probabilidad de que los estudiantes lleven nuevos comportamientos de valores a sus hogares. Se pide a los estudiantes que creen proyectos especiales que ejemplifiquen diferentes valores en su clase, escuela y/o comunidad. Los padres y las empresas pueden participar como recursos, por ejemplo, ayudando a los estudiantes a aprender jardinería orgánica, cómo limpiar un arroyo y habilidades de capacidad empresarial y liderazgo ético. Se alienta a los estudiantes a compartir sus dramas creativos y música con sus compañeros y estudiantes de menor edad. Por favor, involucre a sus estudiantes en proyectos de aprendizaje de servicios. La habilidad de marcar la diferencia genera confianza y compromiso con los valores.

Introducir los Valores de la Propia Cultura

A medida que participa en el entrenamiento de VPVE y facilita las actividades de VPVE, entenderá más profundamente la metodología de VPVE. En ese punto quizá desee agregar ideas generadas de su propia experiencia, creatividad y recursos culturales y educativos, para ayudar a los estudiantes a explorar, vivencias y expresar valores significativamente.

Quizá quieran reunirse un grupo de profesores antes de la introducción de cada módulo de valor, para compartir su propio material e ideas para los estudiantes acerca de ese valor – historias tradicionales, artículos de ficción o reales, unidades de historia destacadas, proyectos de investigación en línea, nuevas historias o películas relevantes.



Inserte historias culturales, en cualquier momento a lo largo de los módulos. Los estudiantes disfrutan de dramatizar las historias. Pida a los estudiantes que creen sus propios guiones y canciones. Incluso pudieran querer montar un sketch informal en donde las líneas sean improvisadas y sean usadas para dramatizar la situación que se está discutiendo. Quizá algunos adultos mayores puedan contar cuentos tradicionales y enseñar formas tradicionales de música. Los proyectos de aprendizaje de servicio basados en comunidad ayudan a fortalecer el compromiso de los estudiantes con los valores y la comprensión de que ellos pueden marcar la diferencia. Se anima a los educadores a contribuir las actividades de su propia creación, en el sitio web internacional. Sean tan amable de enviarlos a content@livingvalues.net.

Hacer de la Educación en Valores una Realidad Práctica

Paso 1

Un primer paso que usted puede desear hacer al considerar la implementación de Valores para Vivir es invitar a maestros y directores interesados, o al equipo de liderazgo de la organización, a reflexionar y discutir el propósito de la educación. ¿Qué valores creen que beneficiarían a los estudiantes y al grupo de personas con las que trabaja? ¿Qué valores creen que se necesitan en la sociedad y en el mundo? ¿Qué valores le gustaría que fueran parte de la cultura de su escuela u organización?

Tal vez discutir la declaración de visión del Enfoque VPVE. O compartir que la educación ha sido siempre el método primario para el cambio de la sociedad. ¿Qué cambio le gustaría ver en su comunidad y en el mundo? ¿Qué crearía en su comunidad una cultura de paz, respeto, amor, tolerancia/aceptación de todos y honestidad en su comunidad? Tal vez definir juntos la cultura o el ethos que le gustaría crear.

“En el núcleo de los valores de la educación se encuentra el establecimiento de un conjunto acordado de principios, convicciones profundamente arraigadas, que sustentan todos los aspectos de la vida y el trabajo de una escuela.” (Hawkes)

Paso 2

Involúcrese e involucre a todo su profesorado/todos los adultos en su comunidad de aprendizaje en un Taller de Educadores/Facilitadores de VPVE, para explorar el tipo de atmósfera basada en valores que le gustaría crear, aprender acerca de las habilidades para hacerlo, y pensar en cómo puede hacer que los valores sean una parte importante e integral de su cultura escolar y currículo. Planifique entablar un diálogo continuo sobre



los valores, a medida que hace que su organización sea una que piense en los valores al tomar decisiones sobre, para y con, estudiantes y profesores.

Paso 3

Encuentre tiempo para integrar las actividades de VPVE. Se espera que las actividades contenidas en este recurso generen más ideas de los profesores en todas las materias del área, porque todos los educadores en el ámbito de la escuela pueden contribuir a la exploración en valores. La educación en valores es más efectiva cuando toda la comunidad educativa está involucrada y los valores son integrados a lo largo de todo el currículum.

Se necesitará que el personal de cada comunidad educativa que esté implementando VPVE, decida cómo, cuándo y por quién se implementarán las lecciones de VPVE. Esto es más fácil de hacer en las escuelas primarias y básicas que tienen actividades de aula o períodos dedicados al desarrollo de habilidades sociales, ciudadanía, liderazgo civil, educación moral, responsabilidad social o ética. Se aconseja a las escuelas que no tienen esos períodos de tiempo, a que, de manera creativa, encuentren el tiempo y el lugar para integrar dos lecciones claves a la semana, al menos por los primeros meses. Por ejemplo, como muchas de las actividades de paz y respeto contienen actividades de discusión y escritura, podrían integrarse y/o hacerse durante las clases de literatura o lenguaje. Las lecciones en el módulo de honestidad se podrían facilitar en las clases de historia. Las lecciones de cooperación podrían ser facilitadas por los profesores de educación física.

Se recomienda altamente que se faciliten dos o tres lecciones a la semana, adecuadamente adaptadas a la edad y antecedentes de los estudiantes, durante los primeros cuatro meses de VPVE, para conseguir la “aceptación” de los estudiantes. Puede que esto no sea posible de realizar por todos los educadores, especialmente cuando solo uno o pocos maestros están implementando VPVE dentro de la escuela. No se preocupe si usted es el único educador haciendo educación en valores. Muchos educadores que están implementando VPVE están en situación similar. Ellos se han dado cuenta de que su forma de ser y su pasión por los valores, crean la “aceptación” necesaria.

Detalles de la Implementación

Los dieciséis módulos de VPVE están diseñados para permitirle planificar fácilmente la educación de valores en su sitio centrándose en un valor al mes durante el año escolar. El Libro 1 incluye ocho módulos de valores para el primer año de implementación y el



Libro 2 incluye otros ocho módulos de valores para su implementación durante el segundo año. Un “valor de enfoque” cada mes para toda la escuela facilita la planificación de asambleas y proyectos especiales.

Los valores universales explorados en los tres libros son, paz, respeto, amor y cuidado, tolerancia, honestidad, felicidad, responsabilidad, sencillez y cuidado de la Tierra y Sus Océanos, cooperación, humildad, compasión, libertad y unidad. El módulo de valores que explora la libertad para niños de tres a siete años se titula “Valiente y Gentil”. Otro módulo se titula “Otro Valor que Amamos”. Este ofrece actividades en algunos valores y una invitación a los educadores a explorar un valor que consideran que se necesita a nivel local o nacional. Los módulos de valores incluyen muchos valores relacionados tales como amabilidad, justicia, determinación, integridad, aprecio, diversidad, derechos humanos, valorando la educación, confianza, gratitud, inclusión, igualdad y justicia social.

Hay dos módulos de valores tanto para paz como para respeto, ya que estos valores son muy importantes para los jóvenes y presentan la oportunidad de ayudarlos a desarrollar importantes habilidades intrapersonales e interpersonales, sociales y emocionales. Se recomienda que los educadores comiencen con los módulos de valores Paz I y Respeto I en el Libro 1 durante el primer año de implementación y las unidades de valores Paz II y Respeto II en el Libro 2 durante el segundo año, rotando los ocho valores cada año.

Este libro contiene al menos tres valores de actividades para cada semana. Es altamente recomendable facilitar al menos dos actividades de valores a la semana, para crear la “aceptación” de los estudiantes. Los jóvenes también se benefician de la relajación/concentración varias veces a la semana o diariamente.

Si una escuela está planeando comenzar la educación de valores con *solo* dos grados, se recomienda que comience con los estudiantes mayores/niveles de grado superior. Es mucho más saludable para los estudiantes más jóvenes “captar” los valores de los estudiantes mayores que se están beneficiando de la educación de valores, que tener estudiantes más jóvenes que están en la educación de valores siendo intimidados por estudiantes mayores que no están en el programa. Sin embargo, la implementación en toda la escuela es más eficaz y beneficiosa para todos.

Asambleas y Canciones

Cuando toda una comunidad educativa está explorando el mismo valor al mismo tiempo, las asambleas son una manera excelente de mantener el entusiasmo. Diferentes



clases o varios clubes pueden tomar turno para presentar valores de forma creativa en las asambleas, por medio de dramatizaciones, música, arte, poesía, etc. Permítales compartir sus inquietudes acerca de los valores y antivalores y sobre los proyectos de aprendizaje de servicio en los que ellos están involucrados.

¡Por favor comience con el Módulo de Paz!

Se recomienda que se inicie cada año escolar con un Módulo de Paz. A los jóvenes les preocupa mucho la paz – incluso a aquellos que pudieran verse como externamente agresivos. Al inicio del módulo, los facilitadores les piden que imaginen un mundo pacífico. Esto les permite ver dentro de sí mismos y explorar cómo les gustaría que fuera el mundo. Luego de un ejercicio de visualización, se les pide que expresen sus ideas tanto en palabras como artísticamente. Lo que crean es siempre hermoso. La oportunidad de explorar lo que les gustaría que hubiese en el mundo crea interés ... y un poco de la esperanza necesaria para los jóvenes cínicos y marginados.

Mientras que los niños están involucrados en actividades con historias y hacienda y jugando con marionetas de paz, se orienta a los estudiantes mayores a hacer mapas mentales sobre la paz y la violencia. Las lecciones con ejercicios de relajación/concentración y arte da a los estudiantes una oportunidad para explorar la paz a un nivel personal, antes de que se comience con una serie de actividades de resolución de conflictos. Las discusiones en esas lecciones ayudan a desarrollar la comprensión hacia otros y les permite mejorar sus habilidades de comunicación.

Durante cada uno de los módulos de valores, los puntos de reflexión educan de una manera universal, es decir, en una manera que modela el respeto por todos. Generalmente en el lapso de seis semanas, con tan solo dos o tres lecciones a la semana, los estudiantes están practicando resolución de conflicto exitosamente. Los maestros reportan que los estudiantes encuentran que el módulo de paz es relevante; ellos han notado reducción de la resistencia en los estudiantes que con frecuencia se consideran desmotivados

¿Hay un orden recomendado de módulos de valores?

Sugerimos iniciar con los Módulos Paz I y Respeto I, ya que desarrollan habilidades intrapersonales e interpersonales, sociales y emocionales de una forma secuencial. Las lecciones de Resolución de Conflicto y No Más Acoso comienzan en el módulo Paz I y se revisan más adelante en el Módulo Respeto I. El mapeo mental de paz y conflicto, los ejercicios de relajación/concentración y las habilidades de resolución de conflicto



desarrolladas durante las lecciones de Paz I y Respeto I, son los componentes básicos en la creación de una atmósfera basada en valores. Si los estudiantes son capaces de resolver sus propios conflictos, pacífica y respetuosamente, queda mucho más tiempo para dedicarse a la enseñanza.

Quizá desee facilitar más módulos de valores en el orden presentado en el libro, o quizá desee decidirse por una secuencia diferente, dependiendo de las necesidades percibidas. El Módulo Amor continua el reforzamiento de las habilidades de comunicación y resolución de conflicto. Por ejemplo, en el Módulo Amor, se pregunta a los estudiantes, “ ¿En dónde se inició el conflicto? ¿Cómo una actitud amorosa podría cambiar la situación?” La Unidad de Tolerancia invita a apreciarse mutuamente y a apreciar otras culturas.

El Módulo de Honestidad es igualmente importante, ya que ayuda a los estudiantes mayores a comenzar a comprender los por qué y cómo de la corrupción. En varios de los valores, se pide a los jóvenes adultos que se involucren en actividades acerca de la justicia social. Cada uno de los módulos de valores está diseñado para desarrollar habilidades personales, así como el entendimiento del valor y los efectos del antivalor sobre el ser, otros y la comunidad.

Si está implementando VPVE de forma independiente, puede que sea más fácil enfocarse en los valores que encajan mejor con su currículo. Un poco de reflexión sobre los valores o una interesante discusión aquí y allá, puede ayudar a los estudiantes a involucrarse más – y ver cómo los valores hacen la diferencia.

¿Necesito hacer cada actividad?

No. Si bien es bueno incluir una variedad de actividades de valores, los educadores pueden optar por no hacer algunas lecciones o pueden querer sustituir el material. En muchas de las lecciones encontrará preguntas y contenido con guiones. Esto se ha proporcionado ya que muchos educadores han solicitado tal especificidad. Por favor, siéntase libre de adaptar las preguntas a su propio estilo personal, a las necesidades de los estudiantes, a la cultura, y a su entorno particular.

Incorporación de Valores en el Currículo Existente

Se alienta a todos los educadores a incorporar algo de exploración de valores en el currículo regular. Como experto en contenido, usted sabe qué materiales a la mano retratan mejor los valores o su contraste. La historia y los estudios sociales se prestan



fácilmente a las discusiones de valores. Es posible que desee detenerse en puntos críticos durante las lecciones cuando un individuo o un grupo de personas ejerzan la opción. Pregunte a los estudiantes: “¿Qué está valorando tanto esta persona o grupo que se está haciendo esta elección? ¿Cuáles son los valores del otro grupo? ¿Cuáles son las consecuencias de tener este valor y los desafíos para lograrlo? ¿Cómo ves representado un valor en particular o la falta de ese valor?” Por ejemplo, una unidad histórica sobre la independencia es un momento ideal para ver qué tipo de libertad quieren las personas. Pregunte: “¿Tenían ese mismo valor en su tratamiento de otros grupos?” Pida a los estudiantes que reconozcan y analicen la aplicación de un valor en particular o las consecuencias, debidas a la falta de ese valor.

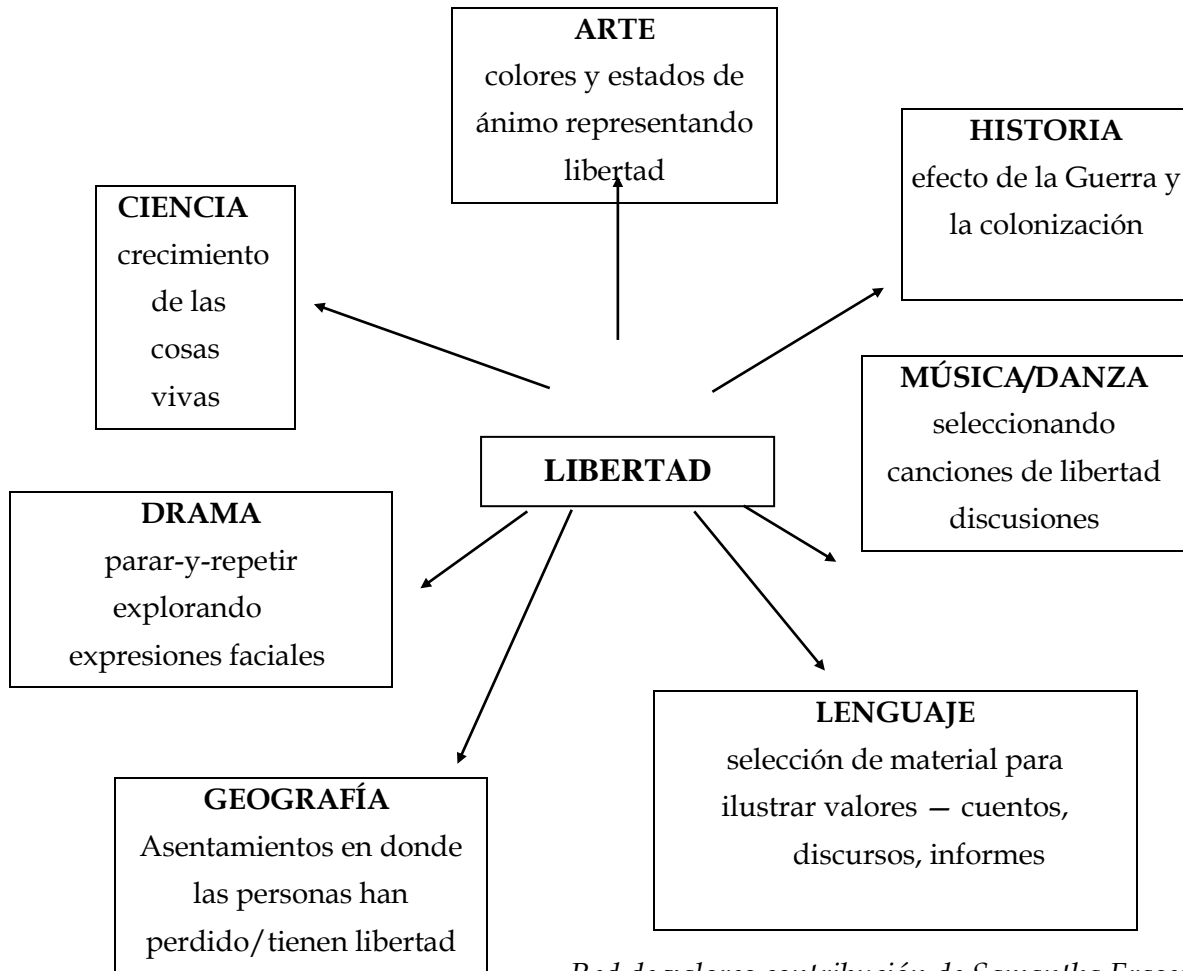
En las clases de literatura y lengua, el profesor puede seleccionar materiales de lectura que se relacionen con el valor que se está explorando. Pida a los estudiantes que le den su opinión sobre el material que acaban de leer, que escriban sobre el valor o que creen poemas. Es posible que desee utilizar la escritura de diarios para unir la experiencia personal de los estudiantes y las experiencias de personajes o temas en el texto o pedirles que escriban en el rol de uno de los personajes para ver qué valores los motivan.

Las artes son un medio maravilloso en el que incorporar valores mientras se enseñan las habilidades que los estudiantes necesitan aprender. Es posible que desee seleccionar dramatizaciones que tengan que ver con el valor de enfoque. En música, mientras enseñan a los estudiantes a tocar y armonizar sus instrumentos, discuten, por ejemplo, la dinámica de la unidad. En la clase de arte, pida a los estudiantes que expresen los valores mientras aprenden a pintar, dibujar y esculpir.

Las redes de valores son útiles. Pida al equipo de maestros que planifiquen el programa de valores, que discutan el valor en el contexto de su cultura y las materias en las que planean enseñar valores. A continuación, se muestra un ejemplo de una red de valores sobre Libertad.



Red de Valores



– Red de valores contribución de Samantha Fraser

¡Comparta sus Creaciones de Valores con el Mundo!

Estudiantes

Se invita a los estudiantes alrededor del mundo a que compartan sus murales, videos, poemas, ensayos, canciones, dibujos, actividades y experiencias con los estudiantes de edades similares. Pregunte a su maestro si hay un sitio de VPVE en las redes sociales en su país en donde los jóvenes adultos puedan compartir. O envíe los archivos digitales de su creación artística para ser publicados en el sitio web de VPVE website@livingvalues.net.



Los Educadores Comparten

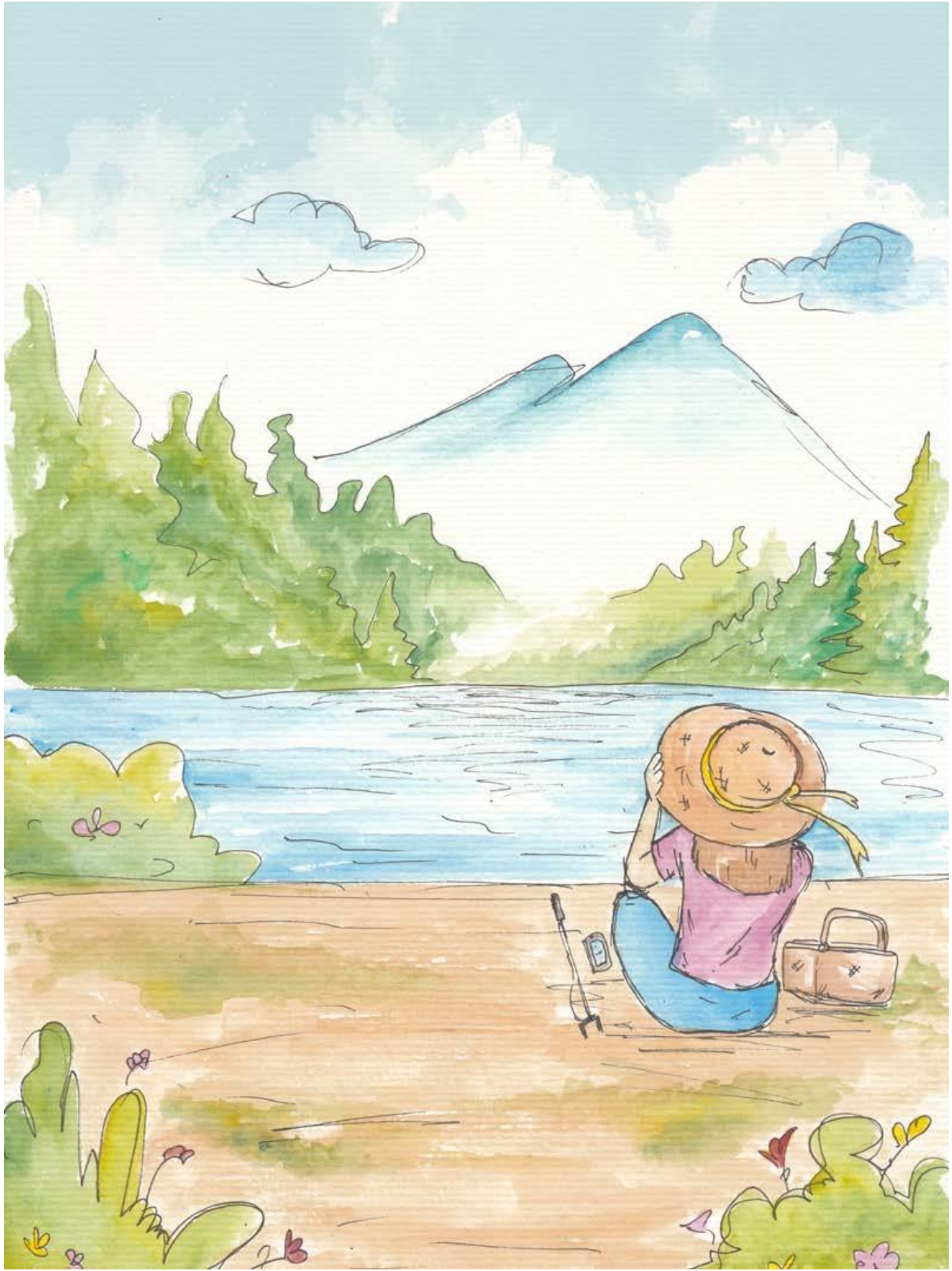
Se invita a los educadores a compartir sus experiencias o las creaciones artísticas de sus estudiantes con otros educadores alrededor del mundo por medio de los sitios web de VPVE. Por favor envíe su contribución al Asociado de ALIVE, Punto Focal de VPVE o a lve@livingvalues.net. En el sitio web livingvalues.net están las páginas de Informes de Países, Historias de Éxito e Investigación.

Evaluación Anual

Una parte importante de cualquier programa es la evaluación. Su evaluación del programa y las observaciones sobre los cambios con los estudiantes son muy importantes. Por favor solicite un formulario de evaluación a lve@livingvalues.net o envíenos sus comentarios.

*Esperamos que usted y los jóvenes con los que trabaja
disfruten de Valores para Vivir.*

*Gracias por su dedicación para nutrir a los jóvenes
y educar tanto corazones como mentes.*





MÓDULO I: PAZ I

Lecciones de Paz I

Recomendamos comenzar con el Módulo Paz I. Esto se sugiere ya que las actividades en este módulo crean la oportunidad para que los estudiantes reflexionen sobre cómo sería un mundo pacífico, contrasten la paz y la violencia, aprendan a relajarse y llenarse de paz, y aprendan habilidades de resolución de conflictos, así como otras habilidades sociales y emocionales. Nuestra experiencia es que los jóvenes se preocupan profundamente por la paz. Comenzar con esta unidad de valores crea la aceptación de los estudiantes y desarrolla habilidades intrapersonales e interpersonales que les ayudan a contribuir a una atmósfera basada en valores. ¡Y, sus habilidades de resolución de conflictos pronto harán que la vida del educador sea más fácil!

Considere tocar una canción sobre la paz todos los días al comienzo o al final del “Tiempo de Valores para Vivir.” Tocar y cantar canciones construye el sentimiento de comunidad y es un buen momento para relajarse, para construir el sentimiento de los valores que se están explorando, o para proporcionar tiempo para que los estudiantes contemplen los Puntos de Reflexión en la pizarra. Elija una canción con la que sienta que los estudiantes se relacionarán con ella; una que sea apropiada para su edad o una de su cultura. “Teaching Peace” de Red y Kathy Grammer es una gran canción. Las favoritas con los estudiantes mayores son “Imagine” de John Lennon y “Somos el Mundo” de USA para África. Un video de YouTube de “Una Canción por la Paz” de Pebblespash694 tiene letra y sería genial para grupos pequeños o grandes:

www.youtube.com/watch?v=mxidrVmwznU

Esta es también una oportunidad para aprender canciones tradicionales y música de su cultura o la cultura de otros. Si toda la escuela está involucrada con el programa de valores, es posible que su escuela desee hacer asambleas sobre la paz para generar entusiasmo y un sentimiento de pertenencia.



Puntos de Reflexión de la Paz

- ◆ La Paz es más que la ausencia de guerra.
- ◆ Paz es vivir en armonía y no pelear con otros.
- ◆ Si todos en el mundo fueran pacíficos, este sería un mundo pacífico.
- ◆ Paz es estar calmado internamente.
- ◆ La Paz es un estado mental calmado y relajado.
- ◆ La Paz consiste en pensamientos y sentimientos puros y buenos deseos.
- ◆ La Paz empieza dentro de cada uno de nosotros.
- ◆ Permanecer pacífico requiere compasión y fuerza.
- ◆ La Paz es una energía cualitativa que promueve el equilibrio.
- ◆ La Paz Mundial crece a través de la no-violencia, la aceptación, la justicia y la comunicación.
- ◆ La Paz es la característica prominente de lo que llamamos “una sociedad civilizada”.
- ◆ La Paz debe empezar con cada uno de nosotros. A través de una reflexión calmada y seria de su significado, nuevas y creativas formas se pueden ser encontradas para promover comprensión, amistad y cooperación entre todos los pueblos.

– Sr. Javier Perez de Cuellar, Ex-Secretario de las Naciones Unidas

Metas y Objetivos del Módulo Paz I

Meta: Pensar sobre la paz y experimentar paz en el ser.

Objetivos:

- Pensar sobre la paz y apreciarla.
- Experimentar cómo se siente la paz y hacer un dibujo, una pintura o escribir acerca de ella.
- Identificar pensamientos y acciones que les permiten sentirse pacíficos.
- Escribir un poema o historia corta acerca de sus momentos más pacíficos.
- Relajarse, soltar la tensión y disfrutar estar quieto y pacífico durante los ejercicios de Relajación/Concentración dentro del salón de clases.
- Experimentar con la vivencia de cualidades y valores que ellos han identificado como grupo como los más importantes.
- Ayudar a los estudiantes a aumentar su habilidad para concentrarse.
- Expresar paz artísticamente.
- Participar cantando canciones acerca de la paz.



- ❑ Participar en grupos pequeños para crear canciones o poemas acerca de la paz o acerca de paz versus violencia.

Meta: Aumentar el conocimiento acerca de los sentimientos y las consecuencias de la paz y la falta de paz y de una escuela pacífica y una escuela en conflicto.

Objetivos:

- ❑ Imaginar un mundo pacífico y comunicar sus ideas a través de palabras y un dibujo o una historia corta.
- ❑ Pensar acerca de pequeñas acciones que las personas pueden realizar para contribuir con un mundo pacífico.
- ❑ Participar en la elaboración de un dibujo de una Torta Mundial de cualidades humanas, escogiendo las cualidades que ellos piensen que son más importantes para la paz y compartir los resultados con su familia y/o amigos.
- ❑ Participar en una discusión acerca de palabras y acciones que existirían en una escuela pacífica versus en una cultura escolar de conflicto.
- ❑ Seleccionar en grupos pequeños, las cualidades y valores que a ellos les gustaría tener en su propio Salón de Clases Pacífico.

Meta: Expresar sus sentimientos y desarrollar métodos positivos y pacíficos para crear paz y lidiar con el conflicto, incluyendo habilidades de resolución de conflicto.

Objetivos:

- ❑ Identificar pensamientos que crean falta de paz y pensamientos que crean paz.
- ❑ Participar en un proceso de grupo para escoger tres formas prácticas de hacer que su salón de clases sea más pacífico.
- ❑ Participar en una discusión de cómo se siente cuando las personas son malvadas o los hieren.
- ❑ Ser capaz de escuchar a otros durante un ejercicio de resolución de conflicto, y de repetir frases clave de lo que ellos dicen.
- ❑ Participar en un ejercicio de resolución de conflicto, estableciendo cómo se sienten e identificando lo que les gustaría y lo que no les gustaría que otros hagan. Pueden participar interpretando un rol en el ejercicio, como participante en un conflicto real o como mediador contemporáneo.
- ❑ Demostrar comprensión, usando dos ejemplos, de cómo el dolor o el miedo lleva a la rabia.



- ❑ Identificar dos pensamientos o acciones que permiten que la negatividad aumente.
- ❑ Identificar dos pensamientos o acciones que permiten que la paz aumente.
- ❑ Participar en la creación de una historia negativa y una historia positiva para entender más claramente los efectos de los pensamientos.

Meta: Expresar sus sentimientos acerca del acoso, pensar en cuáles cualidades y entendimientos son importantes para no ser un intimidador y, aprender métodos para evitar ser intimidado y ayudar a los contemporáneos si ellos son intimidados.

Objetivos:

- ❑ Aprender la definición de acoso.
- ❑ Identificar sentimientos de las personas siendo intimidadas y participar en una discusión acerca de cómo ellos han visto a personas ser intimidadas.
- ❑ Identificar valores, cualidades y creencias que nos ayudan a no ser un intimidador.
- ❑ Aprender dos respuestas asertivas si se encuentran con alguien intimidando, crear sus propias respuestas y dramatizar dar esas respuestas con autorrespeto y confianza.
- ❑ Aprender acerca de respuestas benevolentes-asertivas, como método para desarmar a alguien que está intimidando, en una forma no ofensiva y no defensiva.
- ❑ Para que los estudiantes de 11 años en adelante puedan aprender acerca del aumento del porcentaje de suicidios en niños de su edad, en respuesta a la maldad en las redes sociales y, discutir valores y orientaciones para que haya amabilidad en las redes sociales.
- ❑ Aprender acerca de estrategias seguras en la dramatización para intervenir cuando un contemporáneo está siendo intimidado.

PAZ I LECCIÓN 1

Imaginando un Mundo Pacífico

Toque una canción de paz. Quizá desee enseñar una canción a los estudiantes más jóvenes. Toque una canción para los estudiantes mayores con la cual puedan relacionarse. Invítelos a que traigan un par de sus canciones favoritas. Dígales que en las próximas semanas la escuela/clase estarán explorando algo muy importante, la paz.



Discutir/Compartir:

- ¿Quién me puede decir algo acerca de paz?
- ¿Qué es la paz?
- ¿Qué significa tener un mundo pacífico?

Reconozca todas respuestas y de gracias por compartir. Continúe con el ejercicio Imaginando un Mundo Pacífico.

Imaginando un Mundo Pacífico

Dirija a los estudiantes en este ejercicio de imaginación. Mencione lo siguiente, y deténgase en los puntos:

“Algo maravilloso acerca de las personas de la edad de ustedes es que cada uno conoce acerca de la paz. Apreciaría comenzar nuestro módulo pidiéndoles que usen su mente para imaginarse un mundo pacífico.

Permítanse a sí mismos estar muy tranquilos. Quiero que imaginen en su mente una burbuja hermosa y grande — esta burbuja es tan grande — que puedes dar un paso adentro. Es como un avión pequeño y silencioso en el que puedes entrar para imaginar que vas al futuro, a un mundo mejor.... Dan un paso dentro de la burbuja y flotas hacia ese mundo que es completamente pacífico.... La burbuja se detiene en el suelo de este mundo, y das un paso fuera.... ¿Qué es lo que ves al estar allí? Imagina cómo te sentirías.... ¿Cómo se ve la naturaleza? ... ¿Cómo es el aire? ... ¿Cómo lucen las casas? ... Al dar una caminata alrededor de un lago, siente cuán pacífico es ese lugar y cómo te sientes.... Mira hacia el lago y ve tu reflejo.... Puedes sentir que tu cuerpo se relaja en este lugar pacífico.... ¿Cómo te sientes? Cuando pasas junto a un grupo de personas, advierte las expresiones en sus caras y cómo ellos se relacionan.... Ves a un grupo de jóvenes de tu edad jugando.... ¿Qué están haciendo? ... ¿Cómo se tratan entre ellos? ... Muy pronto un par de ellos te ve.... Te sonríen y te llaman para que vayas y te unas a ellos.... Pasas algo de tiempo o con ellos.... Pronto se hace la hora de irse y te despides ... y ellos se despiden de ti saludando con sus manos mientras entras de nuevo a tu avión burbuja para volver aquí.... La burbuja flota de vuelta a este tiempo y a esta clase.... Al sentir que estás sentado aquí, la burbuja desaparece, dejándote un sentimiento de quietud por dentro.”



Compartir

De tiempo a los estudiantes para compartir su visualización. Algunos pueden desear compartir su experiencia. O, el maestro puede desear pedir que compartan primero acerca de la naturaleza, luego acerca del ser, y luego acerca de cómo ellos se imaginaron las relaciones con otros. Escuche activamente, validando sus respuestas.

Actividad

Actividad para niños de Ocho a Once años: Divida la clase en grupos pequeños de tres o cuatro estudiantes, de manera que cada grupo pueda hacer un dibujo grande de un mundo pacífico. Permita que cada grupo de estudiantes traiga al frente su dibujo y lo comparta con el resto de la clase.

Actividad para jóvenes de Doce a Catorce Años: Puede que ellos disfruten dibujando un mundo pacífico en pequeños grupos como en la actividad anterior. O, pídeles que compartan por escrito sus pensamientos acerca de un mundo pacífico, o quizá puedan escribir unas pocas líneas e ilustrarlas.

Tarea: Pídeles que piensen en algo pequeño que las personas podrían hacer para contribuir con un mundo pacífico.

PAZ I LECCIÓN 2

Mapa Mental de Paz y Falta de Paz

Comience con una canción de paz. Si quiere tener un poco de diversión y cree que a sus estudiantes les gustaría tener algo de movimiento, invítelos a moverse lentamente alrededor del salón, con música de fondo, haciendo movimientos pacíficos. O guíelos alrededor del salón o espacio abierto, haciendo movimientos pacíficos. Quizá uno de ellos pudiera ser el guía durante la próxima actividad de VPVE.

Tarea de seguimiento: Pida a los estudiantes si pensaron en cosas pequeñas que podrían contribuir con un mundo más pacífico. Valide todas sus respuestas y agradézcales por compartir.

Actividad de Mapeo Mental

Diga, "Hoy, exploremos las diferencias entre un mundo pacífico y un mundo en conflicto, usando el mapeo mental."



Mapa Mental: Comience dibujando un círculo grande sobre la pizarra, colocando la paz al lado derecho y Falta de Paz/Conflicto/Violencia, en el lado izquierdo. Si no está familiarizado con el Mapeo Mental, encontrará información en el Anexo (Ítem 1). Comience con una rama para el Ser en el lado del círculo correspondiente a la Paz, preguntándoles qué acontece cuando hay Paz en el Ser y escriba sus respuestas. Luego pregúnteles qué acontece cuando hay falta de paz, conflicto o violencia en el Ser. Los estudiantes deben suministrar todas las respuestas. Trace así mismo ramas para Familias, Amigos y el Vecindario.

Discuta los Puntos de la Reflexión:

- ◆ Paz es más que la ausencia de la guerra.
- ◆ Paz es vivir en armonía y no en luchar con los demás.
- ◆ Si todos en el mundo fueran pacíficos, esto sería un mundo pacífico.

Actividad Creativa

Divida a los estudiantes en grupos de cuatro a seis. Pida a cada grupo que cree una canción o un poema acerca de la paz o paz versus falta de paz, conflicto o violencia. Podría ser una canción estilo rap. Permítales que representen su creación para el grupo.

PAZ I LECCIÓN 3

Si Todos Fuéramos Pacíficos

Toque, enseñe o cante junto con los estudiantes una canción de la paz que ellos crearon, una de su cultura particular, o comparta su canción favorita de paz.

Escriba los Puntos de la Reflexión en la pizarra:

- ◆ La Paz es silencio interno.
- ◆ La Paz es un estado calmado y relajado de la mente.
- ◆ La Paz se compone de pensamientos positivos, sentimientos puros, y buenos deseos.

Discutir/Compartir

- ¿Si cada persona en este mundo fuera pacífica por dentro, este mundo sería más pacífico? ¿Cómo?
- ¿Cómo se siente la paz?



- ¿Qué tipo de pensamientos creen que tienen las personas cuando se siente sin paz?
- ¿Qué tipo de pensamientos o actividades piensan que ayuda a las personas a sentirse pacíficas?

Introduzca un ejercicio Físico de Relajación: Diga, “Muchas Personas en el mundo se sienten hoy muy estresadas. ¿Se sienten expresados algunas veces? ... Una de las maneras de ayudar a deshacerse del estrés y sentirse más pacífico es hacer un ejercicio físico de relajación. Cuando nos deshacemos de parte de la tensión, podemos relajarnos y estar mejor. Probemos.” Toque alguna música relajante, si es posible. Lea lentamente lo que sigue a continuación.

Ejercicio de Relajación Física

“Siéntense cómodamente ... y relájense.... Al relajarte, permite que tu cuerpo se sienta pesado y enfoca tu atención en tus pies.... Aprieta todos los músculos por un momento ... ahora relájalos ... permite que permanezcan relajados.... Ahora con las piernas, permitiéndoles estar pesadas ... aprieta los músculos ... y relájalos.... Ahora el estómago ... aprieta los músculos por un momento ... u los relajas.... Libera cualquier tensión ... fíjate en tu respiración, y respira lenta y profundamente.... Al exhalar, suelta cualquier tensión.... Permanece en el momento presente.... Respira profundamente de nuevo ... suelta el aire lentamente ... y suelta cualquier tensión.... Ahora aprieta los músculos de la espalda y los hombros ... y luego relájalos.... Aprieta los músculos en tus manos y brazos ... y luego relájalos.... Mueve suavemente el cuello ... primero a un lado, luego al otro lado ... relaja los músculos.... Ahora aprieta los músculos de la cara ... la mandíbula ... y luego relaja la cara y la mandíbula.... Permite que el sentimiento de bienestar fluya por el cuerpo.... Enfócate de nuevo en tu respiración, inhalando profundamente ... luego soltando cualquier tensión.... Estoy relajado ... yo soy paz ... estoy listo para estar de lo mejor.”

— *Contribución de Guillermo Simó Kadletz*

Actividad de Ocho a Diez Años: Elija uno o más colores y dibuje o pinte la paz.

Actividad de Once a Catorce Años: Escriba sobre un tiempo en el que se sintió realmente pacífico — o pinte o dibuje la paz.



NOTA AL PROFESORADO

Está disponible un suplemento de VPVE, *Ayudando a los Jóvenes a Procesar Eventos Difíciles*. Originalmente desarrollado en respuesta a una petición de educadores en Afganistán, este suplemento especial contiene 12 lecciones para ayudar a los jóvenes a expresar sus reacciones a la violencia y la muerte. Diseñado para ser utilizado con *de Valores para Vivir para Niños de 8 a 14 Años*, contiene así mismo orientaciones para ayudar a los niños a comenzar a procesar sus reacciones a otras circunstancias que pudieran ser emocionalmente traumáticas. Las lecciones se pueden hacer en el salón de clases por educadores que han realizado un Taller de VPVE y han aprendido las habilidades de escucha activa y validación y cómo crear una atmósfera basada en valores. Pudiera desear escribir a su Entrenador de VPVE o a content@livingvalues.net para tener acceso a este recurso gratuito.

PAZ I LECCIÓN 4

Horneando un Pastel de Paz

Haga un Pastel de Paz de cualidades y características humanas. Esta actividad proporciona una oportunidad a los estudiantes para pensar acerca de un ambiente pacífico, crear y discutir con sus compañeros, con sus padres y con los maestros lo que ellos piensan que es importante. Permita a los estudiantes trabajar en grupos pequeños de cuatro o cinco personas.

Discutir/Compartir

- ¿Cuáles cualidades humanas más finas usted piensa que deben estar en el Pastel de Paz?

Actividad

Paso 1. Cada uno de los pequeños grupos debe seleccionar los ingredientes. Pídeles que hagan una lista de las más finas cualidades humanas que les gustaría poner en su Biscocho de Paz.

Paso 2. Escoger la cantidad de cada ingrediente: La cantidad de cada ingrediente se puede medir en gramos, en kilogramos, en porcentajes, o en cualquier otra manera adecuada.



Paso 3. Mezclar y hornear el pastel: Describir el orden en el cual les gustaría agregar los ingredientes en la mezcla del pastel y explicar cómo mezclarían y hornearían el biscocho. (La tarde antes de la Lección 5, los estudiantes más jóvenes pudieran desear ver un libro de recetas junto con su mamá y papá.)

Paso 4. Presentando su trabajo: Ustedes puede registrar su trabajo en la forma en que lo deseen. Su presentación puede ser tan sencilla, imaginativa, creativa e ilustrada como ustedes deseen. Facilita a cada grupo una hoja grande de papel sobre el cual puedan dibujar su pastel.

Paso 5. Compartiendo su trabajo: Permita que cada grupo comparta su receta y su dibujo con el resto de la clase. Hablen sobre su Pastel de Paz con familia y amigos. Expliquen que los ingredientes y la forma en que es horneado hace que tenga el sabor que tiene. Invítelos a compartir sus sentimientos sobre su torta.

– *Contribución de Peter Williams*

Exhibición: Permita que cada grupo coloque su trabajo en la pared. Quizá en un par de semanas puedan colocarlos en las ventanas de tiendas en la comunidad.

Otra posibilidad: Envíe copias de sus recetas y archivos jpg de las imágenes de su Pastel de Paz a website@livingvalues.net para ser publicadas en la página web internacional de VPVE.

PAZ I LECCIÓN 5 Un Lugar Especial

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

- ¿Tiene un lugar especial donde usted puede sentarse en silencio para poder pensar?
- ¿Por qué le gusta estar en silencio y pacífico?
- ¿Cómo se siente por dentro cuando usted está en silencio y pacífico?
- ¿Qué tipos de cosas nos ayudan a sentirnos pacífico?

– *Contribución de West Kidlington School*

Discuta los Puntos de Reflexión:

- ◆ Paz consiste en pensamientos positivos, sentimientos puros y buenos deseos.
- ◆ Paz es una energía cualitativa que promueve el equilibrio.



Ejercicio de Relajación de Paz

Lea lentamente lo que sigue a continuación, pausando en los puntos suspensivos. Pudiera desear tocar algo de música suave. Permítales a los estudiantes al menos unos ocho minutos para relajarse y ser.

“Deja que el cuerpo se relaje y se quede quieto. Suelta los pensamientos del día y cálmate internamente.... Permanece en el presente, enfocado en este momento.... Inhala profundamente ... y suelta cualquier tensión por la planta de sus pies.... Inhala profundamente ... y suelta cualquier tensión por la planta de sus pies.... Inhala profundamente ... y permite que tu mente este calmada. Lentamente absorbe las ondas de paz.... Imagina que estás afuera.... Pudieras imaginar que estás sentado bajo un árbol, mirando hacia el cielo ... o a la orilla del océano ... o en una pradera (Haga una pausa de un minuto completo.) A medida que imaginas la belleza de la naturaleza frente a ti, absorbe ondas de paz.... Permite que el ser se sienta totalmente a salvo y relajado.... Disfruta de estar calmado internamente y absorbiendo paz.... Eres naturalmente pacífico ... calmado.... Ahora rodea al ser con amor ... rodea al ser con paz.... Eres importante ... eres parte de crear un mundo pacífico.... Ahora, trae tu atención de vuelta al salón.... Estás pacífico ... enfocado ... alerta.”

Actividad

Pida que estudiantes escriban un cuento corto o un poema acerca de la mayoría de sus momentos pacíficos. “Yo me siento más pacífico cuándo _____.” Pudiera que algunos de ellos deseen compartir lo que han creado.

PAZ I LECCIÓN 6

Incrementando la Paz en la Escuela

Comience con una canción de paz.

Discutir/Compartir

Introducción: “El otro día hicimos mapeo mental de las diferencias entre paz y falta de paz. Hoy, me gustaría que piensen acerca de las diferencias entre una Escuela Pacífica y una Escuela con Conflicto.”

Paso 1. Coloque las palabras Escuela Pacífica y Escuela de Conflicto en la parte superior central de la pizarra blanca o en una hoja de rotafolio y prepárese para escribir, en la columna correspondiente, las respuestas a las siguientes dos preguntas.



Pregunte:

- ¿Qué tipo de cosas acontecen en una Escuela Pacífica?
- ¿Qué tipo de cosas acontecen en una Escuela de Conflicto?

Paso 2. Agregue otra columna a cada lado de cada una de las columnas en el centro. nómbrelas Sentimientos.

Pregunte:

- ¿Cómo creen que se sienten las personas que están discutiendo, intimidando o peleando en una Escuela de Conflicto? (Registre sus respuestas en la columna apropiada.)
- ¿Cómo creen que se sienten las personas en una escuela pacífica? (Registre sus respuestas en la columna apropiada.)

Paso 3. Agregue otra columna a cada lado de las columnas centrales. Nómbrelas *Palabras y Acciones*. Al igual que en el paso anterior, registre sus respuestas en la columna apropiada.

Pregunte:

- ¿Qué tipo de palabras escucharían de personas que están discutiendo e intimidando en la Escuela de Conflicto?
- ¿Qué tipo de acciones verían de las personas que están discutiendo, intimidando o peleando en una Escuela de Conflicto?
- ¿Qué tipo de palabras escucharían de las personas en la Escuela Pacífica?
- ¿Qué tipo de acciones escucharían ustedes que hacen las personas en la Escuela Pacífica?
- ¿Cuáles palabras y acciones de las que tenemos aquí en la pizarra les gustaría probar en nuestro salón de clases? (Envuelva en un círculo las palabras y acciones que ellos dijeron que querían tener.)

Diga, “Así como las personas crea su mundo y los estudiantes crean lo que acontece en el campo de juegos, así mismo estamos creando lo que acontece aquí en esta aula de clases.”

Acción en Grupo Pequeño

Paso 1. Diga, “Ahora, me gustaría que las recetas y dibujos que hicieron del Pastel de Paz. Todos, por favor formen grupos pequeños con las personas con quienes estuvieron



cuando hicieron sus dibujos. Me gustaría que cada grupo se reuniera alrededor de su dibujo y decidiera cuáles valores o cualidades les gustaría tener en su propia Aula de Clases Pacífica. Voy a darles unos diez minutos para que escriban ocho valores o cualidades que ustedes piensan son los más importantes para un Aula de Clases Pacífica.”

Paso 2. A medida que se reúnen, por favor haga un título para otra columna y nómbrala, Nuestra Aula de Clases Pacífica. Podría quizá ponerla en una lámina gran de papel para que se pueda mantener colocada en una pared.

Paso 3. Invite a que cada grupo nombre en voz alta sus valores o cualidades. Subraye los valores o cualidades cuando estén repetidos. En esta forma, puede saber cuáles valores o cualidades son más importantes para todo el grupo.

Paso 4. Cuando todos los grupos hayan terminado, envuelva en un círculo seis valores o cualidades que hayan sido los más “subrayados”. Y haga un círculo doble a los tres principales valores o cualidades seleccionados. (Por favor guarde esta lista y manténgala en un lugar visible para los estudiantes.)

Paso 5. Poniendo sus pensamientos en acción: Pida a la clase que piensen en tres cosas prácticas que les gustaría intentar basados en los valores o cualidades mencionados con mayor frecuencia. Para los estudiantes más jóvenes, ayúdelos a hacer sugerencias prácticas, por ejemplo, después del almuerzo. Podemos tocar una canción de paz o podríamos realmente escuchar cuando otras personas están compartiendo.

Paso 6. Pruebe las ideas durante el resto del día y del día siguiente y luego pida a los estudiantes que evalúen el proceso. Permítales que decidan si ellos desean continuar intentándolo durante otra semana. Pregúnteles si ellos desean crear otras ideas a partir de la lista Nuestra Aula de Clases Pacífica.

Cierre con el Ejercicio de Relajación de Paz. Al final del ejercicio, agregue otros dos minutos mientras nombre tres o cuatro de los valores o cualidades que ellos identificaron como los más importantes. Para cada uno diga, “Yo valoro _____. Yo soy _____. Yo dejo que la luz de _____ entre en mi mente.” Luego haga una pausa antes de repetir esto mis con los otros dos valores o cualidades.

PAZ I LECCIÓN 7

No Más Acoso – Creando Respuestas Asertivas y Benevolentemente Asertivas

Comience con una canción.



Discutir/Compartir

Diga, “En las dos últimas lecciones de Valores para Vivir, hablamos un poco acerca del acoso. exploremos un poco más sobre el acoso.” Por favor comparta una definición de acoso. Pudiera desear adaptar la definición que sigue a continuación, para que sea apropiada para la edad de los jóvenes con los que está trabajando.

“Comportamiento no deseado, agresivo entre niños de edad escolar, que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento es repetido o tiene el potencial de ser repetido con el tiempo. ... Los chicos que intimidan usan su poder — como la fuerza física, acceso a información embarazosa o popularidad — para controlar o dañar a otros. ... El acoso incluye acciones tales como proferir amenazas, esparcir rumores, atacar a alguien física o verbalmente y excluir a alguien de un grupo a propósito.” (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.)

Pregunte:

- ¿De qué formas has visto a las personas ser intimidadas?
- ¿Has visto a personas ser intimidadas de diferentes maneras en otros lugares?
¿Cómo?
- ¿Algunos de ustedes ha sido intimidado alguna vez?
- ¿Cómo se sienten cuando son intimidados?
- ¿Alguno de ustedes ha visto a otra persona siendo intimidada?
- ¿Cómo se sienten cuando eso sucede?
- ¿Alguno de ustedes se ha comportado como un intimidador? ¿Cómo se sintieron?
- ¿A alguien le gustaría compartir algo más sobre el acoso?

Acepte y valide todas las respuestas de los estudiantes. Comente: “Sí, ser intimidados destruye nuestros sentimientos de paz, seguridad y felicidad.”

Pregunte:

- ¿Quieren ustedes que nuestra Aula de Clases/Escuela/Club sea una zona libre de acoso? (¡Estupendo!)
- ¿Cuál es la persona que es siempre afectada? (Tú mismo)
- El primer paso para crear una zona libre de acoso es ¡no ser un intimidador! ¿Qué valores y cualidades los ayudan a no actuar como un intimidador?
- ¿Cuáles creencias les ayudan a tartar a los demás amablemente?



- ¿Por qué piensan que las personas a veces actúan como intimidadores?

Diga, “Gracias por compartir. Con frecuencia, cuando las personas no se sienten bien consigo mismas, son malas con los demás.”

Pregunte:

- ¿Qué podemos hacer para sentirnos bien con nosotros mismos cuando no nos estamos sintiendo muy bien?

“Fabulosas ideas.” Diga, “Ahora veamos el acoso y qué hacer y qué no hacer. Generalmente, cuando alguien es malo, las personas reaccionan pasiva o agresivamente. Hay una tercera opción la cual se conoce como asertivo.”

Pregunte:

- Cuando alguien te insulta, ¿cuál es la respuesta agresiva? (Sí, insultarlo o golpearlo.)
- ¿Y a qué lleva eso? (Sí, a más insultos o a una pelea.)
- Cuando alguien te insulta, ¿cuál es la respuesta pasiva? (Verse triste o atemorizado.)
- ¿Cómo se sentiría eso?

Diga, “Las personas que actúan como intimidadores, usualmente continuarán siendo desagradables con alguien que actúa pasivamente, es decir, una persona que luce triste o atemorizada. Las personas que actúan como intimidadores desean sentir que son poderosos, de manera que, cuando una persona a quienes están intimidando luce molesta, ellos se sienten más poderosos. Otras personas que actúan como intimidadores son simplemente tan desdichados internamente, que quieren que otros se sientan desdichados también.”

Diga, “Entonces, si ustedes responden pasivamente a un intimidador, él o ella pueden intimidarles de nuevo. Si responden agresivamente a un intimidador, es muy probable que insultar o pelear haga que empeore la situación. El tercer tipo de respuesta es una **respuesta asertiva. Comienza porque permanezcan en su propio poder de paz y autorrespeto.** Pudiera ser algo así:

- ★ Lucir seguro, encogerse de hombros, encogerse de hombros como si no importarse a porque ustedes saben quiénes son, y alejarse. (Por favor dramatícelo para los estudiantes.)



- ★ Una respuesta verbal asertiva: “No me gusta cuando haces eso, quiero que dejes de hacerlo.” (Por favor dramatícelo a los estudiantes, resaltando la frase claramente y con autorrespeto y seguridad.)

Actividad

- Diga, “Por favor todos levántense y déjenme ver la primera respuesta ‘No importa porque yo sé quién soy.’”
- “¡De nuevo! ... ¡Fantástico!”
- “Ahora los voy a insultar. Cuando lo haga, quiero que me den su primera respuesta asertiva segura, ‘Yo sé quién soy.’ ¿Están listos? (Profiera un insulto no muy malo y refuércelos positivamente por su respuesta segura y asertiva ‘Yo sé quién soy.’”
- “Fantástico. Ahora todos juntos, la respuesta asertiva verbal: No me gusta cuando haces eso, quiero que dejes de hacerlo.”
- “Fantástico. Díganlo una vez más, un poco más alto y con autorrespeto.”
- “Está bien, voy a insultarlos. ¿Listos?” Use un insulto no tan malo, con gentileza, señalándoles a que den su respuesta asertiva.
- Repita esto un par de veces más, insultándolos con un tono de voz más alto cada vez.
- Cuando termine, sonríales, dígales, “¡Bien hecho!” y luego dígales que ¡es la última vez que usted quiere oír ningún insulto en su clase!

Introduciendo respuestas asertivas-benevolentes: Con una respuesta asertiva-benevolente, el estudiante está deliberadamente en desacuerdo con la persona que está siendo ofensiva, al hacerle saber a esa persona, en una forma no ofensiva y no defensiva, un punto de vista diferente. El comentario podría incluir un reconocimiento de la bondad de la persona que está siendo ofensiva o cambiar el curso de la interacción hacia los valores, cualidades o relaciones. Esto puede ser muy efectivo, ya que comunica ausencia de miedo y cambia la dinámica. Es así mismo una respuesta mucho más pacífica y respetuosa.

Comparta ejemplos de respuestas asertivas-benevolentes ...

Cuando alguien intenta comenzar una pelea:

- ★ ¿Por qué estamos peleando? Tenemos el mismo color de piel.
- ★ Pelear apesta. ¿Podemos pensar en algo mejor que hacer?



- ★ Creo que ya hay suficiente pelea en el mundo. Pelear o ser amigos ... ¡qué elección!
- ★ Paz es mejor opción que pelear.

Cuando alguien hace un comentario discriminatorio:

- ★ La vida no sería tan interesante si todos fuéramos clones.
- ★ Dios es un gran artista. Creo que ambos colores de nuestra piel son hermosos.
- ★ Esperaba ser morado en este nacimiento, ¡pero no funcionó!
- ★ Creo que todas las religiones del mundo son geniales.

Comparta ejemplos que podrían ser usados por el “objetivo” o por cualquier otro estudiante que desea detener el acoso a otra persona y siente que es seguro hacer eso.

- ★ La amabilidad es genial. La paz es genial. Vamos, sé que al menos tienes uno de esos dos internamente.
- ★ Todas las personas merecen respeto — eso incluye a todos.
- ★ El mundo tiene suficientes guerras. ¿Necesitamos otra nosotros aquí?

- Diga a los estudiantes que usted repetirá algunos ejemplos de nuevo. Esta vez usted querrá decirles que le gustaría que le dieran un visto bueno si creen que podría funcionar para su situación.
- Luego pídale que generen otras pocas respuestas asertivas-benevolentes.
- Luego invítelos a compartir ejemplos de diferentes situaciones que acontecen en su escuela o en el vecindario. Pida a todos que generen respuestas a esas situaciones como grupo.

Dramatización: Divida a los estudiantes en grupos pequeños de tres o cuatro y pídale que dramaticen, representando las dos respuestas asertivas y probando con una o dos de las respuestas asertivas benevolentes, a las situaciones que ellos elijan. Cada estudiante debe tener su turno.

Para estudiantes mayores que están usando las redes sociales:

Si queda tiempo, por favor continúe con lo que sigue a continuación. Si no hay suficiente tiempo, por favor continúe con el principio de la siguiente lección.

Pregunte:

- ¿Han visto ustedes a alguien siendo intimidado o tratado de mala manera en las



redes sociales?

- ¿De qué manera intimidan las personas en las redes sociales? (Es probable que algunos de los estudiantes quieran compartir algunas historias. De ser así, pídeles que no usen ningún nombre.)
- ¿Temen que alguna vez eso les suceda a ustedes?
- ¿Alguien más quiere compartir alguna otra cosa sobre el acoso?

Para estudiantes de 11 años o más: “Ha habido unos pocos y muy tristes casos de niños de 11 años de esas que se han suicidado debido a lo que se ha escrito acerca de ellos en las redes sociales.”

Pregunte:

- ¿Qué valores o cualidades hubieran evitado que estas tragedias sucedieran? (Escuche activamente sus respuestas y reacciones, como hace normalmente.)
- ¿Qué orientaciones pueden pensar que ayudarían a alguien a decidir si envían algún texto o publican algo?

Pida a uno de los estudiantes que escribe en la pizarra los ejemplos que los estudiantes generen. Algunos ejemplos son:

- ★ ¿Es esto amable o útil?
- ★ ¿Me gustaría obtener esto?
- ★ ¡Nunca dar enviar cuando estoy enojado!

Antes del cierre: Recuerde a los estudiantes que, si están siendo intimidados, es importante buscar ayuda con un adulto responsable. Discuta a quién acudirían en su situación particular.

Cierre con una canción animadora y, quizá pídeles que se levanten y se muevan con la música, sacudiendo cualquier tensión. Finalice con un ejercicio de relajación de paz.

NOTA AL PROFESORADO

Por favor léalo antes de la lección 8

Las lecciones en la resolución del conflicto son sencillas, desarrollan buenas habilidades de comunicación que son útiles en la vida, y han resultado exitosas. Hay muchos recursos excelentes, cada una variará hasta cierto punto. En algunas escuelas, los



estudiantes sirven como directores contemporáneos de resolución de conflicto de igual durante el receso y la hora de juegos. Los estudiantes a menudo llevan una banda especial, un gorro o listón en el brazo para identificar su papel.

Proceso de Resolución de Conflicto

Primero, se pregunta a los estudiantes en el conflicto si ellos quieren ayuda para resolver el problema. Si es así, uno o dos directores de conflicto se sientan con ellos. Uno puede sentarse al lado de uno de los estudiantes molestos y el otro al lado del otro estudiante molesto. Es más cómodo que dos directores de conflicto estén juntos, de manera que puedan darse apoyo moral mutuamente.

Si uno o los dos estudiantes dicen que no quieren ayuda, es probable que no estén dispuestos a escuchar y hablar, pregúnteles si les gustaría tomarse unos minutos para tranquilizarse, escuchando un ejercicio de relajación/concentración, meditando o haciendo algún trabajo de arte para expresar sus sentimientos. Si dicen que no, entonces están eligiendo recibir el procedimiento disciplinario estándar de la escuela.

Los “directores de resolución de conflictos” o “mediadores contemporáneos” estarán allí para ayudar a los estudiantes a que resuelvan el conflicto. Ellos están para escuchar sus respuestas y los dirigen a escucharse uno al otro en lugar de interrumpir. Los mediadores contemporáneos, están para alentar a los estudiantes a escuchar detenidamente sin interrupción, y luego repetir uno al otro lo que ellos oyeron que el otro dice. Su trabajo es apreciar las habilidades de escucha y resolución de conflicto de los disputantes y evitar tomar partido. Ellos no deberán culpar, acusar, moralizar o juzgar. Ellos están allí para ayudar a los estudiantes a que resuelvan el conflicto. ¡Es fácil caer en los patrones verbales antiguos, así que ¡tengan cuidado!

- Un director de resolución de conflicto comenzará con el estudiante que más visiblemente tiene el contratiempo, pidiéndole a él o ella que exprese qué aconteció.
- Pida al segundo estudiante que escuche y repita lo que él o ella escuchó. de espaldas lo que él o ella oyeron. (Él o ella no deberá contradecir, argumentar o deberá culpar, sino simplemente repetir.)
- Luego se hace la misma pregunta. — ¿Qué aconteció? — al segundo estudiante y el primer estudiante va a escuchar detenidamente y repetir.
- La siguiente pregunta que se hace a cada estudiante es, “¿Cómo usted te sentías?”
- De nuevo, cada uno escucha y repite lo que el otro dijo.



- Luego se les pregunta, “¿Qué te gustaría que dejara de suceder?”
- Después de que cada uno de su respuesta y ha repetido lo que el otro dijo, entonces a ellos se les pregunta, “¿Qué les gustaría que sucediera en lugar de eso?”
- Luego se pregunta a los estudiantes si ellos pueden acordar hacer lo que el otro ha sugerido.
- Si ellos no están contentos con esa sugerencia, a ellos se les pide encontrar otras soluciones.
- Luego se les pregunta si ellos pueden hacer un compromiso firme para tratar de comportarse en la manera en que ambos han acordado.
- Cuando ambos han acordado comportarse de otra manera, los directores de la resolución del conflicto los felicitan y les dicen que volver a la actividad regular de la escuela.

Para iniciar la Resolución de Conflicto en las Escuelas: A todos los estudiantes se les enseña el mismo proceso de comunicación. Diga a los estudiantes acerca del proceso, demuéstrelo para ellos y diríjalos en la práctica. Una persona pudiera querer visitar clases diferentes y hacer todo el entrenamiento o se puede enseñar a los maestros cómo hacer esto en una sesión de entrenamiento. **Publique las preguntas/proceso de la resolución de conflicto en cada aula.**

Los directores de la resolución de conflicto quizá deseen llevar las preguntas con ellos al patio de juegos e incluso tomar notas durante el proceso. De ser así, las preguntas también se pueden encontrar en el Ítem 2 de los Anexos. Permita que todos estudiantes sepan que, si ellos tienen un conflicto en el patio de juegos, ellos pueden ir a los estudiantes directores de resolución de conflicto u otros estudiantes pueden llamar a los directores para que vengan. Como parte de dar a los estudiantes más propiedad en este proceso, usted puede desear hacer un concurso para renombrar a los directores de resolución de conflicto. ¿Quizás obtendría sugerencias para llamarles pacificadores, o las estrellas, o _____? Los estudiantes podrían sugerir los posibles nombres, y podría haber un concurso para selección de nombre en toda la escuela.

La resolución de conflicto ha tenido efectos dramáticos al enseñar a estudiantes cómo se puede mediar en los desacuerdos y las peleas. Varios equipos de estudiantes pueden rotar como directores de resolución de conflicto. Los adultos deben comentar positivamente sobre la valentía y cualidades de los estudiantes — tanto de los directores de resolución de conflicto, como de los estudiantes que están dispuestos a comunicarse y escuchar para ayudar a la resolución de un problema.



Proceso de Resolución de Conflictos: Resumen de Pasos

El mediador hace a cada estudiante la pregunta:

“¿Estás dispuesto a trabajar en una solución?” Si la respuesta es “sí,” continúe. Haga a cada estudiante una pregunta a la vez y espere su respuesta. El otro estudiante escucha y repite lo que se dijo.

Luego pregunte:

- Diga por favor lo que sucedió.
- ¿Cómo se sentía usted cuándo eso sucedió?
- ¿Qué le gustaría que dejara de suceder?
- ¿Qué te gustaría que ella/él hiciera en lugar de eso?
- ¿Puedes hacer eso?
- ¿Pueden hacer un compromiso firme de intentar comportarte de la manera en que ambos han acordado?

Felicítelos por las cualidades que ellos han demostrado durante este proceso de paz.

PAZ I LECCIÓN 8

Introduciendo la Resolución de Conflicto

Preparación para el Educador: Familiarícese con la información anterior y sobre una cartelera haga una lista de las seis preguntas utilizadas durante la resolución de conflicto.

¿Están dispuestos a trabajar en una solución?

Cada persona tiene que estar dispuesta a

ESCUCHAR uno al otro

y repetir lo que el otro dice.

1. Por favor di lo que sucedió.
2. ¿Cómo te sentiste cuándo eso sucedió?
3. ¿Qué te gustaría que dejara de suceder?
4. ¿Qué te gustaría que ella/él hiciera en lugar de eso?
5. ¿Puedes hacer eso?
6. ¿Pueden hacer un compromiso de intentar comportarte de la manera en que ambos han acordado?



Comience la sesión con una canción de paz.

Pregunte:

- ¿Qué sucedería en el mundo si todos aprendiéramos a comunicarnos y resolver los problemas en vez de pelear? (Valide sus respuestas.)

Diga, “Personas de todas partes del mundo están aprendiendo acerca de la resolución de conflictos. Entre más personas lo aprenden, más hay esperanza de paz. Creo realmente que esas personas pueden resolver sus problemas.”

Diga, “Hoy, aprenderemos un método de la resolución de conflicto. Estos son los pasos.” Revise los 6 pasos que usted ha escrito en una cartelera o pizarra.

Vuelva a la primera pregunta y la frase debajo de ella:

Pregunte:

- ¿El querer trabajar en un problema ayuda realmente, ¿no es así? ¿Por qué?
- ¿Qué significa para ti como persona el que estés dispuesto a trabajar sobre un problema? (Si ellos no han incluido las respuestas siguientes, por favor inclúyalas: “Requiere de valentía trabajar en un problema. Eso significa que crees que eres capaz de encontrar una solución y, eso significa que crees que otras personas son capaces, también.”)

Diga, “Es bueno comenzar con los problemas que ya conocemos.” Haga una la lista de ellos:

Pregunte:

- ¿Sobre qué tipo de cosas pelean las personas de tu edad? Escuche y haga una lista de sus respuestas. (En clases con estudiantes de más edad, pídale que escriban las respuestas en la pizarra.) *Nota para el Profesorado:* Guarde la lista para lecciones futuras.
- ¿Cómo te sientes cuando _____ (un evento que ya se ha mencionado) sucede?
- Si el sentimiento es enojo, pregunte: ¿Qué sentimiento está subyacente?
- ¿Cómo te sientes cuándo _____ (otro evento que ya se ha mencionado) sucede?
- ¿Cómo te quieres sentir? Acepte todas las respuestas. Pregúnteles si ellos quieren sentirse valorados, respetados, y amados (sí ellos no han dado esas respuestas).



Demonstración: Pida a dos voluntarios que intenten hacer el ejercicio de resolución de conflicto. Permítalos que ellos finjan que tienen un conflicto común o si no que dramaticen un conflicto reciente. El educador será el modelador preguntando a cada estudiante las seis preguntas y pidiéndoles que se escuchen uno al otro.

NOTA PARA EL PROFESORADO

Escuche activamente sus respuestas, dirigiendo a que se escuchen uno al otro, y repetir lo que el otro dice. Aprecie su escucha y propuesta de soluciones. Si un estudiante culpa, interrumpe o acusa el otro durante el diálogo, diga, "Escucha por favor" o "Por favor responde la pregunta." Parafrasee la pregunta de nuevo, diciendo, por ejemplo: "¿Cómo te sentiste cuando eso sucedió?"

Pida a dos voluntarios más y demuestre el proceso de resolución de conflicto otra vez. Dé las gracias a los voluntarios. Solicite y pida que hagan preguntas o sus reacciones.

Los estudiantes pueden querer aprender la canción rap de paz "Tranquilízate" o componer su propia canción. Finalice con un ejercicio de relajación.

Canción: Tranquilízate

Esta canción rap de paz fue creada por Max y Marcia Nass.

¡Tranquilízate, tranquilízate, tranquilízate, tranquilízate!

Es difícil resolver problemas cuando estás enojado,

Aléjate, tranquilízate, te alegrarás.

(Repetir)

Cuando estás enojado con alguien, no es fácil divertirse,

Te enojarás más si te quedas. Avíate y simplemente aléjate.

No necesitas comenzar una pelea para probar quién tiene la razón y quién está errado. Recuerda los buenos momentos que has tenido y así no te sentirás mal.

Inhala profundamente y tranquilízate. Encuentra a un amigo que te escuche hablar.

Solo quieres paz, mi amigo, para finalizar con tu enojo.

¡Tranquilízate, tranquilízate, tranquilízate, tranquilízate!

Es difícil resolver problemas cuando estás enojado,



Aléjate, tranquilízate, te alegrarás.

Ocúpate de tus asuntos. No amenaces.

Juega con personas que no pelean.

No insultes, sé amable. Todo estará bien.

Cuando estás enojado con alguien, no es fácil divertirse,

Te enojarás más si te quedas. Avívate y simplemente aléjate.

No necesitas comenzar una pelea para probar quién tiene la razón y quién está errado. Recuerda los buenos momentos que has tenido y así no te sentirás mal.

Inhala profundamente y tranquilízate. Encuentra a un amigo que te escuche hablar.

Solo quieres paz, mi amigo, para finalizar con tu enojo.

¡Tranquilízate, tranquilízate, tranquilízate, tranquilízate!

Es difícil resolver problemas cuando estás enojado,

Aléjate, tranquilízate, te alegrarás.

Cierre con un ejercicio de relajación.

PAZ I LECCIÓN 9

Continuación de Resolución de Conflicto: Lo que Nos Gusta y Lo Que No Nos Gusta – Debajo de la Rabia

Comience con una canción de paz.

Discutir/Compartir

Diga, “Ayer, discutíamos algunos conflictos que tienen las personas y sobre las cosas por las que tienen los conflictos e hicimos una lista de éstos. Veámoslos en relación con las preguntas hechas durante el proceso de la resolución de conflicto.”

Tome un punto de la lista, por ejemplo, insultar y haga las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes cuando eso sucede? (Si la respuesta es rabia, pregunte: ¿Qué sentimiento está subyacente?)
- ¿Qué te gustaría que la otra persona(s) deje de hacer?
- ¿Qué te gustaría que ella/él hiciera en lugar de eso?



Repita igual el proceso anterior con otro par de puntos de la lista.

Diga, “Las personas son más sencillas en algunas formas. Cuando nosotros nos enojamos, bajo ese sentimiento hay dolor o miedo o vergüenza. El dolor y el miedo vienen primero cuándo las personas no se sienten valoradas, respetadas, ni amadas. Algunas personas se quedan sintiéndose heridas y otros lo manejan enojándose.” Repita lo que acaba de decir e ilústrelo en la tabla:



Rabia

Dolor, Miedo, Vergüenza o sentirse Inseguro
Todos desean ser valorados, respetados o amados.

Aplique el concepto: Pida que los estudiantes piensen en ejemplos de cosas que les han sucedido o en un momento en que se sintieron de esta manera cuando algo les sucedió. Si ellos no pueden pensar en un ejemplo, use ejemplos de la lista de conflictos hecha previamente.

Actividad

Indique a los estudiantes que formen parejas o grupos pequeños y pídale que creen un cartel sobre lo que los demás no deben hacer, o qué comportamientos ellos apreciarían de los otros. Los estudiantes pudieran necesitar otro día para terminar sus carteles y tenerlos, y haga que los que deseen compartir así lo hagan.

Finalice con un ejercicio de relajación/concentración Estrella Pacífica que sigue a continuación, agregando los valores o cualidades identificados en la clase.

Ejercicio de Relajación Estrella de Paz

Lea lentamente lo que sigue a continuación, haciendo pausa en los puntos suspensivos. Pudiera desear colocar algo de música suave. Permita a los estudiantes al menos ocho minutos para relajarse y ser.

“Una manera de ser pacífico es estar tranquilo internamente. Por unos momentos, piensen en las estrellas e imagínense que son así como ellas. Ellas son tan hermosas



en el cielo, y resplandecen y brillan. Son tan calmadas y pacíficas. Permite que el cuerpo esté quieto. Relaja los dedos de los pies y las piernas.... Relaja el estómago ... y los hombros.... Relaja tus brazos ... y tu cara.... Permanece quieto ... en el presente.... Permite que emerja el sentimiento de seguridad ... una luz suave de paz te rodea.... Tú, la pequeña estrella, estás repleto de luz pacífica..... Relájate en la luz de paz.... Permite que el ser se sienta tranquilo y pacífico por dentro.... Estás enfocado ... tranquilo ... concentrado.... Eres paz ... una estrella de paz.”

PAZ I LECCIÓN 10

Escuchar como Parte de la Resolución de Conflicto

Comience con una canción de paz.

Demuestre: Pida a un par de voluntarios que dramaticen el proceso de resolución de conflicto.

Discutir/Compartir

Diga, “Una de las cosas más importantes en resolver los problemas es escuchar a los otros y oír realmente lo que ellos tienen que decir.”

Pregunte:

- ¿Cómo se sienten cuando ustedes tratan de hablarle a alguien y él o ella se voltean?

Reconozca: “Sí, cuándo las personas escuchan y son groseras, los problemas generalmente empeoran.”

“A veces las personas hacen otras cosas que interfieren con la resolución de un problema.” Pregunte:

- “¿Alguien quisiera cualquiera quiere adivinar cuáles podrían ser algunas de esas?”

Valide sus respuestas y agregue cualquiera de lo siguiente que no hayan mencionado.

- ❖ Culpando
- ❖ Decirle a la persona que él o ella son tontos o estúpidos
- ❖ Interrumpiendo.
- ❖ Acusando
- ❖ Contradiciendo
- ❖ Tratar de hacer que él o ella se sienta culpable.



- ❖ Enojándose porque la otra persona está enojada

Explique: “Para una escucha efectiva, es importante hacer dos cosas:”

1. Realmente (genuinamente) prestar atención a lo que la persona está diciendo y,
2. Dejarle saber a la otra persona que usted entiende lo que él o ella está diciendo.

Actividad de Escucha

Forme grupos de a tres estudiantes. Pídales que cuenten uno, dos tres. Para la ronda Uno: La Persona Uno será el Hablante, la Persona Dos el Oyente y la Persona Tres el Observador. Revise el cuadro que sigue a continuación.

	Persona Uno	Persona Dos	Persona Tres
Ronda Uno	Hablante	Oyente	Observador
Ronda Dos	Observador	Hablante	Oyente
Ronda Tres	Oyente	Observador	Hablante

- Para las Rondas Uno, Dos y Tres, cada Hablante comparte algo positivo que le haya sucedido a él o ella.
- Repita las rondas de nuevo, esta vez pidiendo a cada Hablante que comparta algo que es importante para él o ella o algo que le hace sentir pacífico/pacífica.
- Repita las rondas de nuevo, esta vez pidiendo a cada Hablante que comparta algo acerca de lo cual él o ella se sintieron un poco enojados o tristes y que sucedió hace un tiempo. (Si no hay suficiente tiempo, continúe esta actividad durante la siguiente lección.)

Durante cada ronda, el Oyente debe ser alentado a escuchar, reflejando ocasionalmente los sentimientos o las emociones del Hablante, o de volver a exponer o parafrasear el contenido del mensaje. El Observador en cada ronda puede proporcionar la realimentación.

Discutir/Compartir

- ¿Cómo se sintió cuando alguien realmente te escuchó?
- ¿Alguien advirtió que esa rabia comenzó a disminuir automáticamente cuando la persona fue escuchada genuinamente?



Diga, “Escuchar verdaderamente es dar respeto. Las personas que escuchan tienen autorrespeto.”

Finalice con un ejercicio de relajación, agregando valores o cualidades identificadas por la clase.

Opciones: Un Círculo de la Paz y/o Un club de la Paz

Un Círculo de la Paz puede ser un tiempo regular una vez al día o una vez a la semana cuando los estudiantes y el maestro nombren las acciones que ellos vieron durante el día/la semana que contribuyeron a la paz. Es así mismo una idea maravillosa cuando hay un conflicto en el aula, o en cuándo los estudiantes vienen al aula con un conflicto no resuelto. Un Círculo de la Paz puede ser “llamado a sesión” tanto como necesario. Es sabio para el maestro sea el mediador de un conflicto verdadero en el aula. Mientras puede parecer a algunos maestros que esto les quitaría tiempo para enseñar, la mayoría de los maestros que lo intentan han informado que ese tratar con el conflicto acaba por ahorrarles más tiempo. Los estudiantes aprenden que los conflictos verdaderos son muy fáciles de solucionar. Adicionalmente, el maestro estaría demostrando que la paz es importante para a él o ella – así como los sentimientos de los estudiantes. Cuando hay armonía es mucho más fácil sentirse de lo mejor.

Los estudiantes y un maestro que esté dispuesto a ser un consejero pueden establecer un Club de Paz. Los estudiantes pueden crear sus propias actividades. Los mediadores contemporáneos de igual forma podrían continuar refinando y practicando sus métodos con la ayuda del consejero, así como también compartir con otros mediadores. Los miembros del Club de Paz podrían crear asambleas y dramas, crear los mensajes de paz, otorgar Premios de Paz, y reconocimientos a los demás.

PAZ I LECCIÓN 11

Resolución de Conflicto – Contemporáneos como Mediadores

Comience con una canción de paz.

Discuta los Puntos de Reflexión:

- ◆ La Paz comienza con cada uno de nosotros.
- ◆ Permanecer pacífico requiere fuerza y compasión.



Actividades

Demuestra: Pida a cuatro estudiantes que sean voluntarios para una demostración de resolución de conflicto. Dos actúan como mediadores y dos fingien tener un conflicto. Los estudiantes mediadores asumirán el rol que el maestro había estado interpretando al hacer las seis preguntas y ayudar a los estudiantes en conflicto a resolver el problema. Instruya a cada estudiante mediador que se sienta con los estudiantes que tienen el conflicto. Cuando una demostración se haya terminado, pida a los cuatro estudiantes que inviertan los roles.

Nota al Educador: En el anexo, hay una hoja de resolución de conflictos para uso de los mediadores.

Actividad Contraste con Poesía: Si le queda tiempo, pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas de vocabulario asociado con las actividades anteriores. Pueden usar un diccionario tesoro para encontrar sinónimos y antónimos. Como grupo o como individuos, los estudiantes pueden escribir poesía o llevar al lector de un sentimiento o idea a su opuesto. El punto es usar palabras para mostrar un cambio en los sentimientos a medida que un conflicto se resuelve. Por ejemplo:

Rabia
Fuerte resistencia
Ojos brillantes, garganta apretada
Uñas clavadas en los puños
Desesperado por pelear
Se miran mutuamente
Baja una lágrima por un carrillo enrojecido
"Lo siento"
"Yo también"
Aceptación

– Contribución de Ruth Liddle

Permita que los que deseen compartan su poesía.

Cierre con un ejercicio de relajación, agregando las cualidades y valores importantes identificados en la clase.

PAZ I LECCIÓN 12

No Más Acoso – Intervención de Contemporáneos



Comience con una canción.

Diga, “Hemos estado hablando acerca de la paz en diferentes formas. Hemos estado explorando la paz personal a través de pensar sobre cuándo nos sentimos más pacíficos y haciendo los ejercicios de relajación de paz. Hemos estado explorando cómo crear paz cuando ha habido un conflicto con alguien más, aprendiendo resolución de conflicto. Han aprendido también sobre las respuestas asertivas ya que eso ayuda a parar el acoso.”

Pregunte:

- ¿Quién recuerda las respuestas asertivas que practicamos hace varias lecciones? (Lección 9: “Yo sé quién soy”, “No me gusta cuando haces eso, quiero que dejes de hacerlo,” y una respuesta asertiva-benevolente.)
- ¿Puedo tener un par de voluntarios para dramatizarlas?

Nota al Educador: Por favor dé a cada uno de los voluntarios un turno para que sean el ‘objetivo’ y la persona que está intimidando.

Practiquen las habilidades asertivas previamente aprendidas: Pida a todos que se pongan de pie y formen parejas, cada pareja dramatizando las tres respuestas.

El humor como Estrategia para Contrarrestar el Acoso: Diga, “A veces el humor funciona en una situación de acoso cuando se puede hacer con seguridad. Por ejemplo, una respuesta humorista que usualmente desarma cuando se hace con una sonrisa es: ‘¡Si tuviese sentimientos estaría dolido!’

Pregunte si ellos tienen alguna respuesta humorista que les haya funcionado te invítelos a compartirla.

Nota al Educador: Comente si sus respuestas humoristas son mezquinas, ya que la intención no es ser agresivos sino ser asertivos. La regla es: Cuando las personas no están a la defensiva y permanecen en su autorrespeto, el acoso usualmente se detiene ya que no hay beneficio para el intimidador.”

Actividad

Intervención de Contemporáneos – Trabajando juntos para desalentar el acoso

Información para el Educador: La investigación canadiense indica que el acoso se detiene en un 57 por ciento del tiempo en el lapso de los 10 segundos luego que un contemporáneo interviene. Los testigos que están observando pasivamente cuando el acoso está sucediendo puede agregar al sentimiento de poder que la persona que está intimidando quiere tener, de manera que, quedarse parados observando puede



inadvertidamente reforzar el acoso. La intervención del contemporáneo es importante, ya que los adultos raramente están cercanos cuando ocurre el acoso. Frecuentemente otros niños están cerca cuando sucede un acoso: 85 por ciento de las veces.

Presente el tema:

- Estaba pensando que, ya que todos ustedes están trabajando muy bien juntos en paz, quizá ustedes estén interesados en aprender formas sencillas para proteger a sus amigos y que ellos les protejan si está sucediendo el acoso. ¿Les gustaría escuchar sobre eso?

Diga, “Cuando alguien está intimidando a otra persona, si alguien defiende al ‘objetivo’, el acoso se detiene más de la mitad de las veces. Si las personas simplemente se paran ahí sin hacer nada, la persona intimidando se siente más poderosa. En esta lección, vamos a ver sobre cosas seguras que pueden hacer y que ayudará a la persona que está siendo intimidada.

Diga, “Les voy a hablar acerca de tres situaciones diferentes. Quiero que piensen acerca de cuál preferirían si ustedes fuesen el ‘objetivo’ de la persona que está actuando como intimidador.

“Respuesta Uno: Están siendo intimidados y sus compañeros de clase se alejan de la escena del acoso.”

Pregunte:

- ¿Cómo se siente? (Escuche activamente sus respuestas.)

“Lo bueno es que la persona que intimida se ve privada de una audiencia, pero el ‘objetivo’ se siente sin apoyo y puede temer que los espectadores piensen menos de él o ella. Es importante que el ‘objetivo’ se aleje, pero alejarse solo puede ser difícil.”

“Respuesta dos: Es la misma situación. Estás siendo intimidado, pero uno de tus compañeros de clase te grita: ‘Vamos, Sema. No la escuches. O, ‘Vamos, Tom, no es divertido escuchar esto.’ ‘Oye, Mira, vamos. Esto es totalmente desagradable. Tus compañeros de clase se alejan de la escena del acoso *contigo*.”

Pregunte:

- ¿Cómo se sienten? (Escuche activamente sus respuestas.)



“Lo bueno es que el ‘objetivo’ se siente apoyado por sus compañeros de clase, por lo que no se siente tan mal, y tiene éxito en detener el acoso.”

“En la situación, acabo de leer había:”

- ★ Vamos. No la escuches.
- ★ Vamos, no es divertido escuchar esto.
- ★ Oye, vamos. Esto es totalmente desagradable.

Pregunte:

- ¿Qué tipo de cosas podrías decirle al ‘objetivo’ para hacerle saber que lo estás ayudando a estar a salvo?
- Haga una lista de sus declaraciones. A medida que los niños digan una declaración, pida a todos en el grupo que se hagan eco de ellos. Pídales que lean en voz alta todas las declaraciones con autorrespeto cuando hayan terminado de generar ideas.

Dramatización: Dígales que a usted le gustaría que dramatizen esto.

Pregunte:

- ¿Quién desea ser el intimidador?
- ¿Quién desea ser el ‘objetivo’?
- ¿Quién desea ser el testigo útil? ¿Cómo le debemos llamar al testigo útil?

Diga, “El resto de ustedes interpretará el rol de testigos observando al intimidador y al ‘objetivo’.”

Pregunte:

- Persona intimidando, ¿qué vas a decir? ¿Entiendes? Permita que los estudiantes generen una declaración intimidadora y/o acción de la que hayan sido testigos anteriormente.

Diga, “Está bien, persona que está intimidando, párate aquí. Objetivo, por favor párate unos metros más allá y ve sorprendido cuando él diga algo que es intimidador. Testigo útil (o el nombre que hayan decidido darle), párate con el grupo. Pueden seleccionar sus líneas de la lista que hicimos.”



Divida a los estudiantes en grupos de cuatro a cinco para que todos puedan practicar el rol de testigo útil. Refuerce positivamente los esfuerzos y anímelos a decir sus declaraciones con autorrespeto y confianza.

“Respuesta Tres: Es la misma situación. Usted está siendo intimidado, pero uno de sus compañeros de clase le habla y dice, ‘Ven Sema, parece que Pam está malhumorada hoy. ¡Quizá esté más agradable mañana!’ ‘Vamos, Tom, no es divertido escuchar esto. Parece que Mack no es el mismo hoy.’ Luego sus compañeros de clase se alejan de la escena de acoso *contigo.*”

Pregunte:

- ¿Cómo se sienten? (Escuche activamente sus respuestas.)

“El objetivo se siente apoyado por los testigos y han tenido éxito en detener el acoso. Pero, así mismo, la persona que está intimidando no ha sido alienada por completo. A él o ella se le ha ofrecido una razón por su comportamiento. Esto abre una puerta para posible cambio.”

Una advertencia: Diga, “*A veces, si somos un poco amables varias veces, la persona que está intimidando dejará de intimidar. No todo el tiempo, ¡sino a veces!* Algunas personas se quedan atrapadas en ser desagradables por unos años. Pero algunas personas que intimidan pueden sentirse atrapadas en la necesidad de ser desagradables. Entonces, cuando alguien es un niño pequeño, puede abrir una puerta para que la persona que está intimidando cambie. Entonces, sean amables y luego aléjense. No sean demasiado amables – ¡solo un poco! Lo más importante es siempre detener el acoso y ayudar al objetivo a alejarse sintiéndose apoyado.”

Pregunte:

- ¿Podrían pensar en otras cosas que podrían decir a la persona intimidando?

Escriba las respuestas asertivas-benevolentes que emitan los estudiantes para situaciones que ellos se topan y haga que repitan cada declaración. Pudieran decidir juntos cuáles respuestas podrían funcionar para una persona que está intimidando y que quizá podrían funcionar con otra persona que está intimidando. Diviértanse dramatizando la Respuesta 3 y la escena de respuesta asertiva-benevolente, hasta que ellos puedan hacer las declaraciones de los testigos útiles con autorrespeto y confianza.

Cierre con un ejercicio de relajación de su elección.



PAZ I LECCIÓN 13

Creando Historias Verbales – Desarrollando Paz o Conflicto

Comience con un ejercicio de relajación.

Discutir/Compartir

Discuta los Puntos de Reflexión:

- ◆ La Paz comienza dentro de cada uno de nosotros.
- ◆ La paz es una energía cualitativa que promueve el equilibrio
- ◆ Si todos en el mundo fueran pacíficos, este sería un mundo pacífico.

Pregunte:

- ¿Qué permite que lo negativo continúe creciendo?
- ¿Cómo pueden los escalar sentimientos de manera que malestares pequeños no se agranden y se salgan de control?
- ¿Qué tipo de pensamientos mantienen vivo el conflicto?
- ¿Cómo podemos intentar controlar estos sentimientos enojados y reemplazarlos por sentimientos calmados y pacíficos? (la ayuda de amigos, etc.)
- ¿Qué permite que la paz aumente?
- ¿Qué tipos de pensamientos ayudan a aumentar la paz?
- ¿Cómo, estar en paz con uno mismo y con nuestros amigos hace que la vida sea más feliz?

Actividad

Invite a que el grupo cree una historia. Instruya a los estudiantes para que comiencen con una situación pacífica que cambia a una situación negativa. Luego comiencen con una situación negativa que cambia a una positiva. ¡Diviértanse! Encuentre formas originales para transformar/resolver las situaciones negativas. Pudiera ser que la clase desee crear un libro de referencia con las soluciones que los estudiantes han encontrado.

Variación para Niños de Ocho a Diez Años: Esto se pudiera hacer como una historia verbal continua. Los estudiantes crean la historia de ellos mismos, con una persona comenzando y la siguiente continúe, etc.

Actividad para Niños de Once a Catorce Años: Dependiendo del tiempo, quizá desee que los estudiantes creen un cuento verbal como arriba, o los grupos pequeños podrían crear y poder representar una obra de teatro. Después de cada juego, pida que los



estudiantes comenten con qué gestos se transmite la NEGATIVIDAD o agresividad y qué gestos transmiten la paz.

– *Contribución de Sabine Levy y Pilar Quera Colomina*

Cierre con ejercicios de relajación de paz de su elección.

PAZ I LECCIÓN 14

Pintando Colaborativamente

Nota al Educador: Esta última Lección del Módulo de Paz I y podría ser la última lección de paz que hagan por este año. De ser así, pudiera desear hacer la actividad que sigue a continuación o crear sketches. Pudiera preguntar a los estudiantes qué les gustaría a ellos hacer. Pudiera haber también una actividad de aprendizaje servicio de paz que les pudiera gustar llevar a cabo en la escuela o en la comunidad.

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Pregunte a los estudiantes qué disfrutaron sobre el módulo de paz la paz y qué aprendieron. Admire el trabajo alrededor del aula y sus logros.

Actividad para Niños de Ocho a Diez Años: Discuta con los estudiantes ¿qué les gustaría a ellos colocar en su pintura colaborativa – símbolos de paz, estrella de paz, un dibujo de un mundo pacífico? Proporcione a los estudiantes un pedazo grande de papel de color envases individuales pequeños de pintura y un pincel. Coloque una música pacífica. Cuando ellos se paren cerca uno al otro, ellos pueden pintar su propio patrón pequeño. Cuando finalice la música, cada estudiante se mueve un paso a la izquierda o a la derecha.

– *Contribución de Linda Heppenstall*

Actividad para Niños de Once a Catorce Años: Divida la clase en cinco grupos de estudiantes. Cada grupo es responsable de pintar el cielo, la tierra, los edificios, la gente, y otro los animales. Proporcione a los estudiantes un pedazo largo de papel y suficientes envases individuales y pequeños de pintura, así como pinceles para dos grupos. Coloque una música pacífica y comience con el ejercicio Imaginar un Mundo Pacífico de la Lección 1. Comience por leer la visualización muy lentamente. Cada grupo puede tener su turno para dibujar y pintar su parte del dibujo. Una persona de cada grupo puede añadir a la



imagen mental – agregando comentarios verbales que incluyan descripciones de lo que el grupo está pintando. Todos deben pasarla bien mientras disfrutan la música y permanecen en un estado de paz. (Esto se piensa como una experiencia – ¡no un trabajo artístico pulido!)

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

Lecciones y Actividades de Paz Adicionales

PAZ I LECCIÓN 15 para Edades de 8 a 9 Años

Juego de la Paloma

Comience con una canción.

Discuta el siguiente Punto de Reflexión de Paz: La paz comienza dentro de cada uno de nosotros.

Actividad

Haga las casillas cuadradas para el Juego de la Paloma o una adaptación de un juego de mesa para niños en su país. El Juego de la Paloma es una adaptación de un juego de España, se llama el Juego de la Orca. El juego español es una tabla que tiene las casillas formando una espiral. Grupos pequeños de estudiantes pueden hacer el juego de mesa, dibujando objetos en pequeños pedazos de papel, que se pueden pegar luego en un pedazo más grande de papel en forma de espiral. O cada miembro de la clase entera puede hacer un cuadrado, y entonces los cuadrados se pueden colocar en el piso del aula o afuera en una espiral grande. En el primero, los estudiantes usan dados y marcadores cuando juegan. En el siguiente, ellos usan dados, pero entonces estarían parados en los cuadrados en el suelo a medida que avancen hacia el final.

Discuta

Pida a los estudiantes que piensen acerca de qué imágenes les gustaría hacer para su juego. Una de cada cinco imágenes debe ser una paloma. Dos de cada cinco imágenes pueden ser algo que altera la paz. Para estas, pida a los estudiantes que dibujen imágenes acerca de las cosas que ellos no aprecian que otras personas hagan. Organice las imágenes, de manera que el quinto cuadro sea una paloma, luego el décimo, el número



quince y el veinte, etc. La última imagen debe ser una imagen de un mundo completamente pacífico.

Reglas del Juego: Para jugar, el estudiante lanza el dado. Cuando un estudiante aterriza en un dibujo de una paloma, él o ella dice, “Paloma a paloma, yo vuelo arriba,” y entonces se mueve hasta la próxima paloma (cinco espacios arriba). Si un estudiante aterriza en un cuadro de alteración de la paz, él o ella dan una solución. Por ejemplo, si es una imagen en la que alguien insulta a otro, el estudiante puede decir, ‘No me gusta cuando haces eso; quiero que dejes de hacerlo.’ O, si es un dibujo de alguien chismeando, él o ella puede decir, ‘Me siento ___ cuando hablas de mí porque ____.’ Cuando un estudiante piensa en una solución, él o ella avanza al próximo cuadro de la paz. El juego se termina cuando todos llegan al último cuadro de un mundo pacífico. Permita a los estudiantes ayudarse mutuamente. El educador puede liderar el aplauso cuando todos hayan llegado al último cuadro.

– *Adaptado de una actividad contribución de Encarnación Royo Costa*

Actividad

Juegue el Juego de la Paloma que crearon en la lección anterior. Primero explique las reglas, luego pida a los estudiantes que practiquen las respuestas verbales en preparación para cuando aterricen sobre los cuadros de paloma o de conflicto. Luego pídale que jueguen. ¡Disfruten!

Celebre con una canción feliz cuando todos hayan llegado al último cuadro.

Actividades

Dancen la paz al ritmo de música como parte de un picnic o tiempo en espacios abiertos.

Dancen estilo libre o experimenten con danzas tradicionales de paz de su cultura o con las danzas tradicionales de paz de otras culturas. Pudieran hacer una danza interpretativa para una asamblea, comenzando con un grupo de bailarines quienes comienzan con paz, otros pocos que intentan persuadirlos a que lleguen a la violencia y el triunfo de los bailarines de la paz haciendo que los que son violentos valoren la paz.

Hagan una asamblea sobre la paz. Compartan sus canciones y poemas favoritos sobre paz. Creen una obra de teatro de una escuela pacífica versus una escuela en conflicto.



Creen una escultura de paz. Proporcione a los estudiantes con arcilla o plastilina. Pida a los estudiantes que formen grupos de tres y de algo de arcilla o plastilina a cada grupo. Invítelos a decidir sobre el máximo símbolo de paz y a que creen una pequeña escultura. Anímelos a ser creativos y hágalos que se asegúrese de que cada persona tenga la oportunidad de trabajar con la arcilla o plastilina, de manera que sea una experiencia compartida.

– *Contribución de Janardhan Chodagam*

Pinte un mural de paz. Considere rodearlo con eslóganes de paz o con la Lista de Valores y Cualidades de su Aula.





MÓDULO DOS: RESPETO I

Lecciones de Respeto I

El Módulo de Respeto continúa ayudando a educadores y estudiantes a cocrear una cultura de paz y respeto. Este módulo se basa en las habilidades sociales y emocionales iniciadas en el Módulo de Paz. Por favor, comience siempre con el Módulo de Paz.

Al igual que en el Módulo de Paz, por favor toque o cante una canción al comienzo del “tiempo de valores” y termine con un ejercicio de relajación/concentración. Si lo desea, enseñe canciones tradicionales o pida a los estudiantes que traigan canciones que se relacionen con el tema. Se proporciona una lista de puntos de reflexión. Puede que los estudiantes deseen inventar sus propios puntos de respeto o eslóganes. También use dichos favoritos de su cultura, a partir de leyendas o citas de personas respetadas.

Puntos de Reflexión de Respeto

- ◆ El primer respeto es deberé respetarme a mí mismo — saber que soy naturalmente valioso.
- ◆ Parte de autorrespeto es conocer mis propias cualidades.
- ◆ Respeto es saber que soy único y valioso.
- ◆ Respeto es saber que soy adorado y capaz.
- ◆ Respeto es escuchar a los demás.
- ◆ Respeto es saber que los demás son valiosos, también.
- ◆ Parte del respeto por el ser es cuidar del cuerpo.
- ◆ Respeto para el ser, es la semilla que da lugar a la confianza.
- ◆ Cuando tenemos el respeto para el ser, es fácil de tener el respeto para los demás.
- ◆ Los que dan el respeto recibirán respeto.
- ◆ Conociendo cada uno su valor y honrar el valor de los demás, es como uno gana el respeto.



- ◆ Todos en el mundo tienen el derecho de vivir con respeto y dignidad, inclusive yo mismo.
- ◆ Parte del respeto es saber que yo hago la diferencia.

Metas y Objetivos del Módulo Respeto I

Meta: Pensar sobre y experimentar el autorrespeto.

Objetivos:

- Expresar y ser capaz de discutir dos Puntos de Reflexión de Respeto acerca del respeto para el propio ser.
- Identificar momentos cuando ellos tienen un sentimiento de respeto para ellos mismos.
- Identifique seis cualidades del ser.
- Disfrutar los Ejercicios de Relajación/Concentración de Respeto al final del módulo, como se demostró, sentándose calladamente durante ellos y que estuvo satisfecho al hacerlos.
- Identificar ejemplos positivos y negativos de soliloquios y cómo se siente eso.
- Aprender que está bien cometer errores; es una oportunidad de tratar de aprender algo nuevo.
- Participar en un juego de cuento grupal y obtener mayor conciencia sobre el impacto del soliloquio respetuoso versus irrespetuoso.
- Pintar el respeto o formar parte de una danza en donde se representa el respeto.

Meta: Aumentar el conocimiento acerca del respeto.

Objetivos:

- Expresar y hablar acerca de dos Puntos de la Reflexión de Respeto sobre el respeto para los demás.
- Participar en una discusión acerca de los sentimientos cuando las personas dan respeto y falta de respeto.
- Identificar cómo las personas dan respeto y faltan el respeto.
- Escribir unas pocas líneas de consejos en cómo las personas deben tratarse una a la otra.
- Explorar la posibilidad de aprender cómo cuidar de su cuerpo como parte del autorrespeto.



Meta: Construir habilidades respetuosas en las relaciones.

Objetivos:

- Identificar cinco cualidades o más que a ellos les guste en otros.
- Anotar una cualidad positiva de cada estudiante que esté tomando parte en la actividad “Nuestras Cualidades.”
- Ser capaces de generar, durante una discusión de la resolución de conflicto, una conducta respetuosa alternativa que ayudaría a resolver el problema.
- Aprender la respuesta, “No me gusta cuando me insultas, quiero que dejes de hacer eso,” y ser capaz de aplicar esa respuesta u otra respuesta apropiada si la situación surge.
- Para estudiantes de 10 años o mayores, y más grandes, ser capaces de llenar los espacios en blanco en la habilidad de comunicación en la resolución de problemas: “Yo me siento _____ cuando tú _____ porque _____.”
- Dar respeto a otros escuchando cuando ellos hablan, como se demostró cuando fueron capaces de escuchar a los otros durante el tiempo de la discusión de valores.

Meta para estudiantes de 11 a 14 años: Aprender sobre el arte de la distracción como método no violento para detener el acoso y explorar qué hacer en situaciones amenazantes.

Objetivos:

- Escuchar que unirse a una pelea es peligroso y nunca recomendable.
- Aprender sobre el arte de la distracción como método no violento para detener el acoso o disolver con una pelea.
- Practicar diferentes respuestas verbales del “arte de la distracción” y aplicar ese conocimiento a cualquier situación local acerca de la cual ellos estén inquietos.
- Pensar sobre situaciones amenazantes que puedan encontrar, aprender acerca de permanecer calmados frente al peligro, sobre posibles respuestas no defensivas y apaciguadoras, y aprender cuándo salir corriendo u otras formas de cómo proteger al ser.
- Dramatizar, con una variedad de respuestas, situaciones locales que ellos puedan encontrar.



RESPECTO I LECCIÓN 1

Respeto, Falta de Respeto y Cualidades

Comience con una canción acerca del respeto o sobre conocerse a sí mismo, que sea del agrado de usted y de los estudiantes.

Discutir/Compartir

Explique que en las próximas semanas la escuela/clase estará explorando el respeto.

Pregunte:

- ¿Quién puede decirme algo sobre el respeto?
- ¿Por qué es importante el respeto?

Actividad

Paso 1. Pida a seis estudiantes que sean voluntarios para venir al frente de la clase y pararse en una fila. De un lápiz al primer estudiante y pídale a él o ella que se lo entregue al siguiente estudiante y así sucesivamente hasta el final de la fila.

Paso 2. Luego, entregue el lápiz de nuevo al primer estudiante de la fila y pídale a todos los estudiantes en esa fila que entreguen el lápiz al otro con falta de respeto.

Paso 3. Luego pida a los seis voluntarios que entreguen el lápiz al otro con respeto.

Paso 4. Pregunte:

- ¿Hubo una diferencia en la manera en que se entregaba el lápiz?
- ¿Qué era diferente?
- ¿Cómo se sintieron cuando le daban el lápiz con respeto?
- ¿Cómo se sintieron cuando le daban el lápiz con falta de respeto?
- ¿Qué prefieren todos ustedes?
- ¿Piensan que todos en el mundo preferirían el respeto?

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ El primer respeto es respetarme a mí mismo – saber que soy naturalmente valioso.
- ◆ Respeto es saber que los demás son valiosos, también.

Pregunte:

- ¿Cuándo se sienten bien acerca de sí mismos?
- ¿Cuándo tienen un sentimiento de respeto para sí mismos?



Los estudiantes mencionarán a veces cosas específicas que ellos hacen y son útiles para otros cuando se sienten bien acerca de sí mismos. Confirme que cuando hacemos cosas buenas nos sentimos bien acerca de nosotros mismos. Ellos a menudo mencionarán un tiempo cuando ellos se observaron bonitos/guapos o tenían algo nuevo. Si ellos la mayor parte de las veces se enfocan en momentos cuando se sienten bien, lucen bien o tienen algo nuevo, promueva algunas respuestas acerca de cómo se sienten ellos cuando son útiles, amistosos, amables, dadores, etc. Acepte y valide todas las respuestas.

Paso 5. Diga, “Hoy, vamos a pensar acerca de cualidades personales, las cosas que son buenas acerca de nosotros. Todos tenemos muchas cosas en que somos iguales, pero una de las maravillosas cosas acerca de los humanos son que cada uno tiene una personalidad propia. Cada persona viene con una combinación extraordinaria de cualidades. Comencemos enumerando las buenas cualidades que las personas pueden.”

El maestro puede dirigir a los estudiantes en una lluvia de ideas de las cualidades personales, tal como amistoso, leal, agradable, amable, atento y compasivo. Dependiendo del vocabulario de los estudiantes, usted puede querer incluir creativo, apacible, ingenioso, cooperativo, seguro, humilde, confiable, divertido, trabajador, honesto, benévolo, artístico, generoso, económico, sensato, dulce, amoroso, paciente, y tolerante. Mantenga en la pizarra la lista de las cualidades que creen juntos.

Paso 6. Haga las siguientes preguntas a toda la clase, escribiendo en la pizarra las cualidades que ellos mencionen.

- ¿Qué cualidades les gustan en sus amigos?
- ¿Con cuáles cualidades les gustaría ver a los adultos comportarse?
- Piense sobre alguien a quien admiren. ¿Qué cualidades admiran en esa persona?
- ¿Quiénes son tus héroes? Pudieran pensar en personas reales o en personas de dibujos animados o películas. ¿Cuáles son las cualidades positivas que ellos tienen y que te gustan?

NOTA AL PROFESORADO

Si alguno de los estudiantes menciona cualidades o acciones negativas como algo que ellos admiran en las personas o en sus héroes, valide sus respuestas con respeto y escuchando activamente. Por ejemplo, “Entonces admiras a _____ cuando él _____.” Luego pregunte: “¿Qué valor o cualidad ve usted en él/ella que le permite a él/ella hacer eso? (Por ejemplo, “Él no tiene miedo de lo que la gente piense,” o “Ella tiene valentía para pelear por lo que es correcto.”)



Reflexión

Diga, “Ahora, me gustaría que pensarán en tres momentos cuando ustedes se sentían realmente buenos acerca de ustedes mismos. ¿Qué cualidad o valor estaban mostrando en ese momento? Escriban apenas una línea para recordar cada uno de esos momentos. (Deles varios minutos para hacer esto.)

“Ahora, quiero que piensen en la cualidad que mostraron tener en cada uno de esos momentos. (Deles varios más minutos.) Dé unos pocos ejemplos si ellos lo necesitan, tal como: Si recuerdan el tiempo cuando ayudaron a alguien, quizás pueden escribir, amoroso, atento o compasivo. Si recuerdan el tiempo en que devolvieron algo a alguien que lo perdió, quizás puedan escribir honestos.”

Quiero que agreguen, a esa lista de cualidades que están escribiendo, las cualidades que les gustan en sus amigos, en los adultos y en sus héroes. (Deles tres o cuatro minutos para hacer esto.)

- Piensen en alguien que marco una diferencia positiva en sus vidas. (Haga una pausa.) ¿Qué cualidad tuvo él o ella que hizo esa diferencia positiva para ustedes? Por favor escriban esa cualidad.

Diga, “Se dice que cualquier cualidad que admires es realmente tuya, entonces, ustedes acaban de escribir una lista de sus propias cualidades. Ahora quiero que escriban seis cualidades que son las más importantes para ustedes.” Por favor deles un par de minutos para hacer esto.

Discuta los Puntos de Reflexión:

- ◆ Parte del autorrespeto es conocer mis propias cualidades.
- ◆ Respeto es saber que soy único y valioso.

Actividad para Niños de Ocho a Nueve Años: Instruya a los estudiantes para que hagan un dibujo del tiempo en que ellos se sentían repletos de respeto. Pídales que agreguen sus seis cualidades al dibujo, escribiendo, “Yo soy_____.”

Actividad para Jóvenes de Diez a Catorce Años: Invite a los estudiantes a dibujar símbolos que representen algunas de las cualidades y/o valores que son importantes para ellos. Pídales que escriban sus seis cualidades sobre su dibujo, quizás alrededor de los símbolos o hágalos parte del dibujo.

Tarea: Me gustaría que leyeran diariamente para sí mismos en silencio, sus seis cualidades. Cada persona tiene maravillosas cualidades en lo profundo de su interior y podemos hacerlas presente silenciosamente en nuestras vidas cuando las recordamos.



Cierre con un ejercicio de relajación de paz.

RESPETO I LECCIÓN 2

Sintiéndose Irrespetado – y Mi Consejo

Acerca de Cómo las Personas Deberían Tratar a Los Demás

Comience con una canción sobre el respeto o sobre conocerse a sí mismos, que sea del agrado de los estudiantes.

Comparta un Cuento

Lea a los estudiantes de 8 y 9 años “Lily la Leopardo” de John McConnel (Anexo 3, Ítem 3) u otro cuento que usted aprecia que tenga el respeto. Para estudiantes de más edad, pudiera querer leer “Las Columnas de la Tierra” por Pedro Pablo Sacristán (Anexo, Ítem 4) o escoja otro cuento de su cultura o en el plan de estudios. Otra opción es ver un video sobre respeto o falta de respeto.

Discutir/Compartir

Mencione el Punto siguiente de la Reflexión con relación al cuento:

- ◆ Respeto se sabe que soy extraordinario y valioso.

Discuta el cuento que leyó. La primera de las siguientes preguntas es para el cuento, “Lily la Leopardo.” Quizá desea comenzar diciendo: “Lily supo que ella era extraordinaria, pero al principio ella no se dio cuenta lo valiosa que era ella.” Las otras preguntas pueden ser usadas con muchos otros cuentos.

Pregunte:

- ¿Por qué ellos trataron a Lily sin respeto? (Lily era diferente.)
- ¿Cómo se sintió Lily cuando los otros eran malos?
- ¿Cómo faltaron el respeto los personajes en el cuento?
- ¿Cómo dieron respeto los personajes en el cuento?
- ¿Cómo a gente de su edad a veces falta el respeto?
- ¿Qué tipos de cosas hacen ellos?
- ¿Cómo se sienten cuando las personas les faltan el respeto?
- ¿Cómo se sienten cuando eso les sucede a otras personas?
- ¿Cuáles son las diferentes maneras en que las personas dan respeto?



- ¿Por qué las personas a veces no dan respeto?
- ¿Crees que todo el mundo tiene momentos en los que se sienten llenos de respeto y otros momentos en los que se sienten deprimidos consigo mismos? (Podrían decir algo personal, como: “Todos los que conozco se sienten deprimidos consigo mismos a veces”).
- ¿Cuál es la moraleja/significado moral de la historia?

Mencione si ellos no lo han hecho: “A veces los niños que faltan el respeto no saben hacer otra cosa. Quizá alguien mayor los trató con falta de respeto. Es importante saber, que las personas que faltan el respeto no tienen verdadero respeto internamente.”

Comparta los Puntos de Reflexión: “Los que dan respeto recibirán.”

Pregunte:

- ¿Pueden pensar en ejemplos de esto?
- ¿Cuál sería su consejo para las personas que faltan el respeto? ¿Cómo les gustaría a ustedes que las personas se trataran entre ellas?

Actividad de Ocho a Once Años: Divida a los estudiantes en grupos de tres a cinco. Instruya a los estudiantes para que escriban unas pocas líneas dando consejo acerca de cómo las personas deben tratarse unos a los otros. Permita a cada grupo que comparta sus frases con el resto de la clase. Los estudiantes menores pueden disfrutar ilustrando su consejo con un dibujo.

Actividad de Doce a Catorce Años: Discuta en grupos pequeños de cuatro o cinco, cómo les gustaría que las personas se traten uno al otro. Escriban su consejo en un afiche y preséntenlo a la clase.

Introducir otro ejercicio que Relajación/Concentración: Los ejercicios de Relajación/Concentración son una manera de disfrutar y fortalecer el respeto internamente. El que vamos a usar hoy usa la imagen de un jardín. Quizá más adelante usted desee elaborar su propia imagen de un océano o cualquier otra imagen.”

Ejercicio de Relajación Flores de Respeto

“Siéntense cómodamente y permitan que su cuerpo se relaje.... Cuando usted respire lentamente, permita que su mente este tranquila y en calma.... Comenzando con sus pies, relájese ... relaje las piernas ... el estómago ...los hombros ... el cuello ... la cara.... Permita que su mente se aquiete ... calmada.... La mente esta serena y en



calma.... Respire profundamente.... Concéntrese en la calma.... En su mente, imagínese una flor.... Imagínese el olor ... disfrute de su fragancia ... observe su forma y el color ... disfrute de su belleza.... Cada persona es como una flor.... Cada uno de nosotros es único... Sin embargo, tenemos muchas cosas en común.... Somos todos buenas personas internamente de forma natural.... Imagínese un jardín alrededor de usted con muchas variedades de flores.... Todas ellas hermosas.... Cada flor con su color ... cada flor con su fragancia ... dando lo mejor de sí misma.... Algunas son altas con pétalos en punta, algunas con pétalos redondeados, algunas son grandes y otras pequeñas.... Algunas tienen colores claros y otras tienen colores brillantes.... Algunos nos atraen a causa de su sencillez.... Cada uno de nosotros es como una flor hermosa.... Disfruta la belleza de cada una.... Cada una agrega belleza al jardín ... todas son importantes.... Juntas todas ellas forman el jardín.... Cada flor tiene respeto para sí misma ... cuando uno respeta al ser, es entonces fácil respetar a los demás.... Cada uno es valioso y único.... Con respeto, pueden verse las cualidades de otros.... Perciba lo que es bueno en cada uno.... Cada uno tiene un rol único.... Cada uno es importante.... Permita que esta imagen se desvanezca progresivamente en su mente, y regrese su atención a esta habitación otra vez.”

– *Contribución por Amadeo Dieste Castejón*

RESPECTO I LECCIÓN 3

Hablándome a Mi Mismo y la Regla “Está Bien Cometer Errores”

Comience con una canción. Pudiera ser que los estudiantes les gustaría presentar alguna canción que hayan creado durante la última lección.

Discutir/Compartir

Diga, “Todos hablan consigo mismos internamente. Nuestro soliloquio interno puede ser positivo o negativo e irrespetuoso.”

Pregunte:

- ¿Qué cosas dicen las personas unas a las otras?
- ¿Qué cosas positivas o respetuosas puedes decirte a ti mismo?
- ¿Sería respetuoso decirte a ti mismo que hiciste un buen trabajo o intentaste hacerlo lo mejor que podías, si hiciste un buen trabajo? (Sí.)
- ¿Qué cosas irrespetuosas se dicen las personas unas a las otras?
- Insultar es irrespetuoso. ¿Qué insultos no quieres que te digan?



- ¿Es irrespetuoso insultarte ti mismo? (Sí.)
- Si no hiciste un buen trabajo, ¿cuál sería una forma irrespetuosa de hablarte a ti mismo acerca de eso?
- Si no hiciste un buen trabajo, ¿cuál sería una forma respetuosa de hablarte a ti mismo acerca de eso?
- ¿Qué te dices a ti mismo cuando tienes miedo de que no podrás captar la pelota durante un juego o que fallarás en una prueba?
- Si cometes un error, ¿te sientes mejor si te dices a ti mismo “Estúpido”, o dices, “Está bien cometer un error, todo lo que tengo que hacer es corregirlo”?¹

Diga, “No hay necesidad de sentirse enojado o triste o sentirse como una mala persona cuando cometes un error – los errores son simplemente cosas a través de las cuales podemos aprender.

Pregunte:

- ¿Ayuda si te enojas contigo mismo?
- ¿Qué sucede con tus sentimientos cuando dices, “Nunca podré hacer eso” o “No lo lograré”?
- ¿Los sentimientos son diferentes cuando dices, “Esto me asusta un poco, pero hare lo mejor que pueda.”?

Diga, “Repitan la regla del error conmigo, por favor: Está bien cometer un error, todo lo que tengo que hacer es corregirlo.”

Diga, “A todos se les ha pedido que lean o recuerden sus cualidades positivas cada día. Sabemos que todos tenemos cualidades positivas, pero a veces cuando nos sentimos heridos, atemorizados o enojados, no las usamos. Eso no significa que no tenemos esas cualidades positivas, eso solo significa que no estábamos llenos del poder del autorrespeto.”

Discuta el Punto de Reflexión:

- ◆ Respeto es saber que soy adorado y capaz.

Actividad

Juego Cuento Grupal: Cada persona es invitada a que contribuya con una, dos o tres oraciones para el cuento – no más – y luego la siguiente persona continúa con el cuento.

¹ Esta útil regla es tomada del Programa para Aprendizaje Afectivo de Thomas R. Bingham. 1985.



En el primer juego de cuento grupal, pida a los estudiantes que inventen algo sobre alguien que usa soliloquio negativo o irrespetuoso. Como facilitador puede iniciar así: “Había una vez un/una pequeño(a) _____.” Permítales que continúen por turnos en el círculo, hasta que todos los que deseen contribuir con el cuento lo hayan hecho. (¿Pásenla bien! El cuento puede ser ridículo y provocar muchas risas.)

Ahora, haga un juego de cuento grupal pidiendo a los jóvenes que usen solamente soliloquio positivo o respetuoso.

Actividad Expresiva

Actividad para Niños de Ocho a Nueve: Pinte/coloree el respeto, o pinte/coloree el valor del respeto en la mitad de una gran hoja de papel y su antivalor, la falta de respeto, en la otra mitad. O hagan un dibujo acerca de uno de los cuentos que han creado.

Actividad para Jóvenes de Diez a Catorce: Escriba una cadena de pensamientos de soliloquio positivo versus soliloquio negativo. Comience desde el punto central de la hoja, la cadena positiva puede crear un espiral ascendente y la cadena negativa un espiral descendente. Si lo desea, pídale que mantengan eso a la mano y continúen agregándole durante el tiempo en que estén trabajando sobre el respeto.

Cierre con el Ejercicio de Relajación Flores de Respeto.

RESPECTO I LECCIÓN 4

Colores de Respeto y la Falta de Respeto y Móviles

Preparación del Educador: Se necesitarán tiras de papel de color para los brazos y suministros para crear móviles.

Comience con una canción.

Diga, “Hoy vamos a experimentar con respeto y falta de respeto. Daré a la mitad de usted estas tiras de papel verde para que las coloquen alrededor de la parte superior de sus brazos y a la otra mitad las tiras púrpuras para que las coloquen alrededor de la parte superior de sus brazos.” Dígales que en este experimento un gobierno “fingido” ha declarado que el grupo verde va a ser el grupo de la élite. Élite significa ser el mejor. El gobierno advierte que el grupo de los verdes tiene una actitud irrespetuosa hacia los púrpuras.

Nota al Educador: Por favor evalúe qué tiempo extra le queda en el período. A mitad de ese tiempo, pida a los púrpuras que sean los “élites.”



Actividad

- Instruya al grupo verde que solo den respeto a otros de los verdes, mientras son irrespetuosos (en actitud, no en palabras) con los púrpuras.
- A medio tiempo, informe a los estudiantes que el gobierno ha cambiado y ¡ahora los púrpura serán la élite!
- Cree la oportunidad para que los estudiantes hagan Móviles Yo durante dos sesiones de tiempo de Valores para Vivir como lo hicieron con el experimento “Colores del Respeto y la Falta de Respeto.”

Móviles Yo

Diga, “Parte del aprendizaje para tener respeto para sí mismo es conocer sus cualidades y conocerse a sí mismos. Durante esta sesión y en la próxima sesión de Tiempo de Valores para Vivir, se les invita a hacer un móvil de ustedes mismos. Allí tienen cordel, papel, colores, plumas, papel de color, y palos pequeños. Pueden traer latas cartones para colgar, y para decorarlos con papel de colores. Cada objeto en el móvil deberá representar un aspecto de ustedes.”

- ❖ Los pasatiempos Favoritos.
 - ❖ Sus cualidades.
 - ❖ Su familia.
 - ❖ Lo que aprecian de la naturaleza.
 - ❖ Sus animales favoritos.
 - ❖ Cómo dan a los demás.
 - ❖ En lo que creen.
 - ❖ Su alimento favorito.
- Haga una lista, en la pizarra, de las categorías mencionadas.

Pregunte:

- ¿Alguien tiene alguna otra para agregar?

Revise la lista: Hágalo lentamente para los estudiantes más jóvenes, para que tengan tiempo de pensar acerca de sus respuestas en cada área. Circule entre los estudiantes para ver como ellos trabajan en el móvil, escuche, y afirmen positivamente su producción.

Construyendo el móvil: Una manera fácil de construir el móvil es atar dos palos juntos en forma de “x” y luego colgar objetos al final de los palos a diferentes alturas. Los



estudiantes pueden usar tres palos si ellos desean. Entonces la cuerda en el centro – donde los dos o tres palos se atan – la llevan al techo. Se puede utilizar un gancho de ropa en lugar de los palos.

Discutir/Compartir

Tenga una breve discusión al final de cada período de tiempo en el cual todos los estudiantes han tenido el turno para ser élite o no-élite.

Pregunte:

- ¿Cómo se sintieron cuando eran la élite?
- ¿Cómo se sintieron al ser la “no-élite?”
- ¿Les gustaría un mundo en el que todos tienen respeto para todos?
- ¿Qué no les gustó?
- ¿Cómo sería un mundo ser diferente?

Cierre con el Ejercicio de Relajación/Concentración Flores de Respeto

RESPETO I LECCIÓN 5

Los Colores del Respeto – Príncipes y Princesas

Comience con una canción.

En esta sesión, distribuya al azar, un arcoíris entero de colores en bandas. Dígales que ahora, ellos son todos príncipes y princesas de reinos diferentes. O, podrían ser diferentes superhéroes u otro grupo de personas que ellos admiren. Pida a los estudiantes que den respeto a todos con sus miradas, actitudes y conducta. Pudiera ser que cada uno de ellos haga algo para el móvil de otra persona, si han terminado con el cuyo.

Compartir

Invite a los estudiantes a que compartan su móvil en grupos pequeños de cinco o seis, cada uno permaneciendo en el autorrespeto de príncipe o princesa y dando a cada uno el mismo nivel de respeto.

Al final de la sesión, realice el Ejercicio de Relajación/Concentración Estrella del Respeto.



Ejercicio de Relajación Estrella de Respeto

“Piensen en las estrellas e imagínense que son así como ellas. Ellas son tan hermosas en el cielo, ellas resplandecen y brillan ... están tan calmadas y pacífica.... Permite que el cuerpo esté quieto.... Inhala paz.... Exhala cualquier tensión.... Relaja los dedos de los pies y las piernas ... relaja el estómago ... y los hombros ... relaja tus brazos ... y tu cara.... Permanece quieto ... en el presente.... Permite que emerja el sentimiento de seguridad ... una luz suave de paz te rodea.... Internamente eres una hermosa y pequeña estrella, eres una estrella de respeto.... Eres adorado y capaz.... Eres quien eres.... Relájate en la luz de paz.... Cada persona trae cualidades especiales al mundo.... Eres valioso... Disfruta el sentimiento interno de respeto.... Eres una estrella de respeto.... Permanece quieto ... pacífico ... enfocado.... Estas concentrado ... repleto de respeto ... contento.... Ahora, lentamente trae tu atención al salón.”

RESPECTO I LECCIÓN 6

Los Colores del Respeto – y la Discriminación

Comience con una canción.

Actividad

Los estudiantes van a continuar llevando los distintos listones en el brazo. Sin embargo, díales que azul significa que son personas que están trabajando para tener ríos y océanos sanos, que verde significa personal médico trabajando para evitar enfermedades, naranja significa que son pacifistas trabajando para crear un mundo pacífico y los púrpuras significa que ellos son músicos creando canciones acerca del respeto, dignidad para todos, etc.

Presentaciones en Grupos Pequeños: Pida a los estudiantes que se dividan en grupos basados en el color de los brazaletes en sus brazos. Deles diez minutos para que preparen una presentación corta de tres minutos a todas las clases, sobre en qué forma su grupo contribuye a la paz y el respeto en su comunidad, basado en la profesión indicada en el brazalete del brazo. El resto de la clase puede hacerles preguntas después de que finalice su presentación. Recuérdeles que permanezcan en su autorrespeto y que tengan respeto por todos los demás.

Discutir/Compartir

Pregunte:



- ¿Cómo dieron respeto todos ustedes? (Escuchando cuidadosamente lo que los demás dicen, etc.)
- ¿Pudieron todos ustedes dar respeto a cada uno?

Diga, “En las aulas de clase, escuela, vecindarios y comunidades alrededor del mundo, con frecuencia algunas personas son respetadas y otras no. Esto se conoce como discriminación. A veces, las personas juzgan a otras personas como si fueran mejor que ellos, o menos que ellos, basados en el color de la piel, o si llevan puesta ropa bonita o no, o si son delgados o gordos.”

Pregunte:

- ¿Sobre qué otras cosas discrimen las personas?

Valide sus respuestas y escribe una lista en la pizarra. Luego pregunte:

- ¿Qué estamos aprendiendo en clase? ¿Qué aprendieron en las lecciones pasadas?
- ¿Cómo se siente cuando son irrespetados?
- ¿Cómo se siente cuando son respetados?
- ¿Cómo se siente cuando todos respetan a todos los demás?
- ¿Qué tienen en común este grupo y toda humanidad? (Todos son seres humanos, cada uno tiene algo que ofrecer, etc.)

Diga, “A veces las personas no se respetan a sí mismas. ¿Alguna vez te discriminan a ti mismo juzgándote y hablándote duramente en lugar de hablarte a ti mismo respetuosamente?” Pregunte:

- ¿Insultarte a ti mismo sería respetuoso o irrespetuoso??
- ¿Alguno de ustedes se ha llamado estúpido a sí mismo?

Diga, “Quiero que continúen con su tarea de leer sus ocho cualidades cada día. Pero, quiero también que noten su tono de voz a medida que se hablan a sí mismos internamente durante el día. Revisen y vean si su tono de voz es amable y respetuoso. Es importante animarnos y ser amables con nosotros mismos.”

Expresión Escrita

Pida a los estudiantes que escriban un ensayo personal corto de su experiencia. ¿Cómo se sintieron ellos cuándo recibieron irrespeto, cómo se sienten cuándo recibieron



respeto, cómo se sintieron cuando todos eran un príncipe o una princesa? O, ¿qué les gustaría decirle al mundo acerca del respeto?

Cierre con un ejercicio de relajación de respeto.

RESPECTO I LECCIÓN 7

Los Colores del Respeto y de la Falta de Respeto – Expresión Creativa

Comience con una canción.

Actividad Expresión Creativa

Divida a los estudiantes en grupos de cinco a ocho personas. Invítelos a escribir un poema, una canción o a crear una pequeña obra de teatro de teatro/drama para expresar sus sentimientos y reacciones acerca de cualquier parte del experimento Colores del Respeto. Deles la oportunidad de compartir sus creaciones artísticas en clase.

Finalice con el Ejercicio de Relajación Estrella de Respeto.

RESPECTO I LECCIÓN 8

¿Qué historia les gustaría compartir sobre el respeto?

Comience con una canción.

Comparta un Cuento

Lea cuentos acerca de personas que aprenden a tener autorrespeto o que mantienen su autorrespeto. Para estudiantes de ocho a diez años, pudiera querer leer, “Una Navidad que Nunca Olvidaré” de Linda DeMers Hummel. El Proyecto la Alegría de Leer amablemente dieron su permiso para publicar este cuento en el sitio internacional de VPVE, www.livingvalues.net. Lo encontrará bajo la página Descargas, disponible para descargar gratuitamente, bajo Respeto 8-10. En esta historia un chico inmigrante cuya familia recoge frutas, permanece en su autorrespeto y enseña a sus compañeros de clase y a su maestro acerca de respeto y amabilidad.

Pida a los estudiantes más grandes que traigan sus libros favoritos o cuentos, inclusive historias verdaderas del periódico, internet o redes sociales. O, compartan o investiguen las historias verdaderas de los héroes de su cultura.



Discutir/Compartir

- ¿Qué cualidades o valores tiene el héroe de la historia que le permitió a él o ella actuar con autorrespeto?
- ¿Qué lecciones él o ella enseñaron a otros a su alrededor?

Cierre con el Ejercicio de Relajación Física.

RESPECTO I LECCIÓN 9 Saludos del Mundo

Comience con el Ejercicio de Relajación Estrella de Paz.

Introducción: Una manera de mostrar respeto a otros es aprender acerca de su cultura y aprender a decir palabras en su idioma. Aprenda acerca de las diferentes maneras como se saludan unos y otros con respeto alrededor del mundo.

Actividad

Dependiendo del grupo y de la edad y las habilidades de lenguaje de la clase, aprendan varios saludos y frases corteses en dos o cuatro idiomas. Pudiera ser que los estudiantes en la clase tienen una variedad de idiomas para compartir y pueden compartir los gestos o un baile. Diviértase practicando.

– *Contribución de Dominique Ache*

Continúe compartiendo historias de su cultura o del mundo acerca del respeto.
Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

RESPECTO I LECCIÓN 10 Resolución de Conflicto y Escuchar con Respeto

Comience con una canción.

- Practique los saludos y frases en los diferentes idiomas de la Lección 9.
- Pregunte a los estudiantes cómo les va con la paz y el respeto y discuta con ellos su situación actual en términos de acoso o de alguna necesidad de resolución de conflicto.



Actividad

Revise los pasos de resolución de conflicto que se encuentran en el módulo Paz I Lección 8.

Demuestre: Pida a los voluntarios que practiquen el proceso de resolución de conflicto, con contemporáneos como mediadores. Pida a los mediadores que usen el valor del respeto.

En la segunda demostración, pida a los mediadores y a los que tienen el conflicto, que todos escuchen, escuchen activamente y con respeto.

Pregunte:

- ¿Cuál es la diferencia cuando la otra persona los escucha con respeto?
- ¿Cómo se siente diferente?

Practica en Pequeños Grupos: Divida los estudiantes en grupos de tres o cuatro y pídeles que practiquen dar respeto a medida que comunican acerca del conflicto – inventado o real.

Informe a todo el grupo pidiéndoles que compartan qué fue fácil y qué fue difícil y que dialoguen acerca del proceso.

Cierre con el ejercicio de relajación/concentración Flores del Respeto.

RESPECTO I LECCIÓN 11 Estrategias para Detener el Conflicto

Preparación para el Educador: Presente la lista de cosas acerca de las que pelean los estudiantes, que el maestro y la clase hicieron durante la Lección 8 de Paz I.

Comience con una canción.

Practique saludos y frases en diferentes idiomas de la Lección 9.

Introducción: Diga, “Muy a menudo los conflictos ocurren cuando alguien muestra falta de respeto a otra persona. Hoy echaremos una mirada a la lista que hicimos, cuando explorábamos la Paz, de las cosas que hacen las personas y que causan que surjan esos conflictos/peleas. A veces cuándo las personas hacen las cosas que están en esta lista, nosotros nos sentimos heridos o enojados. Nos sentimos mal cuándo las personas nos tratan sin respeto. Pero, recuerden siempre que ustedes definen quiénes son. Ustedes son los únicos que conocen sus cualidades. ¿Si alguien los llama “estúpido,” ¿significa eso



que son estúpidos? “No.” Cada uno de ustedes es un ser humano valioso y digno. Bien, veamos esta lista a la luz del respeto.”

Discutir/Compartir

Tome un ítem de la lista y pregunte:

- ¿Esto habría ocurrido si la persona hubiese mostrado respeto?
- ¿Qué les gustaría/aconsejarían que esta persona hiciera en lugar de eso?
- ¿Cuál habría sido una manera respetuosa de manejarlo?
- ¿El problema habría ocurrido entonces?
- ¿Si la persona a quien se le hizo esto hubiese permanecido en su autorrespeto, en qué forma diferente podrían él o ella haber manejado eso, de manera que el problema no escalara?

Ayude a los estudiantes a resolver problemas: Vea qué tipo de alternativas generan. Hágalos saber cuándo ellos hayan propuesto una idea buena. Pídales que generen diferentes formas de manejar la situación. Ayúdelos a crear estrategias sensatas.

Si alguien ofrece una idea que es hiriente para alguien, pregunte cuáles serían las consecuencias de esa acción. Permita que los estudiantes suministren sus respuestas. Si alguien siente que está bien herir a otros, pregunte cómo se sentirían si eso se los hicieran a ellos.

Refuerce las habilidades sociales introducidas durante las lecciones de No más Acoso en el módulo de Paz como sigue a continuación.

- *Actividad para Niños de ocho a nueve:* Cuando alguien hace algo que no les gusta (como insultarles), una cosa que usted puede hacer es decir a él/ella, “no me gusta cuando me insultas. Agradecería que no lo haga más.” Pida a la clase que se junten en parejas y practiquen diciendo eso en autorrespeto (firme y claramente, pero no agresivamente).
- *Actividad para niños de nueve a catorce:* Pida que los estudiantes generen cosas claras y asertivas que puedan decir además de, “No me gusta cuando me insultas. Me gustaría que dejaras de hacerlo.” Quizás, “Oye, no está bien que hagas eso,” “a mí no me gusta pelear,” o (a un amigo) “¿Estas hoy enojado? ¿Cuál es el problema?” Permita que se unan en parejas y practiquen diciendo eso en autorrespeto.



Introduzca una nueva habilidad socioemocional:

- **Enseñe la siguiente fórmula:** Esto es una buena idea para usar cuando sabemos que alguien hace algo que a ustedes no les gusta, tales como chismear, insultar, etc.) “Yo me siento _____ cuando tus haces _____ porque _____.”

Dé un par de ejemplos, tales como:

- ★ “Yo me siento mal cuando hablan conmigo acerca de Marsha de esa manera porque ella es mi amiga. Yo te quiero y aprecio a Maria, también. Ambas me agradan. Creo que está bien que ambas me agraden.”
- ★ “Yo me siento presionada cuando continúas pidiéndome que fume porque ya te dije que no quiero hacer eso. Sé lo que quiero hacer, y quiero que respetes eso.”

Pida a los estudiantes crear estrategias “Me siento” para cada situación que ellos mencionen.

Nota al Educador: La habilidad de comunicación “Me siento” puede ser un poco difícil para los niños de ocho y nueve años. Si es necesario, comience ayudándolos a identificar sus sentimientos, tales como feliz, enojado, triste, o herido.

Tome varios ítems de la lista hecha durante la Lección 8 de Paz I y haga las mismas preguntas de arriba, ayudando a los estudiantes a que desarrollen las estrategias.

Discuta el siguiente Punto de Reflexión:

- ◆ Cuando nosotros tenemos respeto por el ser, es fácil tener el respeto para otros.

Practique: Pida a los estudiantes que usen primero la fórmula “Me siento _____ porque _____” y llenar los blancos para las dos situaciones.

Cierre con movimiento/danza alrededor de su espacio/salón al ritmo de una canción o dos – y luego haga el Ejercicio de Relajación/Concentración Flores del Respeto.

RESPECTO I LECCIÓN 11B para las Edades de 11 a 14 Años

No Más Acoso – El Arte de la Distracción

Nota para el Profesorado de parte de la autora: Hace unos años leí un artículo en el periódico *Los Angeles Times*, acerca de un departamento de policía que usaba la distracción como método para ayudarse a lidiar con las disputas de violencia doméstica. Trágicamente, a veces tanto hombres policías como mujeres policía son asesinados



cuando los llaman a una casa a que intervengan. Usando la distracción planificada, este departamento de policía pudo reducir la mortalidad. El ejemplo que dieron fue de un policía que llegaba mientras la pareja estaba gritando y vociferando. Si la pareja continúa con la discusión una vez que el policía haya llegado, él comenzaba a hablar de lo cansado que estaba, iba a la cocina y comenzaba a rebuscar en los gabinetes para conseguir una taza y algo de café. Con frecuencia la pareja dejaría de discutir para seguirlo y preguntarle qué estaba haciendo. Uno de ellos usualmente ayudaría al oficial a preparar café. Eso cambiaba la dinámica y disminuía el nivel de violencia. A veces nos encontramos con situaciones en donde no conocemos a la persona intimidando, ni a la persona objeto del acoso.

VPVE tiene en los recursos libros para niños en circunstancias difíciles. La distracción como arte de la no violencia es introducida para los niños de 11 a 14 años, como método para detener la violencia. **Si usted piensa que sus estudiantes pudieran beneficiarse de la distracción como método para reducir el acoso**, pudiera querer leer el cuento “Loco como una Cabra” que se encuentra en el Anexo (Ítem 5). Este cuento es tomado del libro *Actividades de Valores para Vivir para Niños de la Calle Edades 7 a 10 Años*.

Comience con una canción.

Introduzca el concepto a los estudiantes: “Tuvimos un par de lecciones sobre Acoso en el Módulo de Paz. En estas lecciones sobre No Más Acoso, vamos a hablar acerca del arte de la distracción como método de no violencia.

Cuando las personas están peleando, los puñetazos vuelan, las hormonas están bombeando y la paz y el respeto no están por ningún lado. Tratar de restringir a alguien puede resultar en que la persona que está ayudando resulte herida, a veces muy seriamente. Unirse a una pelea para detenerla es muy peligroso y *nunca* recomendado. Para las violencias serias, la primera acción debería ser retirarse a un lugar seguro y llamar al número de emergencia para que la policía intervenga.

Les voy a leer un cuento de las actividades de Valores para Vivir para niños en circunstancias difíciles. El cuento es parte de una serie de cuentos sobre una familia de niños de la calle, quienes se amaban y cuidaban unos de otros.”

Comparta un Cuento

Lea “Loco como una Cabra.” Lo puede encontrar en el Anexo, Ítem 5.



Discutir

- ¿Qué hicieron Federico, Mariana y Mauricio en lugar de unirse a la pelea?
- ¿Cuál método usaron ellos? (Distracción. Permanecer pacíficos. Dando respeto a todos. No tomar partido por uno en perjuicio de otros)
- ¿Qué quería Carlos que hicieran Federico y Mauricio?
- ¿Qué dijo Federico para explicar por qué ellos no se unieron a la pelea? (Ellos te golpean, tú los golpeas. Ellos te apuñalan, tú los apuñalas. Ellos te disparan, tú les disparas. Eso lo que hace es empeorar.) ¿Qué piensan ellos de eso?
- ¿Pueden pensar en algunos ejemplos de personas a las que les sucedió eso?
- ¿Qué creen que quiso decir Mauricio cuando él dijo, “Lo que va viene?”
- ¿Qué valores usaron Federico, Mariana y Mauricio?

Dice, “La distracción puede ser usada como herramienta para detener o disminuir el tono de una pelea y acoso, si se sienten cómodos haciendo eso – y si es seguro. Su protección es actuar en una manera clara y no amenazante. Ustedes están reduciendo la tensión, no aumentándola.”

- Pida a los estudiantes que lean los siguientes ejemplos.

Cuando alguien a lo lejos está intimidando a alguien que ustedes conocen – Llame al ‘objetivo’ en voz alta:

- ★ Marta, ¿podrías venir aquí? ¡Necesito tu ayuda de inmediato!
- ★ ¡Oye, Dana el Sr. Sanchez (nombre de profesor) quiere verte ahora mismo!
- ★ Dana, ¿has visto a la Sra. Lopez? ¡No la encuentro por ninguna parte!
- ★ Oye, ¿viste el _____ genial que tiene Carlo?
- ★ Oigan, muchachos, ¿eso de allá es una serpiente?

Cuando alguien cerca de ustedes está intimidando a alguien a quien ustedes conocen – Dígale al ‘objetivo’:

- ★ ¡No encuentro mi teléfono! ¿Alguno de ustedes lo han visto? Si lo pierdo mi padre va a estar tan enojado. Probablemente tenga que trabajar durante un año para adquirir otro. ¿A alguno de ustedes se les ha extraviado su teléfono? ¿Han visto el mío?, ¿me podrías ayudar a encontrarlo?
- ★ Oiga, muchachos ¿han visto ustedes esa nueva película, _____genial? La parte que me gusto más fue _____.



- ★ ¿Vieron el mapache cerca de la habitación 3? ¡Increíble! Hoy había solo uno, pero el otro día vi a uno con dos cachorros...
- ★ ¿Alguno de ustedes recuerda qué dijo la Sra. Ramos sobre _____?

A extraños:

- ★ ¿Saben dónde está _____?
- ★ Disculpe. Estoy tratando de encontrar _____.

Actividad

Divida a los estudiantes en grupos pequeños y pida a cada uno que seleccionen una situación que a ellos les gustaría representar y que generen declaraciones, preguntas o diálogos los cuales podrían funcionar como distracción y permitirles estar a salvo. Facilite un proceso de aprendizaje, ayudándolos a aprender cómo estar a salvo en su ubicación. Discuta sus inquietudes y ayúdelos a generar algunas soluciones prácticas, no violentas. Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

RESPECTO I LECCIÓN 11C para Edades 11 a 14 Mantener Tu Calma Frente al Peligro

Comience con una canción

Comparta un Cuento

Lea "Papas Fritas y Paz Frente al Peligro". Este cuento es el Ítem 6 en el Anexo.

Discutir

Lea de nuevo el cuento si así lo desean ellos.

Pregunte:

- ¿Qué sucedió en el cuento?
- ¿Qué pensamientos tenía Mariana para permanecer calmada cuando aparecieron los dos muchachos con los cuchillos? (Ella se dijo a sí mismos, sólo mantente en paz. Permanece quieta. Sé paz. Da paz.)
- ¿Qué dijo Mauricio que sucede con él cuando permanece calmado y da respeto cuando alguien lo amenaza? (El que amenaza se tranquiliza.)
- ¿Qué dijo Mauricio que sucede cuando te pones nervioso, atemorizado o enojado con los que están amenazando? (Los hace sentir más nerviosos. Ahí es cuando se



pueden volver violentos. Si no te asustas mucho — sino que permaneces pacífico y estable ... y ellos no se sienten amenazados ... entonces generalmente ellos se calman.)

- ¿Qué sugirió Mauricio que hicieras si ellos se vuelven “locos” o bien malvados? (Corre.)
- ¿Cuándo dijo Mauricio que tu cabeza funciona mejor? (Cuando puedes permanecer pacífico.)
- ¿Alguna vez antes alguien te ha amenazado? ¿Cómo se sintió?
- ¿Qué sucede cuando te asustas o enojas? ¿A alguien le gustaría contar una historia sobre eso?
- ¿Qué puede suceder cuando la persona amenazante se enoja aún más o se asusta más? (Se vuelven más peligrosos y lo más probable es que hagan algo que es más violento.)
- ¿Han visto alguna vez a alguien que permanece calmado en una situación peligrosa y ha hecho que la misma mejore?
- ¿Qué puedes hacer mejor cuando permaneces calmado? (Puedes pensar mejor.)

Explicar: “Tu cerebro tiene una parte pensante y una parte emocional. La corteza, la parte pensante, deja de funcionar cuando tus emociones se alteran. Si permaneces calmado y lleno de respeto por ti mismo y por la otra persona — tu mente podrá pensar claramente. Cuando puedes pensar claramente, lo más probable es que sea capaz de salirte de la situación peligrosa.”

Pregunte:

- ¿Cuáles son las situaciones amenazantes o peligrosas que has encontrado o que pudieras encontrar en las calles por aquí?

Actividad

- Divida a los estudiantes en grupos pequeños y pida a cada uno que seleccione una situación la cual les gustaría representar. Tome la misma escena inicial y luego haga que los actores representen tres maneras diferentes de responder a la situación:
 1. con rabia
 2. con miedo



3. permaneciendo calmados y usando su cabeza. Parte de permanecer calmado y de usar la cabeza puede ser el saber cuándo es el momento de salir corriendo o de protegerse a sí mismo de otra manera.
- Pídale que, de ser posible, que apliquen un valor.
 - Faciliten un proceso de aprendizaje, ayudándoles a aprender cómo estar más seguros en el lugar donde están. Discuta sus inquietudes y ayúdelos a generar algunas soluciones prácticas, no violentas y seguras.
- Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

RESPETO I LECCIÓN 12

Formas Diferentes de Dar Respeto

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Comparta los siguientes Puntos de Reflexión.

- ◆ Respeto es saber que los otros son valiosos, también.
- ◆ Conocer la valía propia y honrar la valía de los demás es cómo uno gana respeto.
- ◆ Todos en el mundo tienen derecho a vivir con respeto y dignidad, incluyéndome.

Pregunte:

- ¿De qué maneras diferentes nosotros le damos respeto a los adultos?
- ¿Cuáles son las maneras diferentes que nosotros damos el respeto a la naturaleza?
- ¿De qué maneras diferentes nosotros les damos respeto a los objetos?
- ¿De qué maneras diferentes nosotros les damos respeto a espacios comunes?
- ¿Qué podemos hacer para cerciorarnos de que se da respeto?

Pida que los estudiantes que se dividan en grupos para analizar uno o dos de los temas y haga sugerencias. Invítelos a hacer afiches o eslóganes.

– Contribución de Sabina Levy y Pilar Quera Colomina

Permita que cada grupo comparta su afiche o eslogan.

Finalice con el Ejercicio de Relajación Estrella de Respeto.



RESPECTO I LECCIÓN 13

Nuestras Cualidades

Comience con una canción.

Actividad

Asegúrese de que esté visible la lista de cualidades generadas durante la Lección Respeto I.

Distribúyales papel a todos. Pida a cada estudiante que escriba su nombre en la parte superior de la hoja de papel. El objetivo es que los estudiantes pasen el papel y que cada uno escriba la cualidad que él o ella ve en la persona cuyo nombre está en el tope de la hoja. El papel de cada uno debe ser circulado entre todos y devuelto a su dueño original. Permita que los estudiantes lean su lista por un par de minutos antes de continuar.

Discuta con los estudiantes qué han disfrutado y aprendido sobre el respeto.

Actividad Expresiva

Pinten el respeto como grupo o coloque música y dancen el respeto por unos pocos minutos, luego la falta de respeto, luego el respeto, luego paz. O, vaya a la siguiente lección y cree un sketch/drama sobre el respeto.

Cierre con el Ejercicio de Relajación/Concentración Flores de Respeto.

Lecciones Adicionales de Respeto

RESPECTO I LECCIÓN 14

Pinte un Dibujo con un Amigo en Otros Países

Comience con una canción.

Actividad

Paso 1. Únase con una escuela en otro país y haga amigos – quizás amigos por correspondencia.

Paso 2. Invite a su escuela compañera a participar en un proyecto de Arte en conjunto.



Paso 3. Cada niño en cada país comienza a dibujar/pintar un dibujo, pero deja el cuadro central del dibujo completamente en blanco.

Paso 4. Los dibujos son enviados al otro país.

Paso 5. Los niños completan el dibujo de su amigo por correspondencia.

Paso 6. Comparten mutuamente los dibujos completados.

Paso 7. Exhiba los dibujos en su centro de compras local.

Reflexión: Todos vemos nuestro mundo de manera diferente – ¿o no?

Posdata: Esta actividad es especialmente poderosa cuando es compartida con niños que han sido afectados por traumas de guerra o conflictos. El concepto de los dibujos en conjunto sea de un país en paz a otro asediado por la guerra o de un país asediado por la guerra a otro país asediado por la guerra, con frecuencia lleva consigo el mismo mensaje – “Déjenos vivir en Paz.”

– *Contribución de Duaa Mansour*

RESPECTO I LECCIÓN 15 ... ¡y más!

Salud – Respeto es Cuidar de Tu Cuerpo

Comience con una canción.

Compartir/Discutir

Comparta el Punto de Reflexión de Respeto:

◆ Parte del autorrespeto es cuidar de su cuerpo.

Pregunte:

- ¿Por qué cuidar del cuerpo es parte del autorrespeto?
- ¿Cómo cuidas de tu cuerpo?
- ¿Cuáles ejercicios piensas que las personas de tu edad pueden hacer para cuidar de su cuerpo?
- ¿Y en términos de comida?
- ¿Cuáles alimentos son buenos para el cuerpo?

Nota para el Educador: La situación será muy diferente en algunos países más que en otros y en la mayoría de los países, la situación variará en algunas áreas. Por favor comience con un aspecto de salud que usted piense es más importante para los estudiantes – y factible.



Ejercicio: Por ejemplo, pudiera ser que los estudiantes en su clase puedan necesitar hacer más ejercicio. Hágales saber que el ejercicio es importante para la salud del cerebro y del cuerpo y que las personas se sienten mejor emocionalmente cuando hacen ejercicios. Diviértanse probando algunos ejercicios. Los ejercicios de gimnasia cerebral son divertidos y nos ayudan a sincronizar los hemisferios derecho e izquierdo. Incorpore unos pocos minutos de gimnasia cerebral como parte regular del día y anímelos a jugar algún deporte o a hacer algo que es factible en la circunstancia en la que se encuentran. De ser posible, vayan a exteriores.

Comida Saludable: Como educador, usted conoce la situación de sus estudiantes y qué tiene disponible. Quizá pudiera hacer una lección para discutir elecciones saludables de comidas y quizá un plan para cooperar juntos trayendo cosas diferentes para que todos prueben. O, pudiera notar que los jóvenes están comiendo demasiado azúcar.

Con niños de doce a catorce años, pudiera invitarles a investigar sobre alimentos que caen en la categoría de alcalino o ácido y ver los beneficios que tiene para la salud el crear un estado alcalino en el cuerpo. Quizá descubran que la coca cola tiene un factor pH de 3.5, el cual es bastante ácido.

Nota para el Educador: El tema de comer saludablemente pudiera extenderse indefinidamente. Los estudiantes podrían investigar el tema y como clase podrían experimentar haciendo o probando diferentes alimentos, o agregando alimentos saludables a la dieta y eliminando cosas no saludables.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración o quizá hacer un poco de ejercicios de hatha yoga o Chi Gong.





Módulo Tres: Amor y Cuidado

Lecciones de Amor y Cuidado

El amor es el centro del ser humano y parte esencial de nuestra experiencia humana. Amor nutridor en el hogar ayuda a los hijos a prosperar. Los educadores son valorados y apreciados por un sin número de millones de personas alrededor del mundo como proveedores, no solamente de conocimiento, sino de amor y son creadores de lugares de aprendizaje nutridores, cuidadosos y seguros

En este libro actualizado, hemos renombrado el Módulo del Valor Amor como Módulo de Amor y Cuidado. Aunque cuidado y la amabilidad so siempre parte del amor en algunas culturas es más fácil hablar sobre el amor usando la palabra “cuidado.” Por favor siéntase en Libertad de usar la palabra que usted considere más apropiada para su cultura o la cultura de los jóvenes con quienes usted trabaja. Pudiera desear simplemente sustituir la palabra “cuidado” por “amor.”

Canciones: Coloque una canción sobre el amor cada mañana cuando los estudiantes entran a la clase o a principios del tiempo de valores. Escoja algunas canciones acerca del amor que los estudiantes aprecien. Esto variará en países diferentes y con idiomas diferentes. “Curando al Mundo” por Michael Jackson es una elección. La letra y los acordes para “Algún Día” siguen más abajo. En YouTube hay muchas y maravillosas canciones y videos de personas jóvenes cantando. El maestro puede querer tener un Punto de Reflexión de Amor del día ya en la pizarra y que los estudiantes pueden entrar silenciosamente y reflexionar mientras escuchan la música.

Por favor incluya un ejercicio de relajación/concentración durante el “tiempo de valores.” Muchos estudiantes valoran este tiempo enormemente para relajarse y “ser”, de ahí que quizá usted pudiera desear hacerlo cada día. Quizá desee usar los ejercicios de relajación/concentración de los Módulos de Paz y Respeto. Todos los ejercicios se encuentran en el Anexo.



Puntos de Reflexión de Amor y Cuidado

- ◆ Todos en ese salón son dignos de amor y capaces.
- ◆ Cuando estoy repleto del amor, el enojo se va.
- ◆ El amor es el valor que hace que nuestras relaciones sean mejores.
- ◆ Cuando mis palabras dan flores en vez de espinas, yo creo un mejor mundo.
- ◆ Puedo tener amor para mí mismo, amor para mi familia, amor para otros, amor para mi país, amor para mis metas, y amor para el mundo – todo al mismo tiempo.
- ◆ Amor por los demás significa que deseo lo mejor para ellos.
- ◆ Amor significa que puedo ser amable, cuidar y ser comprensivo.
- ◆ Cuando nosotros nos sentimos fuertes por adentro, es fácil ser amoroso.
- ◆ El amor cuida, el amor comparte.
- ◆ El amor es un amigo confiable.
- ◆ “Nuestra tarea debe ser de liberarnos a nosotros mismos ... ampliando nuestro círculo de compasión podremos abrazar toda la vida y toda la naturaleza.” – Albert Einstein
- ◆ “La ley verdadera vive en la bondad de nuestros corazones. Si nuestros corazones están vacíos, ninguna ley ni reforma política los podrá llenar.” Tolstoi

Metas y Objetivos del Módulo Amor y Cuidado

Meta: Aumentar la experiencia del amor.

Objetivos:

- Aumentar la experiencia de amor y cuidado.
- Escuchar historias sobre cuidado y amor, para ponerse en sintonía con el valor y crear una afinidad por el amor y el cuidado.
- Pensar en maneras amables de relacionarse con el ser.
- Pensar sobre agrandar su círculo de compasión.
- Participar en ejercicios de relajación/concentración sobre enviar amor y cuidado y experimentar al ser como adorado y capaz.
- Participar en crear un mural como grupo, permaneciendo en la experiencia de amor y cuidado.
- Crear tres de las siguientes actividades sobre el valor del amor: un cuento, una canción, un baile, una pancarta o un poema.



Meta: Aumentar el conocimiento acerca de los efectos de los valores del amor y el cuidado.

Objetivos:

- ❑ Participar en discusiones acerca de los Puntos de la Reflexión de Amor y Cuidado y ser capaz de hablar acerca de tres o más de ellas.
- ❑ Imaginarse un mundo amoroso y discutir los elementos de ese mundo.
- ❑ Identificar qué líderes/gobernantes en un mundo amoroso querrían los ciudadanos.
- ❑ Pensar y expresar sus ideas acerca de los componentes de un mundo amoroso versus los componentes de un mundo no amoroso haciendo Mapas Mentales como grupo. Para pensar sobre diferentes maneras en las que puede existir lo opuesto al amor: como falta de amor, crueldad, mezquindad, miedo u odio.
- ❑ Generar palabras combinadas que tengan que ver con la calidad del corazón y hacer una actividad de seguimiento.
- ❑ Escuchar una historia sobre drogas y sobre los que las venden, para entender los efectos dañinos de las drogas y aprender que los que las venden pueden actuar amigablemente, pero no les importan las personas a quienes ellos les están vendiendo; son egoístas y lo que les importa es el dinero.
- ❑ Entender la importancia de nuestras palabras, por ejemplo, “Cuando mis palabras dan flores en vez de espinas, yo creo un mejor mundo.”
- ❑ Identificar acciones amorosas y no-amorosas a través de discusiones.
- ❑ Participar en un cuento grupal.

Meta: Exhibir las habilidades sociales amables y de cuidado.

Objetivos:

- ❑ Identificar cosas amables y de cuidado para hacer y llevar a cabo al menos tres de sus ideas.
- ❑ Ver el papel del cuidado como escuchar a los demás y escuchar a un contemporáneo y escuchar con aprecio a alguien en su familia.
- ❑ Generar ideas acerca de conductas más apropiadas o amorosas y de cuidado durante un ejercicio de resolución de conflicto una vez que el punto de partida de la negatividad haya sido identificado.
- ❑ Para los estudiantes que usan las redes sociales, generar directrices de amabilidad para las personas jóvenes de su edad en relación con las redes sociales usadas localmente.



Canción: Algún día

Coro: Algún día en el planeta,
Habrá paz y armonía perfectas.
Y toda la gente de cada lugar
Se amarán uno al otro sin temor.

Verso 1: Sé que ese día viene pronto,
Cuando no haya más odio,
Y nosotros nos veremos cada uno con amor,
Yo sé que no es demasiado tarde.

Verso 2: No habrá una necesidad de armas,
Y ya no tendremos más guerra.
nosotros acabaremos jugando juntos,
¡Porque para eso es que es la vida! (Repita el coro y el verso 1)

Verso 3: Así que, resolvamos nuestros problemas,
Poner nuestro enojo lejos.
Si todos podemos unirnos,
Algún día estará cerca. (Repita el coro dos veces)

– *Contribución de Max and Marcia Nass*

AMOR LECCIÓN 1

Imaginando un Mundo Amoroso

Comience con una canción.

Introduzca el nuevo módulo de valores sobre Amor y Cuidado.

Pregunte:

- ¿Quién piensa que el amor es importante? ¿Por qué?
- ¿Sería diferente el mundo si todos se amaran más?



Imaginando un Mundo Amoroso

Dirija a los estudiantes en este ejercicio de imaginación. Diga lo siguiente, deteniéndose en los puntos.

“Hoy, me gustaría que piensen acerca de alguien que es amoroso y bondadoso. Puede ser una persona real en su vida ahora, o una persona que los ayudó antes, o puede ser una persona que hayan visto en las películas. Piensen acerca de la actitud de esa persona.... Imagínense a esa persona ayudando.... Ahora, quiero que imaginen que todos en el mundo son así de amorosos y bondadosos.... ¿Cómo sería el mundo? ... Ahora, relájense y den un paso adentro de su burbuja – esta burbuja es tan grande que pueden entrar de pie – es como un avión pequeño y silencioso en el cual pueden viajar e imaginar que van al futuro, a un mundo de cuidado y bondad.... Entra en la burbuja y flota hacia ese mundo.... El aire dentro de la burbuja es limpio y fresco a medida que tú y tu globo flotan por encima de diferentes ciudades ... y por encima del campo ... y ahora estás flotando sobre diferentes países.... Imagina a líderes de diferentes naciones y cómo ellos se tratan uno al otro.... ¿Cómo serían ellos con los ciudadanos de sus países? ... Imagina a amigos jugando.... Vea a los estudiantes en un campo de juegos y en el vecindario.... ¿Cómo se compartan? ¿Cómo se sienten? ... Por favor inicia tu viaje de regreso a nuestro lugar.... Vuela tu avión sobre tu propio vecindario ... y ahora sobre esta escuela ... e imagina lo que estaría aconteciendo si cada persona fuese atenta y amable con todos los demás.... Ahora la burbuja comienza a descender entra a esta aula y están relajados y en su lugar aquí otra vez.”

Discutir/Compartir

De tiempo a los estudiantes para que compartan lo que imaginaron y experimentaron. Con una clase de estudiantes menores, el maestro quizás quiera dirigir esta actividad. Con estudiantes mayores, el maestro pudiera pedirles que formen grupos pequeños para que compartan.

Pregunte:

- En un mundo amoroso, ¿qué es lo que todos querrían para su familia?
- En un mundo amoroso, ¿cómo se llevarían todos?
- ¿Qué estaría sucediendo en las familias, en las escuelas y en los vecindarios?
- En un mundo amoroso, ¿qué es lo que los gobernantes/líderes querrían para los ciudadanos?



- En un mundo amoroso, ¿podría alguien estar interesado en la guerra? ¿Por qué o por qué no?

Actividad:

Invite a los estudiantes a dibujar un símbolo o dibujo de un mundo amoroso o que creen un poema o canción acerca del mundo que imaginaron. Permítales compartir sus canciones, poemas, símbolos o dibujos.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

AMOR LECCIÓN 2

Cuento – Los Cuatro Tronos

Comience con una canción.

Lea el cuento “Los Cuatro Tronos” de Wendy Marshall, o cualquier otro cuento positivo de su cultura.

Comparta un Cuento: Los Cuatro Tronos

“Érase una vez cuatro soberanos benévolos que gobernaban la tierra. Cada uno tenía un gran respeto por el otro, y el mundo estaba en armonía. En la parte superior de una de las montañas más altas, con vistas a sus reinos en las cuatro direcciones, era su lugar de cuatro tronos. Los cuatro gobernantes se reunían para intercambiar noticias de sus reinos.

Pero llegó un momento en que su gente se aburrió de cualidades nobles. Querían la emoción de los ganadores y los perdedores, el contraste de ricos y pobres. Los cuatro soberanos decidieron abandonar sus reinos y dejar que su pueblo se gobernara a sí mismo. Todos acordaron vagar silenciosamente por la tierra y regresar como soberanos solo cuando su pueblo quisiera vivir en paz nuevamente.

Muchos años después, cuando la tierra y su gente se habían echado a perder por la codicia, el ego y el egoísmo, una joven leyó la historia de los cuatro soberanos. Se dio cuenta de que esto no era un cuento de hadas. Ella prometió que cuando creciera, buscaría a los cuatro soberanos y les pediría que regresaran a sus reinos para que la armonía pudiera prevalecer una vez más.

Después de muchos años de búsqueda, llegó a la alta montaña anunciada. Allí encontró los cuatro tronos. Allí esperó, ya que en la leyenda se decía que cada año los



soberanos llegaban al lugar donde los cuatro tronos miraban hacia afuera sobre las montañas y valles para reunirse y dar noticias de sus tierras. Pasaron los meses.

Un día, un anciano viajero se acercó y le preguntó a la joven sobre su búsqueda. El viajero escuchó atentamente. Luego le dijo que los soberanos solo la encontrarían cuando ella hubiera aprendido a ver hacia adentro y dejar que la paz creciera en su corazón. Se encontrarían con ella cuando sus ojos irradiaran amor, cuando sus palabras estuvieran guiadas por la sabiduría y cuando sus acciones solo trajeran felicidad a los demás.

El viajero accedió a enseñarle a la joven estas artes perdidas, y la joven estudió diligentemente. El día que estuvo lista, el anciano viajero se despidió. Al amanecer de la mañana siguiente, cuatro figuras se acercaron. La Reina Sabiduría tomó su lugar en un trono, y luego el Rey Amor, la Reina Paz y el Rey Felicidad asumieron sus tronos. La joven entró en el círculo y les contó de su búsqueda.

Cuando la Reina Sabiduría se dirigió a ella, reconoció que este era su maestro, el anciano viajero. “Regresa a tu tierra y enseña a todos los que vengan a ti las cosas que te han enseñado aquí. Tú eres la semilla que dará el fruto de la armonía en toda la tierra una vez más. Mantén la valentía. Habrá muchas pruebas. Pero la semilla de la esperanza pronto crecerá, y cuando todos los corazones estén listos, regresaremos.”

“Recuerda, todos los corazones humanos contienen cualidades hermosas. No te dejes engañar por la amargura y el odio. Estos tesoros que has encontrado dentro de ti misma tocarán profundamente a los demás. Nunca dejes de creer en ti mismo y la tarea se cumplirá rápidamente.”

Pudiera leer el cuento de nuevo pidiéndoles a los estudiantes que escuchen las líneas que son más significativas para ellos. Discuta el cuento con los estudiantes y comparta los siguientes Puntos de Reflexión para abrir cualquier discusión adicional.

- ◆ “La ley verdadera vive en la bondad de los corazones. Si los corazones son vacíos, ninguna ley ni reforma política los pueden llenar.” – Tolstoi
- ◆ Amor es el valor que hace que nuestras relaciones sean mejores.

Actividad

Pida a los estudiantes que dramaticen el cuento, que lo dibujen, o escriban una página personal en un diario en reacción al cuento.



AMOR LECCIÓN 3

Mapa Mental de Un Mundo Amoroso y un Mundo No Amoroso

Comience con una canción.

Actividad

“Hoy, exploremos las diferencias entre un mundo amoroso y un mundo no amoroso.”

Mapa mental: Comience dibujando un círculo grande en una pizarra blanca, poniendo el Amor en el lado derecho y la Falta de Amor, Miedo y Odio en el lado izquierdo. (Si no está familiarizado con el mapeo mental, encontrará información en el Ítem 1 del Anexo.) Comience con una rama para el Ser en el lado del Amor, preguntándoles qué sucede cuando hay Amor en el Ser y escribiendo brevemente sus respuestas. Luego pregúnteles qué sucede cuando hay una Falta de Amor en el Ser. Los estudiantes deben proporcionar todas las respuestas. Haga lo mismo con la rama de Familia y Amigos.

Diga, “Para la rama del Ser y la Familia y los Amigos, observamos la diferencia de lo que sucede cuando hay amor y falta de amor. Se ha dicho que lo opuesto al amor es el miedo. Algunas personas actúan mal cuando tienen miedo en su interior. Veamos una escuela o un vecindario que está lleno de amor y cuidado, o lleno de miedo, falta de amabilidad o mezquindad”.

Pregunte: “¿Qué rama le gustaría hacer a continuación, una escuela o un vecindario?”

Escriba el nombre de la rama que los estudiantes seleccionen y continúe, preguntándoles varias veces: “¿Qué sucede si hay miedo en _____?”, sacando sus respuestas. Luego pregunte: “¿Qué sucede si hay falta de amabilidad o mezquindad?”

Haga el mismo proceso para el País o el Mundo, pero esta vez contraste el amor con el odio. Diga, “A veces, cuando las personas están llenas de miedo, su mezquindad puede convertirse en odio”. Si los estudiantes son mayores, es posible que desee agregar otras ramas.

Discuta el siguiente Punto de Reflexión:

- ◆ “Nuestra tarea debe ser de liberarnos a nosotros mismos ... ampliando nuestro círculo de compasión para abrazar a toda vida y a toda la naturaleza.” – Albert Einstein.

Pregunte:

- ¿Qué piensan ustedes que quiso decir el Sr. Einstein?



- ¿Qué sucede cuando el círculo de compasión es muy pequeño o no existe?
- ¿Qué sucedería si las personas de todo el mundo comenzaran a crear círculos de compasión?
- ¿Qué cambios veríamos si solo hubiese círculo de compasión en nuestra escuela/comunidad?

Expresión Creativa

Divida a los estudiantes en grupos de cuatro a seis. Pide a cada grupo que cree una canción o poema sobre el amor, o el amor frente a la falta de amor, el miedo, la mezquindad o el odio. Podría ser una canción de rap.

Permítales presentar su creación para el grupo.

Termine la lección con el siguiente ejercicio de relajación/concentración. Pudiera desear decir, “Muchas personas viven en lugares del mundo que no son amorosos. Experimentemos enviando amor con un ejercicio de relajación/concentración.”

Ejercicio de Relajación Enviando Amor

“Seamos estrellas de paz por unos pocos minutos y enviemos amor a las personas de todas partes del mundo.... Piensa en las estrellas e imagina que eres como ellas.... Ellas son tan hermosas en el cielo, resplandecen y brillan ... silenciosa y pacíficamente.... Relaja los dedos de los pies y las piernas ... relaja la espalda ... y los hombros.... Relaja tus brazos ... tu cara.... Estamos a salvo ... una luz suave de paz nos rodea.... Tu eres como una hermosa estrella ... llena de luz pacífica ... llena de amor.... Todos podemos enviar amor y paz a cualquiera cada vez que queramos.... Permite que el ser esté quieto ... lleno con la luz del cuidado y la bondad.... Permite que el amor fluya automáticamente a todas las personas alrededor del mundo.... Permite que el cuerpo se relaje.... Acepta más amor.... Estás concentrado ... calmado ... contribuyendo con un mejor mundo más amable.... Permite que la mente esté calmada.... Comienza a traer tu atención de vuelta a este salón.... Mueve los dedos de tus pies, mueve tus piernas y siéntete contento ... poderoso ... y alerta.”

AMOR LECCIÓN 4

Cuentos sobre Cuidado

Comience con una canción.



Comparta un Cuento

El maestro puede seleccionar uno o dos cuentos para leer sobre el amor o el cuidado de las personas que sirven de inspiración para hacer algo especial, para otra persona, para alguien que está enfermo o para un animal. Elija uno cuento popular en su cultura o uno de fácil acceso. Después de leer el cuento, discútala con los estudiantes. Señale cómo el amor de la persona la motivó a actuar de una manera valiente o amable.

Un par de historias sobre el amor fueron seleccionadas del Proyecto La Alegría de Leer, sus creadores amablemente dieron permiso para publicarlas en el sitio internacional VPVE, www.livingvalues.net. En la página de Cuentos, disponible para descarga gratuita en la sección Amor 8-14, se encuentra “Chicken Sunday” en inglés de Patricia Polacco y “La niña de corazón valiente: Un Cuento de Teherán” de Rita Jahanforuz.

En Zimbabue, la clase de secundaria de la educadora de VPVE Natalie Ncube, leyó el cuento corto de Valentin Katayev, “Flor Arcoíris.” Esta historia trata sobre una chica que se perdió y conoció a una anciana. La anciana le dio una flor arcoíris mágica que podía hacer realidad cualquier deseo. La flor tenía siete pétalos, cada uno permitiendo un deseo. La niña desperdició seis de ellos y usó el séptimo, el último, para curar a un niño lisiado.

La Sra. Ncube señaló: “Después de que se leyó el cuento en clase, se discutió el desarrollo del personaje de la niña. Los estudiantes notaron que con los primeros seis pétalos el carácter de la niña se deterioraba debido a los celos, la envidia y el orgullo innecesario. Solo cuando se quedó con un pétalo se volvió más reflexiva y trató de usar el pétalo “sabiamente”. Mientras deseaba cosas materiales, se sentía infeliz, insatisfecha e insatisfecha. Cuando vio al niño cojo, surgieron muchos valores”.

Discutir/Compartir

Discuta el cuento que leyeron. Luego pídale que nombre cosas de cuidado que las personas pueden hacer en su vida diaria.

Actividades Opcionales

Dibuje en la pizarra lo negativo y las virtudes del personaje(es) principal(es) en un cuento seleccionado por el profesor o escriba un cuento, “Qué Haría Si Tuviese una Flor Arcoíris” o dibujen la Flor Arcoíris y escriban sus palabras sobre los pétalos. O, escriban un poema o un cuento sobre cuidado o sobre dar amor. Permita que los que deseen compartir lo haga.



Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

AMOR LECCIÓN 5

Palabras del Corazón

Comience con una canción.

Diga, “El valor que continuaremos explorando hoy es el Amor. Vamos a comenzar jugando con algunas de las palabras combinadas que tengan que ver con el corazón.”

Pregunte:

- ¿Han oído el término de duro de corazón, suave de corazón, de gran corazón?
¿Qué significa cada una?
- ¿Pueden pensar en otros más? ... ¡Magnífico!

(Si no los mencionan, usted puede agregar algunos: poco corazón, corazón malvado, corazón indiferente.)

Actividad para niños de 8 años: Dígales a los estudiantes que hagan una “persona de corazón” usando las escobillas y les digan a sus padres lo que la persona con corazón diría. Si hay tiempo, ellos pueden dibujar a un par de personas de corazón y escribir lo que cada uno diría.

Actividad para niños de 9 a 11 años: Instruya a los estudiantes que hagan un pequeño libro de cuentos con personajes como corazones de diferentes tipos. Ellos pueden ilustrar diferentes corazones en cada página y escribir una declaración acerca de lo que cada corazón diría. Podría hacer que los estudiantes compartan una página lo que han hecho con el libro enfrente de la clase o grupo.

Actividad para niños de 12 a 14 años: Continuar la discusión anterior pidiendo a los estudiantes que piensen en los personajes en los trabajos literarios que ellos han estado estudiando recientemente, películas que todos hayan visto o juegos de vídeo que sean conocidos por todos.

Pregunte:

- ¿Qué acciones de los personajes revelan que ellos son de corazón malvado, de gran corazón, etc.?
- ¿Cuál de esos personajes le gustaría que se les uniese en el mundo ahora? ¿Por qué?
- ¿Cuáles personajes podrían introducir más amor y cuidado al mundo?
- ¿Cuáles son los valores o cualidades de ese personaje?



Si el tiempo lo permite, escribirán un ensayo corto sobre este tema.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración, pidiendo que los que deseen contribuyan con una frase que los personajes pudieran decir.

AMOR LECCIÓN 6

Vendiendo Drogas – ¿Cuidado o Egoísmo?

Comience la sesión con una canción sobre la paz o el amor.

Nota para el educador: La siguiente historia fue adaptada de las historias de “La Familia de los Niños de la Calle” en *Actividades de Valores para Vivir para niños de la calle de 11 a 14 años*. Se ha adaptado de tal manera que los personajes de la historia podrían estar viviendo en casas. En la historia, el personaje más joven es engañado para que huela pegamento. Es posible que desee sustituir la droga por otra que sea común en su área. Si bien muchos niños de ocho y nueve años en algunas áreas tienen la fortuna de no estar expuestos a las drogas, es sensato hacer esta lección con jóvenes de diez años o más. Si las drogas son un problema generalizado en su área, la historia se ha adaptado para que también sea adecuada para niños de ocho años.

Si desea continuar con la prevención de drogas, por favor consulte la Lección 18 de Amor: Los Vendedores de Drogas Fingen ser Amables al Principio.

Comparte un Cuento: Jose Fue Engañado

Nelson se acercó al gran árbol en la esquina justo cuando José estaba corriendo de regreso con su hermana, Mariana. “¡Gané, gané!” José gritó.

Mariana se rio, “¡Sí, lo hiciste!”

“Oye, Mariana,” dijo Nelson, “Federico y yo podemos venir a la escuela contigo y José temprano esta mañana.”

“Guau. Eso es genial,” sonrió Mariana.

“José, corre hacia la siguiente esquina y mira si puedes encontrar a Mauricio. Tal vez él también pueda llegar temprano,” le dijo Nelson a su hermano pequeño. “Iré a ver en la otra dirección”.

Pronto Nelson estaba de vuelta. “¿Dónde está mi hermanito?” preguntó Nelson. “¡El día que podamos ir temprano!”

Pasaron diez minutos y luego otros diez. ¿Qué le estaba llevando tanto tiempo a José? Federico, Nelson y Mariana charlaron mientras esperaban. Mariana vislumbró a José



antes de que Federico y Nelson lo hicieran. Su rostro dejó de sonreír y se puso pálido. Habló en voz baja, pero había un tono extraño y serio en su voz, “José, ¿qué es eso?”

José caminaba un poco extraño y sostenía un frasco en la mano. Se lo llevó a la nariz y olisqueó y le dio una sonrisa a Mariana y Federico.

“Mi nuevo amigo me dio esto,” dijo con una mirada tonta en su cara. Tropezó como si estuviera mareado y les sonrió de nuevo.

Los ojos de Mariana se llenaron de tristeza.

Federico saltó. “¿Qué, estás loco?” gritó. Federico agarró el frasco de José. Lo tiró al suelo.

José lo miró con una mirada de sorpresa en sus ojos y comenzó a llorar. “¡Eso es mío!” protestó.

Por una vez, Mariana no se acercó para consolar a José. “Espero que esta sea la primera vez que lo intente,” murmuró a Nelson y Federico.

“Vi a algunos niños nuevos en la calle ayer,” dijo Federico, “pero no sabía que estaban traficando drogas.”

“Pero, él es tan pequeño,” dijo Mariana, “solo seis años.”

“No les importa lo pequeño que se. Solo quieren su dinero.”

“No quieren mi dinero,” se rio José. “Ja, ja, estás equivocado. Me lo dieron gratis. ¡Gratis!”

“No sirve de nada hablar con él ahora,” dijo Federico en voz baja. “No puede pensar ahora ... y no recordará lo que dices.”

Nelson dijo, “Ustedes vayan a la escuela. Me quedaré con él”. Nelson parecía realmente molesto.

“José, ¿no sabes nada mejor?” estaba diciendo mientras Mariana y Federico se iban a la escuela. José se reía y actuaba tonto.

José se fue a dormir después de un par de horas. Sus piernas a veces se sacudían. No se sintió tan bien cuando se despertó unas horas más tarde.

“Tengo dolor de cabeza, Nelson,” se quejó.

“Te lo mereces, tomando drogas,” dijo Nelson.

“¿Drogas? No tomé ninguna droga.”

“¿Qué crees que es oler pegamento?” preguntó Nelson.

Más tarde, después de la escuela, los niños se reunieron alrededor del árbol. Habían decidido tratar de explicarle a José por qué oler pegamento es una idea tan mala.

“Oler pegamento es una droga, José. Las drogas son cosas que las personas se ponen en sus cuerpos para drogarse,” dijo Nelson. “Hay muchos tipos de drogas. Hoy un



vendedor de drogas te dio un poco de pegamento para oler. A veces tienen pastillas o venden _____.” (Nota para el educador: Por favor, llene el espacio en blanco con cualquier medicamento que sea más común para los niños en su área.)

“No era un vendedor de drogas,” le hizo José. “Es mi amigo. Me lo dio gratis. Fue un regalo”.

“Qué regalito,” gruñó Federico. “Te hizo tonto de gratis.”

“No soy tonto. No me llames tonto,” gritó José.

“Federico tiene razón,” dijo Mariana. “Serás tonto si los tomas.”

“¿Por qué no debería tomarlos, Mariana?” preguntó José. “Mi amigo dijo que me sentiría feliz, ¡y lo hice!”

“Sí,” dijo Mariana lentamente. “A veces una persona se siente bien por un tiempo. Pero las drogas te hacen sentir mucho peor después de un tiempo. Arruinan tu cuerpo y tu vida. Nelson, ¿cómo te lo explicó mamá?”

“Mamá fue genial para explicar,” dijo Nelson. Se sentó junto a José y dijo: “Mamá me explicó sobre las drogas cuando tenía aproximadamente tu edad.”

“Esos niños que te dieron el pegamento gratis hoy no son realmente tus amigos. Ningún niño que te da drogas es tu amigo.”

“¿Por qué son malas las drogas?”

“Quiero que finjas que tienes una bola de vidrio a tu alrededor,” dijo Nelson.

“¿Una bola de vidrio?” preguntó José.

“Sí,” dijo Nelson, “a tu alrededor, así que incluso tus manos y pies están dentro. Cuando tomas drogas, es como tener una bola de vidrio a tu alrededor. La persona comienza a mirar la bola de vidrio y observa cómo la luz brilla sobre ella. Se ve bonito. Y debido a que se siente como si hubiera algo entre esa persona y el mundo, a veces la persona se siente más segura. Pero, es mucho más seguro no estar en la bola de vidrio. ¿Qué pasaría si estuvieras en la bola de cristal cuando pase un coche? Es posible que no notes que está lo suficientemente cerca como para golpearte porque solo estás mirando la luz de la bola de vidrio.”

“Oh,” dijo José, “así que si estoy tomando drogas no veré las cosas que necesito ver.”

“Así es,” dijo Nelson.

“Y si te quedas en la bola de cristal,” continuó, “no puedes jugar a la pelota porque tus brazos no funcionan bien. Y no puedes aprender a leer porque tu mente no funciona bien. La gente tiene una sensación espacial en el interior y solo se enfoca en pequeñas cosas.”



“Y después de un tiempo, la mente se vuelve muy lenta y es difícil aprender algo. La persona lentamente se vuelve tonta y más tonta. Y luego,” continuó Nelson, “cuando quieres salir de la pelota no puedes, porque tu cuerpo y tu mente solo quieren la droga. Entonces, tomas más drogas y te quedas atrapado en la bola de vidrio.”

José dijo, “¡No quiero estar atrapado en una bola de vidrio!”

“¡Entonces no tomes drogas! No es divertido dentro de una bola de vidrio después de un rato, porque estás atrapado,” dijo Nelson. “Cuando estás fuera de la bola de vidrio, eres libre de crecer y estás mucho más seguro.”

Discutir/Compartir

Preguntas para edades de 8 a 10 años:

- ¿Cómo consiguieron los niños que vendían drogas que José oliera pegamento?
- ¿Qué dijo Mariana sobre las drogas?
- ¿Cómo explicó Nelson lo que pasa cuando se toman drogas?
- ¿Qué no puedes hacer si estás atrapado dentro de una bola de vidrio? (No estás tan seguro ya que no te das cuenta de las cosas que necesitas notar).

Preguntas para todos:

Escucha activamente sus historias.

- ¿Por qué algunas personas toman drogas?
- ¿Qué le sucede a tu mente cuando estás tomando drogas?
- ¿A los traficantes de drogas les importa si te vuelves más y más tonto cuando tomas drogas?
- ¿Qué les importa a los vendedores de drogas?
- ¿Alguien conoce a alguien que tomó drogas? ¿Qué les sucede cuando toman drogas durante mucho tiempo?
- ¿Qué drogas se venden en nuestro vecindario?
- ¿Cuáles son los efectos de _____ y _____? (Las drogas que se venden comúnmente en su vecindario).
- ¿A alguien le gustaría contar una historia sobre alguien que conoces que toma drogas?
- ¿A alguien le gustaría compartir algo más sobre las drogas?



Actividad

Invite a los estudiantes, a formar grupos pequeños para hacer carteles sobre los efectos nocivos de una droga y presentarlo al resto de la clase. Un grupo podría centrarse en los efectos de olfatear pegamento, otro sobre estimulantes o _____. Asigne la tarea de que discutan las drogas que se venden localmente en las calles o que algunos jóvenes pueden encontrar en casa.

Cuando cada grupo se presente, pídeles que finjan que las drogas pueden hablar. ¿Qué te dirían las drogas? Y, ¿qué les responderías?

Cierre con el ejercicio de relajación/concentración Estrella del Respeto.

AMOR LECCIÓN 7

Soy Digno de Amor y Capaz

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Diga, “Me gustaría que ustedes piensen acerca de este Punto de la Reflexión:

- ◆ Todos en ese salón son dignos de amor y capaces.”

Pregunte:

- ¿Cómo se siente cuando usted te sientes adorado y capaz al mismo tiempo?
- ¿Cómo te sentirías por adentro si sintieras es que esto era verdad en ti todo el tiempo?
- ¿De qué usted no te preocuparías?
- Todos en este salón son naturalmente dignos de amor y capaces. ¿Cómo sería nuestra conducta si todos nosotros recordamos esto todo el tiempo?
- ¿Qué clases de cosas haríamos?
- ¿Qué clases de cosas no haríamos?
- ¿Cuándo te sientes adorado?
- ¿Cuándo te sientes capaz?
- ¿Qué clases de cosas pueden hacer para crear esos sentimientos?
- ¿Qué clases de cosas ustedes se pueden decir a ustedes mismos para ayudarse a sentirse de esta manera?



Actividad

Pinten un dibujo abstracto de sentimientos adorados y capaces o escriban un ensayo corto o poema titulado, "Soy adorado y capaz."

Cierre con el siguiente ejercicio de relajación/concentración.

Ejercicio de relajación Soy Digno de Amor y Capaz

"Permite que el cuerpo esté relajado y quieto. Deja ir los pensamientos sobre el mundo exterior y disminuye la velocidad interior.... Permítete estar en el presente, enfocándote en este momento en el tiempo.... Deja que la mente esté quieta y absorbe lentamente las olas de paz.... Imagina que estás al aire libre en un mundo donde todos son amables y cariñosos.... Imagina un jardín o un prado ... o un océano o río ... lo que quieras.... Y en la pantalla de tu mente imagina un mundo donde todos entiendan que son adorados y capaces.... Inhala lentamente y relájate.... Entiende que eres adorado y capaz.... Todos los niños son naturalmente adorados y capaces.... A veces olvidan esto, ya que a veces los adultos en el mundo olvidan que todos son dignos de amor y capaces.... La verdad es que eres adorado y capaz.... Permítete respirar en amor.... Permítete saber que eres capaz.... A veces no siempre actuamos amorosamente con nosotros mismos o con los demás.... Permítete pensar en un momento en que no te importaba o no amabas ... y lo que te gustaría hacer en su lugar.... Piensa en la cualidad que te gustaría tener ... o el valor que te gustaría vivir.... Imagínate a ti mismo sosteniendo esa cualidad o viviendo su valor en una situación similar en el futuro.... Respira esa cualidad o valor ... disfruta sintiendo esa cualidad o valor.... Si puedes pensar en esa cualidad o valor, es tuyo.... Cada niño viene al mundo para traer un regalo especial de sus cualidades ... y sus talentos.... Quédate quieto ... tranquilo por dentro ... centrado ... y disfruta sintiéndote lleno de amor y paz.... A medida que comienzas a traer tu atención de vuelta a este lugar ... entiende que eres capaz y permítete estar alerta y enfocado, concentrado ... listo para hacer el bien.... Por favor, mueve los dedos de los pies y mueva las piernas ... y trae tu atención completamente de vuelta a este lugar."

AMOR LECCIÓN 8

Bondad con el Ser

Comience con una canción.



Discutir/Compartir

Pregunte:

- ¿Qué amas en ti mismo?
- ¿Cómo pueden las personas ser amables con el ser?
- ¿Cómo va tu soliloquio? ¿Estás recordando hablarle al ser de forma amable?
- ¿Qué puedes decirte a ti mismo, para animarte, cuando estás desalentado?

Actividad

Opción Uno: Escriban una corta carta a sí mismos diciendo lo que aprecian de sí mismos y ¿dándose a sí mismos su mejor consejo!

– Basado en una contribución por Marcia Maria Lins de Medeiros

Opción Dos: Haga el juego del cuento grupal. Cada persona puede contribuir con una, dos o tres oraciones, no más, y luego la siguiente persona continúa la historia. En el primer juego de cuentos grupales, pida a los estudiantes que inventen algo sobre alguien que usa el diálogo interno negativo o que duda de sí mismo. Permítales continuar dando vueltas hasta que todos los que lo deseen hayan contribuido a la historia. (¡Pásenla bien! La historia puede ser ridícula y crear muchas risas).

Ahora haga un juego de cuento grupal pidiéndoles a los jóvenes que usen solo un diálogo interno positivo o amoroso y alentador.

Actividad Expresiva

Actividad de ocho a nueve años: Pintar/colorear la bondad, o pintar/colorear el valor del cuidado y la amabilidad en la mitad de un pedazo de papel y su antivalor, mezquindad, en la otra mitad. O hagan un dibujo sobre uno de los que cuentos que crearon.

Actividad de diez a catorce años: Escriban una cadena de pensamientos y sentimientos de diálogo interno positivo versus diálogo interno negativo. A partir de un punto medio en el papel, la cadena positiva puede crear una espiral ascendente y la cadena negativa una espiral descendente. Si lo desea, pídales que conserven esto y continúen agregándolo durante el tiempo que esté trabajando en el amor y el cuidado.

Cierre con el ejercicio de relajación/concentración Soy Digno de Amor y Capaz.



AMOR LECCIÓN 9

El Amor Entiende

Comience con una canción.

Discuta el siguiente Punto de Reflexión:

- ◆ Amor significa que puedo ser amable, cuidadoso, y comprensivo.

Mencione a los estudiantes que, en una lección anterior, ellos practicaron escuchar.

Hoy, usted quiere que ellos piensen en un tiempo que alguien realmente los escuchó.

Pregunte:

- ¿Cómo mostraron ellos que estaban escuchando?
- ¿Cómo era su actitud?
- ¿Cómo se sintió eso?

Actividad

Pida a los estudiantes que formen pareja con alguien que ellos no conozcan muy bien. Un estudiante deberá compartir algo que él o ella disfrutaron hacer cuándo eran chicos, o algo que les interesó. El otro estudiante deberá escuchar. Ellos entonces después cambian los papeles. Cada persona puede compartir lo que él o ella descubrieron acerca de la otra persona a la clase o a un grupo pequeño.

Tarea: Escuchar a alguien en su familia y permanezcan llenos de amor cuando escuchan. Escuche a un adulto un día y a una hermana o hermano otro día.

– *Contribución por Marcia Maria Lins de Medeiros*

Cierre con un ejercicio de Relajación/Concentración Enviando Amor.

AMOR LECCIÓN 10

Resolución de Conflicto y el Efecto de una Actitud de Cuidado

Comience la lección con una canción de Amor.

Entonces refiérase al contenido de la Lección de Paz I Lección 9 poniendo el cartel o el dibujo en la cartelera y el diagrama usado durante la lección de sentirse valorado, lastimado, o enojado.



Pregunte:

- ¿Usted recuerda este diagrama? ¿Quién me puede decir algo acerca de eso?
- ¿Usted puede pensar en algunos ejemplos cuando vieron que esto acontecía?

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión en relación con el diagrama:

- ◆ Cuando estoy repleto del amor, el enojo se va.
- ◆ Cuando mis palabras dan flores en vez de espinas, yo creo un mejor mundo.
- ◆ Cuando nos sentimos fuertes por adentro, es fácil ser amorosos.

Actividad

Asigne grupos pequeños de estudiantes para crear un sketch satírico corto acerca de un conflicto pertinente en la escuela o en el vecindario. Pida que ellos introduzcan el elemento “congelar y comenzar” en el sketch satírico – en que los actores vuelven a las acciones y palabras en el juego cuando el conflicto comenzó y cuando una actitud amorosa y de cuidado habría afectado el resultado. Ellos entonces deberán inyectar esa actitud amorosa en su representación. Permítales que hagan sus sketches para todo el grupo.

Nota para el Educador: Si los estudiantes disfrutaron haciendo esto, la técnica se puede usar cuando algo va mal en el campo de juegos o en el cuarto de juegos. El maestro puede decir: “Congelar – repítamos. ¿Cuál era el punto de partida?” Esto es un elemento interesante de incluir cuándo hagan la resolución del conflicto.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

AMOR LECCIÓN 11

El Amor es Cuidado, el Amor es Bondad

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Discuta el siguiente Punto de Reflexión: el Amor cuida, el amor comparte.

Pregunte:

- ¿Qué hace que las personas se sientan cuidadas en nuestro salón de clases?
- ¿Qué hace que las personas se sientan incluidas o que pertenecen?
- ¿Cómo creen que se sienten las personas cuando se sienten dejadas por fuera?
- ¿Cómo se siente cuando todos en la clase son valorados y seguros?



- ¿Hay algo que les gustaría sugerir que haría que nuestro salón de clases sea un lugar más bondadoso? (Haga seguimiento de sus ideas cuando sea apropiado.)
 - ¿Qué cosas amables o bondadosas podríamos hacer en nuestra escuela, comunidad o en casa?
- **Para estudiantes involucrados en las redes sociales, pregunte:** “¿Cuáles son algunas directrices bondadosas que les gustaría que todos los de su edad usasen en las redes sociales?” (Escuche activamente sus experiencias y permítales discutir lo que está ocurriendo localmente en la actualidad.) ¿Qué les aconsejaría a los estudiantes que hicieran cuando ellos están reaccionando frente a algo malvado que alguien hizo y están tentados a responder con maldad?
- **Para estudiantes más jóvenes, no involucrados en las redes sociales, lea** “Pastel Enemigo” por Derek Munson. El Proyecto la Alegría de Leer amablemente dieron su permiso para publicar este cuento en el sitio internacional de VPVE, www.livingvalues.net. Lo encontrará bajo la página Historias, disponible para descargar gratuitamente, bajo Amor 8–12. Después de leer, pregunte a los estudiantes: “¿Qué secreto conocía el Papá en este cuento?” “¿Cuál fue el ingrediente secreto que hizo que se deshicieran de los enemigos?”

Actividades

Actividad Orientaciones de Bondad en las Redes Sociales: Invite a los estudiantes a formar grupos y discutir que orientaciones de bondad recomiendan ellos para personas de su edad. Permítales que creen afiches y presenten sus visiones a la clase

Actividad Ayudando a Otros: Invita a los estudiantes a seleccionar algo para hacer. Pudiera querer que ellos hagan esto como un Proyecto individual, tales como hacer tarjetas para sus padres en días especiales, haciendo tarjetas para un niño que se ha mudado, compartiendo una comida o un postre, ayudar a alguien. O, podría invitar a grupos pequeños a discutir otras actividades. Por ejemplo, varios estudiantes que son amigos podrían ofrecer amistad a un niño nuevo en su clase, mostrándole al niño el lugar, introducirlo o a él/ella, y jugar o pasar algo de tiempo con él o con ella en el recreo. Quizás haya estudiantes que necesitan tutoría. La clase puede desear escoger un Amigo Secreto para el resto de la semana.

Actividad Amigo Secreto: Cada estudiante puede escribir su nombre en un pedazo de papel y colocarlos en una caja. Permita que cada estudiante elija un nombre de la caja,



cuidando de no seleccionar su propio nombre. Durante la semana, cada estudiante debe anotar comportamientos y cualidades positivos acerca del estudiante cuyo nombre han seleccionado.

Al final de la semana, cada estudiante puede hacer una tarjeta (estudiantes menores pudieran desear hacer un dibujo del otro estudiante) y anotar algunos de sus notas positivas. Si ya existe una atmósfera respetuosa dentro de la clase, permita a cada estudiante compartir lo que se escribe. Los estudiantes en la clase pueden adivinar para quien se escribe.

– Contribución por Pilar Quera Colomina y Sabine Levy

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

AMOR LECCIÓN 12

Un Amigo Confiable

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Discuta el siguiente Punto de Reflexión:

- ◆ El Amor es un amigo confiable.

Pregunte:

- ¿Qué significa eso?
- ¿Qué es lo que nosotros queremos en un amigo?
- ¿Qué hace a un amigo confiable?
- ¿Qué hace alguien que nos hace pensar que nosotros no podemos confiar en esa persona?
- ¿Cómo usted se muestra que eres un amigo confiable?

De otro Punto de Reflexión:

- ◆ Amor por los demás significa que quiero lo que es bueno para ellos.

Pregunte:

- ¿Qué significa eso?
- ¿Cómo les muestras a tus amigos que te importa y que quieres solo lo que es bueno para ellos?



Algunos profesores pudieran querer vincular los dos Puntos de Reflexión anteriores. Eso dependerá de sus estudiantes y si usted siente que ellos necesitan oír el siguiente. Concepto: Algunos estudiantes tienen una percepción errónea común de que parte de ser confiable es esconder información de los adultos cuando un amigo está en un apuro grave. Los amigos que son confiables también quieren lo que es bueno para su amigo. Eso significa si un amigo está en un apuro grave, uno debe tomar medidas para ayudarlo. Un ejemplo de esto es decirle al profesor o a uno de los padres que alguien piensa en lastimarse a sí mismo (a).

Pregunte: “¿Pueden pensar en cualquier otro ejemplo cuando un amigo debería tomar algunas medidas para ayudar?”

Punto: Cuando amamos a alguien, queremos que esa persona esté a salvo.

Actividad Creativa

Crear un eslogan sobre el valor del Amor. Grupos de tres estudiantes pueden trabajar para hacer juntos unas pancartas. Cuélguelas en las paredes. O, crear una danza sobre el amor universal o crear canciones sobre amor y cuidado.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

AMOR LECCIÓN 13

Crear Un Cuento

Comience con una canción.

Actividad

Paso 1. Pida que los estudiantes escriban un cuento titulado “Un Día en la Vida de un Niño en un Mundo Repleto de Amor.” ¿Cómo es la mañana de niño en su casa, su día en la escuela, mientras esta con amigos? ¿Qué le dicen las personas a este niño durante el día?

Paso 2. Después que los cuentos se escriben, los estudiantes los pueden leer en voz alta por un par de días. A medida que ellos leen, otros estudiantes pueden registrar lo que las personas se decían uno al otro en su mundo amoroso. Cree una lista para ponerla en la pared. El profesor pudiera querer agregar otros pocos.

Paso 3. Diga, “Me gustaría que pensarán sobre qué afirmaciones les gustaría escuchar en casa y cuáles les gustaría escuchar en la escuela.”



Paso 4. Dé a los estudiantes seis puntos o el permiso para colocar seis puntos por las observaciones que a ellos más les gustaría oír en la escuela, e invítelos a colocar esos puntos o marcas en la lista de han oído y les han gustado.

Paso 5. Cree grupos pequeños de tres para escribir una o dos de sus comentarios preferidos sobre grandes pedazos de papel y colóquelos alrededor del salón de clases. Invítelos a usar las afirmaciones que ellos han creado.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

Seguimiento: Durante la próxima semana o dos, note cuando los estudiantes están usando algunas de las afirmaciones que se han colocado en las paredes. Pregúnteles cómo se sienten acerca de eso.

AMOR LECCIÓN 14

Un Mural

Comience con una canción.

Actividad

Diga a los estudiantes que ellos pueden hacer un mural rápido como grupo. Divida la clase en equipos de estudiantes. Un equipo puede ser responsable del cielo, otro para el suelo y árboles, otro para edificios, otro para animales, y otro para las personas. Cuando los equipos estén listos, comience a leer muy lentamente de nuevo el ejercicio Imaginando un Mundo Amoroso, insertando un poco más de diálogo sobre la belleza del cielo, de las praderas, de los árboles, de los edificios, y de los animales. Dígales que finjan que ellos están en ese mundo de bondad y cuidado mientras ellos pintan.

– Contribución por Diana Hsu

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

Lecciones Adicionales de Amor y Cuidado

AMOR LECCIÓN 15

Proyecto

La clase puede desear hacer un proyecto propio. Pregunte a los estudiantes lo que ellos desean hacer. ¿Cuáles son las necesidades en la comunidad? ¿Querrían ellos ser



tutores de estudiantes menores por 20 minutos al día? ¿Les gustaría crear eslóganes sobre cuidado o bondad y hacer una diferencia en la comunidad? ¿Hay formas en las que pudieran hacer crecer el círculo de compasión?

Comience cada sesión con una canción y cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

AMOR LECCIÓN 16

Mostar y Contar

Comience con una canción.

Actividad

Paso 1. El profesor trae algo de su casa que a ellos aman y lo comparte con la clase.

Paso 2. Invita a los niños a traer algo de su casa, con permiso, algo pequeño y no viviente que ellos aman.

Paso 3. Los niños comparten sus cosas individuales que ellos aman.

Reflexión: Todos amamos cosas diferentes. Recordemos valorarlos todos.

– Contribución por Batoool Arjomand

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración o moviéndose por el salón al compás de música y deteniéndose cuando la música se detiene, para compartir la cosa que ellos trajeron con alguna otra persona, hasta que todos hayan compartido con otros tres estudiantes.

AMOR LECCIÓN 17

Tipos de Amor

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

- ¿Por qué tienen el amor? (amor por el ser, por la familia, por los amigos, por las por novias/novios, la naturaleza, los animales, las posesiones, jugar, deportes, la humanidad, su propio país, el mundo, la paz, etc.)
- ¿Qué es el amor?



- Veamos si podemos señalar algunas clases diferentes de amor. (amor por sí mismo, amor fraternal, amor platónico, amor romántico, amor por la familia, amor universal, amor por la naturaleza, amor por la humanidad, etc.)

Discuta el siguiente Punto de Reflexión: Puedo tener amor para mí mismo, amor para mi familia, amor para otros, amor para mi país, amor para mis metas, y amor para el mundo – todo al mismo tiempo.

Pregunte: “¿Es eso posible?”

Actividad de Ocho a Diez Años: El maestro puede relacionar uno de los tipos de amor arriba descritos con algún aspecto que los estudiantes estén estudiando – quizás un cuento, poema o la unidad de estudios sociales.

Actividad de Once a Doce Años: Tomar el aspecto de “el amor por las metas.” Pregunte a los estudiantes cuáles son sus metas – en la escuela actualmente o quizá para su familia, o pregunte qué metas son las que ellos esperan lograr cuando sean mayores. Pregúnteles qué pueden hacer ellos ahora y como les afectará obtener esas metas en el futuro. Pídales que escriban una lista de dos cosas que ellos pueden hacer esta semana para lograr esas metas.

Nota a los profesores: Haga la actividad anterior si la siguiente actividad no es apropiada para estudiantes de esta edad en su cultura particular.

Actividad de Trece a Catorce Años: Relacione el “amor romántico” y “amor platónico” a algún trabajo recientemente estudiado en la literatura, o refiérase a los clásicos, o a la literatura o a los cuentos orales de la cultura de los estudiantes. Si al maestro se le hace cómodo esto, y es apropiado para la cultura, pregunte a los estudiantes lo que ellos piensan de cómo deben ser ahora las reglas del amor platónico. ¿Cuáles piensan que deben ser las reglas del amor romántico? ¿Qué es lo que las personas nunca deberían hacer? (Esto es una oportunidad para confirmar que cualquier violencia hacia un novio o novia está mal.) ¿Qué edad piensan ellos que las personas deberían tener cuando se casan? (¡Los estudiantes dicen generalmente una edad que es mayor de la que uno esperaría!) ¿Cuáles son las ventajas de esperar para casarse? (los estudiantes tienen más tiempo para la escuela; con una mejor educación ellos pueden elegir una ocupación que les guste; pueden proveer más fácilmente para sus familias, etc.)

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.



AMOR LECCIÓN 18

Los Vendedores de Drogas Al Principio Pretenden Ser Agradables

Comience con una canción sobre paz o amor.

Nota para el Educador: El siguiente cuento fue adaptado de los cuentos de “La Familia de los Niños de la Calle” en *Actividades de Valores para Vivir para Niños de la Calle de 11 a 14 Años*. Ha sido adaptado en tal forma que los personajes en la historia pudiesen vivir en casas. La primera historia en este libro sobre prevención de drogadicción está en Amor Lección 6. La historia que sigue más abajo continua con José, Mariana y Nelson a la mañana siguiente.

Comparta una historia: Los Vendedores de Drogas Usan a los Niños Como Esclavos

José se despertó sin sentirse como él mismo. Le dolía la cabeza y sus piernas y brazos se sentían realmente cansados. Recordó el día anterior con una sensación de hundimiento. Había sido engañado para oler pegamento. Mariana y Nelson habían estado muy molestos. Miró a su hermana mayor y vio que Fred les había traído el desayuno.

“¿Todavía estás enojado conmigo?” susurró.

“¿Por qué crees que estoy enojado?” preguntó Mariana.

“Porque olfateé pegamento.”

“Estaba asustada y decepcionada,” dijo Mariana. Pero Nelson y yo somos en parte culpables. Deberíamos haberle hablado antes sobre las drogas, y cómo las personas malas intentan que los niños tomen drogas.”

“Prometo no volver a tomar drogas nunca más,” dijo José.

“Eso sería fantástico,” sonrió Mariana.

“José,” dijo, “vamos. Limpiemos y desayunemos. Tenemos que irnos a la escuela muy pronto.”

De camino a la escuela, Mariana dijo, “Y debes tener mucho cuidado si alguien te ofrece drogas. Los adultos que venden drogas enganchan a los adolescentes y niños más pequeños a las drogas y luego los hacen vender drogas. Ayer niños un poco mayores que tú te dieron drogas. A veces pensamos que todos los niños están bien, pero cuando los niños te dan drogas es porque están enganchados a las drogas. Quieren que te enganches para que les compres. Entonces tendrán dinero para comprar drogas para sí mismos. Los



vendedores de drogas ya sean niños o adultos, fingen ser amables al principio, ¡pero es solo hasta que estés enganchado a las drogas!”

“¿Qué quiere decir con 'enganchado a las drogas'?”

“Después de tomar drogas varias veces, es muy, muy difícil dejar de tomarlas porque su cuerpo las anhela. Eso se llama 'enganchado a las drogas’,” explicó Mariana. “Los vendedores de drogas son muy egoístas. Pretenden ser amables ofreciéndote drogas gratis. Luego, una vez que estás enganchado, te cobran dinero. No te darán drogas gratis. Te cobrarán dinero y se burlarán de ti cuando no lo tengas. Algunos niños comienzan a robar para obtener dinero para las drogas y meterse en más problemas.”

“Nelson me dijo que nunca robara,” dijo José.

“Así es,” dijo Mariana. “Escucha por un minuto y piensa. Los niños que venden drogas pueden ser controlados por adultos que las suministran. Los adultos que venden drogas son los peores, porque saben que están destruyendo la vida de los niños. Los vendedores de drogas adultos ganan dinero con los vendedores de drogas adolescentes y usan a los vendedores de drogas para niños como esclavos.”

“¿Los adultos engañan a los niños y los hacen esclavos?” preguntó José.

“Sí, exactamente,” dijo Mariana. “Y a veces las personas que venden drogas dicen que te darán la droga gratis si traes a tus amigos. Si cuidas a tus amigos, nunca les pedirías que tomen drogas,” dijo Mariana.

“Me preocupo por mis amigos,” dijo José.

“Sé que lo haces,” dijo Mariana. “Eres un buen amigo. Los vendedores de drogas son egoístas y malvados. Siento mucha pena por los niños que usan como esclavos.”

“Oye,” dijo Mohammed, “los traficantes de drogas están en esto por el dinero, no para ayudar a las personas. ¿Crees que las personas que saben que están arruinando tu vida te van a tratar bien?”

Mariana asintió con la cabeza. Agregó suavemente. “Los cerebros de las personas se ponen raros con pegamento y se vuelven violentos. Si la gente mala te tiene bajo su control, estás en un gran problema. ¿Te imaginas cómo te sentirías si la gente mala comenzara a empujar alrededor de la bola de vidrio en la que estabas?”

“¡Me lastimaría si alguien empujara una bola de vidrio conmigo en ella!” dijo Nelson. “¡No voy a ser esclavo de nadie!”

“Eres libre cuando estás libre de drogas,” dijo Mariana. “Las personas que toman drogas se vuelven más y más tontas. Los niños sin drogas se vuelven cada vez más inteligentes.”

“Quiero ser inteligente,” dijo José. “Como tú y Mau y Nelson y Federico.”



“Eres inteligente,” dijo Mariana. Pero a veces las personas se aprovechan de los demás, por lo que tenemos que usar nuestra mente y mantenernos inteligentes todo el tiempo. Tenemos que saber quiénes son nuestros verdaderos amigos: qué personas son seguras y quieren lo mejor para ti y quién te ama y cuida. Los traficantes de drogas nunca son verdaderos amigos. ¿Entiendo?” preguntó Mariana, levantando la mano por un cinco alto.

“¡Entendido!” dijo José con una sonrisa.

Mariana le dio una gran sonrisa y un cinco alto.

Discutir

Preguntas para estudiantes de 8 a 10 años:

- ¿Por qué los vendedores de drogas fingen ser amables? (Para que los niños prueben las drogas).
- ¿Qué significa “enganchado a las drogas”? (Después de tomar drogas varias veces, es muy difícil dejar de tomarlas porque su cuerpo las anhela. Eso se llama 'enganchado a las drogas'.)
- ¿Los vendedores de drogas mayores generalmente intentan que los adolescentes y luego incluso los niños más pequeños vendan drogas? (Sí.) ¿Por qué crees que hacen eso?
- Mariana dijo en la historia: “Si te preocupas por tus amigos, nunca les pedirías que tomaran drogas” ¿Crees que eso es cierto? ¿Por qué?

Preguntas para todos:

- Por lo general, las personas toman drogas cuando se sienten mal y no saben cómo dejar de sentirse mal. ¿Puedes pensar en cosas que podrían hacer en su lugar?
- ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor cuando te sientes triste o molesto?
- ¿Qué crees que los vendedores de medicamentos necesitan aprender? ¿Qué te gustaría decirles?

Actividad

Divida a los estudiantes en grupos para crear dramas/sketches sobre traficantes de drogas y sus interacciones con niños y/o adolescentes. Es posible que deseen incorporar sus propios mensajes de la actividad anterior. Permítales presentar su drama.

Si es apropiado para su situación, cree la oportunidad de que algunos de los sketches se muestren a otros niños o a la comunidad. Si esto se va a hacer, es posible que desee



tomarse el tiempo durante otra lección para crear accesorios, practicar y anunciar el evento con carteles hechos por los estudiantes. Fomentar su “voz” contra los traficantes de drogas y las drogas dañinas. Tal vez también podrían crear eslóganes sobre el cuidado de los demás en su espectáculo.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.





Módulo Cuatro: Tolerancia

Lecciones de Tolerancia

El Diccionario Oxford define la tolerancia como, “La capacidad o voluntad de tolerar la existencia de opiniones o comportamientos que a uno no le gustan o con los que no está de acuerdo.” El Diccionario de Random House College, define la tolerancia como, “una actitud justa y objetiva hacia aquellos cuyas opiniones, prácticas, raza, religión, nacionalidad o similares, difieren de las propias; libertad de intolerancia.” Lo que estamos buscando en esta unidad de valores incluye su significado y agrega la dimensión más amplia de respetar y apreciar activamente otras culturas.

La tolerancia es utilizada por las Naciones Unidas y en los ámbitos políticos como el nombre del valor que permite a las personas de diferentes culturas coexistir con comprensión, dignidad y respeto mutuos. El 16 de noviembre es celebrado por las Naciones Unidas y muchos Estados Miembros como el Día Internacional de la Tolerancia. Las Naciones Unidas están comprometidas a fortalecer la tolerancia fomentando el entendimiento mutuo entre culturas y pueblos. Este imperativo se encuentra en el núcleo de la Carta de las Naciones Unidas, así como de la Declaración Universal de Derechos Humanos, y es más importante que nunca en esta era de extremismo creciente y violento y conflictos cada vez más amplios que se caracterizan por un desprecio fundamental por la vida humana.”

El 16 de noviembre de 1995, los Estados Miembros de la UNESCO adoptaron una Declaración de Principios sobre la Tolerancia. Entre otras cosas, la Declaración afirma que, “la tolerancia no es ni indulgencia ni indiferencia. Es el respeto y la apreciación de la rica variedad de las culturas de nuestro mundo, nuestras formas de expresión y formas de ser humano. La tolerancia reconoce los derechos humanos universales y las libertades fundamentales de los demás. Las personas son naturalmente diversas; sólo la tolerancia puede garantizar la supervivencia de las comunidades mixtas en todas las regiones del mundo.” (Fuente: Sitio web de las Naciones Unidas)



Es posible que su escuela desee usar la palabra Tolerancia. Sin embargo, algunos educadores han compartido que los estudiantes se relacionan más fácilmente con la palabra Apreciación. Por favor, siéntase libre de usar cualquiera de las dos palabras para este valor.

Si bien en esta unidad sobre la tolerancia lo anterior es el enfoque principal, un par de lecciones también toman otro significado: la capacidad de soportar una dificultad o algo desagradable o difícil.

Continúe cantando una canción diariamente. Si usted y los estudiantes disfrutan de ello. Cuando estudie diferentes culturas, quizá traiga algunas canciones y música de esa cultura al principio de la lección. Quizá cante o escuche canciones que hablen de las personas del mundo como familia. Por ejemplo, “Una Familia” por Red Grammer Rojo habla de la familia humana del mundo como “hermanas y hermanos, un abrigo de muchos colores.”

Haga uno de los ejercicios de Relajación/Concentración todos los días o varios días, cuando sea adecuado para su clase. Los estudiantes pueden disfrutar de crear componer los suyos propios.

Puntos de Reflexión de Tolerancia

- ◆ Paz es la meta, la tolerancia es el método.
- ◆ Tolerancia es estar abierto y receptivo a la belleza sobre las diferencias.
- ◆ Tolerancia es respetar y apreciar la cultura de los demás.
- ◆ Tolerancia es el respeto mutuo a través de la comprensión mutua.
- ◆ Las semillas de intolerancia son el miedo y la ignorancia.
- ◆ La semilla de la tolerancia es el amor, que es regado por la compasión y el cuidado.
- ◆ Los que saben cómo apreciar lo bueno en las personas y en las situaciones tienen tolerancia.
- ◆ Tolerancia es un acto de humanidad, el cual debemos nutrir y representar en nuestras vidas cada día, para regocijarnos en la diversidad que nos hace fuertes y en los valores que nos unen. –UNESCO Directora-General Audrey Azoulay
- ◆ La tolerancia reconoce la individualidad y la diversidad mientras remueve las máscaras divisorias y desactiva las tensiones creadas por la ignorancia. (Sólo para estudiantes de 12-14 años.)
- ◆ La tolerancia es la habilidad para encarar las situaciones difíciles.



- ◆ Tolerar los inconvenientes de la vida nos permite soltar, ser leves y podemos hacer a los demás leves y seguir adelante.

Metas y Objetivos del Módulo Tolerancia

Meta: Aumentar la tolerancia por medio de la comprensión de los otros.

Objetivos:

- ❑ Entender que cada uno de nosotros es diferente y hacer el ejercicio “ponernos en sus zapatos” con otro estudiante.
- ❑ Discutir los sentimientos que surgen cuando una persona es discriminada.
- ❑ Entrevistar y escuchar a los demás.
- ❑ Expresar sus historias si son refugiados o desarrollar más empatía y comprensión de la situación de los refugiados, escuchando historias de refugiados y/o escribiendo un cuento sobre emigrar a un país inventado.

Meta: Aumentar el conocimiento y la apreciación de culturas diferentes.

Objetivos:

- ❑ Entender que cada cultura y raza son valiosas, como es cada rayo del arcoíris.
- ❑ Participar en discusiones acerca de los Puntos de Reflexión de Tolerancia y ser capaces de hablar acerca de dos o más de ellos.
- ❑ Aprender acerca de dos o más culturas diferentes a la propia, escuchando cuentos, aprendiendo canciones y participar en alguna forma de la expresión artística de esa cultura.

Meta: Desarrollando habilidades socialmente conscientes para la cohesión social aumentada.

Objetivos:

- ❑ Entender que las semillas de intolerancia son el temor y la ignorancia.
- ❑ Identificar algunas de las practicas sociales divisorias que crean intolerancia tales como insultos, pensar que son mejores, culpar a otros por sus problemas, etc.
- ❑ Escribir y discutir su consejo acerca de cómo las personas deben tratar a las otras personas.
- ❑ Hacerse más conscientes de actos de tolerancia e intolerancia reuniendo historias en noticias actuales o pasadas; hacer un collage de la clase de actos de tolerancia y localizar actos de intolerancia en un mapa.



- ❑ Hacerse más conscientes de actitudes intolerantes, si existen en la clase, escuela o comunidad y trabajar hacia una resolución positiva de los problemas.
- ❑ Ser capaz de engendrar por lo menos dos “respuestas asertivas benevolentes” a declaraciones discriminatorias, durante un ejercicio de la clase.
- ❑ Hacerse conscientes de otro significado de tolerancia, significa tolerar dificultades, y discutir “soliloquio” que sea útil.

TOLERANCIA LECCIÓN 1

Los Bajitos y Los Altos

Preparación para el Educador: Escriba en la pizarra los siguientes Puntos de Reflexión.

- ◆ Tolerancia es ser abierto y receptivo a la belleza de las diferencias.
- ◆ Tolerancia es respetar y apreciar la cultura de los demás.
- ◆ Tolerancia es respeto mutuo por medio de la comprensión mutua.

Comience con una canción sobre amor, paz, unidad o inclusión.

Presente lo siguiente: En las próximas semanas estaremos aprendiendo acerca de la tolerancia. En el diccionario, se define tolerancia como, “una actitud justa y objetiva hacia aquellos cuyas opiniones, prácticas, carreras, religión, nacionalidad y demás, difieren de las que uno posee; libertad del fanatismo,” es decir, libre de la discriminación. Tolerancia como valor es incluso más hermosa, ya que es ser abierto para comprender, respetar y apreciar otras culturas, razas y nacionalidades.”

Pregunte:

- ¿Recuerdan la actividad Horneando un Biscocho de Paz cuando estudiábamos la paz? Muchos de los pasteles tuvieron los ingredientes de paz, respeto y amor. La tolerancia se basa en esos ingredientes.
- ¿Qué creen que sucedería en el mundo si todos respetaran la religión de todos los demás?
- ¿Qué creen que sucedería en el mundo si todos respetaran la cultura de todos los demás?

Diga, “Les leeré un cuento acerca de algunas personas imaginarias que no tuvieron tolerancia.” Lea “Los Bajitos y Los Altos,” basado en un cuento por John McConnel.



Comparta un Cuento: Los Bajitos y Los Altos

Había una vez una tierra en donde La gente era baja y gorda, o alta y delgada. No había nadie en el medio. Los “Bajitos” y “Altos” como se les llamaba, no se gustaban el uno al otro. Cada uno pensó que era mejor que el otro. Cuando los Bajitos hablaban entre ellos sobre la arrogancia de los Altos, los llamaban “larguiruchos.” Los Altos hablaban entre sí sobre lo estúpido que eran los “renacuajos.” Los “larguiruchos” y “renacuajos” siempre estaban discutiendo y peleando y no había paz en la tierra.

Los Bajitos y los Altos no se conocían muy bien. Nunca intentaron ser amigos. De hecho, ambos se negaron a tener nada que ver con el otro. Se negaron a vivir uno al lado del otro, usaron diferentes tiendas y sus hijos incluso fueron a diferentes escuelas. Se construyeron negocios separados e incluso iglesias y templos para satisfacer las necesidades de los Bajitos y Altos. Creció la demanda de que la tierra se dividiera en dos, y se habló de guerra ya que los “larguiruchos” culparon a los “renacuajos” por los problemas en la tierra. Cada lado se apresuró a comprar armas.

El gobernante de esa tierra no ayudó. La mayoría de las veces estaba interesado en acumular más riqueza para sí mismo. A veces incluso culpaba a los Altos por los problemas de esa tierra. A medida que aumentaba la intolerancia, los adultos les decían a los niños cada vez más que el otro grupo no era bueno. A los niños de los Bajitos se les dijo que no se hicieran amigos con los “larguiruchos” y a los niños de los Altos se les dijo que no se hicieran amigos con los “renacuajos.”

Entonces un día sucedió algo extraño. Toda la gente de la tierra se quedó ciega. Ni siquiera una persona podía ver nada. El mundo de todos se puso patas arriba en más de un sentido. La gente tropezó, tratando de encontrar su camino desde las tiendas, las iglesias y templos hasta sus hogares. Se chocaban entre sí y tropezaban entre sí. Los niños pequeños, los adolescentes y los adultos necesitaban ayuda, y se ayudaban mutuamente. Los adultos conversaban con cualquier persona con la que se toparan para pedir ayuda para encontrar su camino. Los niños pequeños eran atendidos por niños mayores, y las madres de Bajitos y Altos se ayudaban mutuamente a encontrar a sus hijos.

Al principio, los Bajitos no sabían que a veces estaban siendo ayudados por “larguiruchos” y los Altos no se dieron cuenta de que estaban siendo ayudados por “renacuajos.” Dieron la bienvenida a las voces comprensivas y la generosa ayuda. Pero a medida que se ayudaban mutuamente con sus manos, comenzaron a darse cuenta de que algunas de esas manos amables eran delgadas y largas, y otras manos amables eran cortas y regordetas.



“¡Ja!” Una Bajita llamada Miriam se dijo a sí misma: “Apuesto a que ese es el único buen “larguirucho” que existe. Pero cuando Miriam trató de encontrar su camino a la tienda para comprar comida, ¡fue ayudada nuevamente por otra Alta!

Ali, uno de los Altos, también se sorprendió. “Esos renacuajos no son todos tan malos,” pensó para sí mismo un día cuando un Bajito lo ayudó a encontrar a su hermano pequeño.

A medida que pasaba una semana larga y otra semana, cada persona comenzó a darse cuenta de que la forma y el tamaño del cuerpo del otro ya no importaban. Comenzaron a juzgar a cada persona que conocieron por su comportamiento en lugar de lo físico. Lo importante era que fueran amables, gentiles o mezquinos. Comenzaron a apreciar a sus nuevos amigos y a entender que el carácter de una persona es mucho más importante que la forma en que se veía y que las buenas cualidades se pueden encontrar en todos.

Con esta comprensión, los corazones de las personas gordas bajas y las personas altas y delgadas comenzaron a derretirse. Fueron más amables con todos los que conocieron. A medida que comenzaron a encariñarse con sus nuevos amigos, ¡su vista regresó tan repentinamente como había desaparecido! Se rieron el uno con el otro en su alegría de ver, y prometieron nunca más ser engañados por sus ojos.

Discutir/Compartir

Pregunte:

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que los Bajitos y los Altos hicieron, que creó intolerancia?
- Dígales a los estudiantes que volverá a leer la historia y que desea que la llamen “dividiendo” o “divisiva” cuando lea una forma en que crearon conflictos o fueron discriminatorios, como pensar que eran mejores, insultos, escuelas separadas, culpar a otros por sus problemas, etc. Con los estudiantes mayores, pídales que lean la historia y que se detengan cuando encuentren una práctica de divisiva, luego pasen el libro para que otro estudiante lo lea y así sucesivamente.
- Cree una lista en la pizarra de todas las prácticas divisivas que ayudan a crear intolerancia.

Pregunte:

- ¿Cuáles son otras cosas que las personas hacen que sean discriminatorias?
- ¿Han visto que eso sucede?



- ¿Les ha pasado eso?
 - ¿Cómo se sienten cuando eso sucede? O ¿Cómo creen que se sienten las personas cuando eso sucede?
 - Cuando las personas son tratadas injustamente, ¿cómo se sienten?
 - ¿Qué les gustaría que hicieran las personas en lugar de ser discriminatoria o creer que son mejores que los demás?
- Mire cada elemento de la “lista de instrucciones” y pregunte a los estudiantes qué prácticas inclusivas ayudarían a crear tolerancia. Por ejemplo, en lugar de escuelas separadas, los niños podrían ir a la misma escuela.

Discuta el trabajo del cuento en relación con los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ Tolerancia es respeto mutuo a través de la comprensión mutua.
- ◆ Las semillas de la intolerancia son los temores y la ignorancia.

Pregunte:

- ¿Por qué creen ustedes que las personas crean discriminación y desconfianza? ¿A qué le tienen miedo? ¿O es algo que aprendieron de los adultos y simplemente lo hacen automáticamente?
- *Para las Edades 12 a 14 Años:* ¿Cuál es la historia de intolerancia en nuestro país?
- ¿Cómo sería el mundo si todos tuviesen tolerancia, es decir, si todos apreciaran a todas las otras razas, culturas y religiones?

Actividad Expresión Artística

Invite a los estudiantes a dibujar o pintar los sentimientos de aprecio y tolerancia. Puede invitar a los estudiantes de más edad a hacer eso o a dibujar o pintar los sentimientos positivos en la mitad de una hoja de papel y los sentimientos que resultan de las prácticas de intolerancia en la otra mitad de la hoja de papel.

Cierre con el Ejercicio de Relajación/Concentración las Flores del Jardín.

TOLERANCIA LECCIÓN 2

Cuentos Verdaderos

Comience con una canción.



Comparta un Cuento

Lea a los estudiantes o ellos pueden leer un cuento sobre personas reales que experimentaron intolerancia. Para estudiantes menores, uno puede ser el cuento del “El Peregrino de Molly” por Bárbara Cohen. Los estudiantes de más edad podrían leer parte de la historia de Nelson Mandela “Caminata hacia la Libertad” u otro trabajo del currículo para la lección de arte en Literatura de Tolerancia. Pudiera desear elegir algún texto de uno de los escritores de su país.

Actividad

Hable con los estudiantes acerca de sus sentimientos con respecto al cuento que ellos han leído. Pídales que escriban unas pocas líneas e ilustren sus pensamientos, o escriban un ensayo personal corto.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

TOLERANCIA LECCIÓN 3 Poniéndonos en Sus Zapatos

Comience con una canción.

Actividad

Paso 1. Diga a los miembros de la clase que se les pedirá que se junten en pareja con alguien con quien ellos no juegan ni trabajan normalmente y que decidan quién será A y quién será B. Esto es un ejercicio silencioso para descubrir lo que es cómo fingir ser alguien más.

Explique que los A darán a una caminata por 10 minutos (los A toman el tiempo.) Los B los seguirán y copiarán todo lo que ellos hagan – desde la longitud, velocidad y ritmo de su zancada y la forma en que colocan sus pies, a la manera en que ellos tienen las manos y mueven sus brazos. Ellos mirarán y escucharán cualquier cosa que A mire y escuche. En otras palabras, B pasará 10 minutos descubriendo cómo es ser A.

Paso 2. Invítelos a caminar tal y como se explicó más arriba. Después de 10 minutos ellos pueden parar y hablar y B puede decirle a A lo que él o ella descubrieron – lo que cambió cuándo fingió ser A.

Paso 3. Invierta los roles y caminen por otros ten minutos. Al finalizar compartan. Repita lo de arriba.



Paso 4. Cuando todos estén de vuelta, invítelos a compartir sus descubrimientos y escribe esto en la pizarra.

– *Contribución por Diana Beaver*

Si queda tiempo, pudiera desear comenzar con la siguiente lección.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

TOLERANCIA LECCIONES 4 a 8

Un Arcoíris de Culturas

Comience con una canción.

Cierre la lección de cada día con un ejercicio de relajación/concentración. Usted o los estudiantes pudieran desear colocar música de las culturas que están estudiando y, quizá usar algunos de los valores atesorados por esa cultura, durante el ejercicio de relajación/concentración. Un pequeño grupo de estudiantes pudieran ser responsables por crear diferentes ejercicios de relajación/concentración.

Discuta uno de los siguientes Puntos de Reflexión cada día, antes de hacer las actividades siguientes:

- ◆ Paz es la meta, la tolerancia es el método.
- ◆ Tolerancia es respetar y apreciar la cultura de los demás.
- ◆ Tolerancia es ser abierto y receptivo a la belleza de las diferencias.
- ◆ Tolerancia es respeto mutuo a través del entendimiento mutuo.
- ◆ Los que saben cómo apreciar lo bueno en las personas y las situaciones tienen tolerancia.
- ◆ Tolerancia es un acto de humanidad, el cual debemos nutrir y representar en nuestras vidas cada día, para regocijarnos en la diversidad que nos hace fuertes y en los valores que nos unen. – UNESCO Directora-General Audrey Azoulay

Actividades

Actividad Haciendo un Arcoíris – Lección 4

Explique el Concepto: Comparen la variedad de razas, culturas y religiones con un arcoíris. El arcoíris no sería tan hermoso si le faltasen uno o dos colores – de hecho, no sería un arcoíris con un solo color. La familia humana es como un arcoíris; viene en una



maravillosa variedad de colores. Cada cultura y tradición tienen algo importante que contribuir.

Haga un arcoíris: Como clase, permanezcan en un espacio de respeto, cuidado y diversión mientras hacen un gran arcoíris sobre la pared. Esto lo pueden hacer en papel. Si esto no es posible, permita a los estudiantes hacer arcoíris individuales sobre papel mientras crean una línea de dibujo sobre la pizarra.

Diga, “Echemos un vistazo a las diferentes culturas en todo el mundo. Comencemos en la cima del mundo. ¿Cuáles son las culturas más al norte?” (Cultura nórdica o esquimales.)

- Comience a ir hacia el sur en el globo, haciendo que los estudiantes inventen diferentes culturas a medida que escribe en términos generales las principales culturas, por ejemplo: nórdicas, culturas indígenas, eslavas/rusas, europeas, árabes, asiáticas, africanas, hispanas/latinoamericanas, colocando las culturas más septentrionales en la parte superior de una porción del arco iris y moviéndose hacia abajo. Está bien tener más de una cultura en cada línea. Trate de juntar culturas similares.
- Ahora comience con las principales religiones de cada cultura y nuevamente comience en la parte superior del globo y muévase hacia abajo, llenando otra porción vertical del arco iris.

NOTA PARA EL PROFESORADO

Piense sobre cuáles culturas le gustaría que exploraran los estudiantes. Pudiera ser que el primer año usted desee explorar un par de las culturas existentes en la clase, la escuela o el área, de manera de crear mayor tolerancia. Si tiene estudiantes que son inmigrantes recientes, profundice su acogida aprendiendo acerca de su cultura. Otro año, elija culturas diferentes con las que ellos no tengan contacto frecuente.

Aprender acerca de Diferentes Culturas a través de Cuentos o Invitados Especiales – Lecciones 4 a 7

Haga lecciones sobre historias informativas acerca de dos o más culturas, seleccionando historias de ficción o no ficción apropiadas a las edades de los estudiantes, o estudie e investiguen acerca de la cultura.



Invite a los adolescentes o adultos de las culturas seleccionadas para que vengan y hablen con los estudiantes. Ellos pudieran estar dispuestos a traer algo adicional o compartir una canción, poema o una pieza de arte de esa cultura. Quizás uno o dos de los invitados especiales pudieran enseñarles un baile.

Discutir/Compartir

Discuta después la información. Coloque la cultura sobre la cual aprendieron en un rayo diferente del arcoíris.

Pregunte:

- ¿Qué aprendió acerca de esa cultura que antes desconocía?
- ¿Qué valores son importantes en esta cultura?
- ¿Cómo demuestran eso?

Opcional: Aprender acerca de Trajes y Costumbres Tradicionales

Haga o dibuje figuras en trajes tradicionales de las culturas que están estudiando. Colóquelos alrededor del arcoíris. Los estudiantes de más edad pueden hacer símbolos de esa cultura, describir características relevantes o escribir eventos significativos en la historia de esa cultura.

Actividad Expresiva – Lección 8

Pida a los estudiantes que se paren en un círculo y compartan solo un par de oraciones sobre lo que ellos han descubierto y aprecian realmente sobre una cultura diferente a la suya.

Invite a los estudiantes a formar grupos pequeños y hacer un poema o una canción acerca de la familia humana del mundo como un arcoíris o acerca de las diferentes culturas y el tema de Tolerancia/Aprecio.

Tarea: Durante estas lecciones comience a ver las noticias y/o busquen imágenes o artículos en el periódico o en línea acerca de ejemplos de intolerancia y tolerancia.



NOTA AL PROFESORADO

El maestro es responsable de proporcionar una atmósfera tolerante en que los estudiantes pueden prosperar. Esté atento a todas las formas de exclusión, egoísmo, y de rencor que enmascara el temor y la ignorancia. Establezca el espíritu de tolerancia por el diálogo y la comprensión.

Por favor ayude a los estudiantes a poner fin a la intolerancia alentándolos a apreciar la belleza de la diversidad y la riqueza que eso trae. Acentúe que escuchar a los demás es el primer paso hacia la tolerancia. Ayúdelos a escuchar, a ser tolerantes y a tener la meta de comprender y lograr una solución positiva y precisa. Continúe reforzando el respeto mientras los ayuda a entender a los demás.

Cuando surgen conflictos que tienen un viso de intolerancia, discuta con ellos.

Quizá preguntar:

- ¿Cuáles son las pequeñas cosas que las personas hacen que indiquen prejuicio o intolerancia? (No puedes jugar. Esa es mi pelota. Ello no es lo suficientemente buena para _____, etc.)
- ¿Qué podemos hacer para cambiar eso?

Enfatizar que la tolerancia es la habilidad para afrontar situaciones y ofrecer soluciones creativas. – *Contribución por Pilar Quera Colomina y Sabine Levy*

TOLERANCIA LECCIÓN 9

Un Collage de la Tolerancia, Un Mapa de Intolerancia

Comience con una canción.

Actividad

Pida que los estudiantes continúen viendo las noticias y/o encuentren fotos, hallazgos y reglas en el periódico acerca de ejemplos de intolerancia y tolerancia. Pídales que observen las situaciones de tolerancia e intolerancia alrededor de ellos.

Durante el tiempo en que ellos informan de sus hallazgos, emergerán temas para discusión. Haga comentarios positivos sobre las situaciones de tolerancia y junto con eso señale cuáles palabras y acciones contribuyen a la generación de tolerancia. Cuando hablen de las situaciones de intolerancia, esta será una oportunidad para la clase de



generar nuevas formas de lidiar con la situación (s) en una manera que promueve la armonía.

Los estudiantes pueden ir creando un collage de tolerancia y un mapa de la intolerancia a medida que los estudiantes continúan introduciendo información. Sus dibujos, poemas y fotos se pueden añadir a un collage en la pared durante las semanas que ellos estudien la tolerancia. Coloque alfileres o puntos en un mapa para señalar lugares o momentos de intolerancia.

– Contribución por Pilar Quera Colomina y Sabine Levy

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

TOLERANCIA LECCIÓN 10

Discriminación

Comience con una canción.

Compartir un Cuento

Cuento para Niños de Ocho a Diez Años: Lea una historia con un poco de discriminación, pero con un resultado positivo, como “Una Manzana Verde” de Eve Bunting. En esta historia, una niña musulmana se siente diferente con su pañuelo en la cabeza cuando va a la escuela en su nuevo país. El Proyecto la Alegría de Leer amablemente dio su permiso para publicar esta historia en el sitio internacional de LVE, www.livingvalues.net. Lo encontrará en la página Historias, disponible para descarga gratuita, en Tolerancia 8-10, Una Manzana Verde.

Para Jóvenes de Once a Catorce Años: Lea una historia o alguna historia sobre la discriminación. Tal vez elija una historia de su propio país, o tal vez desee leer sobre Nelson Mandela o Mahatma Gandhi.

Discutir/Compartir

Pregunte a los estudiantes sobre de la falta de tolerancia y de las diferencias que ellos han advertido en la escuela o en la sociedad. Pregunte a los estudiantes si ellos pueden pensar en un ejemplo de intolerancia. Si no pueden, mencione, en términos apropiados a la edad, uno del que quizás estén enterados, tales como:

- ¿Algunas personas son menos toleradas que otras?
- ¿Algunas personas son discriminadas? ¿En base a qué?



- ¿Cuáles son las diferentes formas en que las personas discriminan a otras, es decir, actuando como si son menos que? (Esto podría incluir chistes raciales, insultos a la cultura de alguien o estereotipando, tales como decir, todas las personas de _____ son tontas.)
- ¿Han sido discriminados en alguna ocasión?
- ¿Cómo se sintió eso?
- ¿Qué actitud apreciarían que tuvieran unos hacia los otros?
- ¿Si alguien es realmente popular, es más probable que las personas toleren a esa persona?
- ¿Qué clases de cosas podemos decirnos a nosotros mismos para poder tener más tolerancia hacia los demás?

Actividad para Niños de Ocho a Nueve Años: Escriba unas pocas oraciones acerca de cómo se sienten las personas cuando han sido discriminados y hagan un dibujo. Luego, escriba dos o tres oraciones como consejo sobre cómo les gustaría que todas las personas actuasen. Los estudiantes podrían leer sus consejos en grupos pequeños y cada grupo podría elaborar un eslogan. Dibujen los eslóganes en afiches u hojas de gran tamaño y colóquelos sobre las paredes.

Actividad para Jóvenes de Once a Catorce Años:

Paso 1. Pida a los estudiantes que escriban un ensayo personal corto acerca de sentirse discriminado o por ser tratado injustamente. Pida a cada estudiante que piense en su consejo acerca de cómo las personas deben tratarse entre sí. El Profesor pudiera desear instruir a los estudiantes para que se enfoquen en su consejo, es decir, si los estudiantes están estudiando la estructura del gobierno, ¿cuál sería su consejo para los líderes del país? ¿O, cuál sería su consejo para otros estudiantes del mundo, para los padres, para los maestros o para los adultos?

Paso 2: Divida a los estudiantes en grupos pequeños para que compartan sus consejos.

Paso 3. Invite a cada grupo a elaborar un eslogan. Dibujen los eslóganes en afiches u hojas de gran tamaño.

Paso 4. Coloque los eslóganes sobre las paredes.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.



TOLERANCIA LECCIÓN 11

Fingiendo Ser un Inmigrante

Comience con una canción.

Actividad

Pida a los estudiantes que inventen un cuento pretendiendo que ellos inmigraron a un país. Pídeles que hablen acerca de cómo ellos quieren ser tratados y cómo ellos quieren que sus padres sean tratados. Los estudiantes de menos edad pueden desear ilustrar su cuento con un dibujo. Los estudiantes de más edad pueden hacer imágenes de tolerancia y agregarlas al collage.

– Contribución por Marcia Maria Lins de Medeiros

Nota para el profesorado y actividades adicionales opcionales: A la vez que algunos estudiantes son refugiados, otros pueden necesitar desarrollar más empatía con respecto a la difícil situación de los refugiados. En el primer caso, invite a los estudiantes a compartir sus historias y hacer dibujos de algunos de sus recuerdos. Asegúrese de que haya un ambiente de aula atento y seguro y use la escucha activa y la validación a medida que comparten. Permítales tiempo para hacer esto, tal vez varios períodos.

Si se necesita sensibilización, brinde la oportunidad de aprender más sobre las luchas increíblemente difíciles de muchos refugiados. En la página Historias del sitio livingvalues.net, bajo Tolerancia 12-YA, hay una historia de los “Hermanos en esperanza: la historia de los niños perdidos de Sudán” de Mary Williams que es adecuada para estudiantes de 12 años o más. El Proyecto la Alegría de Vivir amablemente dio su permiso para publicar esta historia. Puede descargar la historia de forma gratuita.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

TOLERANCIA LECCIÓN 12

Desarmando el Prejuicio

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Pregunte a los estudiantes si han escuchado cosas malas o prejuiciosas que se han dicho en el pasado. Si la respuesta es “sí”, pregúnteles si les gustaría pensar en formas de cambiar eso en el futuro. Luego, pregunte:



- ¿Qué cosas prejuiciosas o malas has escuchado decir a las personas en la escuela? (Enumérelas rápidamente en la pizarra).
- ¿Qué suele pasar cuando se dice ese tipo de cosas?

Diga, “A veces, cuando alguien dice algo agresivo, los sentimientos se lastiman y las cosas empeoran aún más. A veces, cuando uno es agresivo, la otra persona dice o hace algo agresivo de vuelta.”

Si hablan de que la parte insultada se va y no dice nada, diga, “A veces, cuando alguien dice algo agresivo, la otra persona se va. La respuesta del otro parece pasiva.”

Pregunte:

- Pero ¿cómo se siente por dentro? (Reconozca sus respuestas.)
- ¿Recuerdan la respuesta benevolente-asertiva del Módulo Paz I? Cuando alguien dice algo malo, generalmente hay tres tipos de respuestas: agresivas, pasivas o asertivas.

“Ya han estado aprendiendo sobre las respuestas asertivas. Cuando alguien hace algo malo y dices, ‘No quiero que hagas eso; quiero que dejes de hacer eso,’ esa es una respuesta asertiva. Estás siendo asertivo durante la resolución de conflicto cuando le dices a alguien, con respeto: ‘No me gusta cuando _____, y quiero que _____.’”

Diga, “A veces las personas dicen cosas malas, y sólo queremos decir algo de vuelta.”

Pregunte:

- ¿Qué pasa si respondemos con algo que es agresivo? (Valide sus respuestas: las personas se enojan aún más; hay más resentimiento; más peleas; y comienzan las represalias).
- ¿Qué sucede cuando somos pasivos? (Algunos pueden decir: Las personas no te respetan y te tratan peor; sientes que no tienes valentía).

Diga, “Quiero que se pongan sus gorras de pensamiento y piensen en respuestas asertivas que podrían decirse a estos comentarios mezquinos y prejuiciosos que hemos enumerado en la pizarra. Pero, quiero que no solo piensen en algo que no sea agresivo, y algo que no sea pasivo, ¡quiero que piensen en algo benévolamente asertivo!”



Actividad

Paso 1. Divida a los estudiantes en grupos de tres o cuatro y pídale que generen comentarios que puedan decirse en respuesta, comentarios que ofrezcan una visión más tolerante que podría considerarse asertiva pero benevolente, no agresiva, pero tampoco ilusoria. Los ejemplos son: “No sería un mundo tan interesante si todos fuéramos clones,” “Admiro su _____,” “Me gusta tu habilidad para _____ y me gusta su habilidad para _____.” o “¿Qué harías si estuvieras en su lugar?” Pida a los estudiantes que hagan una lista de los mejores comités de apoyo.

Paso 2. Pida a cada grupo que represente para todo el grupo algunas de sus respuestas favoritas. Anímelos a permanecer en autorrespeto mientras repiten sus comentarios. Encabece los aplausos.

Paso 3: Discuta el siguiente Punto de Reflexión: La semilla de la tolerancia, el amor, es regada por la compasión y el cuidado.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

TOLERANCIA LECCIÓN 13

La Clave

Comience con una canción.

Discuta el Punto de Reflexión:

- ◆ Los que saben cómo apreciar lo bueno en las personas y en las situaciones tienen tolerancia.

Actividad

Paso 1. Engendrar y practicar respuestas benevolentemente asertivas o cualquiera otra forma de responder por 10 minutos o más, practicar la habilidad aprendida en la última lección. El maestro o los estudiantes pueden decir los comentarios que ellos oyeron en el campo de juegos. Los otros pueden ofrecer contestaciones que son acertadas y repletas de autorrespeto. Practicar éstos hasta que ellos se sientan cómodos, esto aumenta la posibilidad de que las usen.

Paso 2. Dramaticen un par de escenas y valide a los estudiantes por hacer un buen trabajo.

Paso 3. Pida a los estudiantes que escriban una lista de las cosas que ayudan a crear tolerancia. (Los estudiantes más jóvenes pueden enumerar cuatro, los de más edad ocho.)



Paso 4. Pida a los estudiantes que luego discutan sus listas en grupos de tres o cuatro y que decidan cuáles son las tres o cuatro cosas que ellos sienten son las más importantes para crear una atmósfera o aprecio o tolerancia. ¿Cuáles son los valores que subyacentes bajo esas palabras, actitudes, acciones?

Paso 5. Invite a cada grupo a que presenten su lista.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

TOLERANCIA LECCIÓN 14

Tolerando Dificultades

Comience con una canción.

Explique que Tolerancia tiene otros significados, tales como soportar. Los Puntos de Reflexión para este tipo de tolerancia son:

- ◆ Tolerancia es la habilidad de encarar las situaciones difíciles.
- ◆ Tolerar los inconvenientes de la vida es soltar, ser leve, hacer a otros leve y avanzar.

En esta forma, la tolerancia es afrontar situaciones difíciles viéndolas desde una perspectiva diferente: como granos de arena, no como montañas. Adoptar esa perspectiva, por supuesto, dependería de la naturaleza de la situación. Exprese a los estudiantes que a veces lo que aparece como un desafío formidable – “una montaña” – puede, en retrospectiva, sólo ha sido “un grano de arena.” Es una cuestión de ver la circunstancia en el esquema completo de cosas.

Comparta un Cuento

Cuento para Niños de Ocho a Once Años: “La Abeja Real” por Frances Park, Ginger Park y Christopher Zhong-Yuan Zhang está basado en una historia real que tuvo lugar en Corea. El Proyecto la Alegría de Leer amablemente dio su permiso para publicar esta historia en el sitio internacional de LVE, www.livingvalues.net. Lo encontrará en la página Historias, disponible para descarga gratuita, en Tolerancia 8-11. En esta historia, el protagonista tiene un tipo de tolerancia y el profesor tiene otro. Discuta: ¿Quién tiene cuál? ¿Por qué estaba el chico dispuesto a soportar?

Contenido para Jóvenes de Doce a Catorce: Seleccione una biografía de alguien que ha demostrado tolerancia excepcional en su propia vida. Lea en voz alta pasajes que



ilustran el valor de la tolerancia. O, los estudiantes podrían escribir un cuento corto o un ensayo personal sobre algo ellos han tolerado.

Discutir/Compartir

Pida a los estudiantes que compartan “soliloquio” o métodos que les ayuden a afrontar o a amoldarse a situaciones difíciles. Refuerce su compartir positivamente. Pudiera pedirles que compartan qué cosas les son difíciles ahora y qué podría ayudarles a sobrellevar eso, usando soliloquio positivo a estimulante.

Cierre con un ejercicio de relajación/ concentración.

Lecciones y Actividades Adicionales sobre Tolerancia

TOLERANCIA LECCIÓN 15

Una Nota Final

Posibles Actividades

Celebración Cultural: Si le gustaría tener un final de celebración cuando termine el Módulo de Tolerancia, ayude a los estudiantes a planificar una celebración de diferentes cultural, con canciones, danzas y comidas de una variedad de culturas. Pudiera hacer esto como una actividad de aula, una actividad de la escuela completa o una asamblea. Si se necesita mayor aprecio e integración cultural en su comunidad, por favor involucre a miembros de la comunidad para que hagan que más padres y familias se involucren.

Proyecto Especial: Si hay discriminación en la comunidad, pregunten a los estudiantes qué piensan ellos que se puede hacer sobre eso en su clase. Puede que ellos deseen crear un sketch/drama acerca de estudiantes quienes tienen prejuicios sobre aprender a apreciar la cultura, raza o religión unos de otros. Pudiera ser que otros estudiantes en la clase puedan proporcionar música y poemas. Compártalo en una asamblea en su escuela y quizás en otras escuelas. Cuando estén creando el sketch, pídales que revisen algunas de sus respuestas asertivas benevolentes. Pudiera ser que algunas de éstas formen parte del sketch o slogan que los estudiantes comparten. Como seguimiento, pregunte: “¿Les gustaría compartir algunos de estos eslóganes con otros en su escuela o comunidad?” “¿Cómo podríamos hacer eso?” Los estudiantes de 12 años y mayores pueden compartir sus eslóganes en las redes sociales.



TOLERANCIA LECCIÓN 16

Caminando en Sus Zapatos

Comience con una canción.

Durante las clases de historia, estudios sociales o literatura, pida que los estudiantes que identifiquen un personaje que es diferente a ellos. Para desarrollar entendimiento, pídeles que escriban un cuento corto como si ellos fueran esa persona, explicando las creencias y las razones que hay atrás de las acciones del personaje.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

Actividades

Amigos por Correspondencia

Tener Amigos por Correspondencia es un maravilloso método para que los estudiantes entiendan realmente que otras personas alrededor del mundo son bastante igual que ellos.

ToGether – Niños de diferentes culturas cantando, bailando y creando juntos

“ToGether” fue un esfuerzo conjunto de OneMelodie (una organización sin fines de lucro para la Educación Social en Utrecht), La Escuela VPVE de Vrije Ruimte en La Haya y VPVE en Los Países Bajos. Durante el curso de un año, ellos juntaron dos grupos del mismo tamaño, de niños entre las edades 6 a 12 años, de diferentes culturas y antecedentes, quienes normalmente nunca tendrían la oportunidad de conocer y jugar unos con otros. Un grupo de niños era de un vecindario en Utrecht, hogar para refugiados y familias de inmigrantes de Sudán, Senegal, Ghana y Marruecos. El otro grupo era de niños nativos holandeses.

Los niños prepararon comidas juntos, pintaron, jugaron diferentes juegos, bailaron y cantaron, cosieron e hicieron todo tipo de artesanías. Además, hicieron un CD de canciones holandesas en un estudio profesional. Dos valores, cooperación y Felicidad, tuvieron una posición importante y fueron practicados en todas las actividades.

Sugerencia: Encuentre oportunidades para que los estudiantes se involucren con estudiantes de otras culturas.





Módulo Cinco: Honestidad

Lecciones de Honestidad

La importancia de la honestidad e integridad se está haciendo cada vez más aparente, a medida que la deshonestidad y la corrupción crecen en muchas partes alrededor del mundo. Este módulo trae la facilidad y la construcción de la confianza y buenas relaciones por medio de la honestidad, y contrasta los efectos de la honestidad y deshonestidad en los individuos, amigos y familiares, así como los efectos de la deshonestidad y la corrupción en los negocios, la sociedad y el mundo. Las lecciones ofrecen a los educadores actividades para profundizar en el tema como lo deseen, de acuerdo con la edad e interés de los estudiantes. Gracias por su voluntad de ayudar a los estudiantes a entender la pobreza que trae la deshonestidad y la belleza y beneficio en la honestidad y la justicia para todos los involucrados.

Continúe colocando una canción diariamente. Haga uno de los Ejercicios de Relajación/Concentración cada día o cada varios días, como sea adecuado para su clase. Los estudiantes pudieran disfrutar de elaborar sus propios ejercicios.

Puntos de Reflexión de Honestidad

- ◆ Honestidad es decir la verdad.
- ◆ Integridad es parte de la honestidad, significa hacer lo que es correcto.
- ◆ Integridad es parte de la honestidad, significa ser justos.
- ◆ Integridad es parte de la honestidad, significa cumplir con su palabra, cumplir sus promesas.
- ◆ Integridad es parte de la honestidad, significa ser honesto consigo mismo y con sus valores.
- ◆ Cuando soy honesto, me siento transparente por dentro.
- ◆ Una persona que es honesta y verdadera es digna de confianza.
- ◆ Honestidad y amabilidad desarrollan confianza.
- ◆ Hay una relación profunda entre honestidad y amistad



- ◆ Pensamientos, palabras y acciones honestas crean la armonía.
- ◆ Honestidad es usar bien lo que se le ha confiado.
- ◆ Honestidad me permite estar libre de preocupaciones.
- ◆ Cuando soy honesto, puedo aprender y puedo ayudar a la otros a que aprendan a dar.
- ◆ La codicia está generalmente en la raíz de la corrupción.
- ◆ Hay suficiente para la necesidad de un hombre, pero no suficiente para la avaricia del hombre.
- ◆ Cuando somos conscientes de que estamos interconectados, reconocemos la importancia de honestidad.

Metas y Objetivos del Módulo Honestidad

Meta: Aumentar el conocimiento acerca de la honestidad.

Objetivos:

- Participar en discusiones acerca de los Puntos de Reflexión de Honestidad y ser capaz de hablar acerca de tres o más.
- Aprender acerca de la integridad como parte de la honestidad: es hacer lo correcto, cumplir sus promesas, ser justo y ser honesto consigo mismo y con sus propios valores.
- Expresar y/o escuchar a otros expresar sus sentimientos acerca de cuando las personas son honestas y cumplen sus promesas.
- Entender la relación entre honestidad y confianza.

Meta: Desarrollar consciencia acerca de los efectos de la deshonestidad y la corrupción.

Objetivos:

- Expresar y/o escuchar a otros expresar sus sentimientos acerca de cuando las personas son deshonestas, no cumplen sus promesas y son injustas.
- Crear y luego participar en un sketch satírico en el tema de honestidad y deshonestidad, colocado dentro de un período de la historia que los estudiantes han estado estudiando, o en un contexto local para estudiantes más jóvenes, y discutir los efectos económicos y sociales en las personas de esa época.
- Entender maneras diferentes en las cuales las personas pueden ser corruptas.
- Hacer un Mapa Mental de los efectos de la honestidad o de la deshonestidad/corrupción.



- ❑ Participar en las lecciones y las discusiones acerca de por qué las personas mienten, cómo nos sentimos cuando mentimos, cómo nos sentimos acerca de otros cuando ellos mienten, y cómo nos sentimos cuando otros mienten y qué sienten los otros acerca de nosotros cuando mentimos.
- ❑ Para estudiantes de más edad, examinar los efectos de la deshonestidad y la corrupción en un acontecimiento verdadero del mundo.

Meta: Aprender las habilidades sociales que pueden ayudarnos a ser honestos.

Objetivos:

- ❑ Participar en las lecciones acerca de “un minuto de valentía.”
- ❑ Discutir y practicar habilidades de comunicación cuando hemos hecho algo que lamentamos.
- ❑ Crear Tarjetas de Situación de Honestidad y dramatizar respuestas honestas y poco honradas y las consecuencias.

Meta: Valorar el ser honesto.

- ❑ Disfrutar del cuento “El Emperador y la Semilla de la Flor” y que se le pida pensar acerca de un tiempo cuando ellos fueron amado por su honestidad.
- ❑ Entender que cuando soy honesto, seré más claro y más feliz por adentro.
- ❑ Escribir tres pautas para ser un amigo.

HONESTIDAD LECCIÓN 1

Honestidad y Confianza

Comience con una canción.

Introducción: “Hoy comenzaremos a explorar el valor honestidad.”

Discutir

Pregunte:

- ¿Qué significa para ti la honestidad?
- ¿Cuáles son las diferentes maneras en que las personas muestran su honestidad?
- ¿Te gusta cuando las personas te dicen la verdad?
- ¿Te gusta cuando las personas cumplen sus promesas?
- ¿Cómo te sientes cuando rompen sus promesas?



- Si rompen sus promesas más de una vez, ¿confías en que ellos cumplirán con su promesa la próxima vez?
- ¿Te gusta cuando las personas son justas?
- ¿Confías en personas que son honestas? ¿Por qué?
- ¿Confías en las personas que te mienten o tratan de engañarte? ¿Por qué no?

Puntos de Reflexión de Honestidad:

- ◆ Honestidad es decir la verdad.
- ◆ Honestidad es ser honesto consigo mismo y con sus valores.
- ◆ Una persona que es honesta es digna de confianza.

Lea “El Emperador y las Semillas de Flores” u otro cuento en el cual la honestidad sea recompensada. Hay muchas versiones de la antigua fábula que sigue a continuación; se desconoce el autor.

Comparta un Cuento: El Emperador y las Semillas de Flores

Hace mucho tiempo, en este mismo reino, vivía un Emperador que amaba la naturaleza. Todo lo que plantaba florecía con fuerza. Surgían flores, arbustos y hasta árboles inmensos, ¡como por arte de magia! De todas las cosas de la naturaleza, lo que más amaba eran las flores, y él cuidaba su propio jardín todos los días. Pero el Emperador era muy anciano, y necesitaba elegir su sucesor para el trono. ¿Quién sería su sucesor? ¿Y de qué manera decidiría el Emperador? Como él amaba mucho las flores, decidió que las flores lo ayudarían a decidir.

Al día siguiente, fue distribuida una proclama: “Todos los hombres, mujeres, chicos y chicas de esta tierra deben concurrir al palacio.” Las noticias crearon una gran excitación en todo el reino.

En una aldea no muy lejana de allí, vivía una joven llamada Serena. Ella siempre había querido visitar el palacio y ver al Emperador, de modo que decidió concurrir. Y le alegró hacerlo. ¡Qué magnífico era el palacio! Estaba hecho de oro y adornado con joyas de todo tipo y color: diamantes, rubíes, esmeraldas, ópalos y amatistas. ¡Cómo refulgía y brillaba el palacio! Serena sintió que siempre había conocido este lugar. Atravesó los portales del palacio y se dirigió hacia el Gran Salón, donde se sintió abrumada por toda la muchedumbre. Era algo demasiado ruidoso. “El reino entero debe estar aquí,” pensó.

Entonces se oyó el sonido de por lo menos cien trompetas, que anunciaban la llegada del Emperador. Todos se quedaron en silencio. El Emperador entró, aferrando lo que parecía una pequeña caja. Qué fino lucía — ¡tan noble y elegante! Recorrió un círculo por



el Gran Salón, dio la bienvenida a cada persona y le obsequió algo a cada una. Serena tenía curiosidad acerca de la pequeña caja. “¿Qué habrá adentro?” se preguntaba. “¿Qué le está dando a cada cual?”

Finalmente, el Emperador llegó hasta donde estaba Serena. Ella hizo una reverencia y entonces observó mientras el Emperador hurgaba en la pequeña caja y le regalaba una semilla de flor. Cuando Serena recibió la semilla, se convirtió en la más feliz de las muchachas.

Después el sonido de las trompetas llenó el Gran Salón una vez más, y todos se silenciaron. El Emperador anunció: “¡Quien dentro de un año me muestra las flores más hermosas me sucederá en el trono!”

Serena se alejó hacia su casa colmada de admiración por el palacio y el Emperador, apretando cuidadosamente en su mano la semilla de flor. Tenía la certeza de que podría cultivar la flor más hermosa. Llenó una maceta con tierra muy fértil, plantó la semilla cuidadosamente y la regó todos los días. ¡Estaba ansiosa por verla brotar, crecer y florecer hasta volverse una flor magnífica!

Los días pasaban, y nada crecía en la maceta. Serena estaba preocupada. Transfirió la semilla a un recipiente mayor; lo llenó con la tierra de mejor cualidad, la más rica que había podido hallar, y la regaba dos veces por día, todos los días. Pasaron días, semanas, meses, pero aún nada sucedía. Poco a poco, transcurrió todo un año. Finalmente, llegó la primavera, y era la época de regresar una vez más al palacio. Serena estaba completamente desolada por no haber podido obtener una flor para mostrársela al Emperador, ni siquiera un pequeño brote. Pensó que todos se reirían de ella porque todo lo que tenía para mostrar después de un año de esfuerzos ¡era un pote lleno de tierra sin vida! ¿Cómo podría encarar al Emperador sin nada?

Se encontró con una amiga camino al palacio, y ella sostenía una enorme flor. “¡Serena! No irás a ver al Emperador con una maceta vacía, ¿verdad?, dijo la amiga. “¿No pudiste hacer crecer una gran flor como la mía?”

El padre de Serena, al escuchar esto, pasó su brazo sobre los hombros de la muchacha y la consoló. “Hiciste lo mejor que pudiste, Serena, y eso mejor es suficientemente bueno para que se lo presentes al Emperador.”

Aunque sentía resistencias a concurrir, Serena también sentía que no debía desatender los deseos del Emperador. Además, quería ver nuevamente al Emperador y al palacio. De modo que se trasladó una vez más hasta el palacio, sosteniendo en sus manos un pote lleno de tierra.



El Emperador se sintió feliz de ver el Gran Salón colmado por sus súbditos, todos ostentando orgullosamente sus hermosas flores, todos anhelantes por ser el elegido. ¡Que bellas eran las flores! Había flores de toda forma, tamaño y color. El Emperador examinaba cada flor cuidadosa y completamente, una por una. Serena, que estaba escondida en un rincón con la cabeza agachada, se preguntaba cómo podría él elegir, dado que todas eran muy bonitas. Finalmente, el Emperador llegó hasta donde estaba Serena. Ella no se animó a mirarlo. “¿Por qué trajiste un pote vacío?” le preguntó el Emperador a Serena.

“Vuestra Majestad,” dijo Serena, “planté la semilla que me disteis y la regué todos los días, pero no brotó. La coloqué en una maceta mejor con mucha mejor tierra, pero aun así no brotó. La cuidé el año entero, pero no creció nada. De modo que hoy traje un pote vacío, sin una flor. Fue lo mejor que pude hacer.”

Cuando el Emperador escuchó estas palabras, una sonrisa se extendió lentamente sobre su rostro, y tomó a Serena de una mano. Serena estaba asustada. Se preguntaba si no estaba en alguna especie de problema.

El Emperador la llevó hasta el frente del Gran Salón, y girando hacia la multitud, exclamó: “He encontrado a mi sucesor – ¡la persona que merece gobernar después de mí!”

Serena estaba desconcertada. “Pero, su Majestad,” expresó, “no tengo una flor, apenas un pote de tierra sin vida.”

“Sí, yo esperaba eso,” dijo el Emperador. “De dónde cada cual obtuvo semillas, no lo sé. Las semillas que repartí el año pasado había sido tostadas. Habría sido imposible que una de ellas creciese. Serena, admiro tu gran coraje y honestidad al aparecer ante mí con la verdad. Te recompenso con mi reino entero. Tú serás la próxima Emperatriz.”

Discutir

Comience con comentarios acerca del cuento, por ejemplo, “Serena fue amada por su honestidad. Ella fue honesta consigo misma y con sus valores.”

Pregunte:

- ¿Por qué crees que el rey quería un sucesor que tuviese honestidad?
- ¿Si fueses viejo y tuvieses mucho dinero, ¿por qué querrías que las personas que te rodean fuesen honestas? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Ahora quieres amigos honestos o deshonestos? ¿Por qué?



Comparta el Punto de Reflexión: “Una persona que es honesta y verdadera es digna de confianza.”

Actividad

Actividad para Niños de Ocho a Nueve Años: Pida a los estudiantes que hagan un dibujo de un aspecto de la fábula o que hagan un decorado y dramaticen el cuento.

Actividad para Jóvenes de Diez a Catorce Años: Pida a los estudiantes de mas edad que discutan en grupos de cinco o seis por qué les gustaría tener un sucesor honesto si ellos fueran un rey o una reina. ¿Les gustaría así mismo tener consejeros y súbditos honestos? ¿Por qué o por qué no? ¿Cuáles serían algunas de las consecuencias? Presente sus hallazgos a toda la clase en forma de un diálogo humorístico o un sketch/drama corto.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

HONESTIDAD LECCIÓN 2

Pensando sobre la Corrupción – Reflexionando sobre la Integridad

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Diga, “Una persona realmente honesta se considera automáticamente que posee el valor conocido como integridad. Integridad es parte de la honestidad, eso significa hacer lo que es correcto, hacer lo que es justo.”

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ Integridad es parte de la honestidad, significa hacer lo que es correcto.
- ◆ Integridad es parte de la honestidad, significa ser justos.
- ◆ Integridad es parte de la honestidad, significa cumplir con su palabra, cumplir sus promesas.
- ◆ Integridad es parte de la honestidad, significa ser honesto consigo mismo y con sus valores.

Diga, “Algunas personas en el mundo tienen integridad y otras son deshonestas. Alguien puede ser honesto la mayor parte del tiempo, pero ocasionalmente dirá mentiras. Algunas personas son deshonestas y mienten cuando les conviene. Pero,



cuando las personas son tan deshonestas que tratan de engañar a los demás, están siendo corruptos.

- Digamos que uno de ustedes quisiera ser el presidente de la clase. ¿Cuál sería una manera honesta de intentar conseguir votos de sus compañeros de clase? (Decirles por qué quieres ser presidente y por qué osas trabajarías si eres presidente, etc.)
- ¿Cuál sería una forma injusta o corrupta de tartar de obtener los votos de tus compañeros de clase? (Decirles que les darías dinero si votan por ti.)
- Si estuvieses hacienda algo para vender para poder tener dinero, ¿sería justo si el hermano mayor de tu amigo te dijese que solamente puedes vender las cosas que haces si le das a él un tercio de tu dinero? (No. Eso sería injusto, es decir, corrupto. Eso sería tomar algo que te pertenece por derecho.)
- ¿Sería injusto o corrupto si alguien te dijese que te está vendiendo determinada bicicleta y luego ella te daría una que valdría solo la mitad de lo que te pidió?
- Si alguien tuviese integridad, ¿te vendería ella exactamente lo que te dijo que te iba a vender? ¿O trataría de engañarte para que pagues más?
- ¿Cuáles son otros ejemplos de corrupción?
- ¿Cuáles son otros ejemplos de integridad?

Actividad Reflexiva

Me gustaría que se relajaran por unos minutos y reflexionaran sobre las personas que conocen y que son honestas ... personas que son justas y que hacen lo que dicen ... personas con integridad.

- Por favor cierren sus ojos y piensen sobre cómo se sienten cuando alguien les hace una promesa y ustedes saben que ellos cumplirán su promesa. (Pause por 10 segundos.)
- ¿Cómo se sienten cuando están con alguien que les dice algo y ustedes saben que es verdad? (Pause por alrededor de 15 segundos.)
- Piensen sobre personas en sus vidas quienes siempre son justos y honestos con ustedes y con todos los demás.... ¿Qué otros valores tienen ellos? (Pause por 20 a 30 segundos.)
- Piensen en algunas de las veces en que fueron realmente justos con un amigo o con un hermano o hermana.... ¿Cómo se sintieron?
- Ahora por favor imaginen un mundo en donde todos son honestos y justos ... en donde todos eran honestos consigo mismos y con sus valores.... Imaginen un



mundo así ... e interactúen con las personas de ese mundo. (Pause por dos minutos.)

- Ahora, por favor piensen en dos o tres de sus valores más importantes....
- ¿Qué significa ser honesto con uno mismo? (Pausa.)
- ¿Qué hace que sea fácil ser honesto con uno mismo? (Pause por un minuto.)

Compartir: Pida a los estudiantes que compartan sus pensamientos y sentimientos acerca de un mundo en donde todos son honestos y justos, honestos consigo mismos y con sus valores. ¿Cómo sería ese mundo?

Escritura Reflexiva: Invite a los estudiantes a escribir algunos de sus pensamientos acerca de lo que significa ser honestos con uno mismo y qué hace que sea fácil ser honesto con ellos mismos.

Cierre con música relajante como si estuviesen haciendo un ejercicio de relajación/concentración. Sin embargo, en su lugar invite a los estudiantes que deseen hacerlo, que compartan una palabra, frase u oración de su reflexión, mientras se escucha la música de fondo.

HONESTIDAD LECCIÓN 3

Mapa Mental de la Honestidad y la Deshonestidad

Comience con una canción.

Actividad

“Hoy, exploremos las diferencias entre un mundo amoroso y un mundo no amoroso.”

Mapa mental: Comience dibujando un círculo grande en una pizarra blanca, poniendo el Amor en el lado derecho y la Falta de Amor, Miedo y Odio en el lado izquierdo. (Si no está familiarizado con el mapeo mental, encontrará información en el Anexo (Ítem 1). Comience con una rama para el Ser en el lado del Amor, preguntándoles qué sucede cuando hay Amor en el Ser y escribiendo brevemente sus respuestas. Luego pregúnteles qué sucede cuando hay una Falta de Amor en el Ser. Los estudiantes deben proporcionar todas las respuestas. Haga lo mismo con la rama de Familia y Amigos. Para negocios y gobierno por favor contraste la honestidad con la corrupción.

Discuta los Puntos de Reflexión:

- ◆ Pensamientos, palabras y acciones honestas crean la armonía.



- ◆ La codicia está generalmente en la raíz de la corrupción.
- ◆ Hay suficiente para la necesidad de un hombre, pero no suficiente para la avaricia del hombre.
- ◆ Cuando somos conscientes de que estamos interconectados, reconocemos la importancia de honestidad.

Actividad Creativa

Divida a los estudiantes en grupos de cinco o seis. Pida a cada grupo que cree una canción o poema acerca de honestidad versus deshonestidad/corrupción. Podría ser un rap. Permítales que interprete su creación para el grupo.

HONESTIDAD LECCIÓN 4

Un Corazón Honesto Beneficia a Muchos

Comience con una canción.

Actividad

Paso 1. Pida a los estudiantes que formen grupos de seis u ocho. Pídales que representen una situación en la cual un líder es deshonesto o corrupto y la misma situación en donde el líder es honesto. Los estudiantes deberían tomar el contexto de algún modulo que la clase haya estado estudiando, como por ejemplo una oficina de corredores de bolsas e inversionistas, un señor feudal de la época medioeval, un conflicto actual en el mundo o un tema de la unidad de estudios sociales. Los estudiantes más jóvenes pudieran desear hacer sketches del dueño de una tienda local imaginaria y de sus empleados.

Paso 2. Pídales que comiencen el sketch con el líder corrupto o deshonesto. ¿El mismo líder cambiará; alguien le ayudará a cambiar de corazón de manera que sea honesto/a? O, ¿vendrá una persona nueva que es honesta?

Paso 3. Permita que los diferentes grupos representen sus sketches para toda la clase.

Paso 4. Después de los sketches, pregunte a los actores:

- ¿Cómo se sintieron acerca de trabajar ahí cuando el líder era corrupto?
- ¿Cómo se sintieron acerca de trabajar ahí cuando el líder era honesto y bondadoso?
- ¿Cuál fue el efecto sobre las personas que fueron engañadas?
- ¿Cuál fue el efecto de la deshonestidad o codicia en las vidas de estas personas?



- Cuando el líder fue justo, ¿cuál fue el efecto en las vidas de las personas?

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ Honestidad y amabilidad desarrollan confianza.
- ◆ Honestidad es usar bien lo que se le ha confiado.
- ◆ Cuando soy honesto, puedo aprender y puedo ayudar a la otros a que aprendan a dar.

Nota para el Educador: A veces los estudiantes quieren representar su sketch de nuevo. De ser así, permita que cada actor tenga una “sombra” una persona que habla sobre los verdaderos sentimientos del actor y responda preguntas de la clase acerca de sus pensamientos del actor. Un actor puede tener más de una sombra cuando otros estudiantes compartan diferentes ideas.

Tarea para los de Doce a Catorce Años: Pida a los estudiantes que traigan una historia sobre honestidad o corrupción que aparece en los medios; podría ser local, nacional o noticias del mundo. O, que piensen acerca de un ejemplo histórico de corrupción de la unidad de historia recientemente estudiada y que estén listos para discutir eso durante la próxima lección.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

HONESTIDAD LECCIÓN 5 para Edades de 12 a 14

Corrupción Versus Honestidad

Comience con una canción.

Actividad

Pida que estudiantes que compartan las historias de honestidad o corrupción que ellos hayan reunido, o que discutan un ejemplo histórico de corrupción de una unidad de historia recientemente estudiada. Discuta los efectos sobre la persona, sobre otras personas y en el efecto en el bienestar general del país donde la corrupción ocurre. Examine los efectos a corto plazo y a plazo largo.

Pregunte:

- ¿Todos en el país se beneficiarían si todos fueran honestos? ¿Por qué o por qué no?



- ¿Qué sucedería con el nivel de seguridad si a todos se les pagase bien y tuviesen empleadores justos?

Actividad

Pida a los estudiantes que formen grupos pequeños. Pídeles que elijan una de las situaciones que han discutido y que decidan cómo la honestidad y dar de corazón podría resolver la situación. ¿Qué tendrían que entender las personas?

Pregunte:

- ¿Cuál es su consejo para los adultos del mundo?

Invite a cada grupo a que comparta su resolución y su consejo.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

HONESTIDAD LECCIÓN 6

Mentir Versus Un Minuto de Valentía

Comience con una canción.

Compartir un Cuento

Hay muchos cuentos clásicos de la deshonestidad. “Matilda” por Hilaire Belloc y “El Pastorcito Mentiroso” son acerca de jóvenes que cayeron en desgracia por mentir. Los Profesores de estudiantes de más edad pudieran querer escoger una historia de la vida real acerca de una persona que fue arruinada debido a la mentira. Cuente una historia acerca de decir mentiras y tenga una discusión.

Diga, “Esta historia era un ejemplo dramático de lo que aconteció con una mentira. Hoy, hablemos más acerca de mentir y examinemos lo que acontece cuando alguien dice una mentira.”

Discutir/Compartir

- ¿Cómo se siente por ser honesto?
- ¿La honestidad es valorada?
- ¿Cómo se siente ser atrapado en una mentira?
- ¿Conoces a una persona honesta?
- ¿Qué sienten acerca de él o de ella?
- ¿Cuáles son las consecuencias de mentir o de otros tipos de deshonestidad?



- ¿Qué nos hace poco honestos?

– Contribución por Linda Heppenstall

Diga, “Sí, ocasionalmente las personas que dicen una mentira se salen con la suya. ¿Pero por qué mienten ellos en primer lugar? Generalmente las personas mienten porque tienen miedo de ser avergonzados, o ellos pueden tratar de evitar ser castigados por haber hecho algo malo. Entonces, cuando ellos tratan de cubrir la mentira, las cosas se vuelven muy complicadas porque ellos tienen que recordar lo que dijeron y lo que no dijeron.”

Pregunte:

- ¿Qué acontece cuándo los niños mienten a sus padres?
- ¿Qué otra cosa sucede?

“Sí, eso es correcto. Los padres con frecuencia se enojan y se decepcionan y el hijo se mete aún más en problemas. ¡Y aunque las personas no puedan lucir muy hábiles a veces, generalmente ellos pueden darse cuenta de la verdad bastante bien! Y si mentimos una vez, puede que ellos no confíen en que estaremos diciendo la verdad en otro momento.”

Pregunte:

- ¿Cuánta energía se requiere para cubrir una mentira en comparación con decir la verdad?
- ¿Qué sucedería a un investigador que trabaje para una importante compañía química y que mienta sobre los resultados de sus investigaciones?

“Sólo toma un minute de verdadera valentía para decir la verdad.”

Diga, “Los Puntos de Reflexión de hoy son:

- ◆ Cuando soy honesto me siento transparente por dentro.
- ◆ Honestidad y amabilidad desarrollan confianza.
- ◆ La honestidad me permite estar libre de preocupaciones.

Actividad

Juego Cuento Grupal: Cada persona debe decir una, dos o tres oraciones para el cuento – no más – y luego la siguiente persona continúa con el cuento. En el primer juego de cuento grupal, pida a los estudiantes que inventen algo sobre alguien que miente. Permítales que continúen por turnos en el círculo, hasta que todos los que deseen contribuir con el cuento lo hayan hecho.



Luego diga a los estudiantes que el personaje acerca de quien ellos han creado la historia cambio de parecer. Él o ella se volvió honesto/a. Pídales que continúen con el cuento, usando la honestidad para tratar de hacer que todo sea correcto. Pregúnteles qué fue lo que el personaje aprendió.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

HONESTIDAD LECCIÓN 7

Películas sobre Honestidad

Comience con una canción.

De ser posible, vean una película o discutan una película que los estudiantes hayan visto recientemente, en donde el protagonista ha tenido la valentía de ser honesto y hay un resultado positivo. Para los estudiantes más jóvenes, *Babe*, un cuento sobre un valiente y honesto cerdito; es divertida y puede generar una discusión interesante. Para estudiantes de 11 a 14 años, pudiera desear mostrar, *Cómo Entrenar a Tu Dragón*. Esta película es acerca de un adolescente que es honesto consigo mismo y finalmente con lo que está sucediendo. Con cualquier película por favor ayude a los estudiantes a buscar todos esos valores y cualidades que el protagonista demuestra.

Aplicación: Ayude a los estudiantes a evaluar sus propios esfuerzos. La autoevaluación honesta es importante y útil para avanzar.

– Contribución por Pilar Quera Colomina

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

HONESTIDAD LECCIÓN 8

Confianza

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

- ¿Cómo se sentirían si un vecino les pidió que lavaran su coche y que él les daría tanto dinero (diga una cantidad apropiada de dinero para la edad de los estudiantes y el país), pero no les pagó cuando terminaron?
- ¿Este hombre fue es honesto? (No.)
- ¿Qué piensan que debió haber hecho el hombre?



- ¿Cómo usted se sentiría si una persona les dijo que ella les pagaría _____ por recoger fruta de su huerto, pero luego sólo les pagó mitad de lo que ella dijo?
- ¿Esta mujer estaba siendo honesta?

Diga, “Parte de la honestidad es cumplir con nuestra palabra. Nuestras sociedades funcionan mucho mejor cuándo las personas cumplen con su palabra.”

Pregunte:

- ¿Pueden pensar en otros ejemplos de gente que no cumple con su palabra?
- ¿Pueden pensar en ejemplos de cuando la gente rompe sus promesas?
- ¿Cómo se sienten cuándo las personas rompen sus promesas?
- ¿Sienten que pueden confiar en alguien que cumple con su palabra?
- ¿Quiere que las personas sean confiables?
- ¿Por qué?

Discuta los Puntos de Reflexión.

- ◆ Honestidad y amabilidad desarrollan confianza.
- ◆ Hay una profunda relación entre honestidad y amistad.

“Es importante ser honesto porque nuestras relaciones entonces se construyen en la confianza. Cuando la gente es honesta y confiable, sabemos que nosotros podemos depender de ellos.”

“De la misma manera a veces se requiere de valentía para decir la verdad — como cuando hicimos algo que no se supone debíamos hacer, o cuando no hicimos algo que se supone debíamos hacer — también se requiere de valentía para disculparse por no mantener una promesa.”

Pregunte:

- Si alguien no mantuvo su promesa con usted, ¿qué les gustaría que él o ella les diga?
- Si no mantuvieron su promesa a alguien, ¿qué podrían decirle? Por favor comiencen su oración con “Yo” y compartan sus sentimientos.

Con estudiantes de más edad, pida que ellos usen la habilidad previamente presentada de comunicación de: “Yo me siento _____ cuando _____ porque _____.” Por ejemplo, “Me sentí mal cuando llegué tarde porque te quedé mal y yo valoro realmente tu amistad.”



Práctica en grupos pequeños: En grupos de tres, piensen en tres situaciones diferentes y practiquen usar la habilidad anterior.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

HONESTIDAD LECCIÓN 9

Presión para Ser Deshonestos

Comience con una canción.

Lea el cuento, “El Minero y El Príncipe” por Lamia El-Dajani.

Compartir un Cuento: El Minero y El Príncipe

Alí era un minero que solía vivir con su familia en una pequeña casa cerca de la selva. Un día, Alí tuvo un accidente en la mina. Sus heridas le impidieron trabajar en la mina. La vida entonces se volvió difícil para él y su familia. Después de que sus heridas comenzaron a sanar, comenzó a ir a la selva para encontrar una manera de alimentarse a sí mismo y a su familia.

Un día, Alí estaba en la jungla sentado debajo de un árbol, cuando de repente escuchó el sonido de los caballos corriendo muy rápido. Vio al Príncipe montando a caballo y detrás de él a un grupo de soldados en sus caballos. Estaban persiguiendo a un ciervo. Cuando desaparecieron y el bosque volvió a estar en silencio, vio algo en el camino. Recogió el objeto y descubrió que era una billetera de cuero muy fina. El nombre del príncipe estaba grabado en oro en la parte frontal de la billetera. Lentamente abrió la billetera y vio una gran cantidad de dinero. Alí permaneció donde estaba en la jungla, esperando que el Príncipe y sus soldados regresaran para poder devolver la billetera. Poco a poco se oscureció. Cuando salió la luna y todavía no había señales del Príncipe, Alí decidió regresar a casa.

La esposa de Alí se apresuró a reunirse con él, preocupada de que llegara a casa tan tarde. Él le contó emocionado lo que sucedió y le mostró la billetera. Ella también se emocionó mucho y felizmente dijo: “Este es un regalo de Dios para nosotros.”

Alí se sorprendió. Protestó, diciendo: “Este dinero no es para nosotros. Pertenece al Príncipe. Lo encontré, así que debo devolverlo.”

Su esposa se puso furiosa y respondió: “¡El Príncipe tiene mucho dinero! Estamos muy necesitados. Debemos quedarnos con el dinero para nosotros mismos. Y agregó, más suavemente, “Especialmente porque no robamos el dinero. Lo encontramos en la selva.”



Alí decidió no discutir con su esposa. Puso la billetera en el armario y se sentó con su familia y escuchó mientras continuaban preocupándose por el evento.

Al día siguiente, Alí se despertó muy temprano en la mañana y se escapó de la casa antes de que el resto de la familia se despertara. Tuvo especial cuidado de no despertar a su esposa. Tomó el autobús a la ciudad y buscó el palacio. Cuando llegó al palacio, los guardias lo detuvieron en la puerta y le impidieron entrar. No tenía cita para reunirse con el Príncipe. Le preguntaron por qué quería conocer al Príncipe, pero él se negó a decirles la razón. Solo dijo que necesitaba reunirse con el Príncipe de inmediato sobre un asunto importante.

“Debo reunirme con el Príncipe. No me iré sin verlo,” dijo. Lo alejaron, pero él insistió en ver al Príncipe. Cuando los guardias comenzaron a gritar, de repente el auto del Príncipe se acercó a la puerta. Alí se arrojó sobre el auto y llamó al Príncipe. El Príncipe abrió la ventanilla del coche y preguntó qué quería. Alí le entregó al Príncipe su billetera.

El Príncipe, luciendo muy sorprendido, le preguntó a Alí dónde lo encontró. Alí le contó la historia del día anterior en la selva. El Príncipe luego abrió su billetera. Uno podía ver que estaba asombrado al encontrar el dinero intacto. El Príncipe le preguntó a Ali: “¿Por qué no tomaste el dinero?”

Alí respondió: “No puedo tomar algo que no me pertenece.”

Un destello de respeto apareció en los ojos del Príncipe. El Príncipe tomó una gran cantidad de dinero de la billetera y, con un gesto de agradecimiento, se lo dio a Ali.

- Discuta el cuento y sus implicaciones. Entonces diga, “A veces hay presión para que seamos deshonestos.”

Pregunte:

- ¿Pueden pensar en algún ejemplo?

Diga, “A veces es difícil resistir esa presión.”

Pregunte:

- ¿En qué cosas pueden pensar que les ayudaría a resistir la presión a _____? (Meta uno de los ejemplos que los estudiantes le dieron. Pudiera ser acerca de mentir, estafar o hurtar, etc.)
- ¿Qué clase de cosas podrían decirse a sí mismos o a un amigo si hay una tentación para ser deshonestos?



- ¿Los ayudaría a resistir la tentación si viesen las consecuencias? ¿Qué podría acontecer como resultado? (Pudiera ser que los educadores quieran preguntar un poco más acerca de las consecuencias, tales como los sentimientos con el tiempo del que ha sido estafado, el efecto en las relaciones con amigos, la confianza y la pérdida de la confianza, dolor o daño a otros, creencia en el ser, etc.)

Actividad para Niños de Ocho a Nueve Años: Dibujen su escena favorita de “El Minero y el Príncipe,” y debajo del dibujo escriban por qué les gustó esa escena.

Actividad para Jóvenes de Diez a Catorce Años: Organice a los estudiantes en grupos de cinco o siete. Pida a cada grupo que elaboren dos o tres Tarjetas Situacionales sobre honestidad y deshonestidad. Pudiera ser una situación sobre mentir, engañar o hurtar. Instruya a cada grupo que dramaticen una situación, actuando sobre las respuestas deshonestas y honestas y las consecuencias. Los “actores” pueden congelar el sketch en ciertos momentos para compartir sus pensamientos y aparte de la audiencia.

Tarjeta Situacional de Honestidad

Situación:

Dramaticen:

1. Mienta acerca de la situación y dramaticen qué consecuencias genera.
2. Sean honestos acerca de la situación y dramaticen lo que sucede.

Los personajes deben congelar sus acciones ocasionalmente de manera que ellos puedan compartir sus pensamientos y emociones con la audiencia.

Como educador ustedes conocen a sus estudiantes y la situación local. Si siente que sería útil para los estudiantes considerar otras consecuencias, diga, “Me estoy colocando mi sombrero de Director,” y pida a un voluntario que represente el papel de policía, víctima, padre, etc. Por ejemplo, si un grupo de estudiantes pareciese sentir que es justificado hacer una broma dañina, quizá necesiten desarrollar un poco de empatía. De ser así, pida a un voluntario que interpretar el papel de llegar y descubrir lo que alguien ha hecho. Lidere el aplauso para cada rol después de que sea interpretado.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.



HONESTIDAD LECCIÓN 10

Perdido y Encontrado – y Mapas de Consecuencias

Comience con una canción.

Discutir

- ¿Cómo se sentirían si perdiesen su juego favorito/juguete/teléfono? (Use el nombre de un objeto apropiado para la edad de los estudiantes.)
- ¿Cómo se sentirían si alguien encontró su juego y se los devolvió?
- ¿Cómo se sentirían si perdiesen su dinero del almuerzo (o algo equivalente)?
- ¿Cómo se sentirían si alguien vio que lo dejó caer y se lo devolvió a usted?
- ¿Cómo se sentirían si alguien hurtase su juego favorito/juguete/teléfono?
- ¿Cómo se sentirían si todos trabajamos muy duro, ganando dinero para un proyecto especial y luego alguien hurtó todo nuestro dinero?

Valide sus sentimientos y las respuestas. Reconozca que no es agradable que alguien haga eso.

Diga, “Algunas personas no son honestas. Ellos hurtan. Algunas personas son muy glotonas. ¿Qué dicen las personas glotonas? Ellos dicen, ‘¡Es todo para mí! ¡Es todo mía!’ Y ellos toman lo que pertenece a otros.”

Diga, “Imaginemos que viste que a una amiga se le cayó un dinero. Recoges el dinero rápidamente y corres para dárselo a ella.”

Pregunte:

- ¿Qué dice ella?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cómo te sientes después una hora?
- ¿Cómo te sientes después de un día?
- ¿Qué te podrías decir a ti mismo para justificar tu acción?
- ¿Qué te dice tu corazón?
- ¿Qué puedes hacer para resolver el problema?

Diga, “Una cosa interesante acerca de los seres humanos es que cuando hacemos algo bueno, nosotros nos sentimos automáticamente felices por dentro. Cuando hacemos algo mal, podemos tratar de justificárnoslo a nosotros mismos – pero aun así nos sentimos mal porque no podemos engañarnos a nosotros realmente por adentro por mucho tiempo.



Se requiere de valentía admitir un error, regresar el objeto y pedir perdón.”

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- Cuando me siento honesto, me siento transparente por dentro.
- Cuando soy honesto, puedo aprender y poder ayudar a otros a aprender a dar.

Continúe discutiendo situaciones que son relevantes para los estudiantes y su situación. Escuche activamente cualquier inquietud o preguntas y tómese el tiempo que se requiera para responder.

Actividad

Hagan un mapa de consecuencias juntos como clase con estudiantes más jóvenes y en grupos pequeños de cuatro a seis con estudiantes de más edad.

Paso 1. Decidan juntos sobre una acción deshonesta que una persona de su edad pudiera considerar hacer.

Paso 2. Escriban esa acción en el centro de una hoja de papel. Luego trace una línea hacia abajo con un posible pensamiento y la emoción como resultado de ese pensamiento.

Paso 3. Pregunte a los estudiantes: ¿Cuál podría ser el siguiente pensamiento? ¿Y la siguiente emoción? Dibuje otra línea hacia abajo para las posibles consecuencias. ¿Cuáles serían las consecuencias si sus padres se enteran? ¿Cómo se sentirían ellos? ¿Cuáles serían las consecuencias si las autoridades se enteraran? Dibuje una línea de esa consecuencia para las consecuencias de eso en el futuro, etc.

Paso 4. Luego hacia arriba a partir del círculo en el medio, dibuje otro círculo con la acción honesta alternativa.

Paso 5. ¿Cuáles serían los pensamientos y emociones?

Paso 6. Cada grupo puede decorar su mapa de consecuencia con emoticones y dibujos.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

HONESTIDAD LECCIÓN 11

Disfrazado de Honestidad. . .

Comience con una canción.

Diga, “A veces la gente puede ser cruel bajo el modo de ‘honestidad.’”

Pregunte:

- ¿Usted puede pensar en algunos ejemplos?



- ¿Han visto a alguien intimidar a otra persona diciendo algo malo y pretendiendo que están “sólo siendo honestos”?
- ¿Cuándo es ser “demasiado honesto” no realmente honestidad, sino una falta de amor y respeto para la otra persona?
- ¿Qué es el equilibrio entre amor y “honestidad”?
- ¿Un corazón honesto es un corazón repleto de amor?
- ¿Cómo pueden compartir algo que necesita ser dicho con mucho amor y honestidad desde corazón?

Actividad

Reúnanse en grupos de tres o cuatro o individualmente y escriban poemas o canciones sobre compartir de manera honesta con un amigo, el valor de un amigo honesto o cómo las relaciones crecen con amabilidad, honestidad y _____.

Permítales que compartan sus poemas y canciones.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

HONESTIDAD LECCIÓN 12

Honestidad y Amistad

Comience con una canción.

Discutir

Resalte el siguiente Punto de Reflexión de Honestidad: Hay una relación profunda entre honestidad y amistad. Pida a los estudiantes que piensen acerca de un amigo que siempre dice la verdad y cumple sus promesas.

Pregunte:

- ¿Cómo se sienten acerca de esa persona?
- ¿Cómo afecta esa conducta su relación?
- ¿Han experimentado este Punto de Reflexión: pensamientos, palabras y acciones honestas crean armonía?
- ¿Qué hace que alguien sea un buen amigo?
- ¿Si pudiesen escribir las pautas de lo que es un buen amigo, qué escribirían?



Actividad

Escriba las pautas para ser un buen amigo – para usted y para un amigo. Si los estudiantes tienen 12 años o más, pídale que incluyan pautas para las redes sociales.

Permita que los que deseen compartan. ¿Hay alguna pauta que resuena con todos? Invítelos a reunirse en grupos y a elaborar algunos eslóganes para colocarlos alrededor de la clase o de la escuela.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.





Módulo Seis: Felicidad

Lecciones de Felicidad

Espero que disfruten de este módulo sobre la felicidad con sus estudiantes. Las lecciones sobre la felicidad en esta versión actualizada también contienen contenido sobre tristeza, depresión y el manejo de nuestros propios sentimientos de tristeza y dolor. Como la tristeza es lo opuesto a la felicidad, este se sintió como el lugar más apropiado para colocar este material. Sentí que esto era necesario dadas las crecientes tasas de suicidio de los jóvenes. Varias lecciones están diseñadas para ayudar a los estudiantes a explorar cómo son parte de la creación de su propia tristeza y felicidad como parte de la construcción de habilidades sociales y emocionales para crear felicidad para ellos y para los demás. Gracias por ser el guardián de una atmósfera basada en valores y por proporcionar un lugar seguro para que los jóvenes sean, compartan, exploren y crezcan.

Puntos de Reflexión de Felicidad

- ◆ Cuando tengo amor y paz adentro, la felicidad viene.
- ◆ La felicidad es un estado de paz en que no hay trastorno ni violencia.
- ◆ Da felicidad y toma felicidad.
- ◆ Cuando hay un sentimiento de esperanza, hay felicidad.
- ◆ Los buenos deseos para todos dan felicidad interna.
- ◆ La felicidad viene naturalmente con pureza y acciones desinteresadas.
- ◆ La felicidad duradera es un estado interno de contentamiento.
- ◆ Cuando uno está contento con el ser, la felicidad viene automáticamente.
- ◆ Cuando mis palabras “dan flores en vez de espinas,” creo un mundo más feliz.
- ◆ Al dar felicidad se recibe felicidad, al causar dolor se recibe dolor.



Metas y Objetivos del Módulo de Felicidad

Meta: Disfrutar de la experiencia la felicidad.

Objetivos:

- Disfrutar la música de canciones felices.
- Disfrutar de jugar un juego.
- Participar en un ejercicio de imaginar un mundo de felicidad.
- Pintar o bailar el sentimiento de felicidad.

Meta: Aumentar el conocimiento acerca de la felicidad and acerca de qué aumenta la felicidad y la tristeza.

Objetivos:

- Reflexionar sobre la relación entre felicidad y tratar de dar lo mejor de nosotros.
- Reflexionar sobre su propio soliloquio y cómo alentarse a sí mismo más.
- Establecer pensamientos desalentadores y generar los correspondientes pensamientos alentadores o empoderadores.

Meta: Aumentar el conocimiento sobre la tristeza y la depresión.

Objetivos:

- Discutir la tristeza y el sentirse decaídos como opuesto a la felicidad.
- Escuchar un cuento acerca de un padre que está deprimido y entender que a veces las personas experimentan sentimientos de tristeza o depresión; entender que la depresión no es contagiosa; entender que no somos responsables de la depresión de nuestros padres.
- Para estudiantes de 10 a 14 años, discutir el suicidio y cuán necesario es informar a un adulto responsable si alguien que ellos conocen comparte que ellos se quieren suicidar; saber que es importante decirle a esa persona lo importante que son y pedirles que les prometan que no se suicidarán.
- Participar en un ejercicio de relajación/concentración sobre cuidar del ser cuando me siento triste.

Meta: Explorar las habilidades para dar felicidad.

Objetivos:

- Hacer por lo menos tres acciones en la escuela que den felicidad a otros.
- Componer un cuento sobre dar felicidad como parte de un grupo.



- ❑ Hacer por lo menos cuatro acciones en casa que den felicidad a miembros de su familia.
- ❑ Pensar sobre los efectos de excluir versus incluir a otros.
- ❑ Generar su propio secreto para dar la felicidad.
- ❑ Ser parte de un proyecto de clase creando el árbol de la felicidad o el árbol de dar.

FELICIDAD LECCIÓN 1

Felicidad

Coloque una canción de felicidad a medida que los estudiantes entran al aula. Diga, “Este mes vamos a explorar el valor de la Felicidad.”

Discutir/Compartir

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ Cuando tengo amor y paz interna, la felicidad solo llega.
- ◆ Cuando uno está contento con el ser, la felicidad viene automáticamente.
- ◆ La felicidad es un estado de paz en que no hay trastorno ni violencia.

Como el educador, comparta algo que le hace feliz. Luego pregunte:

- ¿Qué les hace feliz?
- ¿Podemos crear nuestra propia felicidad? ¿Cómo?
- ¿Cuándo se sienten mayormente contentos?
- ¿En qué clase de cosas piensan para poder aumentar el sentimiento de felicidad?
- ¿Qué clase de cosas pueden hacer a solas que los haga sentirse felices?

Haga una lista en la pizarra de las ideas de los estudiantes. Ayúdelos a identificar las diferencias en los sentimientos – por ejemplo, los sentimientos que emocionan versus los sentimientos que son más profundos y más a plazo largo.

- Fantástico. Ahora, piensen en tres momentos felices que fueron especialmente positivas.... Quizás hubo un momento especial en casa que sobresale para ti ... o un momento cuando estuviste en la naturaleza ... o practicando un deporte ... o estabas con un amigo ... o en esta escuela.... Piensa en estos tres momentos ... (Pause por dos minutos completos.)



- Ahora, me gustaría que escriban la cualidad o valor que experimentaron durante esos momentos de felicidad.

Actividad para Niños de Ocho a Diez Años: Hagan un libro feliz plegable en zigzag, o escriba las siguientes oraciones, “Me siento feliz cuando _____.”

– Contribución por Linda Heppenstall

Actividad para Jóvenes de Once a Catorce Años: Invite a los estudiantes a escribir acerca de algunos de los momentos más felices en sus vidas y los valores y cualidades que estuvieron experimentando en esos momentos o escribir en su diario una entrada que diga, “Me siento feliz cuando . . .”

Cierre con el Ejercicio de Relajación/Concentración Soy Digno de Amor y Capaz.

FELICIDAD LECCIÓN 2

Dar Felicidad e Infelicidad

Comience con una canción.

Compartir un Cuento

Lea en voz alta o pida a los estudiantes que lean cuentos acerca de la felicidad. Piense en sus cuentos favoritos de su niñez acerca de la felicidad. El educador pudiera querer seleccionar cuentos o leyendas viejas acerca de la felicidad. O leer los siguientes cuentos.

Cuento para Niños de Ocho a Diez Años: Lea “La Escuela del Corazón” por Diana Hsu o “Encontrar la Magia.” El primero puede ser encontrado en el Anexo (Ítem 7). “Encontrar la Magia” es la versión publicada del mismo cuento, desarrollado más por Barbara Ramsey.

Cuento para Niños de Ocho a Diez Años: Lea “El Chico que Sembraba Flores” por Jen Wojtowicz. El Proyecto La Alegría de Leer amablemente dio su permiso para publicar esta historia en el sitio internacional de LVE, www.livingvalues.net. Lo encontrará en la página Historias, disponible para descarga gratuita, en Felicidad 8-14.

Discuta el cuento al finalizar, destacando cómo el dar la consideración generan felicidad.

Discuta lo siguiente: Se ha dicho que Aristóteles no incluyó la felicidad en su taxonomía original de emociones, porque la felicidad es el resultado de la virtud.



Discutir/Compartir para Edades de 8 a 10 Años

Diga, “En el cuento ‘Escuela del Corazón,’ Marc aprende que es importante no molestarse con uno mismo ni con nadie más.” Permítales que discutan el cuento y luego pregunte:

- ¿Qué provocó la infelicidad de Marc en la escuela? (Empujando y pateando a otros, hablando de manera grosera e hiriente, pensando “Yo puedo hacerlo” y siendo impaciente.)
- ¿Cuál le dijo Oso a Marc que era el secreto para ser feliz? (Sé paciente, di solamente palabras amables, ayuda a los demás y siempre ten buenos pensamientos acerca de ti mismo y de los demás.)
- ¿Hay algunas otras cosas que nos ayudan a ser felices y a permanecer felices?
- ¿Qué piensan de eso?
- ¿Hay algunas otras cosas que causan infelicidad/pesar? ¿Cuáles son? (Tome una de sus respuestas a la vez y hágale seguimiento con una de las siguientes preguntas.)
- ¿Cuál sería lo opuesto de eso? ¿Lo opuesto daría felicidad?

Discutir/Compartir para Edades de 11 a 14 Años

En el cuento “El Chico que Sembraba Flores,” Rink era perceptivo y considerado. Permítales discutir el cuento y luego pregunte:

- ¿Qué hacen los jóvenes de tu edad para dares felicidad mutuamente? (Permítales que generen una lista larga.)
- ¿Cómo se sienten internamente cuando le dan felicidad a alguien?
- ‘¿Cuáles son las cosas que dan infelicidad o pesar? (Permítales que generen una larga lista de la realidad actual de donde se encuentran.)
- Cuando le dan infelicidad o pesar a alguien, ¿cómo se sienten internamente?

Nota para el Educador: Si uno de los estudiantes comparte que él o ella se sienten felices después de haber herido o haber sido malos, escuche activa y respetosamente sus respuestas, luego concluya diciendo: “Suena como si a veces estás herido internamente y así entonces quieres herir a otros.” Luego déjelo y vea si su tendencia a ser amable aumenta con el tiempo. Sea amable con ellos. Si su tendencia a herir a otros no mejora en el lapso de tres, refiéralos a consejería.



Pregunte:

- ¿Qué prefieren – recibir felicidad o pesar?
- Si desean recibir felicidad, ¿qué necesitan dar? (Sí, eso es correcto, lo va viene.)

Si los estudiantes mencionan cotilleo o esparcimiento de comentarios o rumores negativos que causan infelicidad, discuta el antídoto que sigue a continuación. Si el cotilleo es común, tome algo de tiempo para permitirles discutir esto en profundidad y dramaticen las respuestas positivas.

Causar Pesar: Cotilleo – sea verbalmente o en las redes sociales

Antídoto si se cotilla de usted:

- ❖ Sepa que la persona que cotillea es insegura y está siendo mala.
- ❖ Pregúntese a sí mismo: ¿La acción tuya hacia la otra persona estuvo bien? Si lo fue, no te preocupes. Discuta un dicho de John Wooden: “Nunca te preocupes por tu reputación, solo preocúpate por tu personalidad.”
- ❖ Si tu acción hacia la otra persona no estuvo bien, piensa acerca de cuál cualidad o valor te gustaría usar en una situación similar, si tienen que afrontar una situación similar.

Elección proactiva si alguien les cotillea: Use aserción benevolente y tenga la valentía de mencionar una o más de las cualidades de la persona que está siendo vilipendiada.

Actividades

Actividad para Niños de Ocho a Diez Años: Pregunte a los estudiantes si les gustaría hacer Cajas Felices individuales o una Caja Feliz para la clase. Haga las cajas. Pida a los estudiantes que escriban tarjetas para la Caja Feliz, poniendo en cada tarjeta una sugerencia práctica que les haría más felices. Algunas clases pudieran querer hacer cajas individuales y llevarlas a casa. Otras clases pudieran desear tener una caja para toda la clase.

Nota para el Educador: En este punto, muchas clases tienen tiempo de discusión durante su “tiempos de valores.” Pudiera desear mantener la Caja Feliz y la Caja Infeliz para sus clases si a los estudiantes les gustan y parece que se benefician de ellas. Bien sea diaria o semanalmente, tome una tarjeta de la Caja Feliz. Haga esto por al menos cuatro semanas. Al menos una vez a la semana, comparta sus experiencias y progreso unos con



otros y también buscar áreas que necesitan mejorar. A medida que los estudiantes descubren nuevas maneras de ser feliz, pídeles que las escriban en nuevas tarjetas.

Actividad para Jóvenes de Once a Catorce:

Paso 1. Divida a los estudiantes en grupos pequeños de cuatro a seis y pídeles que generen reglas de Felicidad.

Paso 2. Pida a cada grupo que comparta sus reglas de felicidad.

Paso 3. Pregunte a todo el grupo si ellos piensan si es posible hacer esto. Como clase, invítelos a elegir tres reglas de felicidad que les gustaría practicar en el salón de clases.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

FELICIDAD LECCIÓN 3

Palabras que Dan Flores y Unicornios

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Pregunte:

- ¿Qué palabras dan felicidad?
- Piensen en palabras que su familia y amigos les dicen y que los hacen feliz.
¿Cuáles son?
- ¿Qué les gustaría escuchar?

Diga, “Piensen acerca del siguiente Punto de Reflexión: Cuando mis palabras dan flores en vez de espinas, creo un mundo más feliz.”

Pregunte:

- ¿Qué clases de palabras son como espinas?
- ¿Pueden las palabras lastimar a las personas o causar el daño? (Sí.)

“Hay un poema de un niño: los Palos y las piedras romperán los huesos, pero las palabras nunca me lastimarán. Un adulto cambió esto a: los Palos y las piedras romperán los huesos, pero las palabras lastiman para siempre adentro.”

Pregunte:

- ¿Cómo se sienten cuando oyen que alguien lastimó los sentimientos de otra persona?
- ¿Qué clases de palabras les gustaría oír a su alrededor?



- ¿Qué cosas dicen ustedes que da felicidad a otros?
- ¿Qué palabras se dicen a sí mismos que dan felicidad?
- ¿Por qué están agradecidos?
- Reflexionen un momento sobre las cosas por las cuales están agradecidos ... quizá por el amor de su familia, buenos amigos ... quizás por el alimento cada día.
- ¿Cómo se sienten cuando están agradecidos por cosas?

Compartir un Cuento: Unicornios

“Hoy tengo un cuento breve acerca de unicornios. Es un cuento de participación, porque quiero que usen su imaginación.

Un día, 30 (use el número de estudiantes en el aula en ese tiempo) unicornios vinieron a nuestra escuela. Fuimos afuera y un unicornio se acerca a cada uno de nosotros. ¡Pueden imaginarse nuestra sorpresa de ver unicornios, ¡y tantos! Estos unicornios son plateados y blancos y tienen alas grandes. Ellos se ven muy fuertes. Cada unicornio extiende una de sus alas para que nos podamos montar sobre su espalda con facilidad. Una vez que cada uno de nosotros está sentado seguro sobre la espalda del unicornio, el unicornio comienza a volar. ¡Arriba vamos! Ellos vuelan al lugar donde ellos viven – ellos deben saber que hemos estado estudiando estos valores y había uno de la felicidad hoy. Los unicornios decidieron llevarnos a la Tierra de la Felicidad. Bien, cuando ellos comienzan a aterrizar, podemos ver cuán hermoso es... ¡y, hay todos estos estudiantes allí de tu edad! Ellos vienen a darnos la bienvenida. Ellos tocan música magnífica. Y ustedes se les unen en una merienda campestre... ¡El alimento es delicioso! ... Y luego participan en los juegos... Hay diferentes tipos de juegos, así que cada uno de ustedes puede unirse a uno que les gustaría jugar.... Después ustedes se sientan en el césped y platican. Uno de los estudiantes de esta tierra les cuenta sobre su mundo, ellos ven a todos como una flor hermosa. Ellos ven a cada uno como los más hermosos.... Cuando ustedes se sientan allí, experimentan que todos tienen amor para ustedes y para cada y una de las personas allí.... Luego, uno de los estudiantes se inclina un poco hacia ustedes y les dice en susurro, ‘Les contaré uno que otro secreto acerca de la felicidad’ ... y luego él o ella le cuentan un secreto de la felicidad.... Sólo ustedes oyen este secreto de la felicidad en particular.... ¿Qué les susurraron? ... Los unicornios nos dicen que es tiempo de irse y ellos extienden las alas otra vez. Al comenzar a volar los estudiantes se despiden saludando y nosotros los saludamos despidiéndonos. Y, antes de lo que te imaginas, regresamos en la escuela otra vez y nos sentamos en estas sillas.”



Discutir/Compartir

Permita unos pocos minutos para que los estudiantes compartan sus pensamientos y sus imágenes. Invite a los que deseen compartir sus secretos de felicidad que lo hagan. Dígales que el niño que les susurró dijo: El secreto feliz es: “Da felicidad y toma la felicidad, no des pesar y no tomes pesar.” Pregunte: “¿Qué crees que esto significa?”

Actividad

Escriba un cuento sobre “Los Secretos de la Felicidad.” Dibuje quizás o pinte una imagen para acompañar el cuento. Invite a algunos que deseen compartir su creación. Habrá tiempo para compartir en la siguiente sesión de Valores para Vivir.

Tarea: Informe a los estudiantes que pensar acerca de las cosas por la cuales estamos agradecidos aumenta la felicidad. Pídales que esta noche y cada noche durante una semana, escriban tres cosas por las cuales ellos están agradecidos. ¡Dígales que usted hará esto también!

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

FELICIDAD LECCIÓN 4 Felicidad Es Compartir

Comience una canción.

Pídales a unos pocos estudiantes quienes lo deseen a que compartan “secretos de felicidad” o pida a los estudiantes que compartan una línea de su tarea de gratitud.

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ La felicidad viene naturalmente con acciones puras y desinteresadas.
- ◆ Da felicidad y toma la felicidad.

Pregunte:

- ¿Qué son acciones puras desinteresadas?
- ¿Alguien puede pensar en ejemplos? (Esto se puede preguntar con relación a animales, el ambiente, la familia, los amigos y los desconocidos.)

Actividades

Haga algo para dar: Pida a los estudiantes que hagan algo para dar a alguien o que piensen en algo que ellos puedan hacer para alguien más. Ejemplos son una tarjeta amistosa para alguien en los cumpleaños, una tarjeta para alguien que está enfermo, una



comida para los voluntarios mayores en su escuela, un poema para un amigo, una tarjeta de corazón feliz para un niño en una clase de estudiantes menores al que ustedes estén tutorando.

Juego: Si queda tiempo durante la semana, pudieran simplemente jugar un juego o hacer algo que crea un estado de ánimo de felicidad. A veces dar felicidad es pasar un tiempo juntos o compartir algo que a todos les gusta hacer. Por ejemplo, juega un juego que todos amen, uno que traiga generalmente gran cantidad de risas. Piense en los juegos que usted disfrutó cuando era un niño.

Puede intentar jugar una versión excepcional de sillas musicales. Cambie las reglas permitiendo que más de una persona se siente en una silla. Los estudiantes caminan alrededor de las sillas cuando la música suena y se sientan en las sillas cuando la música para. Cada vez que la música para, se quita otra silla. En esta versión, cuando la música para y no hay suficientes sillas, en vez de que un niño esté fuera del juego, él o ella simplemente se sientan en el regazo de alguien que se sentó ya en una silla. ¡Puede que usted desee parar el juego cuando hay cuatro o cinco personas sentadas en una silla! En muchos países es importante hacer un turno con chicas y otro con chicos. Hay muchos juegos adecuados que son divertidos. Jueguen uno del cual usted también disfrute.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

FELICIDAD LECCIÓN 5

Lo Contrario a la Felicidad: Tristeza y Depresión

Comience una canción.

Discutir/Compartir

Escuche activamente sus respuestas.

- ¿Qué les provoca hacer cuando están felices?
- ¿Qué es lo contrario de estar feliz? (Triste, sentirse alicaído)
- ¿Se han sentido ustedes tristes?
- ¿Qué les provoca hacer cuando están tristes?
- ¿Cómo podemos sentirnos mejor cuando estamos tristes? (Refuerce los conceptos aprendidos/presentados anteriormente, tales como hablarle al ser en una forma que anima y es amable, sabiendo que eres digno de ser amado y capaz, hablar con un amigo, hacer ejercicios de relajación/concentración y rodearse con amor,



contándole a un adulto seguro acerca de la dificultad, comer alimentos saludables, etc.)

- Otra cosa que podemos hacer cuando nos estamos sintiendo tristes es aceptar con amor nuestras emociones. Cuando aceptamos lo que estamos sintiendo, estamos aceptando al ser. Es importante amor al ser y aceptar al ser. ¿Estaría bien si practicamos al final de la lección? Fantástico.

Diga, “Por lo general, la gente dice que lo contrario de sentirse feliz es sentirse triste. A veces la gente llama sentirse triste, sentirse “bajo.” Todos se sienten tristes a veces. Los seres humanos somos interesantes. Todos necesitamos ser amados. A veces, los niños y los adultos pueden sentirse tristes porque temen no ser amados o respetados. A todos nos gusta ser amados y respetados y a todos nos gusta tener éxito. ¿Sí?”

“Cuando las personas se sienten tristes o alicaídas durante unas semanas y no sienten que quieren hacer sus actividades habituales en la vida, eso generalmente se llama estar deprimido.”

Pregunte:

- ¿Alguna vez has escuchado a adultos hablar sobre la depresión o sentirse deprimido?

Compartir un Cuento

Si cree que es apropiado para sus estudiantes, lea “¿Puedo contraerlo como un resfriado? hacer frente a la depresión de un padre,” por el Centro para la Adicción y la Salud Mental. El Proyecto La Alegría de Leer amablemente dio su permiso para publicar este cuento en el sitio internacional de VPVE, w www.livingvalues.net. Lo encontrará en la página Historias, disponible para descarga gratuita, en Felicidad 8-14. Sólo lea el cuento a los estudiantes. La información que sigue a la historia es solo para adultos.

Invite a los estudiantes a analizar el cuento, hacer cualquier pregunta y compartir lo que deseen. Escuchar y validar activamente según corresponda.

Pregunte:

- ¿Cómo les gustaría que las personas los trataran cuando se sienten tristes?
- ¿Les gustaría recibir sonrisas amistosas?
- ¿Les gustaría que los escucharan si quisieran hablar?
- Si no quieren hablar, ¿quieren que les digan que deben hablar? (No)
- ¿A veces les gustaría un abrazo de un amigo especial?



- ¿Les gustaría que las personas los incluyeran y simplemente actuaran normal a su alrededor? (Sí)
- ¿Hay algo más que les gustaría que las personas hicieran?

Preguntas adicionales para las edades de 10 a 14 años: A veces escuchamos sobre personas que se suicidan.

Pregunte:

- ¿Qué es importante hacer si alguien te dice que quiere suicidarse? (Dígale a un adulto responsable para que esa persona pueda obtener ayuda de inmediato).
- ¿Qué le gustaría decirle a la persona que está pensando en suicidarse? (Por favor, haga una lista de todos sus comentarios en la pizarra, reconociendo y escuchando activamente cada sugerencia.)
- ¿A alguien le gustaría compartir algo más?

Sí, es muy importante que las personas sepan que son importantes, que son buenas, que son especiales para ti, que son amadas, y que es muy, muy, muy, muy importante no suicidarse. Si alguien alguna vez te dice que quiere suicidarse, por favor díles lo importante que es y pídele que prometa no suicidarse. Promételes que las cosas mejorarán.

Pregunte:

- ¿Podemos cambiar las cosas para mejor si estamos vivos? (Sí)

Diga lo siguiente, si puede decirlo desde su corazón: “Cada uno de ustedes es importante. Ustedes son todos poderosos y maravillosos, son luces positivas para el mundo.”

Actividad

Pida a los estudiantes que escriban una entrada en el diario, un ensayo o un poema sobre “Cuando me siento triste, me ayuda a sentirme mejor....” Invite a aquellos que deseen compartir sus poemas, o algunas ideas de su diario o ensayo.

Toque música relajante y cierre con el ejercicio de relajación/concentración a continuación. Es posible que desee reproducir esta música sanadora especial publicada por Cassio Toledo en YouTube, Música para Relajarse y Calmar la Mente - Música de la Naturaleza <https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY>



Ejercicio de Relajación/Concentración

Lea lentamente lo que sigue a continuación, pausando en los puntos suspensivos. Pudiera desear tocar algo de música suave. Permítales a los estudiantes al menos unos ocho minutos para relajarse y ser.

Ejercicio de Relajación Cuidándome Cuando Me Siento Triste

“Deja que el cuerpo esté relajado y quieto. Tranquilízate internamente.... Respira profundamente ... y mientras exhalas, comienza a relajarte.... Sé consciente de cómo te sientes.... Respira profundamente ... y relájate mientras exhalas.... ¿Tienes los brazos apretados o el pecho? ¿Hay un sentimiento de tristeza o dolor en el interior? ... Permítete sentir dónde estás sosteniendo la emoción en tu cuerpo ... tal vez en tu garganta ... tal vez en tu pecho ... tal vez en el estómago ... tal vez en tus entrañas.... Respira profundamente ... y exhala lentamente.... Acepta amorosamente tus emociones.... Permanece en el presente ... y acepta amorosamente cómo te sientes.... Presta atención a ese sentimiento ... acéptalo con amor ... y se calmará un poco.... Rodea tu tristeza o dolor con la luz del amor.... Visualiza la luz del amor que rodea ese dolor ... y siente ese amor.... Respira amor ... y relájate mientras exhalas dolor.... Que la mente esté quieta ... y absorbe la luz del amor.... Tal vez esa área de dolor se está haciendo más pequeña a medida que absorbes la luz del amor.... Siente esa luz de amor.... Eres digno de ser amado y capaz.... Respira el amor lentamente y relájate.... Entiende que eres digno de ser amado y capaz.... Exhala cualquier tristeza o dolor.... Inhala amor.... Piensa por un momento en qué calidad o valor te ayudaría ahora.... Imagina que esa cualidad o valor toma la forma de una joya y deja que esa joya aparezca frente a ti.... Puede ser una joya de amor ... o valentía ... compasión por ti mismo ... u otros ... paciencia ... o intrepidez.... Eres una hermosa joya.... Tienes la valentía de ser amable contigo mismo ... y vivir tu verdad.... Quédate quieto ... tranquilo por dentro ... centrado ... absorbe la luz del amor y de la paz.... Poco a poco comienza para traer su atención de vuelta a este lugar.... Agita los dedos de los pies y mueve las piernas ... y trae tu atención completamente de vuelta a este lugar.”

Cierra con una canción enriquecedora de paz o amor e invita a todos a ponerse de pie y moverse por la habitación con la canción.

Nota para el educador sobre una lección adicional sobre este tema: Si algunos de los estudiantes están preocupados por los padres o amigos deprimidos, o el suicidio de alguien que conocen, tal vez tome otro período para permitirles dibujar una imagen de lo



que sucedió, discutirlo y hacer cualquier pregunta. Tendrá que escuchar y/o validar sus comentarios con amor y sinceridad. Tal vez lea la historia de nuevo. Definitivamente repita parte de la lección anterior, es decir:

“Sí, es muy importante que las personas sepan que son importantes, que son buenas, que son especiales para ti, que son amadas, y que es muy, muy, muy, muy importante no suicidarse. Si alguien alguna vez te dice que quiere suicidarse, por favor díles lo importante que es y pídele que prometa no suicidarse. Promételes que las cosas mejorarán.”

Pregunte:

- ¿Podemos cambiar las cosas para mejor si estamos vivos? (Sí)

Promételes que trabajará con ellos con cualquiera que sea la preocupación para mejorarlo. Que entiendan que tienen recursos y pidan ayuda a la escuela u organización al consejero escolar, psicólogo o trabajador social si es necesario, o a una organización externa.

Para la actividad, invítelos a pintar sus sentimientos. Permítales compartir sus creaciones artísticas.

Cerrar con el Ejercicio de Relajación Cuidándome de Mí Mismo Cuando Me Siento Triste.

FELICIDAD LECCIÓN 6

Soliloquios que Animan o Desalientan

Comience una canción.

Discutir/Compartir

“Hoy, pensemos acerca de las cosas que nos decimos a nosotros mismos. Nuestro soliloquio puede ser negativo, animador o desalentador.”

Pregunte:

- ¿Qué dicen cuando cometen un error?
- ¿Qué tono de voz usan cuando ustedes dicen eso?
- ¿Qué se dicen a ustedes mismos cuando tienen miedo o cuando pueden perder la pelota durante un juego de pelota o al fallar en una prueba?
- ¿Si comenten un error, se sienten mejor si se llaman “Estúpidos”?
- ¿Ayuda si se enojan consigo mismos? (No.)



- ¿Por qué piensan que enojarse consigo mismos lo empeora? (Una explicación: Están colocando energía negativa encima de energía negativa.)
 - ¿Ayuda enojarse con algún otro debido al error que ustedes cometieron? ¿Es eso justo?
 - ¿Ayuda si dicen, “¿Está bien cometer un error, todo lo que tengo que hacer es corregirlo”?
 - No hay la necesidad de sentirse enojado ni triste – los errores son simplemente cosas por las cuales nosotros aprendemos.
 - ¿Qué acontece con sus sentimientos cuando dicen, “Nunca seré capaz de hacerlo” o “Nunca lo haré”?
 - ¿Los sentimientos son diferentes cuando dicen, “Esto es un poco atemorizante, pero lo haré lo mejor que pueda.”?
- Haga dos columnas en la pizarra. Para estudiantes más jóvenes, titule una columna con una cara triste y la otra con una cara feliz. Para estudiantes mayores, encabece una columna con las palabras “Desalentador/Desempoderador” y la otra con las palabras “Animador/Empoderador.”
- Pida que estudiantes le digan a usted lo que ellos se dicen a sí mismos que los hace sentir tristes o infelices; y lo que ellos dicen o podrían decirse a sí mismos para sentirse contentos o felices.

Luego pregunte:

- ¿Puede alguien pensar en algo desalentador que decir cuando están trabajando en alguna tarea?
- ¿Qué pueden decirse a sí mismos que es animador o empoderador cuando están trabajando en una tarea?
- ¿Pueden pensar en algo desalentador que decirse a sí mismos cuando se están alistando para venir a la escuela?
- ¿Qué pueden decirse a sí mismos para crear un sentimiento feliz cuando se están alistando para venir a la escuela?
- ¿Cuáles les hacen sentir mejor?
- ¿Qué pueden decir para crear un sentimiento más feliz cuando están trabajando con otros?
- ¿Qué pueden decir para crear un sentimiento más feliz cuando están tratando de entender algo desilusionante?



- ¿Qué diferencias notan en el tono de la voz que ustedes usan consigo mismos cuando se dicen cosas para hacerse felices?
- Pida a los estudiantes que mencionen pensamientos desalentadores y que los escriban debajo de la columna correspondiente. Luego pídeles que encuentren un pensamiento alentador para sustituirlo y escríbalo en la columna correspondiente.

Actividades

Pida a un voluntario que se acerque al frente del salón y comparta un pensamiento desalentador. Después de que la persona comparta, pida a los estudiantes que le digan pensamientos alentadores o empoderadores. El voluntario debe repetir uno o dos pensamientos que él o ella encuentren empoderadores. Disfruten haciendo esto con varios voluntarios.

Actividad para Niños de Ocho a Diez Años: Escribáanse una nota a sí mismos, dándose un consejo acerca de cómo deben hablarse a sí mismos.

Actividad para Jóvenes de Doce a Catorce Años: Piensen acerca del Punto de Reflexión: Cuándo hay un sentimiento de esperanza, hay felicidad. Escribáanse una nota a sí mismos, dense un consejo sobre cómo deben hablarse a sí mismos. Consideren situaciones de cuando es mejor ser alentador y díganse a sí mismos que debe persistir.

Invite a los estudiantes que lo deseen, a que compartan algunos de sus consejos.

Cuando trabajen en un tema diferente, el profesor puede preguntar a los estudiantes sobre el diálogo interno. Continúen discutiendo esto en una manera natural, agregando y adaptando las respuestas a la lista de la cara feliz en la pizarra.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

FELICIDAD LECCIÓN 7

Tres Deseos

Comience con una canción.

Una de las clases en la West Kidlington School discutieron el Punto de Reflexión, la felicidad duradera es un estado de contentamiento interno. Los estudiantes hablaron acerca de cómo la felicidad es temporal cuando se buscó de fuentes exteriores, eso es, de riqueza, de posesiones materiales, de posición y de relaciones. Ellos decidieron que la felicidad duradera es un estado de contentamiento interno que no necesita ser alimentado necesidades externas.



Pregunte:

- ¿Qué sucede cuando nuestra felicidad depende de obtener dinero de alguien?
- ¿Puede ser eso felicidad constante?
- ¿Qué acontece cuando nuestra felicidad depende de obtener algo nuevo (juego, vestido, etc.)? ¿Puede nuestra felicidad ser constante?
- ¿Cómo se sienten cuando no obtienen algo que desean?
- ¿Cómo pueden permanecer felices cuando no obtienen algo que desean?
- ¿Cuán duradera es su felicidad cuando obtienen algo nuevo?
- ¿Qué tipos de pensamientos y acciones crean felicidad duradera?

Actividad

Acaban de liberar un genio de una botella que encontraron. El genio les da el derecho de pedir tres deseos: uno para ustedes mismos, uno para su familia y para uno para el mundo. ¿Cuáles son sus tres deseos? Creen un dibujo de sus tres deseos.

– *Actividad contribución por Marcia Maria Lins de Medeiros*

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

FELICIDAD LECCIÓN 8

Felicidad en Casa

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Pida a los estudiantes que compartan cualquier pensamiento o preguntas que tengan de la lección anterior.

Pregúnteles sobre su tarea de gratitud.

Pregunte:

- ¿Qué cosas haces con tu familia que te hacen feliz?
- ¿Qué otras cosas acerca de tu familia te hacen feliz?
- ¿Qué es lo que sus padres dicen que los hace feliz?
- ¿Qué les gustaría a sus padres que ustedes digan?
- ¿Cuántos de ustedes tienen hermanos y a hermanas más grandes? ¿Qué clases de cosas aprecio hacer con ellos cuando ustedes eran pequeños?



- ¿Ustedes piensan que a sus hermanos y hermanas menores les gustaría hacer eso con usted?
- ¿Qué hacen para dar Felicidad a su familia?
- ¿Cómo podemos contribuir a la felicidad de otros?

Diga, “Hagamos una la lista de todas las cosas que las personas de su edad pueden hacer para dar la felicidad en su casa. Enumere sus respuestas en la pizarra mientras ellos dan sus respuestas. Agrúpelos en categorías diferentes, tal como, Palabras, Actividades con Hermanas y Hermanos y Acciones.

Preguntas adicionales para las Edades de 12 a 14 años:

- ¿Qué pueden decir genuinamente a sus padres que a ellos les gustaría oír?
- Si una persona le hizo varios cumplidos, pero usted no sintió que esa persona lo sintió realmente, ¿cómo se sentirían?
- Cuando una persona les hace un cumplido, y ustedes sienten que esa persona realmente lo siente, ¿cómo se sienten?
- ¿Es importante ser genuino? ¿Por qué?
- Cuando usted da un cumplido y es genuino, ¿cómo se sienten internamente?

Actividad de Necesidades y Deseos

Cada estudiante deberá crear una lista de 12 cosas que le dan felicidad en la vida. Como clase, discuta la diferencia entre necesidades y deseos. Los estudiantes pueden discutir sus elecciones en grupos de tres o cuatro. Reduzca la lista a seis ítems, luego a tres ítems. Continúe discutiendo para finalmente llegar al ítem en la lista que de la mayor cantidad de felicidad. Luego los estudiantes pueden escribir una carta de apreciación a la persona conectada con ese ítem.

– *Contribución por Ruth Liddle*

Tarea: Diga a los estudiantes que su tarea de esta semana es dar felicidad haciendo tres o cuatro actos buenos en casa sin decir nada a nadie. A medida que la semana avance pregunte cómo les va con la tarea. (Con esta actividad se crea mucha alegría salón de clases.) Los estudiantes pueden decirle que alguien se dio cuenta. Dígales que está bien, pero que hagan algún otro acto de bondad.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.



FELICIDAD LECCIÓN 9

CALIDAD

Comience con una canción.

Concepto: Cuando usted hace lo mejor, hay felicidad. Los pensamientos de calidad generan palabras de calidad. Las palabras de calidad generan acciones de calidad.

Estímulo: Pida a cada estudiante que seleccione una parte del trabajo del que él o ella estén orgullosos. O, piensen acerca de algo que él o ella hacen bien.

Discutir

Habla acerca de la importancia de dar lo mejor de nosotros en el trabajo y en el juego.

Discusión Adicional para las edades de Doce a Catorce Años: Pida a los estudiantes que discutan esto en relación con el Punto de Reflexión: Cuando uno está contento con el ser, la felicidad viene automáticamente.

Actividad

Forme pequeños grupos con los estudiantes. Pida a cada estudiante que vaya alrededor del círculo diciendo algo que él o ella aprecie sobre cada estudiante.

– Contribución por Linda Heppenstall

FELICIDAD LECCIÓN 10

Incluyendo y Excluyendo

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

- ¿Cómo se sienten las personas cuando son sacados del juego?
- Pienso que casi todos en el mundo se han sentido dejados por fuera en algún momento u otro. ¿Se siente eso bien?
- ¿Qué podemos hacer cuando vemos que alguien se ha quedado fuera?
- ¿Cómo podemos ser inclusivos en lugar de exclusivos?
- ¿Son felices cuando otros tienen éxito? (Si no, pregunte por qué. Luego pregunte si ellos pueden pensar en otra manera de pensar acerca de la situación – para que así ellos pueden sentirse felices por la persona exitosa. Quizás pensar en los



puntos que traigan auto respeto. O piensen, “Ella está teniendo el éxito por el cual ella trabajó; yo obtendré el éxito para el cual estoy trabajando.”)

– *Contribución por West Kidlington School*

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ Los buenos deseos por todos dan felicidad internamente.
- ◆ A la felicidad le sigue felicidad, y al pesar le sigue pesar.

Actividad

Juego cuento grupal: Inventen dos cuentos, uno en el cual todos dan pesar y otro en el cual todos dan felicidad. Comience primero con el cuento infeliz. Use la situación inicial y vaya alrededor del salón pidiendo a cada estudiante que agregue algo al cuento. Luego, inventen una historia en donde todos den felicidad. ¡Pásenla bien!

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

FELICIDAD LECCIÓN 11

Un Árbol de Felicidad o un Árbol que Da

Comience con una canción.

Por favor elija el árbol que siente que sería más beneficioso para sus estudiantes.

Actividad: Haciendo un Árbol de Cualidades de Felicidad

Paso 1. Creen hojas/formas/minitarjetas.

Paso 2. Invite a los estudiantes a dibujar/escribir, decorar sus imágenes de felicidad sobre las hojas/formas/minitarjetas.

Paso 3. Encuentren un árbol en los predios de la escuela o cerca de ella. Cuelgue las palabras e imágenes de felicidad en el árbol.

Paso 4. Elijan un nombre para el árbol. Siéntense alrededor del árbol y compartan sus imágenes/palabras de felicidad.

Paso 5. Invite a los padres y a la comunidad en general a ver el árbol.

Reflexión: La felicidad es infecciosa. Espárzala donde sea que vayan. Tenga una sonrisa.

– *Contribución por Ioanna Vasileiadou*



Actividad: Haciendo un Árbol que Da

Actividad para Niños de Ocho a Diez Años: Instruya a cada estudiante para hacer tres certificados para colgar en el árbol, tal como: Bueno para Un Cumplido, Certificado para Cinco Minutos de clases que Dan privadas en Matemáticas, Certificado para Empujar el Columpio por Tres Minutos, Bueno para Un Juego de Pelota de tenis, Bueno para Escuchar Mientras Usted Practica Su Poema Tres veces, Bueno para Mostrar el Ultimo Paso del Baile, etc. Cada estudiante podría componer tres certificados de algo que ella o él tienen que ofrecer. Los certificados pueden ser puestos en un árbol de papel anunciado en un cartel. El nombre de la persona que ofrece este servicio estaría puesto en la parte de atrás del certificado.

Quizás por tres días seguidos – cuando los estudiantes terminan con su trabajo – ellos pueden escoger silenciosamente un certificado. Algunos de los estudiantes pueden querer crear un árbol para su casa: Bueno para Un Abrazo, etc.

Actividad para Jóvenes de Once a Catorce Años: Los estudiantes pudieran elegir hacer un Árbol que Da pequeño para sus hermanas y hermanos menores o uno para toda la familia. De ser así, ellos pueden pedir a otros miembros de la familia que participen. O, un grupo de estudiantes pueden decidir hacer un Árbol que Da para una clase de estudiantes más jóvenes. O, la clase puede decidir contribuir con un proyecto especial en el área.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

FELICIDAD LECCIÓN 12

Los Tres Anillos – Manteniendo Equilibrio

Comience con una canción.

Actividad

Reúna 3 aros de diferentes tamaños: grandes, medianos y pequeños. O bien, dibuje tres círculos, grandes, medianos o pequeños, en papel para la pared. O, si está afuera, dibuje tres círculos grandes, medianos y pequeños en arena/tierra.

Paso 2. Pregunte: “¿Qué te hace feliz?”

Escriba sus respuestas en notas individuales de Post It o el equivalente o dibuje en el suelo/arena.

Paso 3. Invite a los estudiantes a emparejarse con un amigo o a sentarse en grupos pequeños.



Pregunte:

- ¿Cuál de sus respuestas refleja, lo que puedo hacer y hacer bien?
- ¿Cuál de sus respuestas refleja, qué puedo dar y compartir con los demás?
- ¿Cuál de sus respuestas refleja, qué tiempo tengo para mí?
- ¿Cuál prefieres? (¡Los niños probablemente dirán todo!)

Paso 4. Invite a los niños a colocar cada una de sus respuestas en los anillos de Exhibición para que todos las vean.

Paso 5. Pregunte: “¿Hay una cantidad igual en cada anillo o más en algunos otros anillos?” Compartir.

Paso 6. Pregunte: “¿Estás en equilibrio con lo que eliges hacer con el tiempo para ti? Acepte todas las respuestas como válidas, con el desafío de encontrar más tiempo para ti mismo.

Reflexión: Es bueno estar callado y hacer las cosas solo por ti mismo, así como hacerlo bien y dar y compartir con los demás.

– Contribución por Batool Arjomand

FELICIDAD LECCIÓN 13

Promulgar Felicidad

Comience con una canción feliz.

Dance/Dibuje Felicidad: Divida a los estudiantes en dos grupos: los que deseen crear felicidad por medio de la danza y los que desean crear felicidad por medio de dibujo o pintura.

Actividad Opcional: Hagan un sketch sobre felicidad o jueguen algún juego.

Finalice con una canción feliz o un ejercicio de relajación/concentración.

Lecciones y Actividades Adicionales de Felicidad

FELICIDAD LECCIÓN 14

Más Secretos de Felicidad

Comience con una canción.



Discutir/Compartir

Comparta el dicho: La felicidad comienza conmigo. Pregunte: “¿Qué significa esto?”

Repita el Cuento del Unicornio (de Felicidad Lección 3), pero agregue una línea al cierre del cuento. Luego que el estudiante susurre el secreto de felicidad, inserte la línea: “Y luego, compartieron con su amigo el secreto de felicidad que ustedes piensan que es el más importante.” Pida a los estudiantes que ilustren o escriban sus secretos de Felicidad: el que les dieron y el que ellos compartieron.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

Opciones de Actividad

Poema: Felicidad es cuando _____.

Diseñe una Chapa de Felicidad.

Escriba un ensayo: Hacer a Otros Felices Nos Trae Felicidad También.

– Contribución por Linda Heppenstall

Caminata de Felicidad

Proyecto Comunitario

Hagan una Caminata de la Felicidad con miembros de la comunidad. Esta idea original del Proyecto de Felicidad Al Nowair fue presentada por Batool Arjomand.

Reflexión: Compartir la felicidad y regalar la felicidad. Trae esperanza a aquellos que se sienten tristes.

Paso 1. Encuentren, escriban cartas y obtengan permiso para usar un espacio comunitario para crear una Caminata por la Felicidad.

Paso 2. Invite a los miembros de la comunidad a escribir/ dibujar una cita/imagen de felicidad. Ejemplo: Escriba un mensaje simple en una nota de 'Post It'.

Paso 3. Invítelos a agregar su dibujo de escritura al sendero “Caminata por la Felicidad.” Ejemplos: En un centro comercial, un puente cubierto entre 2 edificios o un parque.

Paso 4. Invite a la prensa a compartir las imágenes y la felicidad para que otros las disfruten.

Disfruta de la caminata con tu clase, y con familiares y amigos.





Módulo Siete: Responsabilidad

Lecciones de Responsabilidad

La responsabilidad es un valor importante para la sociedad, y para el bienestar, la productividad y la felicidad del individuo. Permite a los jóvenes construir buenos hábitos y relaciones, y crecer hacia su potencial. En este módulo de valores, la responsabilidad se mira desde diferentes ángulos, desde lo serio hasta lo ridículo, en un intento de involucrar a los estudiantes en ver la relevancia y el beneficio de este valor para uno mismo, los demás y el mundo, y cómo pueden hacer una diferencia positiva.

Por favor, siéntase libre de agregar a la lista de Puntos de Reflexión sus dichos favoritos de diferentes culturas, leyendas o personas admiradas.

Continúe colocando una canción diariamente. Coloque canciones que hablen de la responsabilidad, tal vez las de su herencia cultural. Los estudiantes mayores responden bien a *Ciclo sin Fin (Circle of Life)* de Elton John, en español en YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=2vZxlq8eDL0o> *Conviction of the Heart* de Kenny Loggins, se puede encontrar la letra en español en Google.

Haga uno de los ejercicios de relajación/concentración todos los días o cada varios días, según sea adecuado para su clase. Los estudiantes pueden disfrutar inventando el suyo propio.

Puntos de Reflexión de Responsabilidad

- ◆ Si queremos paz, tenemos la responsabilidad de ser pacíficos.
- ◆ Si queremos un mundo limpio, tenemos la responsabilidad de cuidar de la naturaleza.
- ◆ Responsabilidad es hacer lo que te corresponde.
- ◆ Responsabilidad es aceptar lo que se requiere hacer y llevar a cabo la tarea dando lo mejor de sí.
- ◆ Responsabilidad es llevar a cabo los deberes con integridad.



- ◆ Cuando uno es responsable, hay el contentamiento de haber hecho una contribución.
- ◆ Como persona responsable, yo tengo algo que vale la pena ofrecer — al igual que otros también.
- ◆ Una persona responsable sabe cómo ser justo asegurándose de que cada uno recibe su parte.
- ◆ Con derechos hay responsabilidades.
- ◆ Responsabilidad es no sólo algo que nos obliga, sino también algo que nos permite lograr lo que deseamos.
- ◆ Cada persona puede percibir su propio mundo y buscar el equilibrio de derechos y responsabilidades.
- ◆ Responsabilidad global requiere del respeto para todo ser humano.
- ◆ Responsabilidad es usar nuestros recursos para generar un cambio positivo.

Metas y Objetivos del Módulo de Responsabilidad

Meta: Sentirse bien acerca de ser responsable.

Objetivos:

- Disfrutar ser responsable durante una caminata de confianza.
- Disfrutar de canciones que vinculan la responsabilidad con el cuidado.
- Disfrutar de participar en una obra acerca de responsabilidad.
- Pensar acerca de cuál valor ellos desean asociar con la responsabilidad para ayudar a otros.

Meta: Incrementar el conocimiento acerca de la responsabilidad.

Objetivos:

- Participar en discusiones acerca de los Puntos de Reflexión de Responsabilidad y ser capaces de hablar acerca de dos o más de ellos.
- Hacer un folleto “Creo en. . .” explorando aquello en lo que ellos creen, sus derechos y sus responsabilidades.
- Explorar el concepto de “Practicando lo que predico.”
- Participar en una discusión acerca de responsabilidad para sí mismo.
- Pensar acerca de cómo ellos son responsables de sí mismos en muchas formas diferentes.



- ❑ Participar en la elaboración de Mapas Mentales acerca de las consecuencias de responsabilidad e irresponsabilidad.
- ❑ Discutir su contribución para su familia y hacer una tarjeta o poema para uno de sus padres o escribir una página en su diario personal mostrando responsabilidad.
- ❑ Discutir responsabilidad global y cómo ellos pueden hacer una diferencia positiva en su vida diaria.

Meta: Desarrollar habilidades para la responsabilidad y participar en proyectos responsablemente.

Objetivos:

- ❑ Participare en un proyecto de la clase sobre responsabilidad.
- ❑ Pensar acerca de sus metas como adultos y desarrollar por lo menos dos acciones inmediatas, pequeñas y prácticas con relación a esa meta.
- ❑ Participar en una discusión de la clase en cómo alentarse a sí mismos a ser más responsables cuando uno no lo ha sido.
- ❑ Hacer una imagen de aquello en lo que creen y terminar por completo una nueva acción hacia esa meta.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 1

Caminata de Confianza – y Consejo

Coloque una canción cuando los estudiantes entran. Introduzca la unidad sobre el valor de responsabilidad preguntando a los estudiantes lo que significa la responsabilidad.

Actividad

Diga, “Hoy, jugaremos con responsabilidad teniendo una caminata de confianza.” Para hacer una caminata de confianza, la mitad de los estudiantes se colocan vendas en los ojos. Un compañero es responsable de dirigir y guiar alrededor y con cuidado, a su compañero que tiene los ojos vendados, guiándole físicamente, así como ofreciendo información verbal de cómo manejarse en las áreas desiguales y ayudar al compañero a que se sienta confiado, seguro y cómodo. Haga esto por 10 minutos, los papeles entonces deberán ser invertidos. Haga esto durante 10 minutos, luego invierta los roles.



Discutir/Compartir

Después, dé unos minutos para que cada pareja comparta sus sentimientos entre sí como el que confía y el responsable durante la caminata de confianza.

Pregúntele a todo el grupo:

- ¿Cómo te sentiste cuando sentiste que tu pareja era responsable?
- ¿Cómo te habrías sentido si tu pareja no fuera responsable?
- ¿Hay algo de lo que te gustaría que todos en el mundo fueran responsables? ¿Qué podría ser eso?

Juego de cuento grupal: Diga, “Hagamos el juego de cuento grupal. Cada persona puede decir una, dos o tres oraciones – no más – y luego la siguiente persona continúa la historia. En este cuento grupal, quiero que inventen algo sobre una persona o toda una comunidad de personas que no son responsables.” Pida a uno de los estudiantes que comience. Permítales continuar dando vueltas hasta que todos los que lo deseen hayan contribuido a la historia.

Luego diga, “El personaje (o la comunidad) ahora está durmiendo.”

Pregunte:

- ¿Qué les gustaría decirle al personaje/gente de la comunidad? Por favor, susúrrrenles lo que creen que ellos necesitan saber sobre la responsabilidad.
- ¿Qué otros consejos les gustaría compartir para que sepan lo que necesitan saber?

“¡Bien hecho! Ahora sepamos que los escucharon a todos ... ¡y sigamos con el cuento!” Lidere los aplausos cuando terminen.

Cierre con una canción o un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 2

Mapas Mentales de Responsabilidad e Irresponsabilidad

Comience con una canción.

Discuta los siguientes puntos de reflexión.

- ◆ La responsabilidad es hacer tu parte.
- ◆ La responsabilidad es aceptar lo que se requiere y llevar a cabo la tarea dando lo mejor de ti.



- ♦ Como persona responsable, tengo algo que vale la pena ofrecer, al igual que los demás.

Actividad de mapas mentales

“Hoy, exploremos más diferencias entre responsabilidad e irresponsabilidad a través del mapeo mental.”

Mapa mental: Comience dibujando un círculo grande en una pizarra blanca, poniendo la Responsabilidad en el lado derecho y la Irresponsabilidad en el lado izquierdo. Si no está familiarizado con el mapeo mental, encontrará información en el Apéndice (Ítem 1). Comience con una rama para Ser en el lado de la Responsabilidad del círculo, preguntándoles qué sucede cuando hay Responsabilidad en el Ser y escribiendo brevemente sus respuestas. Luego pregúnteles qué sucede cuando hay una falta de responsabilidad en el Ser. Los estudiantes deben proporcionar todas las respuestas. También hacer ramas para Familias, Amigos, Escuelas y el Vecindario tanto en responsabilidad como en irresponsabilidad. Un estudiante puede agregar dibujos y emoticones a ambos lados del mapa mental a medida que facilita la ilustración de las consecuencias.

Actividad creativa

Divida a los estudiantes en grupos de cuatro a seis. Pide a cada grupo que cree una canción o poema sobre responsabilidad o responsabilidad versus irresponsabilidad. Podría ser una canción de rap. Permítales realizar su creación para el grupo.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 3 para Edades de 8 y 9 Años

Mini Obras de Formas “Correctas” e “Incorrectas” de Hacer Cosas

Comenzar con una canción.

Preparación del educador: Tenga en cuenta que el Paso 1 pide a los educadores que creen mini obras de teatro que muestren formas “correctas” e “incorrectas” de hacer las cosas.

Actividad

Paso 1: Como educadores, cree mini obras de teatro que muestren formas “correctas” e “incorrectas” de hacer las cosas. Prepare y actúe dos opuestos. Por ejemplo:

Comer alimentos saludables versus Comer Comida Chatarra



Llegar a la escuela a tiempo versus Llegar tarde a la escuela

Acostarse a tiempo versus Acostarse tarde

Jugar demasiado solo con un juego electrónico frente a Estar y compartir con los demás

(¿Es posible que desee incluir un escenario de enseñanza responsable versus irresponsable como una de las mini obras de teatro!)

Paso 2: Invite a los niños a ver la obra y elija la acción que prefieran.

Paso 3: Permita que los niños diseñen y representen su propio juego.

Paso 4: Deje que los niños elijan dos o tres que les gustaría compartir con toda la escuela en una asamblea.

Reflexión: Todos podemos tomar decisiones responsables. ¿Qué elegirías?

– Contribución por Ioanna Vasileiadou and Velina Andreeva

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 3 para Edades de 10 a 14 Años

Responsabilidad Es “Practicar lo que Predico”

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

Pregunte:

- ¿Creen en la paz? ¿En qué creen? (Escriba en la pizarra paz y las otras ideas que ellos tengan.)
- ¿Creen en cuidar del ambiente?
- ¿Creen en la lealtad?
- ¿Creen en ser un amigo bueno? ¿Por qué?
- ¿Creen en ser un buen estudiante? ¿Por qué?

Diga, “Responsabilidad significa que ustedes hacen lo mejor que pueden para hacer aquello en lo que más creen. Vamos a dar un vistazo a algunos de los Puntos de Reflexión.” Discuta:

- ◆ Si queremos la paz, tenemos la responsabilidad de ser pacíficos.
- ◆ Si queremos un mundo limpio, tenemos la responsabilidad de cuidar de la naturaleza.
- ◆ Responsabilidad es llevar a cabo nuestros deberes con integridad.
- ◆ Con derechos hay responsabilidades.



- ◆ Cada persona puede percibir su propio mundo y buscar el equilibrio entre derechos y responsabilidades.

Concepto: Una responsabilidad que dejamos pasar a veces es practicar lo que predicamos. Si creemos en ciertos principios o valores, entonces lo que hacemos o cómo actuamos debe sostener nuestras creencias y nuestros valores. “Por ejemplo, si creo en cuidar del ambiente, pero tiro la envoltura de dulces en el suelo, entonces yo no estoy ‘practicando lo que predico.’”

- Diga, “Consideremos una de éstas.” Haga un encabezado por separado en la pizarra para Cuidar del Ambiente. Pregunte: Si creen en esto, ¿qué tipo de conducta tendrían? ¿Qué harían? ... Buenas respuestas. Consideremos otras.”

Actividad

Pida a los estudiantes que hagan un folleto “Creo en ...” Al inicio de cada página, escriban una oración que comienza con: *Creo en*

Unas pocas líneas más abajo escriban: *Quiero el derecho a*

Unas líneas más abajo escriban: *Para tener ese derecho, mi responsabilidad es*

Cada estudiante deberá completar cada oración.

Diga, “Cada uno de nosotros podemos crear nuestra propia vida. Podemos reclamar muchos derechos, pero con esos derechos vienen responsabilidades.” Pida a los estudiantes que compartan uno o más de sus declaraciones “Creo en ...”

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 4

Quiero que el Valor Asociado a la Responsabilidad sea ...

Comience con una canción.

Actividad

Informe a los estudiantes que hoy ellos estarán haciendo otra caminata de la confianza. Esta vez, dos miembros del equipo deberán indicar, sólo con palabras, a uno de los estudiantes cuyos ojos están vendados. Permita que cada estudiante tome un turno con la venda durante seis minutos. Sugiera que mientras más responsables sean los guías, la persona vendada navegará el área más fácilmente. ¿Estamos usando nuestra mejor habilidad para dar las direcciones exactas?



Pregunte a los estudiantes si les gustaría asociar el valor de responsabilidad con otro valor para la caminata de confianza. Además de experimentar responsabilidad, ¿les gustaría que las indicaciones se las dieran con amor, con paz, con respeto o con _____?

Permita que cada grupo comparta, durante unos pocos minutos, sus experiencias en su grupo de tres.

Discutir/Compartir

Con todo el grupo, pregunte:

- ¿Cuál fue su experiencia?
- ¿Qué aprendieron?
- ¿Qué valor eligieron para asociarlo con la responsabilidad?
- Si pudieran hacer el mundo como quisieran que fuera, y en este mundo todas las personas fueran responsables, ¿qué valor querrías usar para asociarlo con la responsabilidad?

Por favor, reflexione por un momento:

- ¿Qué sucedería si quisieran responsabilidad y amor solo para tu familia?
- ¿Qué podría suceder si quisieran responsabilidad y amor solo para la gente de tu ciudad o de tu país?
- ¿Qué podría suceder si quisieran responsabilidad y amor para toda la humanidad?
- ¿Qué combinarían con responsabilidad si quisieran que todos los niños del mundo pudieran alcanzar su potencial?

- Pida a todos que cierren los ojos y hagan venir los valores que sienten que son excelentes para ser asociados con la responsabilidad. Cuando tenga su lista de valores asociados, elija los primeros y permítalos formar grupos basados en un valor asociado.

Actividad

Pida a cada grupo que cree un mapa mental con imágenes, o una imagen o afiche de cómo sería ese mundo. Invite a cada grupo a compartir su creación con la clase.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.



RESPONSABILIDAD LECCIÓN 5

Responsabilidades en el Hogar

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

- ¿Qué responsabilidades tienen las madres?
- ¿Qué responsabilidades tienen los padres?
- ¿Qué sucedería si los padres no cumplen sus responsabilidades?
- ¿Qué clase de padre les gustaría ser cuando usted sea adulto? ¿Qué responsabilidades serán importantes para ustedes?
- ¿Qué responsabilidades tienen como hijo o hija?
- ¿Qué contribuciones hacen a su familia?
- ¿De qué contribuciones se sienten orgullosos?
- ¿Hay alguna otra cosa en la que puedan pensar que les gustaría contribuir a su vida familiar?

Escriba los Puntos siguientes de Reflexión en la pizarra y discútalos con los estudiantes si lo desea:

- ◆ Responsabilidad es aceptar lo que se requiere y se llevar a cabo la tarea con la mejor de sus habilidades.
- ◆ Cuando uno es responsable, hay satisfacción de que hizo una contribución.

Nota para el educador: La historia, “TC Quiere un Perro” de Ruth Liddle, puede ser un poco joven en tono para algunos de los estudiantes mayores. Sin embargo, es útil observar cómo algunos jóvenes no hacen sus tareas en casa. Si sus estudiantes tienen esta tendencia, la historia sería apropiada para compartir. La historia se puede encontrar en el Anexo, Ítem 8. Sin embargo, si sus estudiantes tienden a ser muy responsables en hacer sus tareas, por favor omita la historia. Si el caso es el último y sus estudiantes son mayores, es posible que desee compartir “Chica Rickshaw” que aparece al final de este módulo.

Compartir un cuento

Si estás leyendo “TC Quiere un Perro”, por favor di: “La primera parte del cuento que



voy a leer puede recordarles algo que sucede en innumerables hogares de todo el mundo, tal vez incluso en el tuyo.”

Lea la historia y discúptala después. Pregúnteles a los estudiantes más jóvenes cómo TC demostró que era responsable ante su madre.

Pregunte:

- ¿Este cuento te recuerdo a ti mismo a veces? ¿Cómo?
- ¿Cómo se siente TC cuando él supo que debería haber cuidado de sus animales y no lo hizo?
- ¿De qué eres responsable en tu hogar?
- ¿Qué podrías decirte a ti mismo para ayudarte a cumplir con tus responsabilidades?
- ¿Cómo me demuestras, a mi tu profesor, que eres responsable?
- ¿Cómo le demuestras a tus padres que eres responsable?
- A veces la mayoría de nosotros ocasionalmente hacemos cosas que sabemos que no debíamos hacer. ¿Cómo se sienten cuando no hacen algo que piensan deberían hacer?
- ¿Qué cosas te hacen sentir un poco mal si no las haces?
- ¿Hay algo por lo cual te sientas bien mal?
- ¿Es importante sentirse mal? (Respuesta: Diga, “A veces sentirse mal es la forma en que las personas saben que sería mejor actuar de manera diferente. Todos cometemos errores. Todos somos humanos. Pero, sentirse mal con frecuencia no nos ayuda a hacer las cosas positivas que realmente queremos hacer.”)

Diga, “Sentirnos tristes o avergonzado acerca de algo es natural, pero no es bueno permanecer con ese sentimiento. En lugar de eso:

1. Piensa acerca de lo que deseas haber hecho.
2. Identifica el valor o la cualidad que necesitas para eso.
3. Imagina esa cualidad y lo que sientes en tu mente.
4. Discute amablemente contigo mismo. Entiende que la próxima vez que esa circunstancia ocurra, tendrás el poder de hacer lo que quieres hacer.

Actividades Opcionales

Actividad para Niños de Ocho a Diez Años: Escriba los cuatro pasos en la pizarra. Involucre a los estudiantes en usar situaciones reales para aplicar los cuatro pasos en algo



que deseen cambiar. Luego pida por favor que los estudiantes que deseen compartir lo hagan, compartiendo cosas amables que uno puede decirse a sí mismo.

Actividad para Jóvenes de Once a Catorce Años: Escriba los cuatro pasos en la pizarra. Pida a los estudiantes que escriban en su diario, aplicando los cuatro pasos a una situación que ellos deseen cambiar. El educador puede pedirles que compartan, si lo desean, cosas amables que uno puede decirse a sí mismo.

Actividad para Niños de Ocho a Nueve Años: Invite a los estudiantes a hacer un poema o a escribir una tarjeta a su madre o padre.

Actividad para Jóvenes de Diez a Catorce Años: Pida a los estudiantes que reflexionen sobre las siguientes preguntas y escriban en su diario personal o elaboren un ensayo corto sobre sus reflexiones.

- ¿Qué hacen para mostrarle a su madre que son responsables?
- ¿Qué más podrían hacer para mostrarles más su responsabilidad?
- ¿Qué creen ustedes que pudiera suceder si hiciesen eso?
- ¿Qué hacen para mostrar a su padre que son responsables?
- ¿Qué más podrían hacer para mostrarle su responsabilidad?
- ¿Qué piensan que pudiera suceder si hicieran eso?
- ¿Hay algo por lo que les gustaría ser responsable para ayudar a su familia?

Cierre con el Ejercicio de Relajación Flores de Respeto.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 6

Tareas que Se Comparten

Comience con una canción.

Diga, “Una definición básica de responsabilidades hacer tu parte. Cuando eran pequeños pueden haber oído un cuento acerca de cierta gallina que quería tener pan, pero no tenía nada de trigo. Entonces, ella decidió sembrar algo de trigo. Ella pidió a alguien que la ayudara, pero no la ayudó. A cada paso — cuando se trataba de regar el trigo, cortarlo, molerlo, encender el fuego y para hacer el pan — ella continuó pidiendo a la gente si ellos querían ayudarle. Cada vez que pedía, nadie lo hizo. Pero, cuándo ya se pudo comer el pan, ¿qué aconteció? ... Así es — ¡todos quisieron comerlo! Y ella dijo, ‘Cuando les pedí que me ayudaran a sembrar, regar y recoger la cosecha, moler, y hornearlo.... Ustedes dijeron no, no, no, no, y no. Y, por tanto, ¡yo misma lo hice y solamente yo lo comeré!



Diga, “Como humanos, somos muy afortunados – podemos crear las cosas – creamos nuestro mundo. Para ser responsables, tenemos que hacer nuestra parte de la tarea. Entonces, ¿qué les gustaría crear? (Ofrezca las opciones posibles en su ubicación poner. Ofrezca algo para hacer que sea agradable.) ¿Comenzamos con una comida? ¿Comenzamos con un jardín de flores o vegetales?”

Pida a los estudiantes que escojan, y luego dígales que hagan una lista de los materiales necesarios y las tareas que se deben hacer. Sugiera que los equipos acepten responsabilidad para tareas diferentes. Por ejemplo, si usted decide hacer una comida mexicana o una comida marroquí (porque eso es la unidad cultural que ustedes están estudiando), un grupo pequeño puede trabajar en decoraciones, otro grupo a obtener ingredientes, etc.

Actividad

Además de una actividad de responsabilidad de clase, crear la oportunidad para cada estudiante asuma una responsabilidad en la escuela. Quizá tres pares de estudiantes pueden ser mediadores de resolución de conflicto durante la hora de almuerzo por una semana y otros tres pares durante el recreo. La siguiente semana, otros estudiantes pueden turnarse. O, quizás algunos estudiantes apreciarían dar clases privadas, etc. Pregunte a los estudiantes acerca de las tareas de las que a ellos les gustaría ser responsables. Esté abierto a hablar acerca de sus experiencias y ayudarlos a generar las soluciones a cualquier problema.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 7

El Derecho a la Educación – y Mi Responsabilidad

Comience con una canción.

Compartir un Cuento: Zapatos Corredores

Lea “Zapatos Corredores” de Frederick Lipp. El Proyecto La Alegría de Vivir amablemente dio su permiso para publicar esta historia en el sitio internacional de LVE, www.livingvalues.net. Lo encontrará en la página Historias, disponible para su descarga gratuita, bajo Responsabilidad 8-14. Es una historia sobre una niña que está decidida a ir a la escuela.



Discutir/Compartir

Discuta el cuento después, señalando que, si bien casi todos los países del mundo han acordado que la educación es un derecho de todos los niños, en algunos países, a los niños y niñas pobres se les niega el derecho a ir a la escuela.

Para los estudiantes mayores, es posible que desee mencionar a Malala Yousafzai, que era una niña cuando recibió un disparo en 2012 por hablar a favor del derecho de las niñas a asistir a la escuela en Pakistán. Su historia y la de Iqbal Masih se comparten en el módulo sobre Libertad.

Pregunte:

- Si la educación es un derecho, ¿cuál es mi responsabilidad?
- ¿Cómo se sienten cuando cumplen con sus responsabilidades como estudiante?
- ¿Cómo se sienten y cuáles son las consecuencias cuando no cumplen con sus responsabilidades?

Nota para el educador: La situación de los estudiantes varía mucho en todo el mundo. Para algunos, hay poco acceso a la educación, mientras que otros tienen acceso ilimitado pero poca motivación. El concepto de que sea parte de la responsabilidad de un joven hacer un esfuerzo para ser un buen estudiante es apropiado cuando hay acceso. Para esos estudiantes, un mensaje apropiado es estudiar bien y ser un excelente estudiante, ya que luego pueden trabajar como adultos en algo que les encanta hacer. Trabajar duro como adolescente y adulto joven generalmente le permite a uno ganar más y mantenerse bien para sí mismo y su familia.

Pregunta para Jóvenes de Once a Catorce Años: “Si estudias bien en la escuela intermedia y secundaria (escuela secundaria), ¿qué podrás hacer?” (¿Quizás ir a la universidad?)

Discuta el siguiente Punto de Reflexión.

- ◆ Responsabilidad es no sólo algo que nos obliga, sino que también algo que nos permite lograr lo que deseamos.

Actividad para Niños de Ocho a Nueve Años: Invite a los estudiantes que hagan un dibujo de algo que ellos deseen hacer cuando ellos son adultos. Pídales que escriban dos cosas que ellos pueden hacer ahora que los ayudará a alcanzar esa meta. Ayúdelos a hacer estas acciones específicas, prácticas, e inmediatas – algo que ellos pueden hacer dentro del día siguiente o dos. Ellos deben hacer acciones pequeñas y observables. De



esta manera, los estudiantes pueden ver que cuando ellos lo hacen hay progresos hacia su meta.

Actividad para Jóvenes de Once a Catorce Años

Paso 1. Pida a cada estudiante escoger una materia en la que él o ella le gustaría mejorar. ¿En una escala de 1 a 10 – 10 es la puntuación más alta – cómo ellos se valoran a sí mismo? Instruya a los estudiantes para que piensen acerca de algo que ellos pueden hacer para mejorar en esa materia y acercarse más a su meta. Sus conductas nuevas deben ser específicas, prácticas, y fácilmente observables. De esta manera, los estudiantes pueden ver cuando ellos hacen el progreso hacia su meta. Pida que los estudiantes escriban hacia abajo tres cosas concretas que ellos pueden hacer. En tres días, pida a los estudiantes en cada par que revisen su progreso, y aliéntelos a seguir trabajando hacia su meta.

Paso 2. Invite a los estudiantes a formar pequeños grupos para compartir.

Paso 3. Pida a los estudiantes que escriban tres cosas concretas que ellos puedan hacer.

Paso 4. En tres días, pida a los estudiantes que compartan en grupos de tres para revisar su progreso y anímelos a continuar trabajando hacia su meta.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 8

Responsabilidad Global y Hacer una Diferencia Positiva

Comience con una canción.

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ La responsabilidad global requiere respeto hacia todos los seres humanos.
- ◆ Responsabilidad es usar nuestros recursos para generar un cambio positivo.
- ◆ Una persona responsable sabe cómo ser justa, viendo que cada uno reciba su parte.

Pregunte:

- ¿Qué sucedería si todos en el mundo respetaran a todos los seres humanos?
- ¿Qué piensan que sucedería si todos fuesen responsables y justos?
- ¿Si pudieran decirle a cada persona en el mundo que él o ella tuvieran que ser responsables, de qué maneras querrían que esa gente sea responsable?
- ¿Qué les gustaría que hicieran?
- ¿Qué no les gustaría que ellos no hicieran?



- ¿Cuál es nuestra responsabilidad global?
- ¿Qué es nuestra responsabilidad social?
- ¿Qué es nuestra responsabilidad moral?

Diga, “Siempre sepa que puedan, hagan una diferencia positiva. Cuando sabemos que nuestras acciones afectan a los demás y son respetuosas, justas, amables y cariñosas, creamos espacios seguros y amorosos para las personas. Cuanta más gente haga eso, más crearemos el mundo que queremos.”

Actividad reflexiva

Coloque música de relajación y pida a los estudiantes que reflexionen sobre las siguientes declaraciones y preguntas. Por favor, deles tiempo para reflexionar después de cada declaración.

- ❖ Piensa en tres personas que son muy importantes en el mundo.
- ❖ Piensa en tres personas que son famosas.
- ❖ Ahora piensa en tres personas que son más importantes en tu vida. ¿Quiénes son?
- ❖ No es el dinero, la posición o la fama de alguien lo que los hace más importantes para ti. ¿Qué es lo que hace que esas personas sean importantes para ti?
- ❖ ¿Qué responsabilidades han asumido tus tres personas más importantes en tu vida que las hacen tan importantes?
- ❖ ¿Qué otras cualidades o valores tienen que los convierten en tus personas más importantes?
- ❖ Piense en sus cualidades o valores que los empoderan para hacer una diferencia positiva para los demás.
- ❖ Ahora, por favor, piensa en por qué eres tan especial para ellos.
- ❖ ¿Para quién eres importante?
- ❖ ¿Cómo hacer una diferencia positiva?

Actividad

Invite a los estudiantes a formar grupos de tres y a compartir lo que les gustaría compartir de la reflexión. Luego pídale que escriban sobre las cualidades y los valores que empoderan a las personas para hacer una diferencia positiva en el mundo, y qué pasaría si todos lo hicieran.

Cierre tocando música de relajación y pidiendo a los estudiantes que estén en su espacio silencioso de relajación/concentración. Luego pida a aquellos que deseen



compartir que digan en voz alta una oración: “Hacemos una diferencia positiva cuando _____.”

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 9

Mis Responsabilidades

Comience con una canción.

Discutir/Compartir

- ¿De qué eres responsable?
- Sí, todos ustedes tienen responsabilidades en el hogar y la escuela – y otras cosas – pero ¿cómo son responsables de sí mismos?
- Son responsables de hacer respiraciones superficiales o respiraciones profundas, ¿no es así?
- Son responsables de cuidar su cuerpo. ¿Cuánto ejercicio hacen? ¿Comen mucho?
- ¿Qué más?
- ¿Son responsables de lo que piensan?
- ¿Son responsables de lo que dicen?
- ¿Son responsables de sus acciones?
- ¿Son responsables de sus propios sentimientos?
- ¿Son responsables de tomar buenas o malas decisiones?

Facilite una conversación basada en lo anterior. Es posible que desee dirigirlo en una dirección en la que sepa que hay una necesidad. Por ejemplo, tal vez muchos de los estudiantes tienen sobrepeso y no hacen ejercicio, beben refrescos o comen demasiada azúcar. Esto puede llevar a un grupo a investigar hábitos alimenticios saludables o alimentos para evitar o cómo hacer más ejercicio. Podría llevar a una discusión sobre las emociones y cómo somos realmente responsables de nuestros propios sentimientos. Tal vez contrastar eso con culpar a los demás.

Opciones de actividad

Invite a los estudiantes a formar grupos pequeños para analizar temas en los que haya interés. Pueden investigar el tema, hacer un póster y presentar sus hallazgos, pensamientos y sugerencias a toda la clase. (Es probable que necesite más de una clase para esto).



O bien, pida a los estudiantes que hagan su propio mapa mental personal de sus responsabilidades, incluidas las cosas de las que son responsables. Pregúnteles si hay algo que deseen refinar o cambiar. Pregunte: ¿Qué pensamiento sobre lo que estás haciendo ayudaría a que todo esto parezca fácil? Un ejemplo de tal pensamiento: estoy creciendo en la dirección que quiero.

Actividad de seguimiento: ¿Hay algún proyecto de clase que les gustaría hacer? Por ejemplo, tal vez les gustaría mejorar su salud con el Daily Mile. Muchas escuelas están permitiendo que sus estudiantes hagan esto. Se benefician física y socialmente. “La Milla Diaria es una actividad social, en la que los niños corren o trotan, a su propio ritmo, al aire libre con amigos. Los niños ocasionalmente pueden caminar para recuperar el aliento, si es necesario, pero deben tratar de correr o trotar durante los 15 minutos completos.” (<https://thedailymile.co.uk/about/>)

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 10

Asumir Responsabilidad Me Hace un Buen Amigo

Comience con una canción.

Diga, “Ser responsables significa que son confiables. Todos queremos que nuestra familia sea responsable de nosotros. Los padres son responsables de proporcionar alimento y refugio – y amor – y ayudarnos a crecer sanos y fuertes. ¿Y qué de un amigo?”

Discutir

- ¿Sienten que un amigo tiene la responsabilidad de ser digno de confianza?
- ¿Qué significa eso? ¿Cómo actúa un amigo digno de confianza? ¿Qué hacen ellos y qué no hacen?
- ¿Cómo se sienten cuándo las personas no hacen lo que dicen que harán o si son irresponsables? Por ejemplo, ellos dicen que se reunirán con ustedes y no lo hacen
- ¿Cómo se sienten si una amiga cotillea acerca de ustedes o les decepciona?
- ¿Cómo se sienten si alguien no es responsable de sus propios sentimientos y los culpan por ello?
- ¿Cómo se sienten cuando su amigo es digno de confianza?



- ¿Qué les podemos decir a las personas cuando ellos son irresponsables o nos decepcionan?

Actividad

Pida que los estudiantes que formen grupos de cinco. Cada estudiante en el grupo deberá generar una situación en la cual él o ella se sientan que alguien los ha decepcionado o ha sido irresponsable en alguna manera y una situación en la cual él o ella ha sido irresponsable o ha decepcionado a alguien. Ellos deben dramatizar esas situaciones, proponiendo dos soluciones para cada situación. Discuta las consecuencias de cada una. Cuando los estudiantes discuten problemas verdaderos que ellos confrontan, permítales que creen Tarjetas de Situación y sigan discutiendo, representando el papel, y generando soluciones apropiadas y positivas.

Pida a cada grupo que elabore un eslogan. Proporcióneles papel y pintura y permítales que los coloquen alrededor del salón.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 11

Una Obra de Teatro

Comience con una canción.

Actividad

Divida a los estudiantes en grupos de ocho a diez y pídales que creen una obra de teatro demostrando irresponsabilidad y/o responsabilidad. Puede ser una comedia o drama.

Permítales que compartan su sketch/drama.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 12

Yo Creo

Comience con una canción.

Actividad

Haga el Ejercicio de Relajación/Concentración de Paz con los estudiantes, y pida que



ellos creen una imagen de aquello en lo que en ellos creen. Debajo de la imagen, cada uno deberá escribir dos maneras nuevas de ser responsable o dos cosas acerca de la responsabilidad que son las más importantes/significativa para ellos. Hagan juntos un collage en la pared.

Cierre con una canción.

Lecciones y Actividades Adicionales de Responsabilidad

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 13

Un Programa

Comience con una canción.

Haga planes en el grupo para un programa especial para otros estudiantes o para la escuela sobre lo que han aprendido acerca de dos valores. Decida quién será responsable por cada área del programa y que lo lleve a cabo hasta su compleción. Pudiera desear incluir música, una obra o sus creaciones artísticas.

RESPONSABILIDAD LECCIÓN 14 para las Edades de 11 a 14 Años

Chica Rickshaw

Comience con una canción.

Lea "Chica Rickshaw" por Mitali Perkins. El Proyecto la Alegría de Leer amablemente dieron su permiso para publicar este cuento en el sitio internacional de VPVE, www.livingvalues.net. Lo encontrará en la página de cuentos, disponible para descarga gratuita, bajo Responsabilidad 12-14. Un cuento acerca de una chica en Bangladesh trata sobre el amor de Naima y sus sentimientos de responsabilidad para ayudar a cuidar de su familia. Otros temas tocados en la historia son la pobreza, la desigualdad de género y la necesidad de educación. No es mucho más larga que la mayoría de los otros cuentos en el sitio web. Discuta el cuento con sus estudiantes.



RESPONSABILIDAD LECCIÓN 15 para las Edades de 12 a 14 Años

¿Les gustaría estar más comprometidos?

Comience con una canción.

Discuta los siguientes Puntos de Reflexión:

- ◆ Responsabilidad es llevar a cabo los deberes con integridad.
- ◆ Como persona responsable, yo tengo algo que valga la pena ofrecer – al igual que los demás.

Luego, pregunte:

- Como persona, ¿qué responsabilidades tiene con los demás?
- ¿Con la sociedad?

Pida a los estudiantes que hagan una lista de todas las acciones responsables que la clase ha estado discutiendo durante el módulo sobre responsabilidad y que enumeren cada una de ellas. Pida a cada estudiante que haga una marca en cada acción en la cual él o ella cree. Luego, pida a cada estudiante que vea la lista y haga un círculo en el número de la acción si él o ella la hace de manera automática. Compare Las listas y vea si les guastaría estar más comprometidos en acción de las cosas en las cuales creen.

– *Contribución por Sabine Levy*

Actividades

Proyecto Comunitario

Puede haber una necesidad en la clase, escuela o comunidad con la que los estudiantes pueden ayudar. Plantar flores o verduras podría ser muy útil para muchos. Por ejemplo, las escuelas rurales de VPVE en Sudáfrica crearon huertos. Los productos cultivados fueron a parar a los abuelos que cuidaban de sus nietos en edad escolar cuyos padres habían muerto de SIDA.

Funcionamiento Cívico para las Edades de 13 y 14 Años

Explore la responsabilidad a través del currículo regular, por ejemplo, aprendiendo sobre las diferentes funciones de gobierno, el servicio público, el funcionamiento de las asociaciones o el contenido de la Convención sobre los Derechos del Niño.

– *Contribución por Pilar Quera Colomina y Sabine Levy*





Módulo Ocho: Sencillez y Cuidar de la Tierra y Sus Océanos

Lecciones de Sencillez y Cuidado de la Tierra y de Sus Océanos

Cada valor es importante, pero la importancia de la sencillez y el cuidado de nuestra Tierra y sus océanos en este momento es primordial a medida que aumentan las demandas humanas sobre los recursos del planeta y el cambio climático global pone en peligro la existencia humana.

La sencillez como valor se aborda de varias maneras: disfrutando de la sencillez y la belleza de la naturaleza, valorando la sencillez y la sabiduría de las culturas indígenas, la sencillez como precursora del desarrollo sostenible y la simplicidad como una forma de reducir nuestras demandas materiales en el planeta.

En relación con el cuidado de nuestra Tierra y sus océanos, se ha utilizado en este módulo el *Club de Valores Ecológicos*. Los nueve capítulos cortos del *Club de Valores Ecológicos* y el contenido de la lección posterior contienen información científica específica sobre los efectos nocivos de las acciones humanas en el océano, los ríos, los animales, el aire y el suelo, y en los propios seres humanos. Me siento parte del proceso de ayudar a los estudiantes a ser más conscientes de que la importancia de cuidar de la Tierra es experimentar amor y respeto por la naturaleza y sus criaturas y aprender sobre formas específicas en que pueden ser amigos de la Tierra.

El *Club de Valores Ecológicos* teje los valores de amor y respeto, camaradería y ayuda a los demás, y la comprensión de que cada uno de nosotros puede marcar la diferencia. La comprensión cognitiva de los efectos de una acción se amplifica a través de una explicación del pensamiento sistémico y los estudiantes trazan los efectos con diagramas de flujo y mapas mentales. Los educadores pueden ayudar a capacitar a los estudiantes para que tomen medidas positivas y realicen proyectos de aprendizaje de servicio a través de las ideas de actividades presentadas. Por favor, agregue sus propias ideas y ayúdelos a hacer lo que más se necesita en la comunidad local.



Si desea más actividades sobre desarrollo sostenible, *Actividades de Valores Ecológicos para Vivir para Niños y Jóvenes Adultos* está disponible para su descarga gratuita en el sitio web internacional de LVE. Lección 17, “Proyectos Ambientales y Actividades de Aprendizaje-Servicio,” en la sección de Jóvenes Adultos puede ser de interés.

Disfrute haciendo las actividades con los estudiantes. Estaremos encantados de publicar noticias de sus proyectos, poemas y canciones en nuestro boletín informativo o en el sitio web internacional.

Gracias por ayudar a cuidar nuestra Tierra.

Puntos de Reflexión de Sencillez y Cuidado de la Tierra y Sus Océanos

- ◆ Sencillez es natural. La sencillez es ser natural.
- ◆ Sencillez es aprender de la tierra.
- ◆ Sencillez es hermosura.
- ◆ Sencillez es relajante.
- ◆ Sencillez ayuda a crear desarrollo sustentable.
- ◆ Sencillez es permanecer en el presente y no complicar las cosas.
- ◆ Sencillez es disfrutar de una mente y de un intelecto simples.
- ◆ La sencillez nos enseña economía – cómo usar nuestros recursos sabiamente, manteniendo las generaciones futuras en la mente.
- ◆ Sencillez es dar paciencia, amistad y ánimo.
- ◆ Sencillez es apreciar las cosas pequeñas en la vida.
- ◆ Sencillez es libertad de los deseos materiales y deseos emocionales – permiso para “ser” sencillos.
- ◆ La sencillez evita el desperdicio, enseña economía, evita el choque de valores complicado por codicia, miedo, presión contemporánea y falso sentido de identidad.
- ◆ La generosidad y el compartir surgen de la sencillez.
- ◆ Sencillez es poner a los demás primero con amabilidad, apertura, intenciones puras – sin expectativas ni condiciones.



Metas y Objetivos del Módulo de Sencillez y Cuidar de la Tierra y Sus Océanos

Meta: Aumentar el conocimiento acerca de la sencillez y disfrutar de la sencillez.

Objetivos:

- Participar en las discusiones acerca de los Puntos de Reflexión de Sencillez y ser capaces de hablar acerca de dos o más.
- Expresar la sencillez artísticamente.
- Disfrutar de observar las cosas sencillas en la naturaleza durante una caminata.
- Discutir y escribir acerca de las cosas sencillas que ellos disfrutar.
- Escribir una obra de teatro sobre redescubrir lo nuevo de las cosas sencillas en la vida/naturaleza.
- Participar en las discusiones de la clase acerca del mensaje detrás de anuncios escogidos y ser capaces de generar un mensaje alternativo “la sencillez es natural” como respuesta.

Meta: Aprender acerca de la sabiduría sencilla de culturas indígenas.

Objetivos:

- Aprender varias maneras en las que las culturas indígenas usaron los recursos sabiamente.
- Discutir los valores dentro de las prácticas culturales que están siendo estudiadas.

Meta: Aprender sobre los beneficios de un océano y una tierra saludables e información científica sobre los efectos nocivos de las acciones humanas en el océano, los ríos, los animales, el aire, la tierra y los seres humanos, con el fin de crear conciencia sobre la importancia de utilizar prácticas respetuosas con la tierra que apoyen el desarrollo sostenible.

Objetivos:

- Escuchar acerca el daño que las redes a la deriva pueden causar a los animales marinos.
- Aprender que del 50 al 70 por ciento del oxígeno que respiramos proviene del océano.
- Escuchar acerca de algunos de los beneficios de los bosques de algas marinas en el océano.



- ❑ Comprender cómo la escorrentía de fertilizantes y la contaminación por nitrógeno y los pesticidas matan a las algas marinas y crean zonas muertas en el océano; entender el significado de las zonas muertas y algunas de las consecuencias.
- ❑ Aprender sobre el efecto negativo en los mamíferos marinos del plástico y los desechos flotantes; aprender sobre los cinco enormes giros oceánicos de “sopa tóxica de plástico.”
- ❑ Pensar en soluciones y considerar acciones positivas amigables con la tierra, pueden hacerlo para no contribuir a la “sopa de plástico tóxico.”
- ❑ Dibujar una gran huella en un pedazo de papel y en el interior escribir todas las cosas que contribuyen a su huella de carbono; pensar en las cosas que pueden hacer para reducir su huella de carbono.

Meta: Aprender acerca de la sencillez y el cuidado de la tierra y sus océanos.

Objetivos:

- ❑ Aprender acerca de la sencillez como precursora del desarrollo sustentable.
- ❑ Pensar en maneras de conservar en el aula y llevar a cabo al menos dos de esas acciones.
- ❑ Hacer un proyecto ambientalmente amigable en la escuela o en la comunidad.
- ❑ Usar la información que se está estudiando para llevar a cabo un proyecto ambiental en la comunidad (para estudiantes de más edad.)

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 1

Arte Sencillo

Comience con una canción. Pudiera colocar algo de hermosa música de flauta o música interpretada por algún instrumento indígena. O, si tiene acceso, los estudiantes pudieran disfrutar del vídeo en YouTube del “Ciclo Sin Fin” (The Circle of Life) de Elton John, en español en YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=2vZxlq8eDL0o>. La siguiente versión presenta a Elton John cantándola cuando era más joven, es un video clip (en inglés) de la película *El Rey León*.

<https://www.youtube.com/watch?v=IwH9YvhPN7c>

Introduzca el valor de la Sencillez y escriba los siguientes Puntos de Reflexión en la pizarra:



- ◆ Sencillez es natural. Sencillez es ser natural.
- ◆ Sencillez es hermosa.

Actividad

Explore trabajos de arte, cuadros históricos o revistas buscando ejemplos de sencillez versus algo estridente o excesivamente adornado. Hacer un collage o pintura que refleje sencillez. Mientras los estudiantes están trabajando, coloque una hermosa pieza de música con una melodía sencilla o una grabación de sonidos de la naturaleza.

O, recoja algunas hojas o elabora una imagen hermosa de esas hojas. Píntelas, dibújelas o colóquelas bajo una hoja de papel y coloree encima de ellas.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración de su elección.

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 2 Aprendiendo de las Culturas Indígenas

Comience con música o con una canción.

Propósito: Aprender acerca de y apreciar la sabiduría indígena de su herencia y la herencia de otros. En tradiciones antiguas, la sencillez es natural, la sabiduría y el respeto para la tierra eran inherentes casi en cada práctica. Las necesidades de la gente y los métodos de satisfacer esas necesidades eran sencillas y sin el desecho. Vea la sencillez natural en la que viven los indígenas de su país o de otras culturas indígenas.

Contenido Introductorio: Muchas culturas indígenas en África, las Américas, Australia, Asia y en las islas del Pacífico mostraron respeto por la tierra y sus recursos en sus reuniones y en sus prácticas de caza. Por ejemplo, las tribus Indias Nativas Americanas, eran sencillos, económicos y sabios en su uso de plantas y recursos naturales. Los indios en los desiertos de lo que ahora es California usaban cada parte de la planta de ocotillo – las raíces, las hojas y el tallo. Ellos nunca abusaban de los recursos así garantizaban que habría abundancia. Los Indios Gwich' en el lejano norte consideraba que el reno de caribú eran sus hermanos. Del caribú, ellos hicieron alimento, ropa, zapatos de nieve, vasijas de cocina y sus casas. Los indios se consideraban a sí mismos ser ricos, cuando ellos estaban calientes, la abundancia de estar bien alimentados y tenían tiempo para sus artes y oraciones.



Actividad

Descubra formas en las cuales las personas indígenas han usado los recursos, leyendo una historia, visitando un museo o una biblioteca con una exhibición o viendo una película. Invite a los miembros de la comunidad que puedan compartir sus artefactos o artesanías de su herencia cultural.

Actividad para Jóvenes de Once a Catorce Años: Pudiera desear preguntar a los estudiantes de más edad cuáles de las culturas indígenas les gustaría explorar. Pudiera dividirlos en grupos de trabajo para explorar diferentes aspectos de una o varias culturas.

Quizá desee un par de períodos de tiempo estudiando la sabiduría tradicional.

Discuta los Puntos de Reflexión:

- ◆ La sencillez se aprende de la tierra.
- ◆ La sencillez nos enseña economía — cómo usar nuestros recursos sabiamente, manteniendo en mente a las futuras generaciones.

Destaque o pida a los estudiantes que exploren, cómo las personas de culturas indígenas eran sabias al hacer esto. Pregúnteles cuáles valores son inherentes en prácticas diferentes.

Pregunte:

- ¿Cuáles aspectos de su sabiduría piensan ustedes que serían de beneficio practicar en el mundo actual?

Pida a los estudiantes dibujar y escribir acerca de los resultados de su investigación. La clase podría hacer un proyecto de arte, copiando algo de su herencia o de la herencia de los demás. Los estudiantes más jóvenes podrían hacer un modelo de arcilla y hablarles a sus padres acerca de eso cuando ellos lo lleven al hogar. En la preparación para la “presentación en casa,” pida a los estudiantes que digan sus puntos acerca del objeto y su historia. Dígales que escriban sus puntos en la pizarra y que practiquen con un compañero igual antes de llevar el objeto a su casa.

Los estudiantes de más edad, trabajando en grupos pequeños, pudieran hacer afiches o exhibir sus hallazgos.

De ser posible, coloque música de la cultura indígena que los estudiantes están estudiando y pídales que usen imágenes de esa cultura para crear un ejercicio de relajación/concentración.



SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 3 Una Caminata en la Naturaleza

Comience con una canción.

Una caminata por la naturaleza ofrece fácilmente la experiencia de los siguientes

Puntos de Reflexión de la Sencillez:

- ◆ La Sencillez es natural.
- ◆ La Sencillez es hermosa.
- ◆ La Sencillez es relajante.
- ◆ Sencillez es apreciar las cosas pequeñas en la vida.

Actividad

Toma una caminata en un parque cercano o una salida de campo a un jardín botánico o la orilla del mar, si sea posible. Durante 15 minutos de su tiempo allí, haga una caminata en silencio. Observe las cosas sencillas: la luz sobre la hoja, un árbol, una flor pequeña, un pájaro o cualquier elemento de la naturaleza que usted observe. Tiéndase bajo un árbol y observe las hojas. Por unos pocos minutos, sea simplemente un observador, libre de deseos.

Cuando regresen, escriban un poema como si fuera parte de la naturaleza. Por ejemplo, un poema del árbol a ustedes, un poema del pájaro su clase, ¿o...?

Tarea: De a los estudiantes la tarea Sencillez-Es-Relajante y Sencillez-Es-No-Hacer-Cosas-Complicadas. Pídales que pasen cinco minutos de cada día relajándose. Ellos pueden desear enfocarse en un árbol, en una flor, o en una luz o acostarse de espaldas y observar el cielo. Enfóquense en la belleza de lo que es natural. Sepan que ustedes son naturalmente hermosos.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración o coloque música relajante e invite a los que deseen compartir una palabra, frase u oración sobre la naturaleza.

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 4 Cosas Sencillas de la Vida que Significan Mucho

Comience con una canción.



Discutir/Compartir

Hable sobre las cosas simples de la vida que significan tanto. Invite a los niños a compartir las cosas simples de su vida que disfrutan.

Visualización Creativa Una Pequeña Gota de Agua

Informe a los niños que les pedirá que imaginen que son una pequeña gota de agua que realiza un viaje imaginario dentro de una planta. Esto es para apreciar una de las cosas simples en la vida que a menudo damos por sentado.

Guíe suavemente a los niños a través de la visualización como se sugiere a continuación:

“Cierra los ojos.... Eres una pequeña gota de agua.... Llueves sobre la planta.... Te dejas caer sobre una rosa de colores, ¿cómo se siente, huele? ... Entrás en la rosa y bajas por el tallo, ¿cómo se ve? ¿cómo se siente? ... ¿Puedes ver la luz del sol que entra? ¿Qué ves? ... Llegas a la raíz. ¡Está oscuro! ¿Qué sientes y hueles? ... Sales de la raíz hacia el suelo. ¡Está oscuro! ¿Qué sientes y hueles? ... Un pájaro picotea el suelo y te levanta en su pico. A medida que vuela, te deja caer encima de la misma rosa. Vas a la parte favorita de la rosa. ¿Dónde está? ... Retuerce los dedos de los pies y los dedos de las manos.... Abre los ojos.... Ahora estás de vuelta en el aula.”

Pídales que compartan sobre su viaje. Todas sus experiencias serán diferentes. Acepte todas las respuestas como correctas.

Actividad

Invite a los niños a crear un guión gráfico con cuatro a ocho láminas, o un poema, o una historia creativa sobre el “Viaje de una gota de agua.” Invítelos a compartir las historias.

Reflexión: Apreciemos todas las cosas simples de la vida que significan tanto para nosotros y que a veces damos por sentado.

Otras historias de visualización podrían incluir:

Un paseo por el parque.

Lo que un pájaro ve a través de sus ojos.

Lo que un delfín ve a través de sus ojos.

El viaje del agua de líquido a hielo, a líquido, a vapor.

– Contribución por Peter Williams



SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 5 El Océano

Preparación del educador: Si hay capacidad de Internet en su entorno, es posible que desee mostrar a los estudiantes un video de una ballena jorobada que se salva de la red de un pescador. Se sugiere que el video se muestre después de leer la siguiente historia.
<http://www.youtube.com/watch?v=eG0cWYsfvKo>

Comience con una canción.

Compartir que la simplicidad es ese valor que nos ayuda a crear un desarrollo sostenible. El desarrollo sostenible significa utilizar los recursos de la Tierra sabiamente, teniendo en cuenta las necesidades de las generaciones futuras. Dígalas que estarán haciendo juntos algunas lecciones de Valores Ecológicos para Vivir sobre el medio ambiente y el cuidado de nuestros amigos animales, de nosotros mismos y la Tierra y sus Océanos.

Por favor, lea la siguiente historia a la clase. El Club de Valores Ecológicos tiene nueve capítulos.

Comparta un Cuento: En el Bote Inflable

Catalina se sintió preocupada cuando se despertó, en contraste con su jovial y natural forma de ser. Por la ventana veía que el cielo estaba gris. Se colocó su bata y bajó hasta la cocina. Podía oler el café que su Mamá estaba colando. Abrazó a su mamá por la espalda y le preguntó, “¿Ya llegó Papá a casa?”

La cara cansada de su madre le contestó cuando ésta dio la vuelta, “Estoy segura de que él está bien, Catalina. Ya antes han llegado retrasados.”

“No así de tarde.”

“Yo sé.” Mamá le dio un abrazo rápido.

Jorge corrió a la cocina, gritando, “¿Ya llegó Papá?”

El silencio de ellas le respondió.

“Oh.” Jorge se deslizó sobre una silla, se veía desalentado.

“Vamos, desayunemos,” dijo Mamá, “y traten de no preocuparse. Su Papá es muy inteligente y tiene un buen compañero.”

“Pero ni siquiera está tormentoso, solo nublado,” protestó Catalina. “Entonces ¿por qué el bote está tan demorado?”



“En el mar pueden pasar cosas poco comunes,” dijo Mamá. “Confiemos en que todo está bien y sigamos orando.”

Dijeron una oración por Papá y Héctor antes de desayunar.

“Justo ahora tengo una sensación especial,” dijo Catalina, “de que Papá está bien.”

“Sabes, yo también,” dijo Mamá. Su sonrisa estaba llena de alivio. “Pero, puesto que todos estamos un poco preocupados, permanezcamos juntos hoy. Es temprano. Hagamos unas pocas tareas en casa y rapidito salgo en el bote inflable con ustedes.”

“¿Saldrás con nosotros, Mamá?” dijo Jorge, impactado.

“No son tan viaja como piensa, Jorge. Te apuesto que todavía puedo nadar más rápido que ustedes y estoy segura de que todavía soy buena con el remo,” rio Mamá.

“Eso me gustaría verlo,” dijo Catalina carcajeando. “¿Todavía eres una nadadora más rápida que yo?”

“No lo sé,” sonrió Mamá, “estás creciendo tan rápido, pero todavía puedo nadar más rápido que alguien de nueve años,” dijo sacudiendo el pelo de Jorge.

Estaba fresco e iluminado cuando se subieron al bote de inflable. Catalina y Jorge eran buenos remando. Pronto estaban afuera, disfrutando del aire fresco y del brillo de luz sobre el agua azul. La luz brilló como diamantes sobre el mar y una salpicada ocasional de los remos brilló en el aire, cayendo sobre ellos y haciéndoles reír.

Catalina sabía que ellos estaban buscando el bote de Papá. Al pasar remando por la pequeña isla de repente lo vieron, “¡Miren, miren, es el bote de Papá!”

Agitaron sus manos y llamaron y agitaron sus manos y llamaron. Finalmente estuvieron lo suficientemente cerca para que Papá los escuchara. Papá se acercó a un lado del bote y les regaló una gran sonrisa.

“¡Bienvenidos! ¡Me alegra verlos!” gritó. “Con cuidado. ¡Acérquense y eviten la aleta de cola!”

¿La aleta de cola? y ¡entonces se dieron cuenta! ¡Al lado del bote de Papá había una ballena! Estaba tan por debajo del agua que no se habían dado cuenta.

“Me alegro de que estén aquí,” repitió Papá. Les dio a todos un abrazo especial cuando subieron a bordo.

Papá y su compañero se veían bien cansados. Papá comenzó a contarles la historia. Él había visto una ballena en el agua, cuando se adentraron al mar la tarde del día anterior. “Héctor y yo casi no la vimos,” dijo él. “Cuando finalmente la vimos pensábamos que estaba muerta, porque estaba flotaba y no se movía. Luego finalmente respiró. Está atrapada en una red. La red era tan pesada que estaba arrastrando a la ballena al fondo. Incluso está enrollada alrededor de la aleta de cola.”



Catalina y Jorge miraron asombrados a la ballena. Parecía joven, una adolescente — no tenía muchos percebes. Pero era bien grande, quizás unos 12 metros de largo.

“Entonces,” continuó Papá, “sacamos un aparejo para levantar un poco del peso de la red y ayudar a la ballena a mantenerse a flote, ero tuvimos que esperar a que amaneciera para que pudiéramos cortar la red de forma segura.”

Papá miró a Mamá, “Lisa, lamento no haber podido avisarte. Sabía que te preocuparías, pero esperaba que pudieras sintonizarte conmigo y saber que estaba a salvo. Simplemente no podía dejar morir a esta ballena.”

“Y esa es una de las razones por las que te amo,” sonrió Mamá.

Papá y Héctor habían tomado turnos, desde el amanecer, para meterse al agua y cortar los cordeles de la red. Era una red comercial hecha de un nylon muy fuerte. Papá estaba agradecido de que estaban ahí con el bote inflable. Había que cortar mucha red y la ayuda les venía bien. Sería más seguro y más rápido cortarla desde el pequeño bote.

Así que, Catalina y Jorge y Mamá todos tuvieron oportunidad de ayudar. Uno de ellos mantenía estable el bote inflable desde atrás con un remo y los otros dos cortaban la red, cordel por cordel. Papá saltó de regreso al agua para cortar la parte cerca de la cola. Papá no les permitiría acercarse a la aleta de cola.

La ballena parecía entender lo que ellos estaban haciendo. Catalina notó que los miraba. Se acercó para darle una palmada. “Vas a estar bien,” dijo a medida que le frotaba la piel.

“Hemos trabajado tan duro durante los últimos tres años para hacer que los pescadores dejen de usar redes de arrastre ya que ha sido prohibido en esta área,” dijo Papá, “parece que hay alguien a quien no le importan las ballenas, delfines o nuestro ecosistema.”

Trabajaron duro durante una hora. Mamá gritó, “Ya la red está lista para caer de la cabeza ahora.”

“Grandioso,” gritó Papá. “Ya la sesión del medio está cortada. Creo que puedo sacar la red de la aleta de cola. Catalina, parece que le gusta que lo palmees y lo mires. Sigue haciéndolo. Necesitamos que se esté quieto.”

“Héctor, ¿estás listo para sacar la red?” Héctor estaba colocado cerca de la polea en el bote grande.

Así que Catalina, Jorge y Mamá permanecieron al lado de la cabeza de la ballena y le daban palmadas a media que Papá cuidadosamente sacaba la red de un lado de la aleta de cola.

“Bien,” gritó Papá, “aléjense lentamente. Permanezcan pacíficos.”



Jorge retrocedió el bote inflable alejándolo de la ballena a medida que Papá nadaba al lado del bote. Héctor comenzó a usar la polea para recoger la red ya cortada y alejarla de la ballena.

La ballena comenzó a mover su cabeza y cola y la cabuya que sostenía parte de la red al bote ayudó a soltar la parte media de la ballena y el resto de la cola. De repente la ballena pareció darse cuenta de que era libre ¡y se fue!

“Hurra,” gritaron Jorge y Catalina.

Todos ovacionaron a medida que la ballena se alejaba nadando. Cuando la ballena estaba como a unos 200 metros se dio la vuelta hacia ellos y comenzó a saltar fuera del agua. Rompía el agua una y otra vez como si quisiesen decirles algo especial

Jorge dijo suavemente, “Creo que está muy feliz y está diciendo gracias.”

Catalina, Mamá, Papá y Héctor rieron. “Creo que tienes razón,” dijeron en coro.

Discutir

- ¿Alguna vez han escuchado una historia antes de una ballena atrapada en una red? (Diga, “Sí, esto es algo que sucede. Desafortunadamente, muchos delfines y ballenas son atrapados en redes cada año y mueren. Ocasionalmente, las personas los han encontrado a tiempo y han sido lo suficientemente valientes y cariñosos como para liberarlos. Las redes de deriva están prohibidas en algunas zonas, pero no en otras.”)
- ¿Qué valores demostraron Papá y Héctor?
- ¿Qué valores mostraron Catalina, Jorge y Mamá?
- ¿Les gustaría ayudar a una ballena o un delfín si uno estuviera varado? Si “sí,” ¿por qué?
- ¿Qué valor tienen que te hace querer ayudar?

Muestre un video de una ballena siendo liberada, si es posible.

Contenido de la lección – Información sobre el océano

Fuente: Los siguientes extractos fueron tomados del sitio web de One World One Ocean. <http://www.oneworldocean.org/pages/why-the-ocean>

El océano es el soporte vital de la Tierra.

- ❖ **Del 50 al 70 por ciento** del oxígeno que respiramos proviene del océano. Eso es más que cada una de las selvas tropicales del mundo combinadas.



- ❖ El océano es la fuente número 1 de proteínas para más de mil millones de personas. La vida marina proporciona una quinta parte de la ingesta de proteínas animales de una persona promedio.
- ❖ El océano regula nuestro clima, absorbe dióxido de carbono, contiene el 97% del agua de la Tierra y soporta la mayor abundancia de vida en nuestro planeta.
- ❖ Más del 60% de la población mundial vive en o cerca de la costa. El océano proporciona un medio de vida, recreación, belleza, maravilla y descubrimiento científico sin explotar, lo que lleva a nuevos medicamentos, alimentos y tecnologías avanzadas.
- ❖ Todos, en todas partes, dependen de un mar sano.

Discutir/Explorar

Relea la primera sección, “El océano es el soporte vital de la Tierra”, de la información anterior de *One World One Ocean*. Luego pregunte:

- ¿Todos ustedes han estado en el océano?
- ¿Qué te gusta del océano? (Si no han estado en el océano, pregúnteles qué creen que les gustaría al respecto).
- ¿Sabes cómo el océano proporciona del 50 al 70 por ciento del oxígeno de la tierra?

Comparta la siguiente información:

Fuente: <http://earthsky.org/water/how-much-do-oceans-add-to-worlds-oxygen>

Los científicos están de acuerdo en que hay oxígeno de las plantas oceánicas en cada respiración que tomamos. La mayor parte de este oxígeno proviene de pequeñas plantas oceánicas, llamadas fitoplancton, que viven cerca de la superficie del agua y se desplazan con las corrientes. Como todas las plantas, fotosintetizan, es decir, utilizan la luz solar y el dióxido de carbono para producir alimentos. Un subproducto de la fotosíntesis es el oxígeno.

Diga, “Hay hermosos bosques de algas marinas en el océano. Son fitoplancton y son esenciales para la salud del océano, los seres humanos y los animales, ya que proporcionan gran parte del oxígeno que respiramos. También proporcionan alimento y refugio a miles de especies. Los bosques de algas marinas también ayudan a purificar el agua del océano.



La salud y el bienestar de los seres humanos dependen del bienestar del océano, la vida marina y la tierra. El bienestar de los bosques de algas marinas depende de las acciones de los humanos.”

Actividades Opcionales

Elija una de las actividades a continuación, de acuerdo con la edad de sus estudiantes y lo que está disponible.

Actividad para Jóvenes de Catorce Años: Vea una de las películas de One World One Ocean, si es posible, de MacGillivray Freeman Films para ayudar a los estudiantes a experimentar la increíble belleza del océano y la importancia de proteger nuestro océano. Hay una película en 3D sobre el océano, otra sobre las ballenas jorobadas. *Para el Ártico* es increíble. O bien, vea otra película sobre la belleza del océano.

<http://www.macgillivrayfreemanfilms.com>)

Actividad para Niños de Ocho Años: Invite a los estudiantes a hacer un dibujo de la historia o a hacer un dibujo de lo que les gusta del océano.

Actividad para Niños de Once Años: Si tiene acceso a Internet, busque en Google Bosques de Algas y disfrute de las hermosas imágenes y la información que se proporciona en muchos sitios.

Actividad para Jóvenes de Catorce Años: Invite a los estudiantes a estudiar los bosques de algas marinas con el objetivo de experimentar su belleza visual y comprender lo que les ayuda a prosperar.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 6

Cómo la Basura Afecta a los Animales Marinos

Comience con una canción.

Pregúnteles cómo están y si han estado pensando en la última lección. Permítales tiempo para compartir sus pensamientos. Escucha y reconozca.

Por favor, lea el Capítulo Dos del *Club de Valores Ecológicos* a continuación.

Comparta un Cuento: Rodeando a la gaviota

Era asombroso observar a la ballena que acababan de salvar, saltando en el aire una y otra vez. Continuó haciendo esto, el sol refulgiendo sobre las capas de agua que subían al



aire con ella y salpicaba incluso más cuando aterrizaba. La ballena parecía estar haciendo una presentación para ellos – comunicando su alegría de estar libre y viva.

Papá y Héctor usaron la polea para subir la inmensa red en su bote de 15 metros de eslora. “Vaya, esto pesa,” dijo Jorge ayudando.

“Muchas redes miden más de dos kilómetros,” dijo Papá. “Así que muchos animales se quedan atrapados en ellas y ellas matan muchos tipos de peces que los pescadores no están intentando pescar. El uso de redes de arrastre debe parar, está agotando el océano, dañando el ambiente y en realidad a la larga, está arruinando el comercio de los pescadores.”

“Me alegra que hayan visto a la ballena a tiempo,” dijo Catalina.

Papá le obsequió una amplia sonrisa, “Yo también.”

Cuando la red estuvo a bordo y ya no podía hacer más daño, Mamá dijo, “Catalina y Jorge, ¿quieren meter el bote inflable y disfrutar un rato de nado? O ¿lo atamos al bote y lo remolcamos. Creo que tu Papá va a querer descansar cuando llegue a casa. ¿Sí Lucas?”

“Eso sería estupendo,” dijo Papá.

“Jorge, yo quiero remar y nadar, ¿y tú?” preguntó Catalina.

“¡Suena estupendo!” gritó Jorge. “¡Te apuesto la llegada al bote inflable! Adiós, Papá,” gritó y le dio un fuerte abrazo y caminó hacia el lado del bote grande. “Adiós Mamá, adiós, Héctor!”

Catalina dio un abrazo a Papá y Mamá. “Un par de horas, ¿está bien, Mamá?”

“Sí, disfruten,” dijo Mamá.

“Ambos fueron de gran ayuda,” dijo Papá por un lado del bote cuando Catalina y Jorge comenzaron a alejarse, remando en el bote inflable.

Pronto el bote de Papa les alcanzó y diez minutos después lo vieron atracar en el muelle.

“¿Qué te parece si nadamos en la Cueva Azul?” preguntó Jorge.

“Estupendo,” dijo Catalina. “¡Me alegro que empacáramos almuerzo!”

“Doble hurra,” dijo Jorge, “Estoy hambriento.”

La playa no estaba muy concurrida y pronto Jorge encontró unos amigos para surfear mientras Catalina nadaba un buen rato.

“Cielos, hay un montón de basura alrededor hoy,” dijo Jorge, pateando un par de latas y una pila de tapas y botellas plásticas mezcladas con algas marinas, hacia un punto bajo un árbol.

“La playa se ve fea con toda esta basura. Quizás parte de ella bajó por el río con la lluvia de hace dos noches,” dijo Catalina mientras desempacaba su almuerzo.



“Como diría Mamá, la gente simplemente no se da cuenta de lo importante que es no embasurar nuestro mundo,” dijo Jorge. “Papá estaría molesto si viese cómo luce la playa hoy.”

“Sí, nunca la he visto así de mal,” dijo Catalina.

Cuando comenzaron a devorar sus manzanas y sándwiches, unas gaviotas volaron hacia ellos, interesadas en su comida.

“Miren esa gaviota,” dijo Catalina, señalando. Una estaba saltando de forma rara cerca del árbol. Su cabeza se agitaba hacia abajo cuando pisaba sobre una bolsa plástica hecha girones y enrolladas alrededor de su cabeza y de una pata. Un ala estaba más baja que la otra.

“Pobre,” dijo Jorge. “Caramba, parece que esa bolsa ha estado atascada en ella por largo tiempo.”

“Y mira lo flaca que está,” dijo Catalina, “¿crees que podamos atraparla para quitársela y liberarla?”

“Oye,” dijo Jorge, “¿crees que pueda acercármele sigilosamente?”

Aunque Jorge era rápido, el ave continuaba escapándose, medio caminando y medio volando.

“Pidamos una toalla prestada a alguien,” sugirió Catalina.

“Quizás mis amigos puedan ayudar,” dijo Jorge.

Pronto había cinco de ellos ayudando. “Hagamos un gran círculo a su alrededor,” sugirió Catalina, “y pretendamos que no lo vemos.” De manera que se hicieron un gran círculo alrededor de la gaviota.

“Permanezcan pacíficos,” apuntó Jorge suavemente.

“Empiecen a moverse hacia adentro,” dijo Catalina suavemente. Ella estaba lista con la toalla. A medida que se iba cerrando el círculo, Catalina pronto estuvo lo suficientemente cerca como para tirar la toalla encima del ave.

“La tengo,” gritó Jorge, zumbándose para asegurar un extremo de la toalla, mientras que uno de sus amigos aseguraba el otro.

Los muchachos observaron mientras Jorge y Tomás sostenían a la gaviota que protestaba y Catalina cuidadosamente le quitó la bolsa despedazada de su cuerpo.

“Su ala está herida,” dijo Tomás.

“Sí,” dijo Catalina, “parece que tendremos que llevarlo a casa y ver qué puede hacer Mamá.”

“Tienes suerte de tener una Mamá que sabe cómo hacer eso,” dijo Tomás.



Catalina le regaló una gran sonrisa. “Ella es estupenda. Gracias por su ayuda muchachos.”

Fue difícil remar desde la Cueva Azul hasta el muelle con solo un remador, pero Catalina y Jorge se turnaron para remar y sostener la gaviota.

“Creo que ahora estoy tan cansado como Papá,” suspiró Jorge, “¡pero qué día!” Su sonrisa era tan amplia como la de Catalina.

Discutir/Explorar

- ¿Alguna vez has ayudado a un pájaro que resultó herido? (Escuche y reconozca sus historias).
- ¿Qué valores demostraron Catalina y Jorge?
- La gaviota de la historia fue herida por la basura, en este caso una bolsa de plástico. ¿Qué otro tipo de cosas descartadas por los humanos pueden dañar a los animales?
- ¿Por qué fue lastimada la ballena?

Diga, “Algunas personas no entienden el efecto dañino que la basura creada por los humanos tiene en la vida marina, los animales y nuestro mundo. Veamos algo de información sobre los animales dentro y cerca del océano.”

Contenido de la lección

Por favor, lea la siguiente información.

Fuente: Sitio web del Centro de Investigación Dolphin,
http://www.dolphins.org/marineed_threatstodolphins.php

El problema de la contaminación

Los desechos marinos son cualquier cosa, desde una bolsa de sándwich desechada hasta una red de pesca perdida. Todos los océanos del mundo están llenos de algún tipo de escombros, que se asemejan a alimentos para la vida marina. Muchos animales comen accidentalmente desechos marinos causando lesiones internas, obstrucción intestinal e inanición.

Enredarse en los escombros flotantes es otro problema grave y creciente para los mamíferos marinos.

(Nota para el educador: Lea las siguientes dos oraciones solo para estudiantes de 12 a 14 años). El enredo es una amenaza especialmente grave para los mamíferos



marinos jóvenes que tienden a ser curiosos y descuidados. Una vez que un animal joven se enreda, muere una muerte lenta y dolorosa ya que su cuerpo en crecimiento está restringido por los escombros.

Al menos el 43% de todas las especies de mamíferos marinos y el 44% de todas las especies de aves marinas se enredan o ingieren desechos marinos cada año. Algunos de estos incluyen las especies marinas más amenazadas en aguas de los Estados Unidos: focas monje hawaianas, tortugas carey y verdes, manatíes de las Indias Occidentales y ballenas francas.

Casi todo lo que usamos tiene el potencial de convertirse en desechos marinos, desde la botella de leche en el refrigerador hasta el refrigerador en sí. La mayor fuente de desechos marinos es la escorrentía de fuentes terrestres, como alcantarillas pluviales y estacionamientos. Eso significa que la basura que creamos cada día es muy probablemente lo que terminará en los océanos afectando a los delfines, ballenas y otras especies marinas.

Actividad

Diga, "Hay muchos problemas en nuestra Tierra causados por personas que no recogen su basura. En las dos historias escucharon sobre redes y bolsas de plástico que causan problemas. Las redes causan la muerte de muchas ballenas y delfines cada año. Rellenemos las columnas de la historia que acabamos de escuchar y luego nombremos alguna otra 'basura'."

Dibuja cuatro líneas verticales en la pizarra, haciendo cuatro columnas con los siguientes encabezados.

1. BASURA	2. PROBLEMA(S)	3. SOLUCIÓN(ES)	4. VALORES PARA NO CREAR BASURA
Bolsas de plástico			

Pregunte:

- ¿Qué tipo de basura deja la gente en las orillas del océano?
- ¿Qué tipo de problemas causa eso?



El educador deberá repetir las dos preguntas anteriores varias veces para que creen una lista de algunos de los principales tipos de basura y los problemas que causa. Esto también es cierto para las preguntas a continuación.

Pregunte:

- ¿Qué tipo de basura deja la gente en ríos y lagos?
- ¿Qué tipo de problemas causa eso?
- ¿Qué tipo de basura deja la gente en la tierra?
- ¿Qué tipo de problemas causa eso?
- ¿Qué tipo de basura ves por aquí?
- ¿Cómo se vería sin eso?
- ¿Qué te gustaría ver en su lugar?

Divida a los estudiantes en grupos pequeños y permítales rellenar las columnas tres y cuatro para los diferentes tipos de basura.

Pida a cada grupo que comparta:

- ¿En qué soluciones pensaron?
- ¿Qué valor o valores ayudarían a crear esa solución? (Por ejemplo, respeto por el océano, respeto por los animales, etc.)
- ¿Qué les gustaría ver en su lugar?

Cierre con una canción sobre la belleza de la naturaleza o un ejercicio de relajación/concentración.

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 6 Giros Oceánicos

Comience con una canción con letras sobre la naturaleza. Pregúnteles cómo están y si han estado pensando en la última lección. Permítales tiempo para compartir sus pensamientos y cualquier acción relacionada. Escucha y reconozca.

Palabra de vocabulario: Es posible que deba definir un giro antes de la historia si los estudiantes no son conscientes de esta palabra. Nuestros océanos son sistemas dinámicos, formados por complejas redes de corrientes que hacen circular el agua por todo el mundo. Grandes sistemas de estas corrientes, junto con el viento y la rotación de la tierra, crean “giros”, remolinos masivos y de rotación lenta. Hay cinco giros principales en los



océanos del mundo en los que se ha acumulado basura plástica. (Fuente: <http://5gyres.org>)

Por favor, lea el Capítulo Tres del *Club de Valores Ecológicos* a continuación.

Comparte un Cuento: Sopa Plástica Tóxica

Catalina y Jorge se turnaron para llevar a la gaviota casa después de atar el bote inflable al lado del bote de Papá.

“Es más pesado de lo que parece,” jadeo Jorge.

“Yo lo llevaré por un rato,” replicó Catalina, extendiendo sus brazos para recibir la gaviota.

Papá y Mamá estaban en la mesa de la cocina cuando ellos llegaron a casa. “¿Aún hambrientos?” preguntó Papá. “Ambos hicieron mucho esta mañana.”

Jorge y Catalina contaron su historia al sentarse a la mesa, mientras Papá les servía una olorosa y deliciosa sopa en sus pocillos.

Mamá había tomado la gaviota en su regazo y estaba examinando su ala con gentileza. “La ha pasado mal con esa bolsa plástica, al menos eso parece. Además de estar bajo de peso parece que se tiene un ala rota.”

Mamá pronto había colocado gaza y adhesivo alrededor de la gaviota para mantener el ala inmóvil. “Debería estar casi como nueva en dos o tres semanas, a menos que haya estado comiendo plástico,” dijo. “Jorge, ¿puedes encontrar una caja grande para ella?”

“La playa estaba llena de basura hoy,” dijo Catalina, “más de lo que nunca había visto. Tapas y botellas plásticas, vasos y bolsas plásticas, papel, vasos de anime, latas de refresco – fue terrible.”

Papá frunció el ceño. “¡La gente!” Lo dijo como una mala palabra.

“Papá, suenas más alterado que nunca acerca de la basura,” dijo Jorge, trayendo una caja grande de cartón.

“Sí, lo estoy,” dijo Papá. “A ver, déjame echarte una mano.” Agarró un cuchillo y ayudó a Jorge a cortar la parte superior de la caja de cartón para la gaviota.

“He sabido durante años que las aves marinas, delfines, ballenas, focas, tortugas de mar y muchos otros animales marinos se quedan atrapados en redes, alambre de pescar y basura humana, pero me enteré la semana pasada que más del 40 por ciento de los mamíferos y aves marinas se enredan con basura humana o comen escombros marinos. Cuando comen basura plástica, eso les provoca heridas internas, bloqueo intestinal e inanición. No tenía idea de que el porcentaje de animales heridos fuese así de alto.”



“Y los “giros,” están aumentando en el océano,” dijo Mamá suavemente. “Ahora hay cinco inmensas corrientes circulares oceánicas en diferentes partes del mundo en donde se están acumulando el plástico y la basura. El plástico con el tiempo se separa en pequeñas partes y los animales se confunden al creer que es comida y comerlo.

Papá y Jorge han terminado de cortar la tapa de la caja. La familia salió con la caja, Catalina acunando la gaviota. Ésta parecía saber que estaba siendo atendida. Había dejado de chillar cuando Mamá le inmovilizó el ala rota. Afuera estaba brillante y hermoso, con una suave brisa. Los árboles daban una muy necesaria sombra al patio.

“Vas a estar bien,” dijo Catalina cuando ella y Jorge acariciaban a la gaviota. Catalina trajo algo de comer para la gaviota y Jorge trajo un poco de agua. Estaban felices de ver a la gaviota comiendo. Arreglaron la caja, de manera que la gaviota estuviese segura, poniendo una parrilla pesada sobre la caja y anclándola con cuatro piedras, de manera que no pudiera entrar algún gato.

“¿Qué podemos hacer con eso?” Catalina preguntó.

“¿Con qué?” dijo Mamá.

“Con los animales que se están enredando en los giros.”

Papá y Mamá la miraron y luego se miraron mutuamente.

“Sabes Catalina, tu y Jorge son muy buenos en no ensuciar nuestro mundo y su Papá y yo compramos cuidando eso, pero pienso que es el momento de pensar mucho más en ello y esparcir la información. Nuestra Tierra, nuestro océano están en problemas.”

“Quiero ayudar,” dijo Jorge.

“Grandioso,” Mamá sonrió. “Pienso que no ser personas que tiran basura es importante y nuestra familia no usa poliestireno que tiene muchas toxinas, pero es el momento de hacer mucho más que eso. Necesitamos no comprar cosas que dañen a la Tierra. Lo que está creando los “giros” en el océano es el plástico. Algunos de ellos miden miles de kilómetros cuadrados — ¡es como una sopa plástica tóxica! El Giro del Pacífico Norte es el doble del tamaño de los Estados Unidos.”

“¿Qué tal si no compramos plástico?” preguntó Jorge.

“Bueno, no comprar nada de plástico no es práctico,” dijo Mamá lentamente.

“Muchas cosas están hechas de plástico duro como los teclados de computadoras, juegos y ciertas partes automotrices. Podemos reciclar esas cosas cuando se dañen — y comprar menos cosas. El problema mayormente está en las cosas plásticas desechables. Así que no comprar eso es una gran idea. Si lo intentamos en realidad, probablemente podamos cortar las compras de cosas plásticas de un solo uso al menos en un 90%.”



“¿Quieres decir cosas como vasos plásticos, bolsas plásticas y agua embotellada en plástico?” preguntó Catalina.

“Exactamente,” dijo Mamá.

“Eso va a ser un poco difícil,” dijo Jorge. “¿Eso significa no comprar refrescos en botellas de plástico?”

“Sí. ¿Pueden hacer eso?” preguntó Papá con una Mirada interrogadora.

Jorge hizo un gesto. “Quizás por las gaviotas y las focas y delfines yo podría hacerlo.”

“Y podríamos llevar nuestras bolsas de compra de tela a la tienda,” dijo Catalina.

“Podríamos usar una botella de vidrio o metal cuando queramos llevar agua a alguna parte y podríamos usarla muchas veces.”

“Excelente idea,” dijo Mamá. “Y yo podría hacer las compras cerca en el Mercado Agrícola y así tratar de no comprar alimento envuelto en plástico. Y podemos lavar las bolsas de los sándwiches y reusarlas o usar papel encerado u hojas de cambur.”

“Su madre y yo hemos estado hablando sobre esto durante los últimos días,” dijo Papá. Vamos a ver si la municipalidad prohíbe las bolsas plásticas. ¿Les gustaría ir a la reunión del consejo municipal con nosotros?”

“Quizás también puedan ir algunos de nuestros amigos,” dijo Catalina.

“Vaya,” dijo Jorge, con su cara iluminada, “¿qué pasaría si todos hiciesen esto? Quizás haríamos que los “giros” dejen de crecer. La sopa plástica tóxica no parece Buena para los animales en el océano. ¿Qué piensas Sra. Gaviota?” preguntó mirando a la gaviota.

¿La gaviota acaba de asentir?

Discutir

- ¿Por qué crees que el padre estaba tan molesto en la historia?
- ¿Cuáles son algunos de sus valores?
- ¿Qué ideas se le ocurrieron a la familia para ayudar a no crear más “sopa plástica tóxica” en los giros?
- ¿Cómo podrías ayudar a no crear más “sopa plástica tóxica” en los giros?

Contenido de la lección

Por favor, comparte algunos o todos los siguientes contenidos con los estudiantes, adaptándolo a su edad y nivel de comprensión.

Fuente: <http://5gyres.org>



Hace solo dos generaciones, empaquetamos nuestros productos en materiales reutilizables o reciclables: vidrio, metales y papel, y diseñamos productos que durarían. Hoy en día, nuestros vertederos y playas están inundados de envases de plástico y productos prescindibles que no tienen valor al final de su corto ciclo de vida.

La conveniencia a corto plazo de usar y tirar productos de plástico conlleva una verdad muy incómoda a largo plazo. Estas botellas de agua de plástico, vasos, utensilios, aparatos electrónicos, juguetes y dispositivos que desechamos a diario rara vez se reciclan en un circuito cerrado. Actualmente recuperamos solo el 5% de los plásticos que producimos. ¿Qué pasa con el resto? Aproximadamente el 50% está enterrado en vertederos, algunos se rehacen en bienes duraderos y gran parte de él permanece “desaparecido”, perdido en el medio ambiente donde finalmente se arrastra al mar.

En el océano, algunos de ... plásticos ... y los plásticos espumados flotan en la superficie de los océanos. La luz solar y la acción de las olas hacen que estos plásticos flotantes se fragmenten, rompiéndose en partículas cada vez más pequeñas, pero nunca desaparecen por completo, al menos en cualquier escala de tiempo documentada. Esta contaminación plástica se está convirtiendo en un peligro para la vida silvestre marina y, en última instancia, para nosotros.

El giro del Pacífico Norte, el más investigado para la contaminación plástica, abarca un área aproximadamente el doble del tamaño de los Estados Unidos, aunque es un sistema fluido, que cambia estacionalmente en tamaño y forma. Diseñada para durar, la basura plástica en el giro permanecerá durante décadas o más, siendo empujada suavemente en una espiral lenta y en el sentido de las agujas del reloj hacia el centro. La mayor parte de la investigación sobre la basura plástica que circula en los giros oceánicos se ha centrado en el Pacífico Norte, pero hay 5 giros oceánicos principales en todo el mundo, con varios giros más pequeños en Alaska y la Antártida.

Debemos exigir tolerancia cero para la contaminación plástica. Reducir nuestro consumo y producción de desechos plásticos y elegir alternativas rentables contribuirá en gran medida a proteger nuestros mares y, en última instancia, a nosotros mismos.

Actividades

Actividad para Niños de Ocho a Once Años: Muestre a los estudiantes imágenes de los giros. Hay muchos sitios web sobre este tema. Pregunte a los estudiantes qué



mensajes desean dar los mamíferos marinos y las aves a los seres humanos. Divídalos en grupos pequeños y pídale que creen un póster con su mensaje. Es posible que deseen jugar un papel siendo el animal y dando el mensaje.

Actividad para Jóvenes de Doce a Catorce Años: Muestre a los estudiantes imágenes de los giros. Hay muchos sitios web sobre este tema. Si hay tiempo, permita que los estudiantes se dividan en pequeños grupos para volver a cultivar aún más este tema, como los efectos de la espuma de poliestireno y cómo las partículas de plástico en el océano “actúan como esponjas para contaminantes transmitidos por el agua como PCB, DDT y otros pesticidas, HAP y muchos hidrocarburos lavados a través de nuestras cuencas hidrográficas.” (Misma fuente citada anteriormente.) Luego permita que los estudiantes creen carteles con su mensaje.

Ejercicio de Relajación Enviando Paz a la Tierra

Diga, “Por favor, siéntate cómodamente y permítete estar quieto internamente.... Relaja el cuerpo e inhala la luz de la paz.... Deja que la luz de la paz te rodee.... Exhala cualquier tensión ... inhala la luz de la paz.... Exhala cualquier tensión ... inhala la luz de la paz.... Esta paz es tranquila y segura ... me recuerda que soy pacífico por dentro.... Permítete estar muy quieto y piensa.... Yo soy yo ... estoy naturalmente lleno de paz y amor.... Deja que tu cuerpo se relaje aún más ... y ahora concéntrate en sentirte en paz.... A medida que te sientas en paz, esa paz irá naturalmente hacia afuera a la naturaleza ... a los delfines y a las ballenas ... a los pájaros ... a los animales grandes y pequeños.... Me dejo llevar por la paz ... y que la paz naturalmente va hacia afuera a la Tierra ... a los ríos y al océano ... a los árboles y a los prados ... a los montículos y al cielo.... Estoy lleno de paz.... Soy uno que está actuando para ayudar a nuestra Tierra a estar sana de nuevo.... Esto sucederá con el tiempo.... Nuestro planeta estará bien.... Me imagino la luz de la paz alrededor de la Tierra ... y nuestros hermosos océanos volviendo a estar sanos ... nuestra hermosa Tierra está sana de nuevo.... Sentirse relajado y tranquilo ... ahora comienza a ser consciente de dónde estás sentado y lleva tu atención de vuelta a esta habitación.”

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 8 Las Zonas Muertas del Océano

Comience con una canción cuya letra sea sobre la naturaleza.



Por favor lea el Capítulo Cuatro del *Club de Valores Ecológicos* que sigue a continuación.

Compartir un Cuento: Podemos Hacer la Diferencia

Catalina con algunos de sus amigos en la escuela el lunes. Ellos estaban asombrados de escuchar sobre la ballena, sintieron pena por la pequeña gaviota y no sabían nada de los “giros.”

“¿Por qué no hablas con la maestra?” preguntó Carolina. “Veamos si te permite decirle a la clase acerca de los “giros” y los pobres animales que mueren debido a que comen plástico. Quizás todos podamos involucrarnos y ayudar.”

“¿De veras piensas que todos querrán ayudar también?” preguntó Catalina.

“Bueno, quizás no todos,” dijo Karina, “pero los niños de nuestra edad tienen muy buen corazón. Nos preocupa nuestro planeta — y nuestros amigos animales.”

Durante el receso, las chicas hablaron con su profesora de ciencias y ésta estaba encantada. “Estupendo,” dijo la Srta. Bueno, “hoy comenzaremos la unidad sobre el ambiente. Catalina, sería estupendo tenerte y que compartas tu historia y luego veremos qué ideas surgen entre todos. Aprender cosas es bueno, pero hacer algo por nuestra Tierra es prueba de que nos preocupa.”

Catalina compartió su historia sobre la ballena, la gaviota y lo que aprendió sobre los “giros” con toda la clase. Estaba un poco nerviosa y se aclaraba mucho la garganta. Compartió las ideas que ella y su familia tuvieron para reducir el uso de plástico desechable al 90 por ciento. Catalina estaba asombrada del interés y voluntad que la mayoría de los estudiantes tuvieron para comprometerse a usar menos plástico.

“No más botellas plásticas para mí,” dijo Dana.

“Mi tía lleva su propia taza cuando viaja en aviones,” dijo Tania.

“No más vasos plásticos cuando salga,” dijo María. “Puedo pedir una taza no plástica o llevar la mía propia.”

“Estupendas ideas,” dijo Teo. “Si ayuda, estoy dispuesto a no comprar cosas en botellas plásticas. Pero ¿y si está realmente, realmente caliente y yo de verdad quiero un refresco? ¿Y si lo compro en lata?”

“Bien, usar una lata de aluminio es tomar algo de la Tierra que no necesitas,” dijo la Srta. Bueno, “pero SI la reciclas no es tan malo. Es mucho mejor que usar plástico.”

“Bueno, no sé,” dijo una muchacha de nombre Pamela en una voz dubitativa, “¿por qué siquiera intentarlo?” Si solo unos pocos de nosotros hacen esto, eso no va a ayudar. No podemos afectar a miles de kilómetros cuadrados de sopa plástica tóxica.”



“¡Piensan en una ballena y una gaviota!” dijo Catalina, de repente sintiendo confianza en sí misma. “Fue un pequeño grupo de personas que hicieron una diferencia por ellos. Los grupos pequeños de personas pueden hacer la diferencia — e imaginen que pasaría si los chicos de todo el mundo hiciesen esto. Algunos adultos ya están en eso. ¿Y si todos los chicos hicieran que sus padres les ayudaran?”

Catalina compartió la idea de sus padres de ir a la municipalidad a pedir que prohíban el uso de bolsas plásticas en la ciudad. “Yo pregunté si podía invitar a algunos amigos para que vayan con nosotros. ¿A quién le gustaría ayudar?”

“Yo,” “yo,” “yo,” se escuchó por todo el salón. Catalina, Carolina y Karina sonrieron a todos y la Srta. Bueno se veía complacida.

La Srta. Bueno el viernes los dividió en tres grupos de acción. Un grupo iba a hacer pancartas para apoyar la prohibición de bolsas plásticas y otro grupo iba a hacer pancartas con eslóganes sobre respeto por el océano y por la Tierra, reduciendo el uso de plástico desechable. El tercer grupo iba a crear la petición para el Director para que prohibiera todo el poliestireno y redujera el uso de plástico.

Catalina le dijo a la Srta. Bueno que la sesión del consejo municipal iba a ser el martes por la noche y ellos estaban en la agenda. La Srta. Bueno le dijo a toda la clase. “Oigan todos, si desean ir, tienen que ir con un adulto porque no es un evento escolar.”

“Me encantaría ir contigo a la sesión del consejo municipal, Catalina,” dijo tímidamente una de las chicas. Tania hablaba muy raras veces y usualmente se veía un poco triste, “Pero tengo que ir directo de la escuela a la casa y luego no puedo salir. Mi Mama está ... enferma.”

Catalina miró cuidadosamente a Tania. Interesante, nunca se había dado cuenta, pero los ojos de Tania eran iguales a los de Tomás el amigo de Jorge y su cabello era del mismo color y textura, marrón claro. “Tania ¿eres la hermana mayor de Tomás?” preguntó.

“Sí, yo soy,” dijo suavemente Tania. “¿Conoces a Tomás? Espero que se haya compartido bien contigo,” dijo luciendo preocupada.

“Él es un buen muchacho,” dijo Catalina. “Él fue uno de los chicos que nos ayudó a Jorge y a mí con la gaviota.”

“Me alegro,” dijo Tania con una breve sonrisa. “Le hace falta un poco de experiencia.” Catalina tenía la sensación de que a Tania también le vendría bien un poco de experiencia. Jorge no habló con su profesora, pero sí habló con Tomás, Enrique y Kevin, sus amigos que le ayudaron a capturar la gaviota. Estaban asombrados acerca de las inmensas áreas de sopa plástica tóxica en el océano y horrorizados de que tantos animales estaban siendo heridos.



“Quiero ayudar,” dijo Tom.

“Yo también,” dijeron Enrique y Kevin.

“Magnífico,” dijo Jorge. “Tengo una idea.”

Jorge y Catalina hablaron camino a casa. Catalina le contó todo lo acontecido en la clase sobre ambiente de la Srta. Bueno.

“Ella nos dijo,” dijo Catalina, “que hay zonas muertas en el océano en donde hay muy poco o nada de oxígeno debido a la escorrentía de fertilizantes que le llegan y a la contaminación. Dijo que se han reportado 405 zonas muertas y ¡cada diez años se duplican!”

“Eso es terrible,” dijo Jorge. “Entonces ¿qué ocurre en estas zonas muertas?” preguntó Jorge. “¿No hay suficiente oxígeno para que viva la mayoría de los peces?”

“Bien pensado,” dijo Catalina. “Desafortunadamente el fertilizante escurrido y la contaminación con nitrógenos y pesticidas mata las algas. Nos mostró imágenes de esos increíbles bosques de algas. Son tan hermosas. Los bosques de algas proporcionan alimento y cobijo a miles de especies — ¡y el 50 por ciento del oxígeno del mundo! La Srta. Bueno que es tan importante mantener los bosques de algas saludables ¡cómo mantener la selva tropical saludable!”

“¿Entonces, ¿cómo detenemos la escurrida de fertilizante y contaminación con nitrógeno?” preguntó Jorge.

“Jorge, esa es una gran pregunta, y no la hicimos,” dijo Catalina. “Preguntémosles a Mamá y Papá cuando lleguemos a casa.”

La mente de Catalina recordó. ¿Qué había dicho la Srta. Bueno?

“Los fertilizantes químicos y los pesticidas contaminan los ríos y océanos,” había dicho la Srta. Bueno. “Desafortunadamente, esto también tiene un impacto sobre el agua subterránea y afecta de forma negativa la calidad del suelo. Se ha mostrado que la siembra de alimentos con pesticidas tiene efecto dañino sobre los humanos, contribuyendo a muchas de las diferentes enfermedades.”

La Srta. Bueno ha asignado diferentes grupos para investigar componentes específicos en fertilizantes y pesticidas. Tania era parte del grupo en el que estaba Catalina. “Vaya,” Tania le había susurrado a Catalina, “¡con razón tenemos zonas muertas en el océano! Giros y zonas muertas. Nosotros los humanos no estamos cuidando muy bien a nuestro mundo.”

La Srta. Bueno había escuchado, “Tienes razón, Tania,” ella sonrió. “Es importante cuidar a nuestro mundo.” Tania se sonrojó con la atención positiva.



La Srta. Bueno continuó, “Quiero que cada uno de ustedes realmente piense durante el fin de semana – y durante los próximos dos meses – acerca de algo que puedan hacer que fuese muy beneficioso para la Tierra y el Océano. ¿Qué ocurriría si todos en el planeta hiciesen lo mismo?”

Discutir

- ¿A alguien le gustaría compartir su reacción a la historia?
- ¿Qué acciones tomaron los tres grupos en la historia?
- ¿Qué creen que pueden hacer para ayudar a resolver este problema de contaminación plástica que contribuye a los giros?
- ¿Conocen algún lugar que use espuma de poliestireno?
- ¿Les gustaría ayudar a animarlos a dejar de usarlo?
- ¿Cómo pueden hacer eso?

Contenido de la lección

Fuente: Los siguientes extractos fueron tomados del sitio web de One World One Ocean.

<http://www.oneworldocean.org/pages/why-the-ocean>



El océano está en problemas

El 90% de los peces grandes se han ido. Atún, pez espada, fletán, las poblaciones de bacalao y platija han sido devastadas por sobrepesca. Muchos de los peces capturados hoy en día ni siquiera tienen la posibilidad de reproducirse.

Las bolsas de plástico desechadas y otra basura han formado una "sopa tóxica de plástico" que se está reuniendo en cinco enormes giros oceánicos por todo el mundo. A medida que el plástico se descompone, es comido por animales marinos, aves y peces, causando enfermedades y la muerte. Eventualmente también entra en nuestras dietas.

Se han reportado 405 "zonas muertas" oceánicas, áreas donde hay poco o ningún oxígeno debido a la escorrentía de fertilizantes y la contaminación por nitrógeno. Las zonas muertas se duplican cada diez años.

Nuestros océanos representan el 71% del planeta, pero menos del 2% de nuestros océanos están protegidos. Tenemos protecciones para casi el 12% de toda la tierra (a través de áreas como parques nacionales).



El océano está en un punto de inflexión. La oceanógrafa Sylvia Earle dice que las acciones humanas en los próximos 10 años determinarán el estado del océano durante los próximos 10.000 años.

Actividades

Como grupo completo, pida a los estudiantes que decidan sobre dos, tres o cuatro acciones que podrían implementar localmente que ayudarían al medio ambiente. Ayúdelos a decidir sobre acciones que sean prácticas, sensatas y apropiadas para su edad y nivel de habilidad, de modo que sea probable que tengan éxito en el cumplimiento de esas acciones. Algunas de las acciones podrían implementarse en el aula. Por ejemplo, pídale que piensen en ideas o formas de conservar en el aula, como configurar un contenedor de reciclaje, usar papel en ambos lados y guardar revistas y pequeños palitos para usarlos en proyectos de arte. A nivel escolar, podrían generar ideas sobre cómo tener cuidado de no desperdiciar agua, recoger basura o plantar árboles y arbustos. Podrían investigar las preocupaciones ambientales relacionadas con la escuela. Podrían cuestionar si estamos contaminando o desperdiciando nuestra agua. Por ejemplo, si el césped se riega por la tarde, podrían pedirle al director de la escuela que cambie el horario de riego de la tarde a la mañana para conservar el agua.

Actividad para Jóvenes de Trece a Catorce Años: Además de la actividad anterior, es posible que desee que investiguen más a fondo su acción. Por ejemplo, si deciden pedirle a la escuela/ distrito escolar o ciudad que prohíba el uso de espuma de poliestireno, es posible que deseen saber más sobre los efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 9

Una Cosa Afecta a Muchas Cosas – Pensamiento Sistémico

Comience con una canción sobre la naturaleza.

Pregunte cómo están y si han estado pensando acerca de la clase pasada. Permítales tiempo para compartir sus pensamientos y cualquier acción relacionada. ¿Cómo les va con sus esfuerzos de conservación en la clase? Escuche y valide las respuestas.

Por favor lea el Capítulo Cinco del *Club de Valores Ecológicos* que sigue a continuación.



Compartir un Cuento: ¡Al Ayuntamiento!

La escuela fue divertida, pero era agradable regresar a casa. A la hora de la cena, Catalina compartió lo que la Srta. Bueno dijo acerca de las zonas muertas en el océano ya que estaban sentados en la mesa de la cocina. La luz solar aún alumbraba suavemente los árboles y flores en el jardín. Los pájaros piaban sus últimos cantos del día y volaban por los cielos como lo hacían cada día al atardecer. Catalina mordió otro pedazo de pan de maíz.

Papá asintió, "Sí, Catalina, todo esto está conectado. Lo que hacemos como seres humanos se esparce en ondas con todo tipo de consecuencias para el mundo. Una cosa afecta otra diferente y algunas veces a muchas cosas y cada una de esas cosas afecta otras cosas y esas afectan algo más. Los fertilizantes artificiales y pesticidas afectan el suelo, las plantas y agregan contaminantes al agua. Esos son como pequeñas cantidades de veneno."

"Si solo tomamos el efecto sobre el agua, entonces podríamos ver el efecto en la salud de los humanos, la necesidad de sistemas de purificación del agua y el efecto del deslave que tu profesora describió cuando eso va a los ríos y al océano. En algunos ríos los peces están muriendo y mutando como resultado de los pesticidas. Cuando los ríos que contienen muchos fertilizantes artificiales y pesticidas llegan al océano, eso mata las algas pardas, el coral y los peces. Cuando el alga parda va muriendo en esas áreas, no hay suficiente alimento ni oxígeno necesarios para que muchos peces vivan. Adicionalmente, el alga parda es afectada por la pesca excesiva, ya que necesita los desechos de los peces para poder vivir. Una cosa afecta la otra."

"Como seres humanos en esta era," dijo Mamá, "estamos apenas comenzando a aprender que tenemos que ver los efectos de algo antes de actuar. Esto se conoce como pensamiento sistémico. Pero las culturas autóctonas entendieron esto bien hace cientos de años. Ellos decían, piensen hasta por siete generaciones."

"Jorge pienso que me gustaría hacerle una pregunta a la Srta. Bueno," dijo Catalina. "¿Jorge?"

"Entonces, ¿cómo evitamos el deslave de fertilizantes y contaminación por nitrógeno?"

Mamá sonrió, "Dejando de usar fertilizantes artificiales y pesticidas."

"¿Hacerlo orgánico?" preguntó Catalina.

"Sí," dijo Mamá. "Lleva trabajo porque hay que sanar al suelo de nuevo y las siembras necesitan ser rotadas, pero con seguridad ayudaría a nuestra Tierra y a sus océanos inmensamente, ¡y a todos nosotros humanos y animales!"



“Caramba,” rio Catalina. “¡Creo que me acabas de dar la respuesta para mi tarea!” Les contó sobre la asignación de tarea que les encomendó la Srta. Bueno.

Papá rio, “Esa es una tremenda asignación. “Pensamos todos en esa?”

“Es bueno que estamos teniendo esta discusión,” dijo Mamá. “Yo compro vegetales orgánicos cuando no están muy costosos, porque sé que es mejor para nosotros, pero nunca pensé que era mejor para la tierra y el océano.”

“Mamá, Papá, ¿podríamos tener un pequeño huerto orgánico?” preguntó Catalina. Papá miró a Catalina con el ceño fruncido. “Es una gran idea, Catalina, pero lleva algo de trabajo. Sabes que tu Mamá y yo pasamos mucho tiempo trabajando y tu Mamá ya tiene suficiente por hacer.”

“Yo podría ayudar,” dijo Jorge.

Catalina le sonrió.

“¿Están seguros?” preguntó Papá con el ceño un poco fruncido.

Jorge asintió seriamente.

“¿Con constancia?”

Ambos, Jorge y Catalina asintieron.

“Okey,” rio Papá. “Yo ayudaré también. Ayudará con la primera excavada.”

“¡Sí!” dijeron en coro Jorge y Catalina.

“Tuve una idea,” dijo Jorge. “¿Saben lo que han prometido nuestra familia y amigos de disminuir nuestro uso de plástico desechable en un 90 por ciento? Bueno, eso ayuda a que los ‘giros’ dejen de crecer, pero ¿qué de toda la basura plástica existente ahora? ¿No deberíamos estar recogiéndola y reciclándola de manera que no llegue hasta el océano?” Catalina le dio un toque a Jorge en el hombro. “Estás totalmente en onda para tener nueve años.”

“Inteligente diría yo,” dijo Papá.

Papá dijo que no tendría tiempo de excavar sino en un par de semanas. La gaviota estaba muy bien en su nueva casa y fortaleciéndose. Mamá dijo que estaría lista para un vuelo de prueba en una semana. Se estaba engordando y se veía más saludable, para alivio de Catalina y Jorge. Le llamaron Capitán.

El martes en la noche, la familia fue a la reunión del ayuntamiento. Catalina y Jorge estaban complacidos de ver tantos de sus amigos y compañeros de escuelas. Incluso la Srta. Bueno vino. Todos se reunieron afuera con sus pancartas, saludándose mutuamente y presentando a sus padres.

No había suficientes asientos para todos en la cámara del ayuntamiento, así que algunos se quedaron parados atrás sosteniendo sus pancartas para que los miembros del



consejo las vieses. Cuando llegó su turno de hablar, Mamá se paró frente al micrófono y pidió a los miembros del consejo que aprobaran una prohibición para que las tiendas en la ciudad no ofreciesen bolsas plásticas a sus clientes. Ella sugirió que en su lugar se ofrecieran bolsas de papel o que las personas llevaran sus propias bolsas para acarrear sus compras. Habló acerca de los ‘giros’ y cuán importante era para la salud de los animales marinos, nuestro océano y humanos el dejar de producir desecho plástico tóxico.

Cuando Mamá terminó, todos los estudiantes y sus padres aplaudieron. El presidente del consejo del ayuntamiento miró alrededor del salón y dijo, “Parece que esta sugerencia tiene mucho apoyo – y ciertamente sería muy bueno para nuestra Tierra. ¿Le gustaría hablar a alguno de ustedes jóvenes?”

Carolina y Karina miraron a Catalina, y ella movió su cabeza en negación. De repente, Catalina vio a Tania por el rabillo del ojo con una mujer que parecía demasiado mayor y frágil para ser su madre y luego ahí estaba Tomás acercándose al micrófono.

“Pienso que la mama de Jorge y Catalina tiene razón,” dijo Tomás indeciso. Luego de un solo tirón dijo en voz fuerte, “El otro día había una gaviota en la playa que tenía una bolsa plástica enrollada en su cuerpo que parecía haber estado allí por un largo tiempo y estaba realmente herida y tuvimos que pensar en el océano y los ‘giros’ o como se llamen y en los animales que son heridos y en la Tierra y dejen de ser tan egoístas.”

Todos aplaudieron. Aplaudieron de Nuevo cuando todos los miembros del consejo votaron a favor de la prohibición de bolsas plásticas.

Tania le obsequió una radiante sonrisa a Catalina antes de escabullirse silenciosamente con su madre y con Tomás.

Discutir/Explorar

- ¿Qué ideas buenas tuvieron las personas en la historia?
- ¿Qué aprendieron de la historia?
- ¿Qué valores creen que Tomás usó en la historia?
- ¿Qué otros valores vieron?
- ¿Qué efectos tuvieron esos valores en la historia?
- ¿Qué efectos tendrían para nosotros en nuestro actual ambiente?

Actividad

Pida a los estudiantes que hagan un diagrama de flujo de los efectos descritos en uno de los párrafos de la historia. (El párrafo de la historia está más abajo.) Si es necesario, modele lo que hay que hacer, colocando la palabra “agua” en la parte más alta de la



pizarra, dibujando tres flechas hacia abajo y luego continúe mostrando cómo una cosa afecta otras.

“Si solo tomamos el efecto sobre el agua, entonces podríamos ver el efecto en la salud de los humanos, la necesidad de sistemas de purificación del agua y el efecto del deslave que tu profesora describió cuando eso va a los ríos y al océano. En algunos ríos los peces están muriendo y mutando como resultado de los pesticidas. Cuando los ríos que contienen muchos fertilizantes artificiales y pesticidas llegan al océano, eso mata las algas pardas, el coral y los peces. Cuando el alga parda va muriendo en esas áreas, no hay suficiente alimento ni oxígeno necesarios para que muchos peces vivan. Adicionalmente, el alga parda es afectada por la pesca excesiva, ya que necesita los desechos de los peces para poder vivir. Una cosa afecta la otra.”

Pida a los estudiantes y ayúdelos cuando sea necesario, a agregar otros factores al diagrama de flujo. Por ejemplo, algunos peces muertos, lo que resulta en menos peces para los consumidores y menos pesca recreacional; también puede resultar en una salud más pobre para los que comen peces enfermos. ¿En qué parte del diagrama de flujo van las “zonas muertas”?

Ahora hagan dos diagramas de flujo más, uno para “Uso de Pesticidas” y otro para “Agricultura Orgánica.”

Actividad para Niños de Ocho a Once Años: Pida a los estudiantes que escriban un poema o canción acerca de cualquiera de los temas de la historia. Permita que quienes deseen compartan su poema o canción con la clase. Quizás seleccione uno para que reciten o canten juntos.

Actividad para Jóvenes de Doce a Catorce Años: Invite a los estudiantes a que formen grupos pequeños e investiguen los efectos del uso de pesticidas versus la agricultura orgánica y enumeren todos los factores que son afectados. Luego pídale que creen un gran mapa mental, con pesticidas a un lado del círculo central y lo orgánico en el otro. Usen las ramas del mismo tópico en cada lado y detallen todos los efectos, usando el diagrama de flujo de efectos en las ramas y subramas para mostrar cómo un cambio afecta muchas cosas. Invítelos a que ilustren el mapa mental o que creen una canción o un poema contrastando los enfoques.

Cierre con el Ejercicio de Relajación/Concentración Enviando Paz a la Tierra.



SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 10 **El Intercambio Entre Árboles y Humanos**

Comience con una canción sobre la naturaleza.

Por favor lea el Capítulo Seis del *Club de Valores Ecológicos* que sigue a continuación.

Compartir un Cuento: Árboles, Oxígeno y Esperanza

Catalina se sintió maravillosamente bien la mañana siguiente cuando se despertó. Era un día gris y nublado con un poco de humedad en el aire. Salió a alimentar a la gaviota. “¿Escuchaste, Capitán?” dijo suavemente. “La ciudad prohibió las bolsas plásticas y todos vamos a trabajar juntos para tratar que nuestros océanos y playas sean seguras de nuevo y así, tú y tus amigos puedan estar sanos y libres. El sábado vamos a tener nuestra primera limpieza de playa.”

Parecía que a la gaviota ahora le gustaban sus toques. “Y vas a volar de Nuevo el sábado — ¡en solo cuatro días. Mamá dijo que tu ala está casi curada.”

En la clase de ciencia ahora están estudiando sobre el bosque lluvioso, la deforestación, el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre plantas y humanos.

“Entonces ¿qué podemos hacer para ayudar?” preguntó Teo.

“Bueno, si los humanos necesitan oxígeno para respirar y árboles y plantas producen eso y procesan el dióxido de carbono que exhalamos, ¿qué creen que ayudaría a compensar la deforestación?” preguntó la Srta. Bueno

“¿Sembrar plantas?” dijo Teo.

“Bien pensado. ¿Y cuáles son las plantas de mayor duración?” preguntó la Srta. Bueno.

“¡Árboles!” dijo Teo, con algunos ecos alrededor del salón.

“Excelente,” sonrió la Srta. Bueno. “De hecho, La Agencia de Protección Ambiental de las Naciones Unidas tiene un proyecto en donde se pide a la gente que siembre un árbol por persona para ayudar a compensar nuestra huella de carbono. Hubo un proyecto de sembrar mil millones de árboles en China y alcanzaron su meta de plantar mil millones de árboles. ¡Lo verde ayuda!”

“Hablando de verde,” dijo ella, “Catalina me preguntó si debía anunciar algo antes de finalizar la clase.”



Catalina se paró frente a la clase con Carolina y Karina. “He estado hablando con mi familia y con Carolina y Karina. Mi hermanito quiere hacer operación limpieza de playa el sábado. Podríamos hacerlo en la mañana y jugar volibol después. ¿Algún interesado?”

“Suena grandioso.” “Suena bien.” “Cuenta conmigo,” surgió de todos los rincones del salón.

Catalina, Carolina y Karina sonrieron. “¡Estupendo!”

“La Srta. Bueno dijo que quizás incluso podríamos hacerlo como proyecto escolar,” dijo Carolina. “¿Qué les parece si lo llamamos Gaviotas?”

“¿Y qué del río que entra en la cueva?” preguntó Pedro. “¿No deberíamos limpiar ese también?”

“Sí, quizás necesitamos un nombre que signifique más para muchas personas,” dijo Mercedes. “¿Agua limpia?”

“¿Qué les parece Club de Valores Ecológicos?” sugirió una pequeña voz desde la parte de atrás del salón. Catalina estaba sorprendida de escuchar a Tania hablando en clase. Todos los demás también deben estar sorprendidos porque todos voltearon a mirar. Tania se sonrojó.

“Gran idea,” dijo Teo, viendo a Tania.

“Sí, estupenda idea,” dijo Dana.

Catalina sonrió y Carolina y Karina se veían complacidas. “¿Todos están de acuerdo?” preguntó Catalina.

Incluso Pamela asintió.

El día de la limpieza de la playa y el río del Club de Valores Ecológicos estaba soleado y brillante. Algunos padres y familias completas se les unieron. La mitad de los ayudantes recogieron el plástico y otras cosas que podrían ser recicladas y la otra mitad recogió la basura que no podía ser reciclada. Las bolsas estaban un poco pesadas, pero Papá y otros pocos padres llegaban hasta ellos, tomaban las bolsas llenas y les daban otras vacías. Papá había hecho arreglos con la ciudad para que recogiera todas las bolsas de basura más tarde.

Algunos chicos se encontraron en la playa y los que viven cerca del río caminaron hacia allá mientras recogían la basura y se juntaron para jugar volibol a las 11:00. Los chicos mayores jugaron volibol y Jorge y sus amigos fueron a surfear.

Catalina se sentía caliente y sudorosa después de una hora de recoger basura cuando escuchó que alguien la llamaba. Se sorprendió de ver a Tania corriendo hacia ella.

“Hola, Catalina, hola, Carolina y Karina, ¡Pude venir! ¡No he estado en la playa en años!” Mientras Carolina y Karina se adelantaban, Catalina a que Tania la alcanzara.



“¿Por qué no has venido a la playa en tanto tiempo?” preguntó Catalina.

“Bueno,” dijo Tania, agachándose para recoger basura y alejándose un poco de Catalina a medida que hablaba en una larga frase, “lo cierto es que mi papa cayó en las drogas hace como cuatro años y se comportaba muy mal y luego fue asesinado en una pelea hace dos años y mi Mamá se deprimió muchísimo y comenzó a consumir drogas también y entonces yo tuve que estar en casa todo el tiempo con ella porque no me dejaba ir a ninguna parte y estaba llorando todo el tiempo; solo Tomás podía salir porque ella no podía con él y él simplemente se iba y ahora con lo que estamos haciendo con los valores ecológicos es como si ella tuviese esperanza y le conté acerca del huerto orgánico que quieres hacer y ella vivió en una granja cuando pequeña y le encantaba el huerto y cuando se fue a la universidad era botánica y dijo que si nosotros los chicos podíamos hacer algo por el mundo, entonces mejor que ella comenzara a mejorar y dejó de consumir drogas y está en rehabilitación y dijo que yo podía venir hoy y dijo que si quieres que ella ayude estaría honrada de ayudarte con tu huerto porque ella va a estar bien otra vez.”

Tania aún tenía la mirada hacia abajo.

Catalina se acercó y le apretó la mano a Tania. “Me alegra que me hayas contado ... me gustaría que tu mamá me ayudara con el huerto orgánico. ¿Les gustaría a ti y a Tomás ayudar también?”

Tania levantó la mirada. “Me encantaría,” fue todo lo que pudo decir.

Tomás, Enrique y Kevin regresaron con Jorge a casa después de la limpieza de playa y río, a ver cómo liberaban a Capitán.

“¿Crees que está lista, Mamá?” preguntó Jorge.

“Veamos,” sonrió Mamá.

“Dejaremos la caja afuera con alimento y comida por un par de días por si acaso no está lo suficientemente fuerte para llegar muy lejos.” dijo Papá.

Los chicos levantaron la piedra y rejilla de la caja. Catalina lo levantó y lo sacó y lo puso sobre la baranda del patio y Mamá cuidadosamente le quitó la gasa que le sostenía el ala.

“Bien Capitán,” dijo ella, “eres libre.”

Capitán la miró, batió sus alas un par de veces y alzó el vuelo.

Gritos de “¡Mira cómo se va!” y “Vuela Capitán!” llenaron el aire a medida que la gaviota remontaba el cielo azul.

Discutir

- ¿Qué sentimientos observaron en el cuento?



- ¿Qué valores notaron en las diferentes personas del cuento?
- Parece que la madre de Tania estaba muy triste y había perdido la esperanza. Al saber que los jóvenes estaban trabajando para ayudar a hacer algo positivo por el ambiente le dio esperanzas. ¿Qué es el sentimiento de esperanza? ¿Creen que ella aumenta nuestros sentimientos de valentía?
- La mayoría de nosotros nos hemos sentido desanimados. ¿Qué nos ayuda a animarnos de nuevo?
- ¿Quién recuerda qué es lo que los humanos exhalamos?
- ¿Qué hacen los árboles y las plantas con el dióxido de carbono?
- ¿Les gustaría que el ambiente por aquí fuese 'más verde'? (Si la respuesta es "sí", pregunte, "¿Cómo creen que podemos hacer que sea así?")

Actividad

Explique más sobre el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre plantas y humanos, cómo los seres humanos inhalan oxígeno y exhalan dióxido de carbono y cómo las plantas toman el dióxido de carbono y crean oxígeno. (Para estudiantes mayores, permítales que investiguen si tienen tiempo y aún no tienen este conocimiento.)

Luego diga, "La relación entre los seres humanos y la naturaleza es muy importante. Nuestra vida depende de la creación de oxígeno a partir de la naturaleza y también nos beneficiamos tanto de su belleza."

Hoy, hagan algo con la naturaleza, quizás plantar un árbol o planificar la siembra o dar una caminata en un parque y escribir un poema al árbol o hacer que el árbol les escriba un poema.

¿Qué dirían los árboles del mundo? Permita que compartan el poema del árbol a los que deseen hacerlo.

Finalice con un ejercicio de relajación/concentración de su elección o una o dos canciones sobre la belleza de la Tierra o del océano.

O, pídale que generen ideas para el hogar o la comunidad. Si la basura o el desperdicio están afectando el suministro de agua limpia, aborde el tema. Pudiera planificar ayudar a limpiar un río de la localidad. Algunos estudiantes pudieran desear investigar el uso local de pesticidas y de alternativas naturales (y menos costosas) las cuales no contaminan la tierra o sus habitantes. Podrían escribir a Alcalde de su localidad compartiendo sus ideas. Pudieran elaborar eslóganes sobre respeto-por-la-tierra y colocarlos en la escuela y en juegos deportivos locales en la comunidad. Permítales tiempo para planificar y/o escribir las cartas/propuestas necesarias.



Finalice con un ejercicio de relajación/ concentración de su elección o con una canción o dos, acerca de la belleza de la Tierra y sus océanos.

**SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA
Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 11
Ser Orgánicos y Vegetarianos Tiene sus Efectos
en la Tierra y el Océano**

Comience con una canción sobre la naturaleza.

Por favor lea el Capítulo Siete del *Club de Valores Ecológicos* que sigue a continuación.

Compartir un Cuento: Un Huerto Orgánico

“Un día perfecto para cavar,” bromeó Papá el siguiente fin de semana cuando se sentaron a desayunar en la mesa de la cocina. “¡Chicos, en verdad nos han puesto a trabajar!”

“Papá, quería preguntar si podríamos hacer una limpieza de playa cada semana,” dijo Jorge.

“¿Y no tener en mi vida otro fin de semana para relajarme?” bromeó Papá. Él vio la cara de desencanto de Jorge.

“Jorge, la limpieza es una estupenda idea y sé que estás entusiasmado,” Papá dijo más seriamente, “pero sugeriría que fuese una vez al mes. Tú y los otros pueden recoger basura cuando la vean – pero hay otras cosas que hacer en la vida, entonces puedes hacer que venga más gente si se hace una vez al mes. Así puedes mantener elevado el entusiasmo.”

Jorge asintió.

“¿Qué te parece Lisa?” Papá preguntó.

“¡Bien dicho. Es agradable relajarse y descansar ocasionalmente. ¡Ustedes dos!” Mamá sonrió a Jorge y a Catalina. “Pero, estaba pensando que sería bueno tener un picnic en la playa la próxima vez que vayamos a limpiar.”

Jorge le dio una sonrisa más grande. “¿Podríamos?”

Unos días antes, Catalina había preguntado si Tomás, Tania y la madre de Tania podían venir y ayudar con el huerto. Los tres vinieron después del desayuno. Llegaron un poco tímidos, golpeando la puerta del frente suavemente y dijeron muy poco. Tomás estaba cabizbajo, un poco diferente de su natural alegría. Catalina se dio cuenta de la



palidez de la madre. Pero, tenía una hermosa sonrisa y pronto comenzó a cavar junto a Papá y Catalina, Jorge y Tania.

Afuera hacía una hermosa mañana. El sol estaba inclinándose hacia abajo, creando focos de luz sobre los tonos verde, azul, amarillo y rosado. La tierra que salía del hueco que cavaban olía bien.

“He extrañado la tierra,” dijo la mamá de Tania cuando finalmente habló. “Vivimos en un pequeño apartamento así que es muy agradable estar aquí y sentir el suelo. Esto se ve realmente saludable — y tienen estupendas lombrices.”

Había traído algunas semillas y pequeñas plantas de vegetales y pronto estaban todos conversando y sembrando semillas y plantas en frescas hileras de tierra. La mamá de Tania les dijo en qué dirección hacer las hileras, de manera que las plantas obtuvieran la máxima cantidad de luz solar y les mostró cómo profundizar para sembrar semillas y plantas.

Se llevó un buen tiempo cavar y hacer las hileras, así que Mamá les invitó a almorzar. La pequeña familia de tres se veía feliz cuando se fueron.

Cuando se iban, Tania se quedó atrás para susurrarle a Catalina, “Gracias, gracias, gracias.”

Catalina le dijo a Mamá y Papá lo que Tania le había dicho sobre su mamá.

“Qué triste,” dijo Mamá. Papá asintió.

“¿Por qué consumiría drogas si no le gustaba que su esposo las consumiera?” preguntó Catalina.

“Bien, suena como que las cosas estaban realmente duras,” dijo Mamá. “Algunas veces las personas consumen drogas porque tienen emociones con las que no pueden lidiar, como dolor o miedo. Cuando ocurren tantas cosas malas, la vida puede ser abrumadora. Me alegro de que se hayan sentido bienvenidos a venir y ayudar en el huerto,” dijo Mamá. “La gente necesita tener esperanza y algo valioso para hacer.”

“Aristóteles decía que la felicidad es el resultado de la virtud. Hacer algo bueno le ayudará a ser feliz de nuevo,” dijo Papá.

Más tarde durante el fin de semana, Catalina anunció durante la cena, “He decidido mi respuesta a la pregunta de la tarea de la Srta. Bueno sobre una cosa que podemos hacer que beneficiará más al planeta.

“¿Qué es eso?” preguntó Mamá.

“Ser un vegetariano que come alimentos orgánicos,” dijo Catalina.

“¿Cómo ayudaría eso?” preguntó Jorge sorprendido.



“Bueno,” dijo Catalina entusiasta, “si todos fueran vegetarianos entonces las personas no pescarían y no estarían pescando demasiado y matando millones de peces y si todos comemos alimentos orgánicos no estaríamos envenenando el océano y creando zonas muertas y los océanos tendrían bosques de algas saludables y suficiente oxígeno para ser saludable y suficientes peces otra vez para las ballenas y las ballenas y delfines so estarían atrapados en redes, ¡porque nadie estaría usándolas!”

“Realmente has estado pensando en esto,” dijo Papá, un poco sorprendido.

“Y,” dijo Catalina con una gran sonrisa, “eso no es todo. Si todos fuesen vegetarianos, entonces no estaríamos deforestando el Amazonas debido a la cría extensiva de ganado y la demanda de carne y la producción de gases invernadero sería menos y así todo el planeta estaría más sano.”

“Buen razonamiento,” dijo Mamá.

“Pero, realmente no lo vas a hacerlo, ¿o sí?” preguntó Jorge.

“¿Hacer qué?” preguntó Catalina.

“Ser vegetariana.”

“Bueno,” dijo Catalina, con una pausa y una mirada suplicante a sus padres, “estaba pensando que quizás no pueda ser una vegetariana que solamente come alimentos orgánicos, pero podría ser una vegetariana que come tanta comida orgánica como pueda.” Hizo una profunda inspiración viendo a Mamá y Papá. “Realmente me encantaría intentarlo. ¿Puedo por favor? Realmente pienso que eso ayudaría a nuestro planeta.”

Mamá miró a Catalina y luego a Papá. “Lucas?”

Papá miró a Mamá. “Por mí, está bien. Tiene unas estupendas razones, Catalina. ¿Está bien para ti?”

“Oh Catalina,” Mamá dijo con una mirada un poquito preocupada. “Tendrías que prometer que comerías sano.”

“La Organización Mundial de la Salud dice que es la dieta más sana para los seres humanos,” dijo Catalina.

“Estoy orgullosa de que realmente hayas pensado en eso y quieras ayudar a nuestro planeta,” dijo Mamá.

“¿Está bien si soy vegetariano con ella por dos meses a ver cómo me funciona?” Le preguntó Papá a Mamá con una mirada inquisitiva.

Mamá solo rio y miró a su marido. Luego miró a su hijo con mirada interrogante.

“¿Jorge?”

“Yo no,” se encogió Jorge. “¡No era mi tarea!”



“Bien” rio Mamá. “Dos vegetarianos y dos no-vegetarianos. Pero si ustedes dos no comen sano ¡Cambiaré de parecer!”

Discutir

- ¿Qué valores mostraron las personas en la historia?
- Aristóteles, un famoso filósofo del tiempo de los antiguos griegos dijo que la felicidad es el resultado de una virtud. ¿Qué significa eso?
- Quiero que todos recuerden un momento en el que fueron especialmente amables. ¿Cómo se sintieron después?
- Si tuviesen un pequeño huerto, ¿qué sembrarían?

Actividad

Actividad para Niños de Ocho a Doce Años: Trabajen en el Proyecto ambiental iniciado por la clase.

Actividad para Jóvenes de Trece a Catorce Años: Invite a los estudiantes a que se dividan en tres grupos y estudien lo siguiente.

- ❖ Grupo Uno, la deforestación del Amazonas;
- ❖ Grupo Dos, el impacto de la ganadería extensiva, pollos y otros animales en respuesta a la demanda de carne y la relación de esto con la producción de gases invernadero; y
- ❖ Grupo Tres, el efecto de los gases invernadero sobre el clima y el cambio global.

Permita que cada grupo comparta sus hallazgos y entienda la relación de cada uno con la información de los otros grupos.

Cierre con el Ejercicio de Relajación/Concentración Enviando Paz a la Tierra.

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 12 Reduciendo Nuestra Huella de Carbono

Comience con una canción sobre la naturaleza.

Palabra vocabulario: Por favor comparta con sus estudiantes el significado de huella de carbono. Reducir tu huella de carbono significa que estás reduciendo tu efecto negativo sobre la Tierra.



Su huella de carbono es la suma de todas las emisiones de CO₂ (dióxido de carbono), inducida por sus actividades en un período de tiempo dado.

Usualmente una huella de carbono es calculada por un período de tiempo de un año.

(Fuente: <http://timeforchange.org/what-is-a-carbon-footprint-definition>)

Diga, “Reducir tu huella de carbono significa que estás reduciendo tu efecto negativo sobre la Tierra.”

Por favor lea el Capítulo Ocho del *Club de Valores Ecológicos* que sigue a continuación.

Compartir un Cuento: Huellas de Carbono

“Es como cualquier otra cosa,” rio Papá, “¡es fácil *después* de que entiendes cómo es!” Era temprano en la mañana del lunes y él, Catalina y Mamá estaban riendo mientras comían el desayuno y hablaban acerca de qué empacar para el almuerzo vegetariano de Papá y Catalina. Usualmente comían frutas y avena para el desayuno, así que el desayuno fue fácil. Catalina y Jorge salieron después del desayuno a su huerto orgánico antes de ir a la escuela.

“Mira, ¡estas pláticas aquí deben haber crecido como dos centímetros desde el sábado!” dijo Jorge. Estaban encantados con su huerto.

Pero fue un día un poco duro para Catalina en la escuela. No comió lo que usualmente comía porque tenía carne y un par de niños la hicieron pasar un mal rato cuando les dijo que se estaba volviendo vegetariana.

“Oh, déjenla en paz,” dijo Karina después que uno de los estudiantes dijo, “¿Qué vas a comer cuando hagamos parrilla, zanahoria?”

“Ellos actuaban como si no hay nada que comer si eres vegetariano,” dijo Catalina, con un nudo en la garganta.

“Solo permanece en autorrespeto,” dijo Carolina. “Algunas personas se molestan con otros algunas veces cuando alguien hace algo que ellos sienten que deberían hacer, pero no tienen la fuerza para hacerlo.”

“No es que estoy diciendo que soy mejor que ellos,” dijo Catalina con tristeza. “Yo respeto sus elecciones y no me burlo de ellos.”

“Y esa es una de las razones por las que eres tan maravillosa, Catalina,” dijo Carolina. “Tú realmente respetas a todos.”

Fue un alivio estar en la clase de ciencias ya que todos los estudiantes eran parte del Club de Valores Ecológicos y apoyaban lo que cualquiera estuviese haciendo para ayudar



al ambiente, incluso Pamela. Cuando ella escuchó de un amigo que Catalina iba a ser vegetariana, le sonrió y le dijo, “Tienes más determinación que yo. Te felicito.”

Catalina estaba sorprendida. “Gracias, Pamela.”

La Srta. Bueno dio una clase sobre gases invernadero y su efecto en el cambio global. Ella explicó más sobre los gases liberados al usar carros, aviones y autobuses, así como el aumento en la matanza de cerdos, vacas, ovejas, pavos y pollos.

“Vi un comercial cuando fui a Dinamarca,” dijo Megan. “Mostró a un hombre vegetariano manejando un carro grande y a otro no vegetariano manejando una bicicleta y preguntó cuál de los dos tenía una mayor huella de carbono. La sorpresiva respuesta fue que ¡el hombre manejando el carro grande tenía menos huella de carbono! No sabía que ser vegetariano podría ayudar tanto.”

Karina y Carolina miraron a Catalina y sonrieron.

Al final de la clase se tomaron un tiempo para hablar cómo reducir su uso de electricidad y gas. Había las cosas usuales como bajar la calefacción y usar un suéter cuando está fresco y subir el termostato y quitarse el suéter cuando está caliente e ir en bicicleta o caminar más cuando sea posible. La Srta. Bueno también les presentó la tecnología verde alternativa.

“La energía solar está realmente avanzando,” dijo, “y se estaba volviendo más accesible. Algunas escuelas están convirtiendo el poder solar para su electricidad y algunas de las estaciones de recarga de electricidad para carros eléctricos están siendo abastecidos por el poder solar — de manera que no hay ninguna emisión.”

Los estudiantes pasaron un buen rato investigando el tema y estaban encantados de encontrar una nueva tecnología que convertiría el plástico desechable en petróleo. “El reto por supuesto,” dijo la Srta. Bueno, “es hacer que ese tipo de cosas esté ampliamente disponible. Sería maravilloso ver que todas las cosas que se inventen en la próxima década para ayudar.”

Un día discutieron sobre reducir su consume de “cosas” y la importancia de considerar lo que se está tomando de la Tierra cuando se va de compras. “No es algo que la mayoría de los adolescentes quieran escuchar,” sonrió la Srta. Bueno.

Los siguientes dos meses fueron fabulosos. Tania, Tomás y su madre, Nancy, venían una vez a la semana a ayudar con el huerto. Su madre lucía menos pálida y mucho más fuerte. Estaba enseñando a Catalina y Jorge sobre abonos. Y tenían las limpiezas de río y playa cada mes, con volibol y nado después — y picnics una que otra vez. Jorge estaba tan complacido. Más chichos y sus familias se estaban involucrando y recogiendo basura cuando la veían y las playas y río estaban más limpias.



“Clase,” dijo la Srta. Bueno un día, “hace tres meses les pedí que pensarán sobre una cosa que podrían hacer que tuviese el mayor beneficio para la Tierra y océano — y qué ocurriría si todos en el planeta lo hicieran. Este proyecto vence la próxima semana. El miércoles, un tercio de ustedes podrá presentar su propuesta, con otro tercio el jueves y el último tercio el viernes. Pueden hacer un mapa mental de sus ideas o presentar ideas en una cartelera. Aquellos de ustedes que deseen entregar una presentación PowerPoint para sus tres a cinco minutos de charla pueden hacerlo, pero también tienen que crear un afiche. La siguiente semana le pediré a los que tengan ideas similares que se junten en grupos y creen canciones, poemas o sketches/dramatizaciones. Terminaremos el lapso con esos. Sí que damas y caballeros ¡comiencen a crear!”

Discutir

- ¿Cómo crees que se sintió Catalina cuando alguien se burló de que es vegetariana?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien se burla de ti o de un amigo tuyo?
- ¿Qué antivalor están usando ellos?
- ¿Qué valor podrían usar en su lugar?
- ¿Alguien tiene alguna pregunta acerca de la historia?
- ¿Han pensado en la tarea que la Srta. Bueno puso a la clase de Catalina? ¿Qué cosa pueden hacer que ayudase a la Tierra y el océano — y cuáles serían los efectos si todos en el mundo hiciesen eso? (Acepte tantas respuestas como ellos quieran y enumérelas en una hoja de rotafolio y guarde esa lista para la próxima Lección de Valores Ecológicos para Vivir.)

Contenido de la Lección

Por favor comparta lo que sigue a continuación ya que explica más acerca de lo que significa la huella de carbono y qué tipos de actividades humanas causan la emisión de dióxido de carbono — ¡además de la respiración! Por favor simplifique el lenguaje para los estudiantes más jóvenes.

Fuente: <http://timeforchange.org/what-is-a-carbon-footprint-definition>

El monto total de gases invernadero producidos para apoyar directa o indirectamente las actividades humanas, usualmente es expresado en equivalente a toneladas de dióxido de carbono (CO₂).

En otras palabras: Cuando manejan un carro, el motor quema combustible el cual crea cierta cantidad de CO₂, dependiendo del consumo de combustible y la distancia a



recorrer. (CO₂ es el símbolo químico de dióxido de carbono). Cuando calientan su casa con aceite, gasolina o carbón, también generan CO₂. Incluso si calientan su casa con electricidad, la generación del poder eléctrico también puede haber emitido cierta cantidad de CO₂." Cuando compran alimentos o algún bien, la producción del alimento y de los bienes también emitió cierta cantidad de CO₂.

Fuentes de Dióxido de Carbono relacionadas con Humanos

Fuente: http://www.epa.gov/climatechange/emissions/co2_human.html

Una variedad de actividades humanas lleva a la emisión y remoción de dióxido de carbono (Co₂):

- La más grande fuente de emisión de CO₂ a nivel global es la combustión de combustible fósil como el carbón, aceite y gas en plantas eléctricas, automóviles, instalaciones industriales y otras fuentes.
- Un número de procesos industriales de producción y usos de productos tales como producción mineral, producción de metales y el uso de productos originados del petróleo también pueden llevar a la emisión de CO₂.
- Retención de carbón es el proceso por el cual los árboles en crecimiento y las plantas absorben o remueven el CO₂ de la atmósfera y lo convierten en biomasa (es decir, madera, hojas, etc.). En cambio, la deforestación puede, en algunos países, llevar a significativas emisiones de CO₂.

En el sitio web One World One Ocean sugirieron que las personas hagan cuatro cosas para ayudar a la Tierra y el océano.

- Usar menos electricidad
- Usar menos gas
- Contrarrestar su huella de carbono
- Disminuir su kilometraje de alimentos

Discutir

Diga, "Por favor díganme qué significa reducir su huella de carbón." (Ayúdeles a entender si aún no tienen claro el concepto).

Pregunte:

- ¿Cómo pueden usar menos electricidad?
- ¿Y si la electricidad es producida por energía solar — sería eso mejor para el planeta que usar electricidad hecha de carbón o aceite? ¿Por qué?



- ¿Cómo podemos usar menos gasolina?
- ¿Caminar y montar en bicicleta más ayuda a reducir su huella de carbono?
- ¿Y si tienen un carro eléctrico? ¿Cómo sería eso mejor para el planeta?
- ¿Y si la electricidad del carro se recargara en estaciones que usan la energía solar?
¿Reduciría eso el efecto negativo sobre el planeta mucho más?

Contrarrestar su huella de carbono significa hacer algo “verde” para ayudar al planeta invalidar el efecto de las emisiones de dióxido de carbono. Así que, sembrar árboles ayudaría si manejas mucho y usas mucha gasolina.

Pregunte:

- Todos podemos sembrar árboles y eso sería lo que “contrarrestaría” su huella de carbono, pero necesitamos trabajar en ambos sentidos para hacer algo beneficioso para la Tierra y reducir nuestra huella de carbono. Entonces, ¿cómo pueden reducir su huella de carbono?
- ¿Cómo pueden reducir su kilometraje de alimentos? ¿Qué creen que eso significa? (Comprar alimento obtenido localmente.)
- ¿Qué más creen que puedan hacer?
- ¿Creen que podrían hacer algo diferente en esta clase que ayudaría a eso?

Actividad

Pida a los estudiantes que dibujen una gran huella de pie en una lámina de papel. Dentro de la huella van a escribir todas las cosas que contribuyen a su huella de carbono. Pregúnteles qué cosas creen que pueden hacer ellos para reducir su huella de carbono. Por ejemplo, pueden caminar o andar más en bicicleta o no comprar tantas cosas materiales. Pueden reparar o reciclar sus juguetes y otras cosas materiales. También pueden reducir su huella al plantar un árbol, ¿o _____? Pídales que hagan otro dibujo con otra huella más pequeña y que escriban todas las cosas que pueden hacer ellos para que eso ocurra.

Cierre con el Ejercicio de Relajación/Concentración Enviando Paz a la Tierra



SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 13 **¿Qué cosa puedo hacer para ayudar a la Tierra?**

Comience con una canción sobre la naturaleza.

Por favor lea el Capítulo Nueve del *Club de Valores Ecológicos* que sigue a continuación.

Comparta un Cuento: Valores Ecológicos para Vivir

Se podía sentir el entusiasmo de los estudiantes en la clase de ciencia del miércoles. La Srta. Bueno había colocada una hoja para firmar el orden de las presentaciones del lunes. Algunos de los chicos querían estar de primero y otros de último, de manera que esos lugares fueron los primeros que tomaron. Los lugares vacíos estaban esperando sus afiches en la pared.

“Yo quiero salir de eso,” había mascullado Carolina.

Teo ya había firmado para el primer lugar en la lista. Él dio una muy buena presentación sobre los efectos beneficiosos en el clima, de la energía solar y eólica. Él pensó que cambiar de producción de energía basada en carbono a Fuentes renovables haría detener la elevación de la temperatura del planeta y por lo consiguiente detener el lento derretir de las capas de hielo y el aumento de los niveles del mar. Él mostró los cambios sistémicos que eso haría, incluyendo aire más limpio, el ahorro de no tener que mover comunidades de islas enteras y los muchos beneficios para la salud, tales como menos niños afectados por envenenamiento con plomo cerca de las autopistas. Terminó para ser aplaudido por la clase — y les dio a sus compañeros una sonrisa de alivio. “¡Me alegro de que se haya terminado!”

Carolina fue segunda. También estaba un poco nerviosa. “Comenzaré con una canción,” dijo a para la sorpresa de todos. Su voz clara era bonita a medida que cantaba ... y cómica cuando bajaba el tono dramáticamente al final de la línea de cada estrofa.

Sean amigos unos con otros,
Sean respetuosos y amables,
Con niños y adultos y toda la humanidad,
No olviden los animales en tierra y mar,
Sean amigos con todos ellos, como lo son conmigo,
Los amigos ... recogen ... la basura ...



No contaminen el agua,
No desperdicien por favor,
No envenene el suelo,
el agua, cielo o árboles.
¡Recojan ... su basura!

Si podemos hacer esto,
Imaginen lo que ocurrirá,
Los bosques de alga florecerán,
¡y las minas terrestres desaparecerán!
¡Recojan ... su basura!

Los humanos son listos,
Pero aprendan a ser amables,
Entonces todos viviremos seguros,
Y la pasaremos de maravillas.
¡Recojan ... su basura!

Todos rieron y cantaron con ella la última frase. Recoger la basura era el círculo central del afiche con el mapa mental de Carolina. Ella había definido hábilmente la basura como todo lo dañino para humanos o animales, de manera que las minas terrestres fueron incluidas. Cada rama que irradiaba desde el centro estaba llena de hechos detallados mostrando los muchos efectos que tiene el recoger la basura. Bajo el subtítulo de despejar minas terrestres estaba el aumento de tierra agrícola y producción de alimentos, reducción de muertes y amputados, costos médicos más reducidos, mayor bienestar para las familias y aumento de producción para la sociedad.

Cada una de las presentaciones estaba llena de buenos razonamientos y entusiasmo. Algunos estudiantes estaban más nerviosos que otros, pero su trabajo y determinación se mostró.

Algunos fueron creativos, algunos divertidos y algunos artísticos. Salieron muchas ideas muy buenas.

Catalina estaba un poco nerviosa de presentar su mapa mental. Ella había trabajado duro sobre los hechos y había tomado fotografías del huerto orgánico. Tenía muchas ramas saliendo del círculo central, que notaban los beneficios, incluida la reducción en gases invernadero, contaminación de ríos y zonas muertas en el océano y un aumento en



el valor nutricional del alimento y bosques de algas más saludables. Catalina dio a la clase una gran sonrisa cuando los aplausos terminaron.

Las presentaciones continuaron durante jueves y viernes. El último nombre en la lista era el de Tania. Ella se puso al frente lentamente con un papel grande enrollado. Era mucho más grande que los otros afiches que habían sido presentados.

Tania se paró y sonrió a todos. Catalina notó que Tania estaba menos pálida y lucía más confiada que nunca. “¿Podría alguien por favor ayudarme a sostener esto?” preguntó.

Teo y Pamela estaban allá antes de que Catalina hubiese salido de su asiento. Cuando el gran afiche se desenrolló todos los estudiantes exclamaron y la Srta. Bueno comenzó a reír.

El afiche era magnífico. El círculo en el medio era una foto de la Tierra tomada del espacio y alrededor de eso había un círculo verde con letras blancas. Había un asombroso número de ramas y subramas en el mapa mental y todos y cada uno de los centímetros del afiche estaba cubierto con escritura fina y dibujos a mano. Alrededor de la foto de la Tierra estaban escritas las palabras, *Valores Ecológicos para Vivir, Respeto y Cuidado por la Tierra y sus Humanos y Animales*.

Todos comenzaron a aplaudir. Aplaudieron tanto que Catalina podía ver los ojos de Tania rebosantes de lágrimas de felicidad.

“Pensé que, si realmente respetábamos la Tierra y a todos los humanos y animales, haríamos todas las cosas de las que hemos estado hablando,” dijo Tania. “Así que simplemente los escribí.”

La semana siguiente fue divertida. La Srta. Bueno los reunió en grupos pequeños para crear dramas sobre el ambiente y canciones y poemas. Pamela preguntó si podían hacer una presentación para los otros estudiantes de su escuela y de la escuela primaria. Pamela ahora sonreía muchos más. “Hmm,” pensó Catalina, “Creo que ella tiene más esperanza.”

La Srta. Bueno aceptó la oferta de Papá de llevar a toda la clase en su bote de trabajo para un picnic en una pequeña isla cerca del lugar en donde Papá había encontrado a la ballena. Jorge y sus amigos, Mamá, y la mamá de Tania también iban.

“Pero,” dijo Catalina a la clase con una mirada un poco preocupada, “todo va a ser orgánico y vegetariano. ¿Está bien?”

Gritos de “¡Sí!” “¡Hurra!” y “¡Queremos hamburguesas vegetarianas!” llenaron el aire.

El fin



Discutir

- Además de aprender acerca del ambiente, ¿qué más piensan que aprendió la clase de Catalina?
- ¿Qué creen que ayudó a Tania y a su madre?
- ¿Qué otros valores además de respeto y cuidado piensan que beneficia a la Tierra?

Saque la lista que los estudiantes crearon durante la última lección como respuesta a la tarea asignada por la Srta. Bueno.

Pregunte:

- ¿Hay algo más que les gustaría agregar a esta lista?
- ¿Hay algo que les gustaría quitar de ella?

Actividad

Ayúdelos a formar grupos para hacer mapas mentales de sus ideas, que muestren cómo esa cosa, si todos la hicieran, afectaría muchas otras cosas en el mundo.

Si queda tiempo, permita que cada grupo comparta sus resultados, quizás necesitan más tiempo para completar su mapa mental. Los grupos de estudiantes mayores quizás deseen investigar algunos de los resultados de manera que puedan realizar un trabajo más completo.

Cierre con el Ejercicio de Relajación/Concentración Enviando Paz a la Tierra

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 14 La Publicidad Trata de Hacer que Crean en ...

Comience con una canción.

Comparta los siguientes conceptos con los estudiantes: Apreciar la belleza de la naturaleza la tierra permite a veces que nosotros apreciemos la belleza natural de nosotros más. Mientras más apreciamos la belleza natural, menos somos engañados en pensar que tenemos que poseer ciertas cosas o mirar una cierta manera de sentirnos bien acerca de nosotros mismos o ser aceptado por otros.

Para vender cosas, los negocios emplean anunciando firmas creando anuncios impresionantes para que mucha gente compre sus productos. Con frecuencia ellos



implican que ustedes serán más atractivos si usted usa su producto o se sienten mejor acerca de sí mismos si poseen lo que ellos venden.

Estos anuncios pueden engañar a la gente por pensar que ellos necesitan estas cosas para ser valiosos y para que otra gente los consideren que valen. Cuando la gente oye muchos mensajes como estos, ellos a menudo se olvidan acerca de la importancia de la belleza interior. Estos mensajes no alientan a las personas a respetar la tierra ni al ser interior. El ser sabe que hay belleza natural internamente. Cuando nosotros tenemos ese conocimiento en nuestra propia mente, nosotros podemos estar contentos acerca de nuestro propio valor, gozar a los otros por lo que ellos son, y darles felicidad. La sencillez es ser natural. La sencillez es hermosa.

Actividad

Pregunte:

- ¿Qué anuncios comerciales están dirigidos a personas de la edad de ustedes?

Enumere en la pizarra los anuncios que ellos hayan mencionado. Tome uno a la vez y pídale que los discutan. Podría desear hacer las preguntas que siguen a continuación, sobre varios anuncios diferentes.

- ¿Qué mensaje transmite este anuncio?
- Díganos acerca de los anuncios específicos. ¿Cuál es su mensaje? ¿Cuál es la implicación de mensaje oculto?
- ¿Qué quieren ellos que ustedes hagan? ¿Por qué?
- ¿Es su mensaje beneficioso para ustedes?
- ¿Es su mensaje beneficioso para nuestro planeta? ¿Por qué no?

➤ Luego haga otra lista y pídale que creen los pensamientos que ellos piensan que están más cerca de la naturaleza y la belleza natural. Tome otro ejemplo y repítalo. Mantenga una lista de sus ejemplos.

Punto de Reflexión para Jóvenes de 12 a 14 Años: Discuta el siguiente punto.

- ◆ La sencillez pregunta si inducidos a comprar productos innecesarios. Los atractivos psicológicos crean necesidades artificiales. Los deseos que son estimulados al querer cosas innecesarias tienen como resultado choque de valores complicados por la avaricia, por el temor, por la presión de los pares y por un falso sentido de identidad. Una vez que se satisfacen las necesidades básicas y eso



permite un estilo de vida cómodo, los extremos y los excesos invitan el exceso y el desperdicio.

Tarea para todas las edades: Pida que todos experimenten con la sencillez, durante una semana, llevando ropa sencilla a la escuela o cuando salgan con amigos. Díales que apreciaría que ellos recuerden tener presente los siguientes puntos de la sencillez: *la sencillez es ser natural. La sencillez es hermosa.*

Finalice la lección, al jugar un juego sencillo o una actividad cultural que no requiera comprar algo. Esto podría ser un juego en círculo con un movimiento físico y una canción, una danza o canción de la cultura nativa, un juego de campamento o danza en fila con un canto. ¡Disfruten la sencillez!

Actividad de Seguimiento: El fin de semana, pida sus sentimientos y reacciones. Pida que ellos escriban un ensayo corto de su experiencia.

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 15 **Libre de Deseos**

Comience con una canción.

Pregunte a los estudiantes cómo se sintieron ellos acerca de su experimento de usar ropa sencilla.

Actividad

Haga una lista en la pizarra de los Puntos de Reflexión que siguen más abajo. Pida que los estudiantes formen grupos pequeños y discutan los puntos.

Los siguientes puntos fueron ofrecidos por la Escuela West Kidlington.

- ◆ Sencillez es estar libres de deseos materiales y deseos emocionales – es el permiso a simplemente “ser.”
- ◆ La sencillez evita los desechos, enseña economía, evita los choques de valores complicados por la avaricia, el temor, la presión de los pares y por un falso sentido de identidad.
- ◆ De la sencillez se desarrolla la generosidad y el compartir.
- ◆ La sencillez es poner a los demás primero con bondad, apertura, intenciones puras – sin expectativas ni condiciones.



Incluya el siguiente Punto de Reflexión en su discusión:

- ◆ Sencillez es dar paciencia, amistad y ánimo.

Pida que ellos creen un lema sobre sencillez que a ellos les gustaría comunicar a otros. Permítalos diferentes opciones para decorar.

Cierre con un ejercicio de visualización o de relajación/concentración.

SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 16 Disfrutar de las Cosas Sencillas

Comience con una canción.

Discutir

Diga, “Piensen por un momento un tiempo cuando disfrutaron de algo que no se podía comprar en una tienda.”

Pregunte:

- ◆ ¿Cuáles son las cosas sencillas que disfrutan?
- ◆ ¿Cuántas veces han dicho que están aburridos?
- ◆ ¿Fueron ustedes los que eran aburridos o las cosas alrededor de ustedes eran aburridas?
- ◆ ¿Cómo nuestros abuelos se entretuvieron a sí mismo antes de la TV?

Actividad de Completar Oraciones

- ❖ Encuentro que la vida es muy complicada cuando . . .
- ❖ Puedo calmarme con . . .

Forme grupos de cuatro o cinco para discutir un placer sencillo del cual ustedes disfrutaran y lo que piensan acerca de los momentos de quietud. Informe a la clase.

– *Contribución por Linda Heppenstall*

Coloque algo de música y pida a los estudiantes que dancen la sencillez.

Cierre con un ejercicio de relajación/concentración.



SENCILLEZ Y CUIDADO DE LA TIERRA Y SUS OCÉANOS LECCIÓN 17

Una Obra

Comience con una canción.

Actividad

Escriba una obra de la clase acerca de descubrir de nuevo las cosas sencillas en la vida/naturaleza. Pudieran presentarlo a la asamblea.

– Contribución por Linda Heppenstall

Actividades y Lecciones Adicionales sobre Sencillez y Cuidar de nuestra Tierra y Sus Océanos

SENCILLEZ LECCIÓN 17

El Presente Precioso

Comience con una canción.

Un cuento que se vincula bien con el tema de la sencillez es “El Presente Precioso” por Spencer Johnson. Es un cuento sencillo acerca de alguien que sabe que cuando permanecemos en el momento presente, somos libres de disfrutarlo y de ser nutridos por eso. Estamos libres de la culpa por el pasado y de preocupación por el futuro. El cuento relata bien los siguientes Puntos de Reflexión de Sencillez:

- ◆ Sencillez es permanecer en el presente y no complicar las cosas.
- ◆ Sencillez es disfrutar goza de una mente e intelecto sencillez.

Actividad

Después de que los estudiantes lo lean, pídeles que escriban acerca de lo que han aprendido y que hagan un dibujo de su cuento (para estudiantes menores) o creen un poema. Para estudiantes de edades ocho a nueve años, anexe el cuento a los dibujos y formen un gran libro de las lecciones aprendidas.

Cierre con la Visualización Creativa Gota de Agua.



Desafío de Sencillez – Organizar

Natasha Panzer, maestra de 8° grado en Mizzentop School, le gusta ofrecer el siguiente Desafío de Sencillez a sus estudiantes.

Ella comparte: “Durante este mes, su desafío de sencillez es ordenar su dormitorio y su espacio de trabajo en su hogar. No hay un marco de tiempo específico para esta asignación. Tendrán que elegir un momento que funcione para ustedes. El desorden es una de las mayores causas de estrés en nuestras vidas. Cuando desordenamos nuestras vidas física y mentalmente, eso drena nuestra energía. Cuando ordenamos nuestros hogares, creamos más espacio para una vida pacífica.”

Discuta con los estudiantes la idea anterior y los Puntos de Reflexión:

- ◆ Mi mente se asienta más rápidamente y me siento más claro cuando mi espacio vital no está desordenado.
- ◆ No necesito tantas cosas en mi vida para vivir ricamente.

Ella les da a los estudiantes la siguiente información en forma escrita:

Tu objetivo es tener solo objetos en tu dormitorio y en tu espacio de trabajo que sean útiles y/o te proporcionen alegría. Trata de minimizar los artículos decorativos por el bien de este desafío y ve cómo tener solo algunas de tus posesiones más preciadas cambia la forma en que se siente tu espacio vital. Después de ordenar, trata de mantener tu dormitorio y tu espacio de trabajo despejados durante el mayor tiempo posible. ¡Feliz orden!

PD: Reproducir tu música favorita mientras ordenas ayudará al proceso.

Después de pasar por este proceso, por favor respondan las siguientes preguntas y retórnennelas.

1. ¿Qué posesiones elegiste dejar fuera a la vista? _____

2. ¿Encontraste cosas para donar? _____

3. ¿El proceso de ordenar fue difícil, liberador, divertido o tortuoso? Explica cómo te sentiste durante el proceso y cómo te sientes ahora que tu espacio está ordenado.



Anexo

Ítem 1: Todos los Valores

Cómo Hacer un Mapa Mental

Un mapa mental es una poderosa técnica gráfica que involucra ambos lados del cerebro. Se puede usar de muchas maneras diferentes: para delinear historias, planificar charlas, organizar detalles para funciones o para crear y desarrollar pensamientos sobre un tema. Es fácil de usar. Usar las palabras de valores es una excelente manera de comenzar a aprender “mapas mentales” y comprender los efectos de los valores y los antivalores.

Cómo hacer un mapa mental

1. Tome un pedazo de papel en blanco de este tamaño o más grande y colóquelo horizontalmente, o con un grupo grande, use una pizarra.
2. Comience en el centro con una imagen central que represente personalmente el tema sobre el que está escribiendo/pensando. Puede colocar el valor de enfoque dentro de un lado de un círculo y el nombre del antivalor en el otro lado. Las imágenes se pueden agregar al círculo más tarde, representando el resultado general del aporte del grupo.
3. Los temas principales alrededor de la imagen central son como los encabezados de los capítulos de un libro. Imprima las palabras y colóquelas en líneas de la misma longitud. Las líneas centrales pueden ser curvas y orgánicas, es decir, como ramas de un árbol al tronco. Por ejemplo, al explorar valores, es posible que siempre desee usar el Ser, la Familia y Nuestra organización/escuela, pero siéntase libre de explorar muchos otros aspectos como la Sociedad, los Negocios, la Salud, el Medio Ambiente y el Mundo.
4. Comience a agregar un segundo nivel de pensamiento para una de las ramas. Permita que los estudiantes proporcionen todas las respuestas y válidelas mientras



usted escribe sus respuestas. Estas palabras están vinculadas a la rama principal que las desencadenó. Las líneas se conectan y son más delgadas.

5. Agregue un tercer o cuarto nivel de datos, a medida que continúe la respuesta. Use tantas imágenes como quiera. Si los estudiantes están haciendo un mapa mental individualmente, pueden “saltar fuera” del Mapa Mental a medida que se les ocurren los vínculos y asociaciones.
6. Añada dimensión a sus Mapas Mentales si lo desea. Y agregue profundidad alrededor de la palabra o imagen, use diferentes colores y estilos, y si lo desea, agregue flechas para mostrar las conexiones.
7. Diviértase haciendo que cada mapa mental sea hermoso, artístico, colorido e imaginativo.



Ítem 2: Paz

Pasos de Resolución de Conflicto

Pregunte a ambos estudiantes: ¿Quieres ayuda?

Si ambos responden "sí", proceda. Si uno dice "no", dígales que vayan a la oficina.

Al Estudiante Uno: ¿Cómo te llamas?

Al estudiante dos: ¿Cómo se llama?

Al estudiante uno:

Al estudiante dos:

Por favor, cuéntenos qué pasó.

Por favor, repita lo que él o ella dijo.

Al estudiante dos:

Al estudiante uno:

Por favor, cuéntenos qué pasó.

Por favor, repita lo que dijo.

Al estudiante uno:

Al estudiante dos:

¿Cómo te sentiste cuando eso sucedió?

Por favor, repita lo que dijo.

A el estudiante dos:

Al estudiante uno:

¿Cómo te sentiste cuando eso sucedió?

Por favor, repita lo que dijo.

Al estudiante uno:

Al estudiante dos:

¿Qué te gustaría parar?

Por favor, repita lo que dijo.

Al estudiante dos:

Al estudiante uno:

¿Qué te gustaría parar?

Por favor, repita lo que dijo.

Al estudiante uno:

Al estudiante dos:

¿Qué te gustaría que hiciera en su lugar?

Por favor, repita lo que dijo.

Al estudiante dos:

Al estudiante uno:

¿Qué te gustaría que hiciera en su lugar?

Por favor, repita lo que dijo.

Al Estudiante Uno: ¿Puedes hacer eso?

Al Estudiante Dos: ¿Puedes hacer eso?

A ambos: ¿Pueden comprometerse firmemente a tratar de comportarse de la manera en que ambos han acordado? Si ambos dicen "sí", feliciten su buena escucha y trabajo en una solución. Si uno de ellos dice "no", pida a cada alumno que piense en algo que le gustaría que los dos hacer para resolverían el problema. Pídales que piensen en ideas hasta que ambos están de acuerdo en que tienen una buena solución y pueden comprometerse a tratar de llevarla a cabo.



Ítem 3: Respeto

Lili La Leopardo

por John McConnel

Lily, la leopardo, pensaba que había algún error muy serio con ella. A diferencia de todos los demás leopardos que conocía, sus manchas no eran negras sino rosadas. No sería algo tan terrible si los otros leopardos la aceptaran. Pero los demás leopardos la rechazaban. En verdad, hasta su propia familia se apartaba de ella. Su madre había llorado cuando vio que su hija bebé estaba cubierta por manchas rosadas, y su padre y sus dos hermanos, Julián y Ricky, estaban avergonzados de tener un leopardo con aspecto tan extraño en la familia. Los otros leopardos del vecindario la ignoraban, se burlaban de ella, y algunas veces le daban empellones, sólo porque sus manchas eran de un color diferente al de ellos. Algunas veces ella se asustaba y se sentía triste, y otras veces se enojaba mucho. De modo que decidió permanecer sola la mayor parte del tiempo. Pasaba sus días recostada en un matorral, mirando cómo retozaban los otros leopardos. Incluso cuando ocasionalmente llamaban a Lily para jugar, ella recordaba los insultos del pasado y respondía a su invitación con un apagado gruñido.

¡No era culpa de ella que tuviera manchas rosadas! Era diferente y eso no tenía remedio. A menudo se preguntaba por qué no lo entendían los demás leopardos. Ella había hecho todo lo posible para librarse de sus manchas rosadas. Lily había tratado de restregarlas y lavarlas. Había intentado blanquearlas. Una vez hasta las pintó de negro, pero muy pronto el color rosado se notó a través de la pintura. Nada había funcionado. Después de un tiempo, ella comprobó que estaban allí sin remedio. ¿Qué otra cosa podía hacer?

Un día, después de que cuatro pequeños cachorros la hostigaran, Lily decidió fugarse de su hogar. Ya había soportado bastante. Huyó hacia la jungla tan rápido como pudo. Lily corrió durante horas, sólo parando de vez en cuando para descansar y para secar las lágrimas de sus ojos.

Eventualmente, se dispuso a descansar en un claro y se quedó dormida. Fue despertada por el suave toque de una lengua en su nariz. Cuando miró de qué se trataba, vio la cosa más sorprendente. Ante ella estaba un inmenso leopardo ¡con brillantes manchas verdes!

Lily quedó tan sorprendida por lo que veía que parpadeó un par de veces para asegurarse de que no estaba soñando. A menudo había tenido sueños sobre otros leopardos con manchas de distintos colores, pero nunca imaginó que en verdad existieran



tales leopardos. El gran leopardo con brillantes manchas verdes le dijo que su nombre era Lenny y le preguntó qué estaba haciendo ella tan lejos de su casa. A medida que le hablaba, él parecía relucir con confianza y felicidad. Sus ojos estaban llenos de bondad, de modo que Lily se sintió segura y pronto se encontró narrándole su historia.

Lenny escuchó su relato muy quieto. Cuando ella concluyó, le dio un cálido abrazo y la ayudó a secar sus ojos. Después le sonrió y le dijo, “Lo que necesitas es un poco de auto-respeto.”

“¿Preciso eso?” preguntó Lily. “¿De qué se trata?”

“El auto-respeto significa que gustes de ti misma, incluso cuando los demás no lo hacen,” dijo Lenny. “Significa que aprecies todas las cosas especiales que hay en ti.”

“No hay nada especial en mí salvo estas manchas rosadas, ¡y las detesto!” gritó ella. “Soy tan rara y fea. ¡Preferiría no haber nacido!”

“No seas tonta,” dijo Lenny. “Eres muy especial. No existe en el mundo nadie como tú, y puedo ver que posees muchas buenas cualidades.” Lenny hizo una pausa durante un momento. Parecía que estaba pensando. “Tengo una idea,” dijo. “Hagamos una lista de todas las cosas que te gustan de ti misma.”

“Muy bien,” dijo Lily, animándose un poco. Se sentó pensando durante algunos momentos, y luego dijo: “Bueno, soy bondadosa y cuidadosa, y trato de ser amigable. Ayudo a mi mamá y a mi papá, y soy muy cariñosa.” Lily se detuvo durante un momento, su voz se aflojaba. Lenny meció su cabeza con énfasis a fin de animarla. Lily se sintió de nuevo segura y entonces continuó. “Tengo unos hermosos ojos dorados, y puedo correr muy rápido. Soy valiente y fuerte y ...”

Justo entonces, Lucy la Leopardo se vio junto a Laura la Leopardo. Lucy estaba cubierta con manchas azules y Laura con manchas púrpuras.

Tan pronto como vieron a Lily, ellos quedaron encantados. Sonrieron inmensamente y saltaron por el aire. “¡Qué lindo leopardo eres, y qué hermosa piel posees!”

“Muchas gracias,” respondió Lily, sonriendo a medida que recordaba que había en ella muchas otras cosas que los ojos no ven. De pronto, se sintió mucho mejor.

“Está bien ser diferente,” pensó. “En verdad, ¡pienso que mis manchas son bastante bonitas! Si a otros leopardos no les gusta por causa de mis manchas rosadas, es porque ellos no me conocen mejor. Me siento bien, estoy contenta de ser única.”

Lily pasó algunas horas más jugando con sus nuevos amigos de brillantes colores. Pero a medida que se acercaba la puesta del sol, Lily comenzó a pensar en su familia. Pensó que podrían estar preocupados por ella. Se despidió de Lenny y de Laura. Sin embargo, les prometió que pronto volvería a visitarlos, y partió de inmediato. Mientras



marchaba hacia su hogar, observó la puesta del sol. Por primera vez, advirtió que había muchos colores brillantes en el cielo. El cielo era rosado, azul, verde, púrpura y naranja. “¡Qué hermoso!” pensó. “Me pregunto por qué nunca vi esos colores antes.”

Cuando Lily llegó finalmente a su casa, su mamá, su papá y sus dos hermanos corrieron a recibirla. A medida que se acercaban a Lily notaron que había algo diferente en ella. Parecía como si estuviera resplandeciendo y brillando. Ella llevaba su cabeza erguida a medida que avanzaba trotando y les sonrió cálidamente. “Ella es realmente bastante hermosa,” pensaron ellos. Y se preguntaron por qué nunca lo habían notado antes.

Ítem 4: Respeto

Las Columnas de la Tierra

Adaptado de la historia por Pedro Pablo Sacristán

Érase una vez un niño que siempre trataba a su madre con gritos e insultos. No le importaba mucho lo triste que esto la ponía. Un día, sin saber cómo, Max despertó y se encontró solo en un lugar inmenso. Estaba sentado sobre una roca gigante. Había una columna inmensa cerca de él y a lo lejos, tres columnas de tamaño similar. Éstas se erguían hacia el espacio y parecían sustentar el mundo entero.

Él se quedó sentado, quieto y asustado. Estaba muy solo sobre esta roca. A lo lejos vio apareció una inmensa bandada de pájaros que volaron acercándose. Al acercarse, vio que eran cuervos. Parecían tener picos de acero. Aterrizaron ruidosamente sobre la roca cercana a él y empezaron a picotearla.

Después de unos minutos, se abrió una puerta en una de las columnas, y de ella salió corriendo una niña simpática y preciosa. Corrió hacia los cuervos, gritando y espantándolos. Ella continuó corriendo y espantándolos hasta que éstos se alejaron volando. Luego se desplomó al lado de Max.

Max estaba perplejo. Al ver su confusión, la niña explicó, “¿Entonces no sabes dónde estás? Este es el centro de la Tierra. Estos pilares sostienen todo el planeta, y esta roca mantiene los pilares en su lugar.”

“¿Y cómo crees que puedo ayudar?” preguntó Max, sintiéndose confundido.

“Bueno, para ayudar a cuidar la roca, por supuesto. Cualquiera puede ver por tu cara que eres una buena persona para el trabajo,” respondió Leela. “Las aves que viste están



aumentando en número y si no cuidamos esta roca, eventualmente se desmoronará y todo se derrumbará.”

“¿Y qué ves en mi cara?” exclamó el niño, sorprendido. “¡Nunca he cuidado una roca en toda mi vida!”

“Todavía tienes amor dentro,” dijo la niña. “Todos los jóvenes todavía tienen amor dentro, a veces simplemente se olvidan de eso,” explicó. “El amor te permite dar respeto. Aprenderás a proteger la roca, incluso si nunca lo has hecho. Te lo mostraré.”

La expresión de la niña luego cambió cuando miró a Max. “¡Oh, no!” exclamó, horrorizada. “Rápido, mírate en este espejo,” dijo Leela, sosteniendo uno frente a la cara del niño.

Max se miró en el espejo y vio que su rostro humano comenzaba a cambiar. Su frente y mejillas comenzaban a estrecharse y su nariz se estaba volviendo afilada y puntiaguda y se volvía ligeramente gris plateado, el color del acero. Se puso de pie, conmovido y preocupado, sin que pasara una palabra por los labios.

“Rápido,” gritó, hablando rápidamente. “Ya estás empezando a cambiar. Dite algo positivo a ti mismo, como ‘Creo en la bondad. Creo en el respeto. Soy bueno.’”

La niña habló muy rápido, de una vez, “Todos esos cuervos solían ser personas como tú y yo, pero vinieron aquí cuando eran mayores que nosotros y sus corazones ya se habían endurecido. Son pájaros malos y simplemente destruyen. Hasta ahora, soy el único que ha cuidado la roca. No has hecho mucho para cuidar las cosas en nuestra tierra, pero si sintonizas con tu bondad y tu respeto por todos, dejarás de convertirte en un cuervo y podrás ayudarme a preservar la tierra. Se detuvo, sin aliento, con una mirada fuerte pero ligeramente suplicante en sus ojos. “¿Ayudarás?”

Max no lo entendía del todo, pero se decía a sí mismo una y otra vez, “Creo en la bondad. Creo en el respeto. Soy bueno. Creo en la bondad. Creo en el respeto. Soy bueno.” ¿Su rostro se estaba ensanchando un poco? A la niña le dijo, “No entiendo.”

La niña señaló una de las columnas. “Ven, mira de cerca.”

Max miró de cerca la columna pilar al que estaba apuntando y luego se acercó aún más. Vio que la columna estaba hecha de miles y miles de pequeñas figurillas. En cada estatuilla se escribían palabras de virtudes: sinceridad, paz, esfuerzo, amor, honestidad, generosidad ... Sus ojos se abrieron y pudo sentir que su rostro realmente estaba comenzando a ensancharse.

La niña le dio una sonrisa alentadora. “Habías olvidado tu bondad y respeto por los demás, ¿no es así?”



Max asintió. Mientras miraba hacia el suelo debajo de él, notó que lo que pensaba que era granito parecía estar moviéndose. Cuanto más cerca miraba, más veía pequeños patrones de movimiento, como pequeños videos. Se dio cuenta con un comienzo de conmoción que la enorme roca estaba formada por imágenes en movimiento de niños que mostraban respeto a sus madres, padres, abuelos, hermanos, hermanas, compañeros de clase y ancianos. E incluso hubo videos de adultos que mostraban respeto a los niños y otros adultos.

"¿Están los cuervos tratando de ... ?" miró a la niña.

"Sí, los cuervos vienen a cubrir escenas de respeto y cuidado tallando escenas de gritos e insultos con sus señas."

Miró hacia abajo. Junto a sus pies, podía ver una talla de sí mismo, la última vez que le había gritado a su madre.

"¿Quieres decir que el respeto es lo que hace que los pilares se mantengan y sostengan la tierra?"

La niña asintió, "Sí, el respeto sostiene al mundo." Ella lo miró seriamente. "El mundo necesita nuestra ayuda."

Max asintió lentamente. Lleno de arrepentimiento, se quedó allí y cuidó la roca durante muchos días con Leela. Max se hizo más feliz cada día a pesar de que estaba trabajando duro. Después de unos días, Leela corrió hacia él y le susurró: "¡Más niños vienen a ayudar!"

Cuando solo había dos de ellos, él y Leela a menudo tenían que quedarse sin dormir para repeler cada ataque de cuervo. Cuando Leela llegó con varios jóvenes de su edad, sin acero, todos sonrieron y se rieron juntos. Luego se quedó dormido, agotado por sus esfuerzos.

Cuando Max se despertó, podía sentir suavidad debajo de él. No estaba en la roca. Miró a su alrededor y lentamente se dio cuenta de que estaba de vuelta en su cama en casa. Hasta el día de hoy, no sabe si todo había sido un sueño. Sin embargo, de lo que está seguro es de que ningún cuervo volvería a tener la oportunidad de tallar una foto de él gritándole a su madre.



Ítem 5: Respeto

Loco Como Una Cabra

Nota al Educador: Parte de los cuentos de VPVE de la Familia de los Niños de la Calle, este cuento es parte de las lecciones de No Más Acoso para estudiantes de 11 a 14 años. En este cuento, Mauricio tiene 17 años, Federico tiene 14 y Mariana tiene 12. Son la familia de los niños de la calle. Antonio y Carlos son dos otros niños de la calle que son sus amigos.

Mauricio, Federico y Mariana decidieron visitar a Antonio y Carlos unos días después del taller que habían tenido en la escuela. Mientras bajaban por el callejón escucharon la voz de Antonio que gritaba, “¿Quieren robar algo? Ladrones. ¡Yo les daré algo!”

“¡Vamos!” dijo Federico. Federico, Mariana y Mauricio comenzaron a correr hacia el lugar de donde venían los gritos y la pelea. Antonio y Carlos estaban en el suelo, peleando con tres niños, cuando dieron vuelta la esquina. Federico, Mariana y Mauricio dejaron de correr apenas vieron a los niños.

“Hola, Antonio. Hola Carlos,” dijo Mariana sonriendo.

“Hola chicos, tengo unas mandarinas. ¿Quieren una?” preguntó Federico.

“Les aseguro que parecen ser muy buenos en lo que están haciendo, a lo mejor nos pueden ayudar en nuestra próxima obra sobre los niños de la calle. La vamos a hacer en el parque el sábado. ¿Qué les parece?” dijo Mauricio.

“Si, es una obra muy buena,” dijo Mariana. “¿La viste, Antonio? ¿Y tú, Carlos?”

“Creo que ellos quedarían muy bien en el segundo acto, ¿no te parece Mauri?” preguntó Federico. “Tú sabes, enseguida de esa canción tan buena.”

Antonio y Carlos se habían detenido. Los tres niños con los que peleaban miraron hacia arriba, sorprendidos y confundidos.

“Bueno,” dijo Mauricio. “¿Les parece que podrán hacer esto en una de nuestras obras? Es una gran escena.”

“¿Me están tomando el pelo?” preguntó uno de los chicos que no conocían.

“¿Están locos?” preguntó otros de los chicos.

Federico sacó las mandarinas, “Alguien quiere una mandarina?”

Antonio se puso a reír. Se estiró para agarrar una.



Mauricio miró a uno de los tres niños que no conocía. Le ofreció una mandarina y se sentó al lado de él. Empezó a pelar otra para él. “Ya es suficiente con ser niños de la calle como para todavía estar peleándonos entre nosotros.”

“¡Estos son los que nos robaron nuestra guitarra!” dijo Carlos, con mucha rabia en la voz.

“Bueno,” dijo Mauricio. “Actuemos como seres humanos por un momento y escuchemos. Estos son nuestros hermanos de la calle. Probablemente tuvieron una buena razón para hacer lo que hicieron. ¿Conoces su historia?” Miró al niño que había aceptado la mandarina. “Mi nombre es Mauricio. Estoy seguro de que tuviste una buena razón para robar la guitarra. ¿Quieres compartirla con nosotros?”

El niño miró a Mauricio y sacudió la cabeza. Otro de ellos dijo. “Vámonos de acá.” Los tres saltaron y se fueron corriendo, pero antes de dar vuelta la esquina, uno de ellos hizo a Mauricio un pequeño saludo con la cabeza, sosteniendo aún en su mano la mandarina que había aceptado.

“¿Y a ustedes qué les pasa?” preguntó Carlos. “Con ustedes dos podríamos haberlos vencido. Hubiéramos sido cuatro contra tres en lugar de dos.”

Mauricio lo miró en silencio. Comió su mandarina lentamente.

Federico dijo, “Que buena está la mandarina, Mauri.”

“Si, Mauri, gracias,” dijo Mariana.

“No los entiendo a ustedes,” dijo Antonio. “Ustedes vienen y nos ayudan, y después no nos ayudan a darles una paliza.”

“Pero detuvimos la pelea, ¿no?” sonrió Mariana. “Eso es lo que se llama “distracción, como arma para la no violencia.”

Antonio comenzó a comer su mandarina, y Carlos se sentó y lo miró. Parecía estar tratando de entender algo nuevo.

“¿Quieres ser como ellos?” preguntó Mauricio lentamente.

“No sé de qué estás hablando,” dijo Carlos.

Mauricio estaba en silencio.

“No quiero ser como ellos,” dijo Antonio.

“¿Qué sucede cuando peleas?” preguntó Federico. “Ellos te golpean, tú los golpeas. Ellos te apuñalan, tú los apuñalas. Ellos te disparan, tú les disparas. Eso lo que hace es empeorar las cosas. Las pandillas son así. Se matan unos a otros.”

“Todo lo que va viene de vuelta,” dijo Mauricio.

“Pero ¿cómo te mantienes vivo si no peleas?” preguntó Carlos.



“Usas tu cabeza,” dijo Federico. “Para sobrevivir en la calle tienes que ser listo. Pero es posible hacer algo mejor que sobrevivir. Puedes crear belleza. Puedes ayudar a otros a ver su propia belleza.”

“¿Estás loco?” preguntó Carlos.

“Loco como una cabra,” dijo Mariana sonriendo.

Ítem 6: Respeto

Papas Fritas y Paz Frente al Peligro

Nota para el Educador: Parte de los cuentos de VPVE de la Familia de los Niños de la Calle, esto cuento es parte de la Lección 11C de Respeto I, Mantener la Calma Frente al Peligro, para estudiantes de 11 a 14 años. En esto cuento, Mauricio tiene 17 años, Federico tiene 14 y Mariana tiene 12. Son una familia de niños de la calle.

Nelson, Mariana, José, Federico y Mauricio disfrutaban representando la obra sobre el SIDA en el parque los viernes por la noche y en el centro comunal los sábados por la noche. El maestro pensaba que estaban ayudando a cambiar las cosas. José participaba en la obra, y estaba feliz de poder ayudar. Después de la obra, caminaban hasta su casa – un poco cansados, pero felices. “¿Tenemos dinero para comprar algo al vendedor esta noche?” preguntó José. “Tengo hambre.”

Mariana susurró, para que solo José pudiera oír, “Fue una manera muy correcta de pedir, José. Ya aprendiste a pedir sin gimotear, ¡Qué bien!”

Nelson dijo, “Me parece que es tu noche de suerte, José, Federico y yo tuvimos muchos clientes hoy.”

El vendedor favorito de los niños estaba en la calle del gran árbol. Acababan de llegar al gran árbol y estaban empezando a comer los perros calientes y las papas fritas, cuando el peligro apareció. Dos jóvenes surgieron de las sombras con cuchillos en la mano.

“Denos todo su dinero,” dijo uno con tono amenazante.

“Rápido,” agregó el otro. “O lo lamentarán.”

Mariana respiró hondo. Trató de mantenerse en calma. ¿Y si herían a José? No se movió. Quédate tranquila digo a sí misma. Quédate quieta. Transmite paz. Quédate quieta, se repetía. Quédate tranquila. Transmite paz.



Los otros deberían estar haciendo lo mismo. Mauricio y Federico los habían entrenado bien.

Mauricio dijo despacio, “Acabamos de comprar perros calientes y papas fritas. Tenemos suficiente para compartir. ¿Quieren un poco?”

“Sólo queremos el dinero,” dijo el primero de los jóvenes con tono amenazador.

“Parece que tienes un poco de hambre,” dijo Federico suavemente. “Por favor, siéntate y come con nosotros.”

José sorprendió a Mariana, “Puedes comerte el mío,” dijo. “Mi hermanita siempre comparte conmigo.”

“Yo no le saco la comida a ningún niño,” dijo el primero con rabia.

“Hace frío, y la comida está caliente,” dijo Federico. “¿De dónde son ustedes? ¿Hace mucho que viven en la calle?” Federico levantó unas papas fritas. El segundo se la arrebató y se metió en la boca. Las devoró con hambre.

“Es duro vivir en la calle. Es bueno que se tengan uno a otro como amigos,” dijo Mauricio.

“Ustedes son bien raros,” dijo el primer joven, y se sentó. Puso el cuchillo en el suelo. “Yo también quiero unas.”

“Bárbaro,” dijo Nelson. Y dijo al otro joven, “Toma otras.”

Mariana sonrió para sí y los niños empezaron a conversar. Había visto pasar esto muchas veces. Pero siempre daba resultado. Siempre daba resultado. Esta familia de niños de la calle debe tener más amigos que nadie, pensó. Cuando trataban a los demás como les gustaba que los trataran a ellos — parecía que algo los protegía.

Después que los dos jóvenes se habían ido, Mariana preguntó, “Mauri, ¿esto siempre da resultado? Parece que siempre diera resultado cuando tú andas por ahí.”

“Bueno,” dijo Mauricio, “creo que tengo suerte. Siempre que puedo, evito los problemas. Creo que, si te quedas realmente tranquilo y los tratas con real respeto, casi toda la gente se calma. Pienso que las personas se ponen muy nerviosas cuando van a robarte y te están amenazando. Entonces, si vos te pones nervioso o asustado, o te enojas, eso los hace ponerse más nerviosos. Entonces es cuando se pueden poner violentos. Si no te asustas, si te quedas tranquilo, quieto ... y no se sienten amenazados ... generalmente se calman.”

“Esa es la parte difícil,” dijo Nelson, “mantener la paz interior — y no perder la cabeza.”

“Sí. Si puedes permanecer en paz tu cabeza trabaja mejor. Entonces puedes observarlos bien. Tienes que mantenerte en calma. Tienes que usar la cabeza y



observarlos – asegurarte de que no están muy drogados,” dijo Mauricio firmemente. “Si están muy drogados – y tienen cuchillos o armas de fuego estando en ese estado – lo mejor es correr. Primero tienes que ver como están. Pero si están volados y son bien, bien malos, lo mejor es correr. Lo más probable es que no acierten cuando tiran y te vas corriendo.”

“Otra razón para comer bien y no tomar drogas,” rio Mariana. “Así puedes correr más rápido.”

“Que buenas papas fritas con perros calientes,” dijo Federico con una luz en sus ojos. “Creo que voy a ir a buscar un poco más. ¡Imagínense, aún tenemos nuestro dinero!”

“Bárbaro,” dijo José, riendo alegremente.

Ítem 7: Felicidad

La Escuela del Corazón

Por Diana Hsu

Marcos vivía en un pequeño pueblo no muy lejos de aquí. Vivía con su madre en un pequeño apartamento (piso). La casa estaba rodeada de campos de hierba y enormes árboles, y la escuela a la que fue estaba a poca distancia. Marcos a veces pensaba en lo afortunado que era de no tener que vivir en una de esas grandes ciudades donde apenas había parques en los que pudiera jugar con sus amigos.

Además de jugar mucho afuera, a Marcos le gustaba pasar tiempo en su habitación. Siempre estaba ocupado. Le gustaba coleccionar sellos de todo el mundo, jugar con sus coches y autobuses, legos y aviones. Pero una cosa que no le gustaba mucho era ir a la escuela.

Un lunes por la mañana, cuando comenzó a caminar hacia la escuela, de alguna manera sintió que este sería un día muy especial. Era un día brillante, el sol brillaba, los pájaros cantaban, las hermosas mariposas pasaban volando y el aire estaba lleno de la dulce fragancia de las flores de colores. Sintió como si este fuera realmente el día más especial de toda su vida. Marc dejó de caminar. Se acostó en la hierba y cerró los ojos. Cuando comenzó a disfrutar de esto, se relajó. Entonces, de repente, con los ojos aún cerrados, se vio caminando hacia adelante y llegando a una casa en forma de corazón. A medida que se acercaba a esta casa, podía sentir que este era un lugar muy especial. Ahora podía leer las letras sobre la puerta:



La Escuela para Niños Amorosos

Como por un imán, Marcos fue atraído a mirar a través de la ventana y ... "¡Ooohh!" exclamó. ¡Qué mundo tan maravilloso! Vio un aula decorada con pinturas de colores claros de mariposas, arco iris, flores y niños felices jugando. Vio móviles de ángeles, estrellas y corazones. Las cortinas y los muebles eran de colores brillantes, y en las ventanas había imágenes transparentes y collages a través de los cuales la luz brillaba como un arco iris.

Marcos vio a la maestra y a sus niños sentados en círculo sobre una alfombra. Miró los rostros de los niños. Brillaban de felicidad. Y entonces sus ojos se sintieron atraídos por un niño en particular. "¡Soy yo! ¡Realmente soy yo!" pensó. "¡Soy uno de estos niños felices y amorosos, que brillan con alegría! Marcos se sorprendió de que de repente se sintiera tan leve, era como si su corazón estuviera diciendo: "¡Soy un niño feliz y amoroso! Y de repente la escuela desapareció. Marcos se levantó de la hierba y con paso ligero continuó hacia la escuela, deseando que su propia escuela fuera como la que acababa de ver.

A la mañana siguiente, Marcos apenas podía esperar para llegar de nuevo a ese mismo lugar en la hierba. Quería volver a ver esa escuela del corazón. Buscó y buscó, pero la escuela no estaba en ninguna parte. ¿Fue todo un sueño? De alguna manera, sabía que no lo era. Sintió una decepción repentina. "Siento ... siento ... quiero llorar!" pensó Marcos.

"Marcos, Marcos," escuchó a alguien susurrar. Levantó la vista y flotando desde el cielo, sentado en un globo gigante de arco iris, estaba un sonriente Oso de Oro. Cuando el globo aterrizó, la escuela en forma de corazón apareció detrás de él.

"Hola," dijo el Oso de Oro. Tomando la mano de Marcos, susurró suavemente: "Ven a verte, Marcos. Y mientras miraba por la ventana, podía verse a sí mismo de pie con los demás, tomados de la mano en un círculo y escuchando al maestro.

"María, ¿puedes tocar la flauta?" preguntó el maestro.

Cuando María comenzó a tocar su flauta, todos formaron un círculo. ¡Qué diversión estaban teniendo! Y Marcos notó que nadie estaba empujando, rompiendo el círculo, pateando o siendo desagradable con los demás mientras bailaban alrededor de la habitación y nadie se quedó fuera. La habitación estaba llena de sonidos mágicos.

Mientras Marcos continuaba observando, los niños y el maestro se movían de una actividad a otra sin que se pronunciaran palabras desagradables. Poco tiempo después, Marcos se vio a sí mismo dibujando y compartiendo sus lápices con los demás. La



maestra, con una cara sonriente y ojos amables, iba de niño en niño, escuchando en silencio, mientras cada niño le contaba sus dibujos. Después de que todos los dibujos estaban terminados, Marcos vio a los niños empacando sus cosas y luego decorando las paredes. Cada niño admiraba el trabajo de los demás. Qué armonía había.

Luego, los niños se sentaron en grupos en sus mesas y sacaron sus libros de aritmética. Todos escucharon en silencio al maestro que habló con una voz clara y suave, explicando lo que había que hacer.

Marcos observó cómo el maestro miraba por encima del hombro del niño que se parecía a él y dijo: "¡Bien hecho, Marcos! Todas tus sumas son correctas y tu trabajo es ordenado."

Marcos miró al Oso de Oro. "¿Cómo puedo ser ese yo? No soy bueno en aritmética. ¡Mi trabajo no es ordenado y el maestro rara vez está satisfecho conmigo!"

El Oso de Oro solo sonrió y sostuvo la mano de Marcos con fuerza. "¡Solo mira, solo mira!"

Cuando Marcos volvió a mirar por la ventana, se vio a sí mismo leyendo en voz alta a la clase. Para su sorpresa, todos escuchaban con entusiasmo. "¡Mira eso, puedo hacerlo, puedo hacerlo!" le dijo al Oso de Oro. "¡Puedo leer sin sentir miedo y tropezar con las palabras!"

"¡Por supuesto que puedes!" dijo el Oso de Oro. Parecía conocer bien a Marcos. ¡Qué maravilla!

Luego, los niños se sentaron en círculo para almorzar. A medida que se pasaba la comida, Marcos podía verse a sí mismo esperando pacientemente. Nadie empujaba y nadie gritaba, "¡Yo primero! ¡Esa es la mía! ¡Dame eso! Ya no soy tu amigo. "Y nadie le arrebató la comida a nadie más.

Marcos se vio a sí mismo preguntándole a su amigo, "¿Te gustaría un pedazo de pastel?"

"Gracias," respondió su amigo, y le ofreció a Marcos algo de fruta y nueces.

Después del almuerzo, Marcos notó que los niños parecían felices ayudándose unos a otros. Nadie se rio de los errores de otro. Todos parecían ser amigos, ¡y felices de vernos triunfar!

Cuando llegó el momento de irse a casa, la maestra dijo, "¡Fue divertido estar con todos ustedes! Espero verlos de nuevo mañana. ¡Cada uno de ustedes es muy especial para mí! Cuando Marcos se vio a sí mismo irse, el maestro se volvió y dijo, "Adiós, Marcos. ¡Mañana tendremos otro día feliz juntos!"

Marcos se volvió hacia el Oso de Oro, "¿Cómo puedo ser así?"



El Oso dorado solo sonrió y dijo, “Si, desde tu corazón, realmente quieres cambiar ... solo espera y verás ... ¡solo espera y verás! Adiós, Marcos. Y el Oso de Oro flotó.

Cuando era la hora de acostarse, Marcos pensó en lo maravilloso que sería volver a soñar con la escuela del corazón. Marcos cerró los ojos y esperó. Pero, no apareció ninguna escuela del corazón. Esperó un poco más y no pasó nada. “Oh, bueno,” pensó. “Fue agradable mientras duró. Pero entonces, justo frente a él, lenta y suavemente, el Oso Dorado flotó hasta el pie de su cama, sosteniendo su globo arco iris. Marcos sonrió y dijo, “¡Eres tú! ¡Me preguntaba si alguna vez te volvería a ver!”

“¡Hola!” dijo el Oso de Oro, “Estaba escuchando los pensamientos de tu corazón. Quieres ser el tú feliz, el verdadero tú. A todo el mundo le gusta ser amado por todos.”

“Sí,” dijo Marcos lentamente. “¡Es como magia cómo parece saberlo todo!”

“Bueno,” dijo el Oso de Oro. “¡No es tan difícil como crees! ¿Debo ayudarte un poco? Te voy a mostrar un secreto. Mira, aquí hay dos cajas. Lea lo que está escrito en ellos.”

FELIZ INFELIZ

El Oso de Oro tomó la caja INFELIZ y preguntó, “¿Qué crees que hay en esta caja?”

“No lo sé,” respondió Marcos. “¡Pero no puede ser nada bueno!”

El Oso de Oro abrió la caja INFELIZ y sacó cuatro tarjetas.

“¿Qué está escrito en ellos?” Marcos preguntó impacientemente al Oso de Oro.

“¡Adivina primero!” dijo el Oso de Oro.

“Mm, mmm ... ¡No sé!” respondió Marcos.

El Oso de Oro parecía asombrado. “Pero sí sabes lo que te hace infeliz, ¿no?”

“Bueno, sí,” comenzó Marcos lentamente. “Cuando empujo o lastimo a otros, o si me empujan o me lastiman, ¡eso me hace infeliz!”

“¡Así es!” dijo el Oso de Oro. “Ahora leeré lo que está escrito en las tarjetas, “Empujar y patear a otros, decir palabras duras e hirientes, pensar 'no puedo hacerlo' y ser impaciente.”

“¿Es eso lo que me hace realmente infeliz? preguntó Marcos. “¿Cuando lastimo a otros o cuando estoy impaciente?”

“Sí, así es,” dijo el Oso de Oro. “¡Y luego todos están descontentos contigo también!”

“Por favor, toma las tarjetas de la caja FELIZ ahora,” le pidió Marcos al Oso de Oro.

El Oso de Oro tomó cuatro tarjetas de la caja FELIZ y se las leyó a Marcos. “Sé paciente, di solo palabras amables, ayuda a los demás y siempre ten buenos pensamientos sobre ti mismo y los demás.”



“¿Es ese el secreto de ser feliz?” preguntó Marcos.

“Sí,” explicó el Oso de Oro. “Y cuando eres feliz, ¡es cuando eres el verdadero tú! Por eso es tan fácil de cambiar. “¡Te ayudaré!” agregó, viendo la mirada en la cara de Marcos.

“Escucha con mucha atención ahora,” dijo el Oso de Oro. “Mañana, cuando empaques tu mochila escolar, abre la caja FELIZ y saca una tarjeta. Lee el mensaje cuidadosamente, y cuando estés en la escuela, simplemente haz lo que dice la tarjeta. Si lo sigues, ¡funcionará! Te veré mañana por la noche para escuchar cómo fue tu día.”

Y rápidamente el Oso de Oro despegó y flotó con su globo arco iris, saludando y sonriendo mientras Marcos saludaba y sonreía.

A la mañana siguiente, Marcos se levantó temprano de la cama y se preparó rápidamente. Este iba a ser el primer día de felicidad en la escuela. Cuando todo estuvo listo, Marcos sacó una tarjeta de su caja FELIZ. Mientras tomaba la tarjeta, pensó que escuchó la voz del Oso de Oro diciendo, “¿Qué has elegido Marcos? Dime.”

Asombrado, Marcos miró a su alrededor, pero no pudo ver al Oso de Oro. “Extraño,” pensó, pero realmente había escuchado su voz. “Dime lo que has elegido,” escuchó Marcos de nuevo.”

“Está bien, tomé una tarjeta y dice 'Haz todo con una sonrisa',” dijo Marcos en voz alta.

“Oh, eso es maravilloso,” podía escuchar a Marcos decir al Oso de Oro. “¡Es fácil! Dime, ¿qué vas a hacer?”

Marcos comenzó lentamente, “Lo haré. Lo haré. Voy a dar los buenos días a todos con una sonrisa. Si alguien es antipático, sonreiré en lugar de golpearlo o decir algo malo. Si mi maestra me dice que escriba más ordenadamente, le sonreiré en lugar de molestarme, y ...” terminó a toda prisa, “de todos modos, haré todo con una sonrisa hoy.”

“Está bien,” sonrió el Oso de Oro. “¡Nos vemos esta noche!”

Cuando Marcos llegó a casa de la escuela ese día, apenas podía esperar a ver al Oso de Oro para compartir todas las noticias con él. Marcos miró a su alrededor y pronto el osito apareció, flotando en su globo arco iris.

“Pude ver tu cara feliz desde lejos,” dijo el Oso de Oro con una sonrisa.

“Sí, Oso, ¡oh, fue un día maravilloso! Hice todo exactamente como te dije esta mañana y ¿adivina qué? No solo sonreí,” dijo Marcos con orgullo, “sino que otros también comenzaron a sonreír y parecían llevarse mejor el uno con el otro.”

“¡Bien hecho!” dijo el Oso de Oro.



“Sí,” agregó Marcos. “Y Hugo quería patearme. Pero me quedé allí sin miedo y sonreí ... y ¿sabes lo que pasó entonces? ¡Se olvidó de patearme! Me miró de una manera divertida y se dio la vuelta y se alejó. Creo que se olvidó de patear por completo hoy. ¡Es increíble!” exclamó Marcos. “Oh, estoy deseando sacar otra tarjeta de la caja FELIZ mañana. ¿Vendrás mañana a escuchar sobre mi feliz día?”

“¡Sí, vendré! ¡Buena suerte para mañana, y sé fuerte!” dijo el Oso. Mientras el Oso de Oro volaba con su globo, Marcos terminó el día felizmente. ¡Oh, qué emocionante puede ser la vida cuando descubres algo nuevo!

A la mañana siguiente, Marcos se levantó temprano de nuevo y recogió su tarjeta para el día de la caja FELIZ. “Osito, ¿puedes oírme? Hoy he elegido, Sé paciente. He pensado en lo que haré. ¿Te lo digo? Dejaré que otros se vayan primero. No me apresuraré a terminar mi trabajo demasiado rápido. (Siempre quiero terminar primero, para que me elogien.) Ayudaré a los demás pacientemente y esperaré felizmente cuando otros estén hablando. Escucharé atentamente lo que mi maestro me está diciendo. ¡Oh, apenas puedo esperar para ir a la escuela hoy!” dijo Marcos.

Marcos tuvo un largo día en la escuela. Su rostro no estaba feliz cuando llegó a casa. Terminó su cena lentamente y se fue a la cama temprano.

“Oh, casi lo olvido, el pequeño Oso de Oro quería venir,” pensó Marcos. Era como si el Oso escuchara sus pensamientos, porque de repente estaba parado justo frente a él.

“No fue tan fácil hoy, ¿verdad?” preguntó suavemente el Oso, mirando la cara de Marcos.

“Bueno, ¿sabes lo que pasó? Hice todo lo que dije esta mañana, pero olvidé una cosa, y fue ser paciente conmigo mismo,” dijo Marcos. “¡Me apresuré a terminar rápidamente, y debido a eso, dejé caer un poco de pintura y salpicó por todo el piso! Y solo entonces recordé que quería ser paciente conmigo mismo. ¡Oso, no fue agradable en absoluto! ¿Sabes por qué? No solo dejé caer la pintura, sino que cuando uno de mis compañeros de clase comenzó a reírse de mí y se burló de mí, le dije algunas palabras hirientes. Y luego me sentí horrible después.”

“¡Anímate, Marcos! ¡Acabas de empezar a ser más feliz! Eso necesita un poco de tiempo, y estas cosas suceden a veces. Solo trata de no volver a cometer el mismo error,” dijo el Oso de Oro en su manera más alentadora.

“Me alegra escuchar eso, Oso. ¡Me hace sentir mucho mejor!” dijo Marcos.

Con una gran sonrisa, el Oso abrió la caja INFELIZ y se volvió hacia Marcos diciendo “Escribe tu infelicidad por la pintura derramada y por estar enojado con tu compañero de clase, y colócala en la caja INFELIZ. Luego cierra la caja, ¡y ya está! ¡Tan fácil como eso!



Lo que es pasado es pasado. ¡No hay necesidad de preocuparse o molestarse por eso! Trate de entender lo que salió mal, dígame a sí mismo que no volverá a cometer el mismo error y luego olvídelo por completo. ¡Recuerda solo lo que salió bien hoy y lo que te hizo feliz, y piensa en lo que vas a hacer mañana para ser feliz!”

El Oso de Oro hizo una pausa un momento y luego agregó, “¡Mañana lo intentarás de nuevo y tendrás éxito, y eso es una promesa! ¡Eres cariñoso y muy especial, Marcos!”

Marcos de repente se sintió tan leve y lleno de confianza. “¡Sí, mañana lo intentaré de nuevo y tendré éxito! ¡Oh, apenas puedo esperar hasta mañana para tomar la próxima tarjeta! Marcos se rio felizmente cuando el Oso dorado agarró la cuerda de su globo arco iris y se preparó para flotar. El Oso lo miró. Sus ojos estaban llenos de amor y esperanza. De repente, Marcos sintió que su corazón también se estaba llenando de amor y esperanza. Podía sentir la gran confianza que el Oso tenía en él. “¡Él cree en mí y sé que funcionará! ¡Con la ayuda del osito seré victorioso y me convertiré en el verdadero yo, feliz y amoroso!”

Queridos niños, ahora que acaban de escuchar esta historia, ¿cómo creen que terminará? Comparta sus ideas con otras personas en su clase o con su familia.

Bien, escucha ahora lo que sucedió. Día a día, Marcos tomaba una tarjeta de su caja FELIZ y pensaba en cómo usarla en la escuela. La mayoría de las veces era bueno y exitoso, pero a veces cometía un error. Cuando cometía un error, no se enojaba ni se preocupaba. En cambio, trataba de entender lo que salió mal, lo escribía en un pedazo de papel y se decía a sí mismo que no permitirá que vuelva a ocurrir el mismo error. ¡Luego deslizaba el papel en la caja INFELIZ y cerraba la tapa y se olvidaba de ella!

Y así, día a día, Marcos se hizo más y más fuerte y feliz y más feliz. Lo sorprendente fue que después de un tiempo, los otros niños de la clase también cambiaron, porque él era un buen ejemplo para ellos y su creciente felicidad funcionó como magia. ¿Quieres saber qué pasó al final?

Poco a poco, todos los niños de la clase descubrieron el secreto sobre la caja FELIZ y preguntaron todos los días, "Marcos, ¿qué estás haciendo hoy para ser más feliz?"

Marcos compartía con ellos lo que estaba escrito en la tarjeta. ¿Sabes lo que pasó después? Se unieron. En poco tiempo, todos los niños se estaban volviendo cada vez más felices hasta que al final todos los niños de la clase se trataban unos a otros como amigos y se amaban y cuidaban unos a otros.

¡Oh, fue una alegría ver que esto sucediera!

¡FUE COMO MAGIA!



Ítem 8: Responsabilidad

JC Quiere Un Perro

Por Ruth Liddle

Cuando JC Ramos le dijo a su madre que quería un perro, levantó la vista de la mesa del desayuno, fijó sus grandes ojos marrones en él y simplemente negó con la cabeza.

“¿Pero por qué no?” preguntó. “Por favor, mamá, por favor.”

“Porque no quiero que otro animal cuide.”

“Pero yo lo cuidaría,” declaró JC enfáticamente.

“Como lo haces con tu pez dorado, tu hámster y tu gato, supongo,” dijo la Sra. Ramos cansadamente. “No, no creo que estés listo para la responsabilidad de tener un perro.”

JC miró hacia abajo en la mesa. Se sentía culpable. Era cierto lo que dijo mamá. Había disfrutado cuidando a sus otras mascotas cuando las consiguió por primera vez. Pero ahora mamá alimentó al gato, y nunca pareció acordarse de alimentar a los peces o al hámster. Y hoy en día siempre estaba demasiado ocupado los fines de semana para limpiarlos. JC miró la pecera de colores. El agua estaba tan turbia que apenas podía ver a los peces.

“Limpiaré eso esta noche,” se prometió a sí mismo. “A partir de ahora voy a hacer todas mis tareas de mascota sin que me lo recuerden. Y también haré mi tarea. Eso le demostraré a mamá que ahora soy más responsable.”

JC no volvió a mencionar el tema del perro durante unas semanas, hasta un domingo por la tarde. Su hermanita dormía y su madre se relajaba en el sofá.

“No es que no quiera que tengas un perro,” explicó la señora Ramos. “Simplemente no quiero ser yo quien tenga que alimentarlo, ir limpiando detrás de él y sacarlo a pasear. Tener un perro es una responsabilidad para toda su vida, no solo un trabajo durante una semana o dos hasta que te cansas de hacerlo.”

“Pero esto sería diferente, mamá,” suplicó JC.

“Tal vez,” dijo su madre con una sonrisa. “Pero necesito convencerme. Necesitas demostrarme que estás listo para ese tipo de responsabilidad. Te diré qué, descubrirás qué tipo de perro sería una buena mascota familiar, cómo entrenarlo y cuidarlo, y consideraré seriamente conseguirte uno. Pero debes estar muy seguro de que quieres asumir la responsabilidad. Recuerda que es un compromiso de por vida.”



Inclinándose, la Sra. Ramos sacudió el cabello de JC y le dio un gran abrazo. “Ya sé que estás mostrando más responsabilidad en la escuela,” agregó. “Tu maestra me llamó y me dijo que eres el primero en entregar tu tarea en estos días. Bien hecho. Ahora, listo, tienes trabajo que hacer. ¡Te amo!”

“¡Te amo también, mamá!” JC gritó mientras salía corriendo por la puerta.

“Y gracias por limpiar los peces y recordar alimentar al hámster,” le llamó la Sra. Ramos. Pero JC ya estaba a mitad de camino por la calle. Su mejor amigo, Mauricio, tenía justo lo que necesitaba, un libro titulado Cuidando a tu perro mascota.

Mauricio y JC trabajaron juntos durante el resto de la tarde reuniendo los datos sobre el cuidado del perro, el entrenamiento y las diferentes razas de perros. JC organizó sus hallazgos en tarjetas de notas y se preparó para presentárselos a su madre. La madre de Mauricio escuchó su presentación. Ella dijo que estaría bien con ella si Mauricio cuidara al perro si alguna vez JC y su familia estuvieran fuera. “¡Gracias!” dijo JC. Ahora estaba seguro de que tenía todo lo que necesitaba.

La Sra. Ramos escuchó atentamente mientras JC compartía su información sobre el cuidado y entrenamiento de perros y le decía qué perros serían buenas mascotas para una familia con un bebé y una madre ocupada.

“Bueno, JC,” respondió su madre, “estoy impresionada. Ciertamente conoces tus cosas, y es de gran ayuda saber que Mauricio y su madre pueden ayudar cuando estamos fuera.”

“Hay una cosa más, mamá,” dijo JC, pasándole un pedazo de papel cuidadosamente enrollado. “Lee esto.”

La Sra. Ramos desenrolló el papel y leyó la promesa que había sido cuidadosamente escrita con la mejor letra de JC:

YO, JUAN CARLOS RAMOS, POR LA PRESENTE ME COMPROMETO A CUIDAR A MI PERRO DE MANERA RESPONSABLE MIENTRAS VIVA. Firmado, JC Ramos.

Su madre lo miró y sonrió.

“Bueno, JC, parece que vamos a tener un perro en la casa después de todo. Puedo ver que estás listo para la responsabilidad. Estoy orgulloso de ti.”

Unos días más tarde, JC se convirtió en el orgulloso dueño de un simpático perrito llamado Tica.



Ítem 9: Todos los Valores

Ejercicios de Relajación/Concentración

Ejercicio de Relajación Física

Siéntense cómodamente ... y relájense.... Al relajarte, permite que tu cuerpo se sienta pesado y enfoca tu atención en tus pies.... Aprieta todos los músculos por un momento ... ahora relájalos ... permite que permanezcan relajados.... Ahora con las piernas, permitiéndoles estar pesadas ... aprieta los músculos ... y relájalos.... Ahora el estómago ... aprieta los músculos por un momento ... u los relajas.... Libera cualquier tensión ... fíjate en tu respiración, y respira lenta y profundamente.... Al exhalar, suelta cualquier tensión.... Permanece en el momento presente.... Respira profundamente de nuevo ... suelta el aire lentamente ... y suelta cualquier tensión.... Ahora aprieta los músculos de la espalda y los hombros ... y luego relájalos.... Aprieta los músculos en tus manos y brazos ... y luego relájalos.... Mueve suavemente el cuello ... primero a un lado, luego al otro lado ... relaja los músculos.... Ahora aprieta los músculos de la cara ... la mandíbula ... y luego relaja la cara y la mandíbula.... Permite que el sentimiento de bienestar fluya por el cuerpo.... Enfócate de nuevo en tu respiración, inhalando profundamente ... luego soltando cualquier tensión.... Estoy relajado ... yo soy paz ... estoy listo para estar de lo mejor.

– *Contribución de Guillermo Simó Kadletz*

Ejercicio de Relajación de Paz

Deja que el cuerpo se relaje y se quede quieto. Suelta los pensamientos del día y cálmate internamente.... Permanece en el presente, enfocado en este momento.... Inhala profundamente ... y suelta cualquier tensión por la planta de sus pies.... Inhala profundamente ... y suelta cualquier tensión por la planta de sus pies.... Inhala profundamente ... y permite que tu mente este calmada. Lentamente absorbe las ondas de paz.... Imagina que estás afuera.... Pudieras imaginar que estás sentado bajo un árbol, mirando hacia el cielo ... o a la orilla del océano ... o en una pradera (Haga una pausa de un minuto completo.) A medida que imaginas la belleza de la naturaleza frente a ti, absorbe ondas de paz.... Permite que el ser se sienta totalmente a salvo y relajado.... Disfruta de estar calmado internamente y absorbiendo paz.... Eres naturalmente pacífico ... calmado.... Ahora rodea al ser con amor ... rodea al ser con paz.... Eres importante ...



eres parte de crear un mundo pacífico.... Ahora, trae tu atención de vuelta al salón....
Estás pacífico ... enfocado ... alerta.

Ejercicio de Relajación Estrella de la Paz

Una manera de ser pacífico es estar tranquilo internamente. Por unos momentos, piensen en las estrellas e imagínense que son así como ellas. Ellas son tan hermosas en el cielo, y resplandecen y brillan. Son tan calmadas y pacíficas. Permite que el cuerpo esté quieto. Relaja los dedos de los pies y las piernas.... Relaja el estómago ... y los hombros.... Relaja tus brazos ... y tu cara.... Permanece quieto ... en el presente.... Permite que emerja el sentimiento de seguridad ... una luz suave de paz te rodea.... Tú, la pequeñita estrella, estás repleto de luz pacífica..... Relájate en la luz de paz.... Permite que el ser se sienta tranquilo y pacífico por dentro.... Estás enfocado ... tranquilo ... concentrado.... Eres paz ... una estrella de paz.

Ejercicio de Relajación Flores de Respeto

Siéntense cómodamente y permitan que su cuerpo se relaje.... Cuando usted respire lentamente, permita que su mente este tranquila y en calma.... Comenzando con sus pies, relájese ... relaje las piernas ... el estómago ...los hombros ... el cuello ... la cara.... Permita que su mente se aquiete ... calmada.... La mente esta serena y en calma.... Respire profundamente.... Concéntrese en la calma.... En su mente, imagínese una flor.... Imagínese el olor ... disfrute de su fragancia ... observe su forma y el color ... disfrute de su belleza.... Cada persona es como una flor.... Cada uno de nosotros es único... Sin embargo, tenemos muchas cosas en común.... Somos todos buenas personas internamente de forma natural.... Imagínese un jardín alrededor de usted con muchas variedades de flores.... Todas ellas hermosas.... Cada flor con su color ... cada flor con su fragancia ... dando lo mejor de sí misma.... Algunas son altas con pétalos en punta, algunas con pétalos redondeados, algunas son grandes y otras pequeñas.... Algunas tienen colores claros y otras tienen colores brillantes.... Algunos nos atraen a causa de su sencillez.... Cada uno de nosotros es como una flor hermosa.... Disfruta la belleza de cada una.... Cada una agrega belleza al jardín ... todas son importantes.... Juntas todas ellas forman el jardín.... Cada flor tiene respeto para sí misma ... cuando uno respeta al ser, es entonces fácil respetar a los demás.... Cada uno es valioso y único.... Con respeto, pueden versar las cualidades de otros.... Perciba lo que es bueno en cada uno.... Cada uno tiene un rol



único.... Cada uno es importante.... Permita que esta imagen se desvanezca progresivamente en su mente, y regrese su atención a esta habitación otra vez.

Ejercicio de Relajación Estrella de Respeto

Piensen en las estrellas e imagínense que son así como ellas. Ellas son tan hermosas en el cielo, ellas resplandecen y brillan ... están tan calmadas y pacífica.... Permite que el cuerpo esté quieto.... Inhala paz.... Exhala cualquier tensión.... Relaja los dedos de los pies y las piernas ... relaja el estómago ... y los hombros ... relaja tus brazos ... y tu cara.... Permanece quieto ... en el presente.... Permite que emerja el sentimiento de seguridad ... una luz suave de paz te rodea.... Internamente eres una hermosa y pequeña estrella, eres una estrella de respeto.... Eres adorado y capaz.... Eres quien eres.... Relájate en la luz de paz.... Cada persona trae cualidades especiales al mundo.... Eres valioso... Disfruta el sentimiento interno de respeto.... Eres una estrella de respeto.... Permanece quieto ... pacífico ... enfocado.... Estas concentrado ... repleto de respeto ... contento.... Ahora, lentamente trae tu atención al salón.

Ejercicio de Relajación Enviando Amor

Seamos estrellas de paz por unos pocos minutos y enviemos amor a las personas de todas partes del mundo.... Piensa en las estrellas e imagina que eres como ellas.... Ellas son tan hermosas en el cielo, resplandecen y brillan ... silenciosa y pacíficamente.... Relaja los dedos de los pies y las piernas ... relaja la espalda ... y los hombros.... Relaja tus brazos ... tu cara.... Estamos a salvo ... una luz suave de paz nos rodea.... Tu eres como una hermosa estrella ... llena de luz pacífica ... llena de amor.... Todos podemos enviar amor y paz a cualquiera cada vez que queramos.... Permite que el ser esté quieto ... lleno con la luz del cuidado y la bondad.... Permite que el amor fluya automáticamente a todas las personas alrededor del mundo.... Permite que el cuerpo se relaje.... Acepta más amor.... Estás concentrado ... calmado ... contribuyendo con un mejor mundo más amable.... Permite que la mente esté calmada.... Comienza a traer tu atención de vuelta a este salón.... Mueve los dedos de tus pies, mueve tus piernas y siéntete contento ... poderoso ... y alerta.



Ejercicio de Relajación Soy Digno de Amor y Capaz

Permite que el cuerpo esté relajado y quieto. Deja ir los pensamientos sobre el mundo exterior y disminuye la velocidad interior.... Permítete estar en el presente, enfocándote en este momento en el tiempo.... Deja que la mente esté quieta y absorbe lentamente las olas de paz.... Imagina que estás al aire libre en un mundo donde todos son amables y cariñosos.... Imagina un jardín o un prado ... o un océano o río ... lo que quieras.... Y en la pantalla de tu mente imagina un mundo donde todos entiendan que son adorados y capaces.... Inhala lentamente y relájate.... Entiende que eres adorado y capaz.... Todos los niños son naturalmente adorados y capaces.... A veces olvidan esto, ya que a veces los adultos en el mundo olvidan que todos son dignos de amor y capaces.... La verdad es que eres adorado y capaz.... Permítete respirar en amor.... Permítete saber que eres capaz.... A veces no siempre actuamos amorosamente con nosotros mismos o con los demás.... Permítete pensar en un momento en que no te importaba o no amabas ... y lo que te gustaría hacer en su lugar.... Piensa en la cualidad que te gustaría tener ... o el valor que te gustaría vivir.... Imagínate a ti mismo sosteniendo esa cualidad o viviendo su valor en una situación similar en el futuro.... Respira esa cualidad o valor ... disfruta sintiendo esa cualidad o valor.... Si puedes pensar en esa cualidad o valor, es tuyo.... Cada niño viene al mundo para traer un regalo especial de sus cualidades ... y sus talentos.... Quédate quieto ... tranquilo por dentro ... centrado ... y disfruta sintiéndote lleno de amor y paz.... A medida que comienzas a traer tu atención de vuelta a este lugar ... entiende que eres capaz y permítete estar alerta y enfocado, concentrado ... listo para hacer el bien.... Por favor, mueve los dedos de los pies y mueva las piernas ... y trae tu atención completamente de vuelta a este lugar.

Ejercicio de Relajación Cuidándome Cuando Me Siento Triste

Deja que el cuerpo esté relajado y quieto. Tranquilízate internamente.... Respira profundamente ... y mientras exhalas, comienza a relajarte.... Sé consciente de cómo te sientes.... Respira profundamente ... y relájate mientras exhalas.... ¿Tienes los brazos apretados o el pecho? ¿Hay un sentimiento de tristeza o dolor en el interior? ... Permítete sentir dónde estás sosteniendo la emoción en tu cuerpo ... tal vez en tu garganta ... tal vez en tu pecho ... tal vez en el estómago ... tal vez en tus entrañas.... Respira profundamente ... y exhala lentamente.... Acepta amorosamente tus emociones.... Permanece en el presente ... y acepta amorosamente cómo te sientes.... Presta atención a ese sentimiento ... acéptalo con amor ... y se calmará un poco.... Rodea tu tristeza o dolor



con la luz del amor.... Visualiza la luz del amor que rodea ese dolor ... y siente ese amor.... Respira amor ... y relájate mientras exhalas dolor.... Que la mente esté quieta ... y absorbe la luz del amor.... Tal vez esa área de dolor se está haciendo más pequeña a medida que absorbes la luz del amor.... Siente esa luz de amor.... Eres digno de ser amado y capaz.... Respira el amor lentamente y relájate.... Entiende que eres digno de ser amado y capaz.... Exhala cualquier tristeza o dolor.... Inhala amor.... Piensa por un momento en qué cualidad o valor te ayudaría ahora.... Imagina que esa cualidad o valor toma la forma de una joya y deja que esa joya aparezca frente a ti.... Puede ser una joya de amor ... o valentía ... compasión por ti mismo ... u otros ... paciencia ... o intrepidez.... Eres una hermosa joya.... Tienes la valentía de ser amable contigo mismo ... y vivir tu verdad.... Quédate quieto ... tranquilo por dentro ... centrado ... absorbe la luz del amor y de la paz.... Poco a poco comienza para traer su atención de vuelta a este lugar.... Agita los dedos de los pies y mueve las piernas ... y trae tu atención completamente de vuelta a este lugar.

Ejercicio de Relajación Enviando Paz a la Tierra

Por favor, siéntate cómodamente y permítete estar quieto internamente.... Relaja el cuerpo e inhala la luz de la paz.... Deja que la luz de la paz te rodee ... Exhala cualquier tensión ... inhala la luz de la paz ... Exhala cualquier tensión ... inhala la luz de la paz ... Esta paz es tranquila y segura ... me recuerda que soy pacífico por dentro ... Permítete estar muy quieto y piensa ... Yo soy yo ... Estoy naturalmente lleno de paz y amor.... Deja que tu cuerpo se relaje aún más ... y ahora concéntrate en sentirte en paz.... A medida que te sientas en paz, esa paz irá naturalmente hacia afuera a la naturaleza ... a los delfines y a las ballenas ... a los pájaros ... a los animales grandes y pequeños.... Me dejo llevar por la paz ... y que la paz naturalmente va hacia afuera a la Tierra ... a los ríos y al océano ... a los árboles y a los prados ... a los montículos y al cielo.... Estoy lleno de paz ... Soy uno que está actuando para ayudar a nuestra Tierra a estar sana de nuevo.... Esto sucederá con el tiempo.... Nuestro planeta estará bien.... Me imagino la luz de la paz alrededor de la Tierra ... y nuestros hermosos océanos volviendo a estar sanos ... nuestra hermosa Tierra está sana de nuevo.... Sentirse relajado y tranquilo ... ahora comienza a ser consciente de dónde estás sentado y lleva tu atención de vuelta a esta habitación.



Libros Citados, Sitios Web, Cuentos y Canciones

Libros y Sitios Web

- Belloc, Kilaire. *Matilda*. Nueva York: Knopf, 1992. Distribuido por Random House.
- Cohen, Barbara. *Molly's Pilgrim*. Nueva York: Lothrop, Lee and Shepard Books, 1983.
- Liberen a los Esclavos. *La Esclavitud en la Historia*. <https://www.freetheslaves.net/about-slavery/slavery-in-history/?gclid=EAIaIQ> Accedido Septiembre 2018.
- Gill-Kozul, Carol, Naraine, Gayatri y Strano, Anthony. *Valores para Vivir: Una Guía*. Londres: Brahma Kumaris, 1995.
- Gordon, Thomas. *Entrenamiento Efectivo para Padres*. Nueva York: Van Rees Press, 1970.
- Hawkes, Neil. *Cómo inspirar y desarrollar Valores Positivos en su salón de clases*. Cambs, U.K.: LDA, 2003.
- Día Internacional de la Tolerancia. <http://www.un.org/en/events/toleranceday> Accedido Mayo 2018.
- Johnson, Spencer. *El Presente Precioso*. Nueva York: Doubleday, 1984.
- Lovat, Terry y Toomey, Ron. (Ed.) *Educación en Valores y Enseñanza de Calidad, El Efecto Doble Hélice*. Riverwood, NSW, Australia: David Barlow Publishing, 2007.
- Lumsden, L.S. *Motivación del estudiante para aprender*. *ERIC Digest, Number 92*. Eugene, OR: ERIC Clearinghouse on Educational Management, 1994.
- North, Vanda con Buzan, Tony. *Adelántate: Haz un Mapa Mental de tu Camino al Éxito*. Limited Edition Publishing: Buzan Centre Books, Bournemouth, U.K, 1996.
- Otero, H. "Los Dos Pájaros." *Parábolas en son de paz*. Madrid: Editorial CCS, 1993.
- Ramsay, Barbara. *Encontrando la Magia*. Sídney: Eternity Ink, 1995. ISBN 064624003.
- Satir, Virginia. *El Arte de Crear Una Familia*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Inc, 1972.
- Sacristán, Pedro Pablo. "Las Columnas de la Tierra." Adaptado con permiso por Diane Tillman. <http://cuentosparadormir.com>. Accedido April 2018.



- Senge, Peter. (Ed.) *Escuelas que Aprenden: Un Libro de Fieldbook para Educadores, Padres y Todos Aquellos a Quienes les Importa la Educación*. NY: Doubleday, 2000.
- Stopbullying.gov. Un sitio web del departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos. *Definición de Acoso Escolar*. <https://espanol.stopbullying.gov/acoso-escolar-mkb6/qu%C3%A9-es-el-acoso> Accedido Abril 2014.
- El Pastorcito Mentiroso* a veces se encuentra como un libro ilustrado separado. Un folleto de la edición de 1912 es “El Hijo del Pastor y el Lobo.” Fábulas de Esopo. New trans. Jones, V.S. Vernon. New York: Avenel Books. Distribuido por Crown Publishers.
- Tillman, Diane. (2012). *Valores Ecológicos para Vivir Actividades para Niños y Jóvenes Adultos*. Disponible para descarga gratuita en www.livingvalues.net
- Tillman, Diane. (2000). *Living Values Activities for Children Ages 3 – 7*. Deerfield, FL: HCI.
- Tillman, Diane. (2000). *Living Values Activities for Children Ages 8–14*. Deerfield, FL: HCI.
- Tillman, Diane. *Living Values Activities for Drug Rehabilitation*. 2005. (*Trabajo con acceso restringido: Se requiere de un entrenamiento especial de VPVE para Educadores antes de obtener este material.*)
- Tillman, Diane. *Valores para Vivir Actividades para Jóvenes en Situación de Riesgo*. 2012. (*Trabajo con acceso restringido: se requiere de un entrenamiento especial de VPVE para Educadores antes de obtener este material.*)
- Tillman, Diane. (2003). *Valores para Vivir Actividades para Niños en Situación de Calle de 7 a 10 Años*. (*Trabajo con acceso restringido: se requiere de un entrenamiento especial de VPVE para Educadores antes de obtener este material.*)
- Tillman, Diane. (2003). *Valores para Vivir Actividades para Niños en Situación de Calle de 11 a 14 Años*. (*Trabajo con acceso restringido: se requiere de un entrenamiento especial de VPVE para Educadores antes de obtener este material.*)
- Tillman, Diane G. (2014) *Educando con Amor y Sabiduría, Disciplinando con Paz y Respeto: Guía para una crianza con atención plena*. NC: CSIP.
- El Proyecto la Alegría de Leer (The Joy of Reading Project). (2014–2018). Nos dio permiso para que los siguientes cuentos fuesen utilizados por VPVE y publicados para su descarga gratuita en www.livingvalues.net/historias. Los cuentos en el libro AVPVE 8 a 14 años Libro 1 son:
- Bunting, Eve. *One Green Apple*. (*Una Manzana Verde*)
- Centro de Adicción y Salud Mental. *Can I catch it like a cold? coping with a parent's depresión*. (*¿Puedo contraerlo como un resfriado? Hacer frente a la depresión de los padres.*)
- DeMers Hummel, Linda. *A Christmas I'll Never Forget*. (*Una Navidad que*



Olovidaré)

Jahanforuz, Rita. *The girl with a brave Heart. A Tale from Tehran. (La niña de corazón valiente: Un Cuento de Teherán)*

Lipp, Federicoerick. *Runnning Shoes. (Zapatos Corredores)*

Munson, Derek. *Enemy Pie. (Pastel Enemigo)*

Park, Frances y Ginger and Zhong-Yuan Zhang, Christopher. *The Royal Bee. (La Abeja Real)*

Perkins, Mitali. *Rickshaw Girl. (Chica Rickshaw)*

Polacco, Patrica. *Chicken Sunday. (Domingo de Pollo)*

Williams, Mary. *Brothers in Hope – The story of the lost boys of Sudan. (Hermanos en Esperanza – La historia de los niños perdidos en Sudán)*

Wojtowicz, Jen. *The Boy Who Grew Flores. (El Chico que Sembraba Flores)*

Naciones Unidas Derechos Humanos, Oficina del Alto Comisionado. (1989) *Convención de los Derechos del Niño* <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child> Accedido Agosto 2018.

UNESCO. *1995 Año de la Tolerancia Naciones Unidas*. París: Oficina de Información Pública, UNESCO, 1995. Disponible en la Librería de la ONU.

Canciones

Grammer, Red and Kathy. *Teaching Peace. (Enseñando Paz)* Nueva York: Smilin' Atcha Music, 1986.

Jackson, Michael. "Heal the World." (Sanar el Mundo) Epic Record Company.

Lennon, John. "Imagine." Parlophone Record Company. 1971.

Loggins, Kenny. "Conviction of the Heart." *Outside: From the Redwoods*. Columbia, 1993.

Nass, Marcia y Max. *Songs for Peacemakers. (Xanciones para Pacifistas)* Educational Activities, Inc., 1993. P.O. Box 392, Freeport, NY 11520 USA.

Pebblespash694. "Una Canción de Paz." www.youtube.com/watch?v=mxidrVmwznU USA para África. "We Are the World." (Somos el Mundo) Qwest Record Company.





Reconocimientos

Educadores de todo el mundo han contribuido con actividades para Valores para Vivir Educación desde su creación en 1996. Un agradecimiento especial a Peter Williams, Batool Arjomand, Ioanna Vasileiadou y al maravilloso equipo de educadores de la Kuwait American School en Kuwait por sus actividades y trabajo inspirador en los últimos años y a Linda Heppenstall y al equipo de West Kidlington School en Inglaterra por sus actividades y excelente trabajo en los primeros años de VPVE. Marcia Maria Lins de Medeiros escribió actividades de valores en Brasil cuando comenzó VPVE; ella y Paulo Barros han continuado contribuyendo con actividades e inspirando y brindando talleres de desarrollo profesional de VPVE a cientos de educadores.

Muchas gracias a Pilar Quera Colomina, Sabine Levy, Encarnación Royo Costa, Teresa García Ramos, Carlos Izquierdo González, Guillermo Simó Kadletz, Tom Bingham y Amadeo Dieste Castejón por sus actividades de valores y a Samantha Fraser, Dominique Ache, Trish Summerfield, Ruth Liddle, Natalie Ncube, Ann Stirzaker y Diana Beaver por escuchar el llamado a crear. Los educadores que contribuyeron con más de una actividad se enumeran en la portada de este libro.

Vanda North ha estado haciendo actividades de mapas mentales con niños. Muchas gracias, Vanda, por venir a conocerme e inspirarme a usar este maravilloso método.

Muchos saludos agradecidos a John McConnel, Lamia El-Dajani y Wendy Marshall, quienes escucharon la solicitud de historias y aplicaron sus talentos. Gracias a Pedro Pablo Sacristán que generosamente ofreció su cuento "Las Columnas de la Tierra". Tiene un sitio web completo de cuentos de valores en inglés y español. Inmensas gracias al Proyecto La Alegría de Leer (The Joy of Reading Project), cuyos creadores han dado permiso a ALIVE para publicar sus maravillosas historias en el sitio web internacional de VPVE para que educadores y padres de todo el mundo puedan aprovecharlas de forma gratuita.

Gracias, Marcia y Max Nass, por ofrecer amorosamente sus canciones.



Muchas gracias a I Wayan Agus Aristana, con Media Productions de la Fundación Karuna Bali en Ubud, Bali, por su obra de arte que representa cada valor. Usted y el equipo de VPVE en Indonesia son increíbles.

Mucho agradecimiento a Belén Romero por su constante y feliz disposición a traducir los libros de VPVE a español, y a Marissa Tilden por el diseño gráfico.

Mientras actualizaba este libro, he recordado a Diana Hsu y Wajeeha Al-Habib muchas veces, por su excelente trabajo con los niños a través de VPVE, sus risas y los maravillosos momentos juntos antes de que fallecieran. Su amor y el trabajo de sus vidas viven en la belleza que crearon en la vida de los demás.

Valores para Vivir Educación continúa prosperando gracias a la dedicación, las contribuciones y el apoyo de la Junta Directiva de la Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación, los Asociados de ALIVE y los Puntos Focales de VPVE, y decenas de miles de educadores de VPVE en todo el mundo. Gracias a todos inmensamente por su trabajo para crear una atmósfera basada en valores para los jóvenes para que puedan crecer hacia su potencial, para vivir sus valores y para ayudar a crear un mundo mejor.

Aprecio a nuestra familia VPVE en todo el mundo. Un agradecimiento especial a Peter Williams, Trish Summerfield, Chris Drake, Roger Miles, Gudrun Howard, Paulo Barros, Taka Gani y Wayan Rustiasa por su continuo compromiso e inestimable cooperación.

¡Crear VPVE es un evento cooperativo!

*

*Gracias a los que están leyendo esto,
por su amor por los niños y por su interés en ayudar a crear
un mundo mejor para todos.*



Acerca de la Autora

Diane G. Tillman es la autora principal de la galardonada Serie de Valores para Vivir de cinco libros y diez recursos educativos adicionales, incluidos libros de actividades de Valores para Vivir para niños de la calle, niños afectados por la guerra, delincuentes juveniles, jóvenes en riesgo y jóvenes que necesitan rehabilitación de drogas. Psicóloga educativa licenciada y terapeuta matrimonial y familiar, Diane trabajó en un sistema de escuelas públicas de California durante 23 años como psicóloga escolar. Ha trabajado con Valores para Vivir Educación desde su creación en agosto de 1996, y continúa desarrollando contenido y materiales de capacitación. Además, es autora de un libro para niños y una guía para padres. Tillman ha viajado a más de 30 países en todas las regiones del mundo para llevar a cabo talleres de desarrollo profesional y seminarios de VPVE en conferencias, centros de retiro y campamentos de refugiados, para educadores, UNESCO, agencias de niños de la calle y Ministerios de Educación. Es miembro de la Junta Directiva de la Asociación Internacional de Valores para Vivir (ALIVE por sus siglas en inglés) y es la Presidenta de LVEP, Inc, la asociación sin fines de lucro ALIVE en los Estados Unidos.



Valores para Vivir Educación ~ Actividades para Niños de 8 a 14 años, Libro 1

Contiene ocho módulos de valores...

Paz I • Respeto I • Amor y Cuidado • Tolerancia • Honestidad • Felicidad • Responsabilidad • Sencillez y Cuidado de nuestra Tierra y Océanos

Creciendo de fuerza en fuerza, Valores para Vivir Educación ha enriquecido las vidas y la experiencia educativa de los educadores y millones de jóvenes en todo el mundo desde su piloto inicial en febrero de 1997. Un esfuerzo global dedicado a nutrir los corazones y educar las mentes, VPVE proporciona un enfoque y herramientas para ayudar a las personas a conectarse con sus propios valores y vivirlos. Durante los talleres de desarrollo profesional, los educadores participan en un proceso para empoderarlos para crear una atmósfera de cuidado basada en valores en la que los jóvenes son amados, valorados, respetados, comprendidos y seguros.

Se les pide a los educadores que faciliten actividades de valores para involucrar a los estudiantes en la exploración y elección de sus propios valores personales mientras desarrollan habilidades intrapersonales e interpersonales para “vivir” esos valores. Dadas las crecientes influencias negativas a las que los jóvenes están expuestos y sometidos, este libro actualizado también incluye actividades para ayudar a los jóvenes a comprender las influencias, mantenerse seguros y aumentar su motivación y capacidad para ser una fuerza positiva para el bien. Algunas de las áreas abordadas son lidiar con la intimidación de manera asertiva y proactiva, reflexionar y crear sus propias pautas para la participación en las redes sociales, aprender a alentarse de manera positiva y manejar sus emociones, estar a salvo de ser atrapados y desarrollar una voz y habilidades sociales positivas para crear inclusión y respeto.

Los dieciséis módulos de valores en los dos libros actualizados de actividades de Valores para Vivir Educación incluyen otros valores relacionados como la bondad, la equidad, la determinación, la integridad, la apreciación, la diversidad, la gratitud, la inclusión y la justicia social. Una comunidad de aprendizaje basada en valores fomenta las relaciones positivas, el aprendizaje de calidad y la educación de calidad. Con Valores para Vivir Educación, educadores y estudiantes se convierten en co-creadores de una cultura de paz y respeto.

Resultados reportados por una escuela K-12 que ha implementado la Educación en Valores para Vivir durante 18 años:

- ~ La escuela se ha convertido en una familia, una comunidad de estudiantes.
- ~ Hay un fuerte sentimiento de bienvenida, alegría y aceptación.
- ~ Existe una atmósfera de aprendizaje poderosa y pacífica basada en valores.
- ~ Los estudiantes expresan sus valores usando su propia brújula moral.
- ~ Los estudiantes se convirtieron en embajadores de cómo vivir sus valores.
- ~ Prácticamente no hay referencias para ninguna forma de violencia física.
- ~ El tiempo de paz y la atención plena se practican ampliamente.
- ~ Los estándares académicos y los niveles de logro son más altos.

Autora: Diane G. Tillman es la autora principal de la galardonada Serie de Valores para Vivir de cinco libros, diez recursos adicionales para jóvenes en riesgo, y una guía de crianza. Una psicóloga educativa y Terapeuta Matrimonial y Familiar, trabajó en un sistema de escuelas públicas de California durante 23 años como psicóloga escolar. Con VPVE desde su creación en 1996, viajó a 30 países en todas las regiones del mundo para llevar a cabo seminarios de VPVE para educadores, UNESCO, agencias de niños de la calle y educadores de campamentos de refugiados. También se incluyen actividades de otros educadores dedicados y cooperadores de todo el mundo