



REFERENCIA RÁPIDA DE LAS LECCIONES

Páginas
73

Lección 1.1 Introducción al curso



Unidad 1. Valor: Verdad Valor relacionado: Decir la verdad 75

Cita/Tema de la Semana: Di siempre la verdad
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: A Tomy le duele la barriga
Canto en grupo: *Never Tell A Lie*
Actividad en grupo: Silla cómoda

Unidad 1.3 Valor: Verdad Valor relacionado: Ausencia de Miedos 81

Cita/Tema de la Semana: Enfrentate al miedo y desaparecerá
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: Freddie pierde El Miedo
Canto en grupo: *Who's afraid of the Big Bad Wolf?*
Actividad en grupo: Canto en círculo

Unidad 1.4 Valor: Verdad Valor relacionado: Humildad 85

Cita/Tema de la Semana: Yo estoy bien, tú estás bien
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: La Liebre y La Tortuga (Fábula de Esopo)
El Marinero
Canto en grupo: *Our Mother Teresa*
Actividad en grupo: La afirmación de la hormiga

Unidad 1.5 Valor: Verdad Valor relacionado: Amor al Estudio 93

Cita/Tema de la Semana: Aprender es divertido
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: ¡Qué bien se pasa en la biblioteca!
Canto en grupo: *I love Learning*
Actividad en grupo: Comentar valores a practicar; dibujo de la montaña

Unidad 1.6 Valor: Verdad Valor relacionado: Reconocer la verdad 99

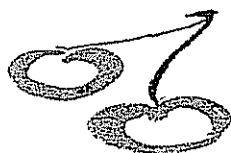
Cita/Tema de la Semana: Reconocer la verdad evita muchos problemas
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: La Tela Roja
Canto en grupo: *We are learning Human Values, One by One*
Actividad en grupo: Juego: Todo el que...



<u>Unidad 1.7</u>	<u>Valor: Amor</u>	<u>Valor relacionado: Ser Cariñoso</u>	105
Cita/Tema de la Semana: Empieza el día con amor, llena el día de amor...			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: Surya, La Aguadora			
Canto en grupo: <i>If you wish for Love</i>			
Actividad en grupo: 1. Juego: Buena postura			
2. Dibujar y colorear la aldea india de Surya			
<u>Unidad 1.8</u>	<u>Valor: Amor</u>	<u>Valor relacionado: Compasión</u>	111
Cita/Tema de la Semana: El Amor es amable			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: El pájaro herido			
Canto en grupo: <i>Kookaburra</i>			
Actividad en grupo: 1. Valores relacionados y el dibujo del delfín			
2. Recortar un pájaro y escribir valores en sus alas			
<u>Unidad 1.9</u>	<u>Valor: Amor</u>	<u>Valor relacionado: Consideración</u>	117
Cita/Tema de la Semana: Ser considerado con los demás es la clave de la armonía			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: La bolsa abultada del doctor			
Canto en grupo: <i>Consideration</i>			
Actividad en grupo: 1. Imitaciones de cómo ayudar a personas enfermas			
2. Escribir una targeta a alguien enfermo			
<u>Unidad 1.10</u>	<u>Valor: Amor</u>	<u>Valor relacionado: Amistad</u>	121
Cita/Tema de la Semana: Si ves a alguien sin sonrisa, dále una de las tuyas			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: ¿Para qué son los amigos?			
Canto en grupo: <i>Make new friends</i>			
Actividad en grupo: 1. Trabajo en grupo: Valorar a los amigos			
2. Ficha de trabajo: Por qué quiero a mi amigo			
<u>Unidad 1.11</u>	<u>Valor: Amor</u>	<u>Valor relacionado: Compartir Amor</u>	125
Cita/Tema de la Semana: ¡Bienvenido!			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: Un nuevo hermanito			
Canto en grupo: <i>To all the little children</i>			
Actividad en grupo: 1. Dibujar o pintar el amor como un color, una brisa...			
2. Baile en círculo: La danza de los saludos (Mito de Eneas)			



<u>Unidad 1.12</u>	<u>Valor: Paz</u>	<u>Valor relacionado: Carácter Templado</u> (Problema de intimidación)	129
Cita/Tema de la Semana: La abeja ocupada no tiene tiempo para penas			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: Molly se levanta de mal humor			
Canto en grupo: <i>When we find we are in a Mood</i>			
Actividad en grupo: 1. En parejas: compartir experiencias felices 2. Diseñar un comic sobre intimidación			
<u>Unidad 1.13</u>	<u>Valor: Paz</u>	<u>Valor relacionado: Cotentamiento</u>	135
Cita/Tema de la Semana: Si te contentas con lo que tienes, nunca serás pobre			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: Goldie, el pez de colores			
Canto en grupo: <i>The Body Song</i>			
Actividad en grupo: 1. Prueba auditiva: El juego de los guijarros 2. Comentar los valores necesarios para tener paz 3. Ficha de trabajo: El árbol de la Paz			
<u>Unidad 1.14</u>	<u>Valor: Paz</u>	<u>Valor relacionado:</u> <u>Paciencia y Autodisciplina</u>	141
Cita/Tema de la Semana: Ser bueno trae paz a nuestra conciencia			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: Tom y su conciencia tranquila			
Canto en grupo: <i>Peace is Flowing through Me</i>			
Actividad en grupo: 1. Tratar bien a los animales: colorear los dibujos 2. Escuchar música y describir sus efectos			
<u>Unidad 1.15</u>	<u>Valor: Paz</u>	<u>Valor relacionado: Autoestima</u>	147
Cita/Tema de la Semana: Descubre que eres una bendición para ti mismo y ...			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: El Cantor solitario			
Canto en grupo: <i>I am the Way I am</i>			
Actividad en grupo: Diseñar una camiseta con tus mejores cualidades			
<u>Unidad 1.16</u>	<u>Valor: Paz</u>	<u>Valor relacionado: Virtud</u>	151
Cita/Tema de la Semana: Es mejor dar que recibir			
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6			
Historia: San Jorge y el ávaro dragón			
Canto en grupo: <i>We wish you Love and Peace</i>			
Actividad en grupo: Juego: Buenos pasos			



Unidad 1.17 Valor: Acción Correcta Valor relacionado:
Cuidar de uno mismo 157

Cita/Tema de la Semana: No sólo la comida alimenta mi cuerpo y mi mente...
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: Ver la tele
Canto en grupo: *Right Action Song*
Actividad en grupo: 1. Nuestros programas favoritos
2. Lista de programas que inspiran o enseñan valores

Unidad 1.18 Valor: Acción Correcta Valor relacionado: Valentía 161

\Cita/Tema de la Semana: Ser valiente es quedarse y ayudar cuando ...
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: La hermana de Raj se cae de la vaca
Canto en grupo: *Come and take my hand*
Actividad en grupo: 1. Representación de la historia
2. Ficha de trabajo: El payaso

Unidad 1.19 Valor: Acción Correcta Valor relacionado:
Llevarse bien 167

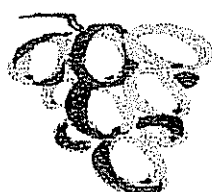
Cita/Tema de la Semana: Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: El niño nuevo
Canto en grupo: *A little Love*
Actividad en grupo: Dibujar el contorno de la mano

Unidad 1.20 Valor: Acción Correcta Valor relacionado:
Ayudar al que tiene problemas 171

Cita/Tema de la Semana: Las manos que ayudan son más sagradas...
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: Dafydd, el dragón de Gales
Canto en grupo: *It's Splendid, It's Super*
Actividad en grupo: Juego: El buen samaritano

Unidad 1.21 Valor: Acción Correcta Valor relacionado: Cortesía 177

Cita/Tema de la Semana: Los buenos modales no cuestan nada, pero valen mucho
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 5 y 6
Historia: Juan es educado
Canto en grupo: *Good Manners*
Actividad en grupo: 1. El juego de la escalera
2. Ficha de trabajo: Las cerezas



Unidad 1.22 Valor: No-Violencia Valor relacionado:
Consideración por la fauna 183

Cita/Tema de la Semana: Amar siempre, herir nunca
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 3, 5 y 6
Historia: Las lechuzas
Canto en grupo: *We are Free*
Actividad en grupo: 1. Juego: Valores, Música y Etiquetas
2. Ficha de trabajo: cualidades de los animales

Unidad 1.23 Valor: No-Violencia Valor relacionado:
Amistad con los animales 191

Cita/Tema de la Semana: Todas las cosas vivas tienen derecho a la vida
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 4, 5 y 6
Historia: Monacella y sus corderitos
Canto en grupo: *I am a little ant*
Actividad en grupo: 1. Collage
2. Representación de la historia

Unidad 1.24 Valor: No-Violencia Valor relacionado:
Vivir sin perder el tiempo 197

Cita/Tema de la Semana: VIGILA
tus palabras, acciones, pensamientos, carácter y corazón
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 4, 5 y 6
Historia: El pájaro tempranero
Canto en grupo: *The word is WATCH*
Actividad en grupo: Cómo utilizo mi tiempo

Unidad 1.25 Valor: No-Violencia Valor relacionado: Amor por la naturaleza 201

Cita/Tema de la Semana: Nuestro mundo es especial
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 3, 5 y 6
Historia: El pequeño junco
Canto en grupo: *Let's Care*
Actividad en grupo: 1. La tela de araña
2. Dibujo que refleje la belleza de la naturaleza

Unidad 1.26 Valor: No-Violencia Valor relacionado: Amor Universal 207

Cita/Tema de la Semana: El Amor es un idioma que todos entienden
Sentarse En Silencio: Pasos 1, 2, 4, 5 y 6
Historia: La puerta violeta
Canto en grupo: *Our feeling World*
Actividad en grupo: 1. Ficha de trabajo: Rellenar con valores y colorear el globo
2. Inventar un eslogan sobre el Amor por el Mundo

LECCIÓN DE INTRODUCCIÓN

Al principio de cada año escolar

Objetivo: *Introducir y explicar en qué consisten los cinco valores y hacer que la clase se familiarice con los cinco componentes didácticos.*

El número total de lecciones incluidas en este libro es de 26; su uso puede extenderse a un período de dos o tres años sin ningún orden determinado. Las lecciones se pueden repetir y ser utilizadas como base para otros temas o noticias de actualidad. Esto permitirá al profesor usar las lecciones del modo más efectivo posible y como parte integral del curriculum.

Introducción al curso

Este curso se basa en unos valores que ayudan a vivir más felices y en mayor armonía con otras personas; también enseña que cada uno de nosotros tiene un valor por sí mismo.

CITA/TEMA DE LA SEMANA

Existen cinco valores que no puedo ver
 Los cinco valores somos tú y yo.
 El primero es *Verdad*, éste me recuerda algo,
 El segundo es *Amor*, dar, no esconder.
 El tercero es *Paz*, que sentimos cuando la mente está en calma.
 El cuarto es siempre *Hacer lo correcto*,
 cuando nos ven y cuando no nos ven.
 El quinto, resumen de los cuatro anteriores,
 Se llama *No-violencia*, que significa mostrar bondad
 en lo que hacemos, decimos y pensamos.

Se comenta en grupo estos cinco valores y los significados que cada uno asocia con cada valor.

CANTO EN GRUPO

WHERE?

Where is truth, truth so true?
 In God, and the universe, and you.

Where is peace, peace so true?
 In God, and the universe, and you.

Where is love, love so true?
 In God, and the universe, and you.

ACTIVIDAD EN GRUPO

Todos tenemos algo en común...

Se hace espacio en la clase y se dan cinco minutos para que los alumnos se presenten a dos o tres niños que no conozcan, les pregunten sus nombres y escriban algo que los dos tienen en común. Puede ser algo que a ambos les guste hacer, como nadar; algo que tienen en común, por ejemplo, el color de los ojos, el mes de su cumpleaños, animales en casa...

Al final algunos voluntarios dirán el nombre de la persona que han conocido y lo que tienen en común.

Juntos podemos...

La clase se divide en parejas y cada pareja se une a otra pareja que no conocen mucho. Cada grupo tendrá unos minutos para preparar una actuación de mimo, por ejemplo:

- una estatua de un árbol
- un avión volando
- la escena de una merienda

(Nos aseguraremos de que todos en el grupo participen en la actuación).

SENTARSE EN SILENCIO

En el plan de la lección, el ejercicio de Sentarse en silencio está al principio, antes de la historia, pero se puede practicar en cualquier momento durante la clase, según el criterio del profesor y teniendo en cuenta la edad y capacidad de los niños.

Explicaremos que este curso contiene un ejercicio muy bueno y divertido que les ayudará a aprender mejor y ser más felices. Consiste en quedarse tranquilo y escuchar, sobre todo los sonidos y los sentimientos internos.

Pasos 1, 2, 4 (Véase página 52 para los pasos del ejercicio de Sentarse en Silencio).
Paso 5: *Se pone música no muy alta durante un minuto o dos. (Se recomienda el sonido de una flauta, o sonidos de la naturaleza, por ejemplo La canción de la Ballena). Luego se baja el sonido cada vez más hasta que los niños se quedan en silencio durante un minuto.*

Paso 6.

Al final de esta primera lección, el profesor puede explicar que en las siguientes lecciones se incluirán historias además de las cosas que han hecho hoy, es decir, el Tema de la Semana, una Canción, Sentarse en Silencio y una Actividad. Si el profesor lo ve oportuno, los alumnos se pueden colocar en círculo o en parejas y decir lo que más les gusta hacer en estas clases.

DECIR LA VERDAD

Objetivo: *Reflexionar sobre la importancia de decir la verdad*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comentan los motivos que nos mueven a decir la verdad y lo que hace que algunas veces sea tan difícil decir la verdad.

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, (Véase página 52)

Paso 5: Imagina que estás en un parque en un bonito día de verano...

Hace sol y estás contento...

Una pelota llega volando y cae en un arbusto cerca de ti.

Es parecida pero no es la que tú perdiste la semana pasada.

Al momento una niña llega corriendo y te pregunta si has visto una pelota por allí...

¿Qué haces, te quedas con la pelota, o dices la verdad?

Señalas hacia el arbusto...

Los dos vais hacia el arbusto, tú coges la pelota y se la das...

Ella está contenta...

Tú estas contento porque has dicho la verdad.

Paso 6:

HISTORIA

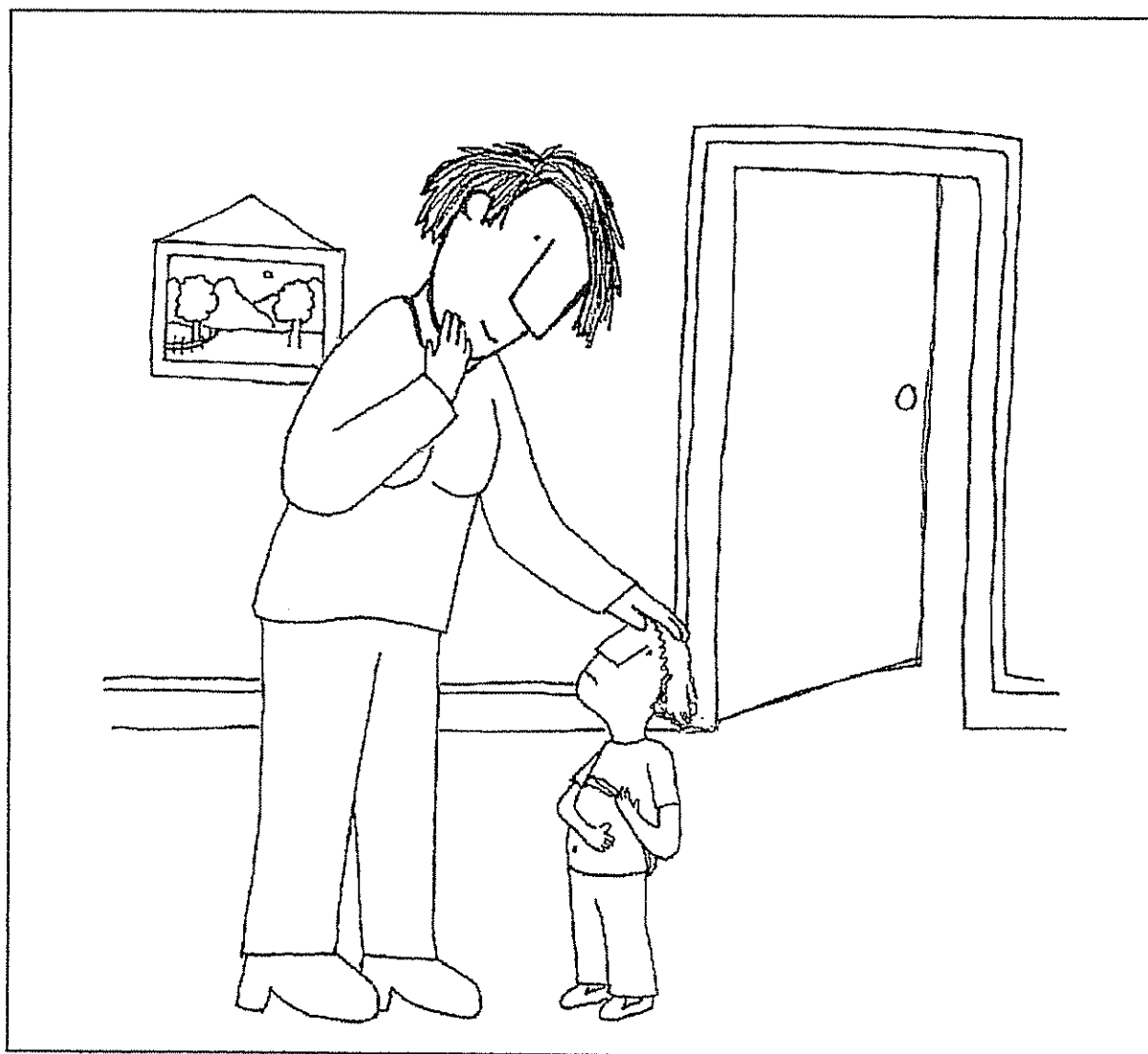
A TOMY LE DUELE LA BARRIGA

Winifred Matthews

"Mamá, hoy no puedo ir al cole. Me duele la barriga", dijo Tomy triste y tocándose la barriga con la mano.

"Tomy, el lunes pasado también te dolía la barriga y se te pasó en seguida. En cuanto te dije que te podías quedar en casa, se te quitó y querías salir a la calle a jugar. ¿No crees que se te pasará pronto si vas al cole?"

"Pero mamá, me duele más que el lunes pasado. Mira me duele en todo esto". Tomy señalaba con sus manos toda la zona del dolor de forma exagerada. "No podré ponerme de pie y leer. Y además, ¿Por qué tenemos que ir al colegio? Daniel nunca va los lunes al colegio porque siempre le duele la barriga, así que su madre lo deja quedarse en casa"



"¡Ah! ¿Así que todos los lunes tenéis lectura?" contestó la madre mirándole con una sonrisa.

"Sí, pero si me duele la barriga, no puedo leer", dijo Tomy protestando.

"¿Le duele de verdad la barriga a Daniel?" preguntó la madre.

“No”, confesó Tomy, poniéndose un poco colorado.

“¿Te duele de verdad a ti la barriga?” preguntó su madre con dulzura.

“La verdad es que no, mamá. Pero es que no quiero ir al colegio”, dijo Tomy a su madre con mirada triste.

“¿Por qué?” preguntó la madre.

“No me gusta leer”, admitió Tomy, con la mirada baja.

“¡Ya veo! Tomy debes decir siempre la verdad. Nunca digas mentiras. Eso no está bien”.

“¿Por qué?” preguntó Tomy.

“Las mentiras no solucionan los problemas, pero si dices la verdad las cosas se arreglan antes”, explicó la madre.

“Claro, mamá, si dices mentiras y la gente lo descubre, ya no te creerán ni cuando dices la verdad”, contestó Tomy, un poco más animado.

“¿Te acuerdas de la leyenda de Esopo donde un niño siempre gritaba de broma ‘Qué viene el lobo’, y cuando necesitó ayuda de verdad, la gente pensó que estaba jugando a decir mentiras?”

“No mamá. Me parece que ésa no me la has contado. ¿Cómo es?” Tomy se dispuso a escuchar la leyenda y su madre empezó.

... ..

Érase una vez, hace mucho tiempo, un chico que vivía en una pequeña aldea de las montañas. Los aldeanos se alimentaban de frutas y verduras que cosechaban en las pequeñas parcelas detrás de sus casas. Con el maíz que crecía en los campos que rodeaban la aldea obtenían la harina para hacer el pan. También criaban ovejas que les daban leche para beber y buena lana para vestirse. Las ovejas eran esquiladas cada primavera y la lana transformada en hilo. Después se lavaba, se tintaba y por fin se tejían ropas para el invierno.

Un año, después de un verano especialmente caluroso, la hierba se había agotado en las laderas más bajas de modo que las ovejas tenían que ser llevadas a pastar a zonas más altas. Como los campesinos estaban ocupados en la cosecha, le pidieron al chico que llevara las ovejas a pastar fuera de la aldea. En el pueblo todos se conocían y se ayudaban unos a otros porque sabían que cooperando la vida es más fácil para todos. Así pues, el chico se llevó las ovejas a pastar a lo alto de la ladera y como era la primera vez que estaba tan lejos y solo, empezó a sentirse muy solo.

El chico era un poco travieso y le gustaba divertirse a veces gastando bromas pesadas a sus hermanos mayores. Todavía no había aprendido que tener sentido del humor, reírse y hacer reír a los demás es algo bueno, pero *reírse de otros* no está bien.

A medida que se alargaba el día y empezaba a ponerse el sol, el chico empezó a sentirse mucho más solo. Así fue como se le pasó por su traviesa mente la idea de divertirse un poco. En los campos más abajo podía ver a los campesinos ocupados en la cosecha. Les daría un pequeño susto, será divertido.

Entonces se subió sobre una gran roca y a través del aire puro les gritó, "¡Un lobo! ¡Un lobo! al tiempo que agitaba sus manos haciendo la señal que le habían enseñado en caso de que un animal salvaje atacara a las ovejas. Desde allí presenció con júbilo cómo los hombres y las mujeres soltaban los haces de trigo, se armaban con bieldos y guadañas y corrían ladera arriba. Pero por mucho que buscaron, no encontraron rastro del lobo.

Más tarde, cuando ya estaban de vuelta en los campos, el chico se moría de risa al recordar sus caras cuando les dijo que había sido una broma. El episodio había sido tan divertido que ni siquiera hizo caso de las serias reprimendas y regañinas. De modo que un día o dos después, como estaba muy aburrido y harto de estar solo, lo hizo otra vez. "¡Un lobo! ¡Un lobo!", y envió la señal de ayuda. Resultaba estupendo ver las diminutas figuras de ahí abajo soltarlo todo para acudir a su llamada.

Unos días más tarde, al anochecer, el chico vio en la distancia algo oscuro que se movía en la colina de al lado. Era un lobo y se dirigía hacia donde él estaba. Se subió a la roca y gritó "¡Un lobo! ¡Un lobo!". Desde allí vio como las cabezas miraban hacia arriba mientras él agitaba sus manos furiosamente. Pronto se volvieron, ignorándolo, y continuaron con su trabajo. El chico volvió a gritar una y otra vez, pero nadie llegó. El lobo sí llegó, y ante la mirada aterrorizada e impotente del chico, arrambló con las mejores ovejas del rebaño.

... ..

"Qué niño más tonto, mamá", dijo Tomy.

"Sí, Tomy, muy tonto", dijo la madre sonriendo. "Era un niño tonto porque diciendo mentiras nunca se acaba bien".

PREGUNTAS:

1. ¿Le dolía la barriga de verdad a Tomy? ¿Cómo lo sabes?
2. ¿Por qué no quería ir al colegio el lunes?
3. ¿Has dicho tú una mentira alguna vez? ¿Por qué lo hiciste?
4. ¿Cómo te sentiste?
5. ¿Qué sucede en la leyenda del niño que gritó '¡Que viene el lobo!'
6. ¿Cuál es la diferencia entre *ser gracioso* y *reírse de alguien*?
7. ¿Qué te hace sentirte mejor?
8. ¿Por qué no está bien decir mentiras?
9. ¿Puedes darnos un ejemplo de una vez en la que dijiste la verdad aunque era difícil?

NEVER TELL A LIE

Elsie Walner

Never tell a lie, even if in fun,
'Cause if you've told a lie,
Damage has been done.
Then nobody believes in you,
Whatever you may say,
Even if you speak the truth
And say it all the day.

So, always say what's real,
Yes, always say what's true.
Oh, how good you'll feel
And we'll all believe in you.
We'll all believe in you.

Never tell a lie,
Nobody believes in you,
Whatever you may say,
Even if you speak the truth
And say it all the day.

So, always say what's real,
Yes, always say what's true.
Oh, how good you'll feel
And we'll all believe in you.

We'll all believe
We'll all believe
We'll all believe in you.

We'll all believe
We'll all believe

ACTIVIDAD EN GRUPO

JUEGO: SILLA CÓMODA

Se coloca una silla al final de la clase - esta es la SILLA CÓMODA.

Sugieren algunos temas para la silla cómoda por ejemplo:

El momento más feliz de mi vida fue...
Una ocasión en la que me alegré mucho de decir la verdad fue...
El regalo que le di a...
Mi pasatiempo/colección favorita es...
Lo mejor que hay en la vida es...
Me gustaría trabajar como...porque...
Un momento mágico en mi vida fue...

Los niños irán saliendo voluntarios para sentarse en la silla cómoda.

Este ejercicio les enseña la importancia de compartir con los demás, de escuchar bien y de proyectar imágenes mentales.

La Silla cómoda es una buena introducción para las charlas ya que establece las bases para el tratamiento de temas en profundidad. Es importante que se haga una señal cuando se quiere participar para evitar la confusión y el alboroto.

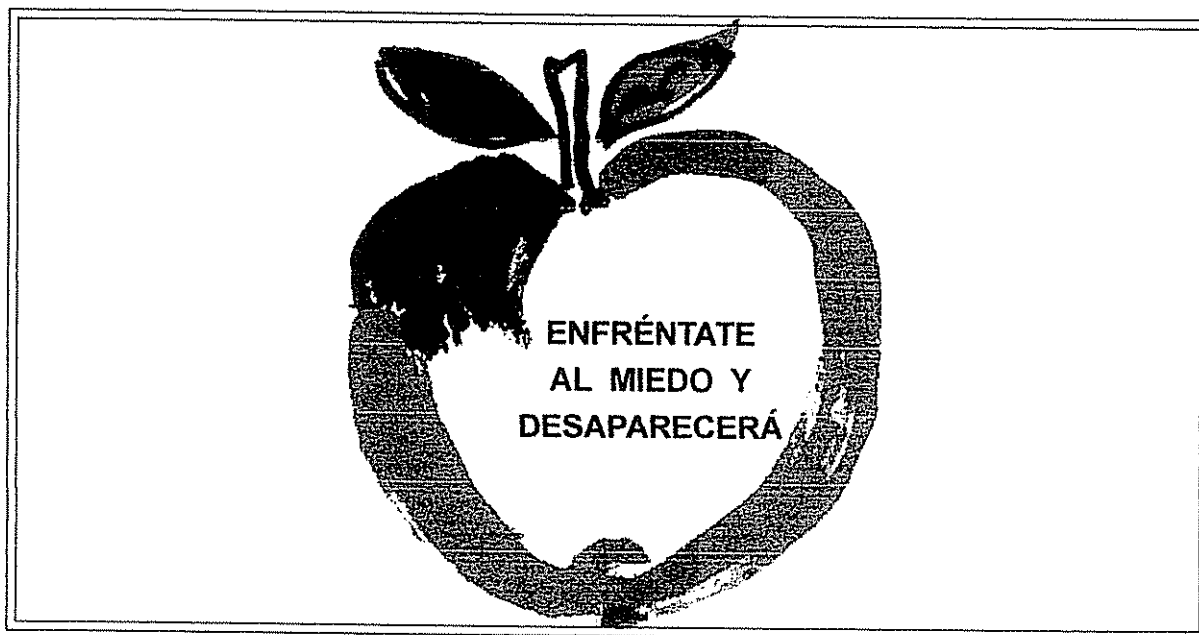
La función del profesor como monitor es esencial.

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y repitiendo todos a la vez: "Digamos siempre la verdad y seremos siempre felices"

AUSENCIA DE MIEDOS

Objetivo: *Examinar y hablar sobre nuestros miedos y aprender que el miedo es útil cuando nos avisa de algún peligro, pero que a veces son sólo miedos imaginarios los que nos impiden hacer cosas.*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comenta el significado de la frase y se intenta encontrar ejemplos de ello en nuestras vidas.

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2 (Véase página 52)

Paso 5: Piensa en algo que te preocupa...

Mientras miras a eso que te preocupa, imagina que estás seguro dentro de una dorada burbuja de luz ...

Imagina cómo es esa burbuja...

Es tan grande que puedes estirarte sin tocar sus paredes...

Es muy fuerte y nada malo puede penetrar en ella...

Te sientes muy seguro allí...

Desde allí puedes ver eso que te preocupa hacerse cada vez más pequeño...

Mientras tú te sientes cada vez más fuerte...

Piensa en lo que puedes hacer para solucionar el problema...

Tal vez puedes hablar de ello con alguien...

Lo que te ha estado preocupando empieza a desaparecer mientras lo miras...

Sabes que ha desaparecido, pero si vuelve ya nunca te asustará otra vez.

Paso 6.

HISTORIA

FREDDIE PIERDE EL MIEDO

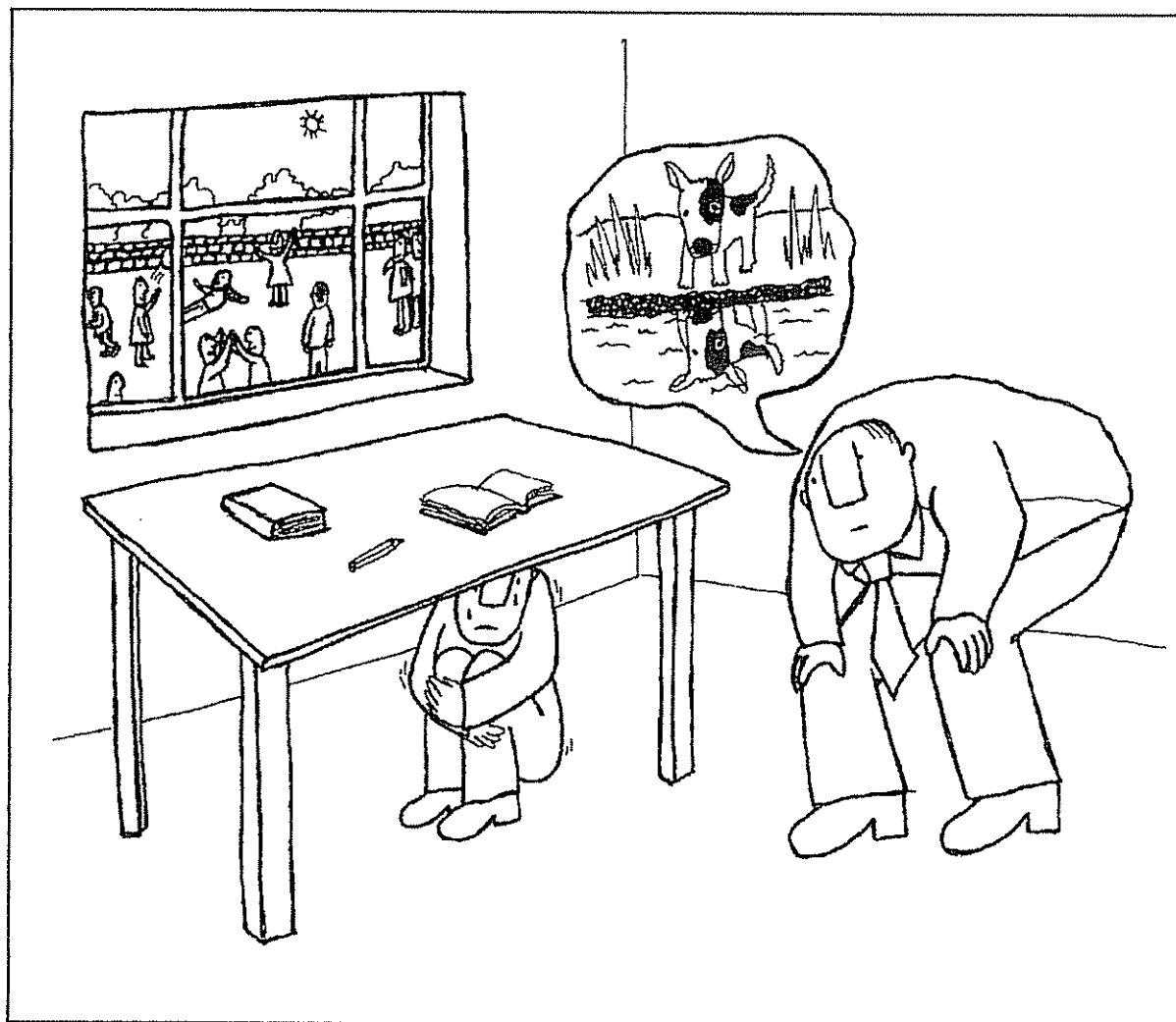
Carole Alderman (adaptado de un cuento tradicional)

Había una vez un niño que siempre tenía miedo. Todas las mañanas lloraba cuando su madre lo llevaba al colegio. En la clase nunca contestaba a las preguntas del profesor por si se equivocaba y quedaba en ridículo. Si alguien le hablaba contestaba muy bajito. En los recreos se ponía en un rincón del patio cerca de la puerta. Su profesor lo vio y le preguntó si es que alguien en el colegio lo estaba intimidando, pero él dijo que no era nada de eso. Ese tipo de cosas no pasaban en el colegio de un pueblo pequeño.

"¿No te gustaría jugar con los otros niños?" le preguntó el profesor muy amable.

"No", contestó Freddie llorando. "Me puedo caer y romper una pierna o algo peor. Por favor déjeme quedarme en la clase. No quiero salir".

"Vale, Freddie, puedes quedarte si quieres. Me imagino lo mal que te sientes. A mí me pasaba lo mismo hace tiempo".



"Usted", exclamó Freddie sorprendido, "Usted no tiene miedo de nada".

"Ah, pero hace tiempo sí lo tenía", contestó el

"¿Cómo dejó usted de tener miedo?", preguntó Freddie con cierto interés.

"Mis padres me compraron un perro, Freddie", dijo el profesor con ojos brillantes.

"¡Un perro!, ¿Era muy grande? ¿Le mordía a todos para defenderlo a usted?" preguntó Freddie con ojos muy abiertos.

"No, no fue así exactamente, Freddie", dijo el profesor sonriendo. "Sucedió un día soleado mientras estaba sentado bajo un árbol del parque. Observaba cómo mi perro miraba su reflejo en el lago. Habíamos corrido mucho y mi perro tenía mucha sed, pero cada vez que veía su reflejo en el agua, se asustaba y se retiraba ladrando porque creía que era otro perro. Al final estaba tan enfadado y sediento que saltó al agua y cuando lo hizo, el otro perro desapareció!"

¡Oh!" exclamó Freddie. "¿Y qué pasó con el otro perro?"

"Nada", dijo el profesor sonriendo. "Sólo era un reflejo y no tenía ningún poder sobre él. No había nada entre el perro y el agua, sólo sus miedos. Después de aquello, cada vez que sentía miedo, me acordaba del perro y de su error y me preguntaba si yo también estaba en un error. Analizaba mi miedo y con frecuencia desaparecía, como el reflejo del perro en el agua".

"¡Madre mía! Nunca se me había ocurrido eso. Creo que lo voy a probar". dijo Freddie pensativo. "Voy a ver a un amigo antes de que suene la sirena. Adiós y gracias". Y cuando Freddie salió de la clase seguro de sí mismo, se le olvidó el miedo por completo.

PREGUNTAS:

1. ¿Por qué Freddie tenía siempre miedo?
2. ¿Qué historia le contó el profesor?
3. ¿Qué era lo que el perro veía en el agua?
4. ¿Qué lección aprendió Freddie?
5. ¿Cómo te has sentido al escuchar la historia?
6. ¿Te ha pasado a ti algo parecido?
7. ¿Cuál es tu mayor miedo?

Quizás algún voluntario quiere hablar sobre algo que le da miedo.

El profesor explicará que todos tenemos miedo en un momento u otro de nuestras vidas y puede ser útil si nos hace tener cuidado con lo que hacemos.

El miedo, en otras ocasiones, puede ser una idea equivocada que nos impide hacer cosas.

Los miedos aumentan si se mantienen en secreto.

Las personas que asustan o intimidan a otros confían en que no lo diremos a nadie.

CANTO EN GRUPO

WHO IS AFRAID OF
THE BIG BAD WOLF?

Who is afraid of the big bad wolf?
The big bad wolf? The big bad wolf?
Who is afraid of the big bad wolf?
WE ARE NOT AFRAID!

Who is afraid to speak the truth?
To speak the truth? To speak the truth?
Who is afraid to speak the truth?
WE ARE NOT AFRAID!

Who is afraid of showing love?
Of showing love? Of showing love?
Who is afraid of showing love?
WE ARE NOT AFRAID!

Who is afraid of doing good?
Of doing good? Of doing good?
Who is afraid of doing good?
WE ARE NOT AFRAID!

Who is afraid of being kind?
Of being kind? Of being kind?
Who is afraid of being kind?
WE ARE NOT AFRAID!

ACTIVIDAD EN GRUPO

CANTO EN CÍRCULO

Los niños saltan en círculo cantando la canción "*Who is afraid of the Big Bad Wolf?* ". Cuando llegan a la frase "*I am not afraid*", los niños saltan dentro del círculo señalándose a sí mismos y cantando esta frase en voz alta. Luego vuelven a su lugar.

Para hacer esta actividad más interesante, los niños pueden inventar sus propias letras substituyendo the *Big Bad Wolf* por cualquier otra cosa.

Agunos voluntarios pueden cantar la nueva letra y todos se unen a la canción con el estribillo "*I am not afraid*".

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y repitiendo todos a la vez: "Voy a ser feliz, tener cuidado con lo que hago y no tendré miedo cuando no hay necesidad".

HUMILDAD

Objetivo: *Aumentar la confianza en uno mismo y la autoestima sin engañarse.*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comenta el significado de la frase. ¿Estás bien ahora? ¿Hay ocasiones en las que no estás bien?

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2 (Véase página 52)

Paso 5: Piensa en una cosa o más cosas que haces muy bien.

Piensa en algo que te gustaría hacer diferente de lo que lo haces...

Quizás te gustaría hacerlo más...o menos...

A lo mejor te gustaría hacer algo completamente diferente...

Imagina que haces todo lo que puedes para hacerlo del modo que te gustaría...

Recuerda hacer todo lo que puedas incluso cuando algo parece ser fácil...

Paso 6.

HISTORIA

LA LIEBRE Y LA TORTUGA

Fábula de Esopo

Érase una vez una liebre que presumía delante de una tortuga de lo rápido que podía correr y se reía de la tortuga por su lentitud. La tortuga, sabiendo que ella también tenía talentos que la liebre no tenía, decidió retar a la liebre en una carrera. La liebre, que era muy veloz, se rió de la idea de competir en una carrera contra la lenta tortuga, pero acordaron el lugar y la hora para la carrera.

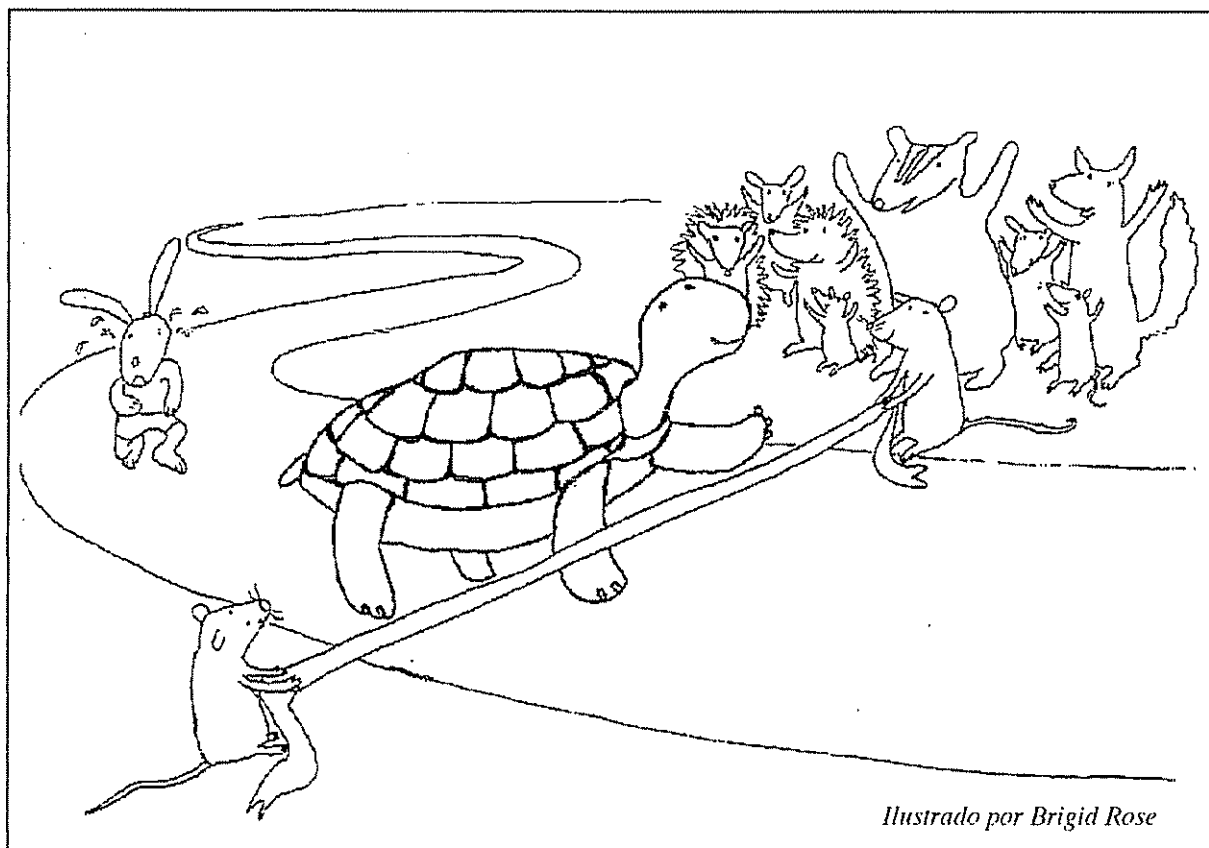
Cuando llegó el día, los otros animales se presentaron para ver la carrera y la tortuga estaba lista para empezar. La liebre, como se consideraba muy por encima de la situación, decidió que no había necesidad de darse prisa.

"No importa si no soy puntual. Ganaré sin problemas, incluso si la tortuga me lleva tres cuartas partes de ventaja en el recorrido", se dijo riendo al sentarse a echar una siestecita.

Entretanto, la hora de la carrera llegó y la tortuga tomó la salida. Era un recorrido muy largo y la tortuga, consciente de su lentitud, sabía que no podía pararse si quería por lo menos acabar la carrera. Así que siguió caminando a paso lento hasta que vio la meta

en la distancia. Cuando por fin cruzó la meta con su paso lento y pesado, animada por los aplausos del público, la perezosa y vanidosa liebre, que se había quedado dormida, apareció corriendo. Pero ya era demasiado tarde y entonces se dio cuenta de lo tonta que había sido.

¡La tortuga había ganado la carrera!



Ilustrado por Brigid Rose

PREGUNTAS:

1. ¿En qué era la liebre mejor que la tortuga?
2. ¿En qué era la tortuga mejor que la liebre?
3. ¿Qué aspectos del carácter de la liebre no eran buenos?
4. ¿Cómo ganó la tortuga la carrera?

EL MARINERO

Winifred Matthews

Érase una vez dos niños llamados John y Peter que fueron a la casa de un marinero que vivía junto al mar. El marinero estaba sentado en el porche ocupado anudando cabos.

“Buenos días, ”, dijeron los niños muy educados.

“Buenos días, chicos”, contestó el marinero con una sonrisa. “¿En qué puedo servirlos en este precioso día?”.

“A John y a mí nos gustaría mucho aprender a navegar y, como sabemos que usted tiene un barco, pensamos que tal vez usted nos podría montar en él y enseñarnos a navegar”, dijo Peter.

“A su debido tiempo”, dijo el marinero. “Ahora estoy ocupado, pero luego cuando termine mi trabajo, puede que os lleve a uno de vosotros -si es que estáis preparados para aprender”. El marinero siguió atareado con su trabajo de anudar cabos.

“Navegar es lo que siempre he querido hacer”, dijo John mirando las ocupadas manos del marinero.

Entonces el marinero miró a los niños y dijo: “De acuerdo entonces. Ahora tengo que ir a ver a alguien. Como hay que anudar estos cabos, mientras estoy fuera podéis practicar haciendo cabos. ¡Mirad como lo hago yo!”.

Les enseñó cómo anudar los cabos y se fue. En cuanto desapareció, Peter bajó los escalones del porche en dirección a la playa y volvió media hora más tarde.

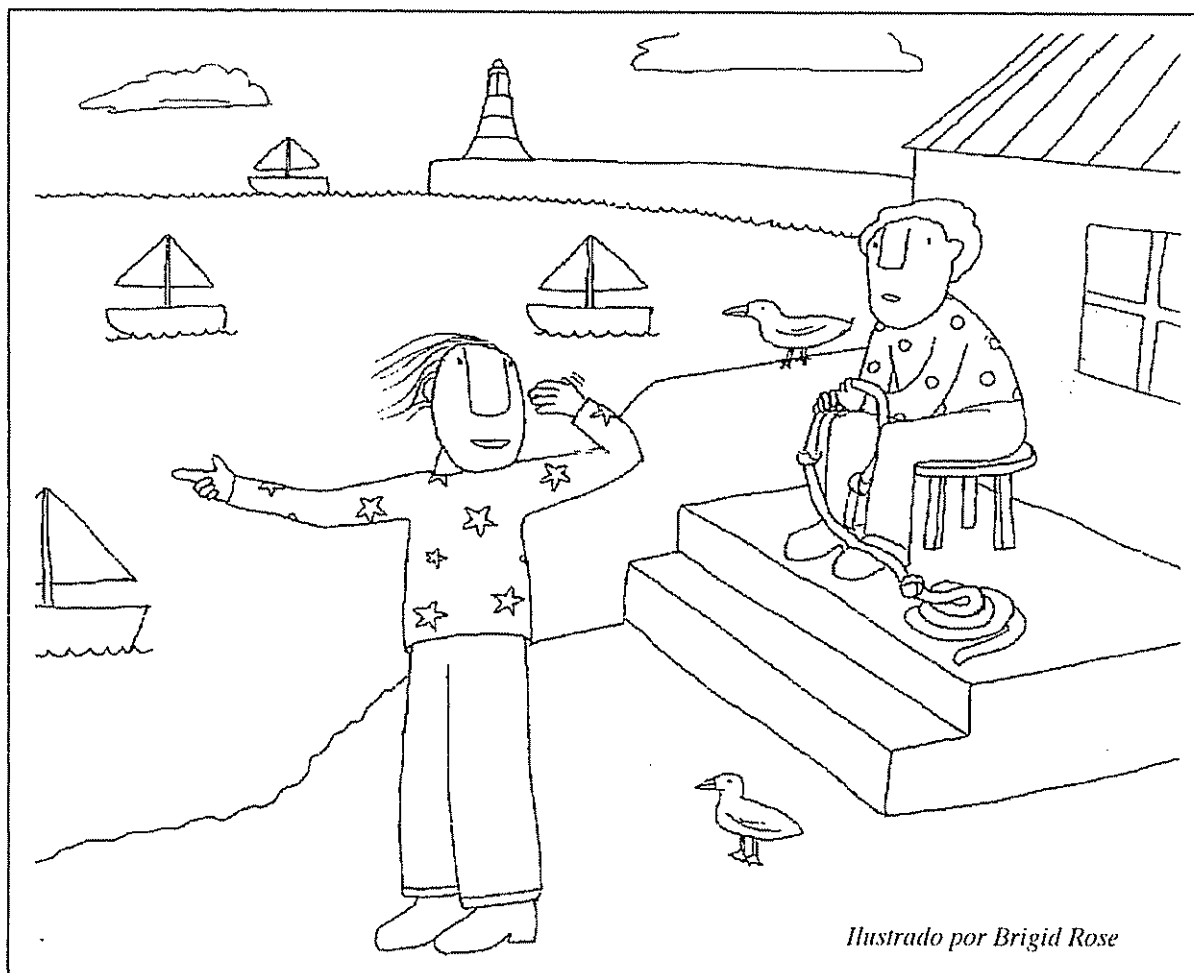
“Ven a ver el mar”, dijo. “Las olas llegarán casi hasta los escalones de la casa cuando suba la marea. Mira, ven a verlo, John”.

“No puedo ir”, contestó John. “Estoy haciendo un nudo”.

“¡Oh!” gritó Peter. “He ido a ver el barco. Se mueve con el viento. Es precioso. Mira, ven a verlo”.

“No puedo”, contestó John. “Estoy haciendo un nudo”.

“Será estupendo navegar en su barco”, pensó Peter. “Seguro que el marinero me lleva a mí porque soy mayor y sé todo lo que hay que saber de nudos”.



"No me hacía falta mirar cuando te enseñaba a hacer nudos. Yo sé cómo hacerlos", dijo dándose importancia.

Justo entonces el marinero volvió. "Bueno chicos, ¿A ver cómo os ha ido? ¿Habéis terminado de hacer los nudos?"

"Yo he estado mirando las olas. Me gusta tanto el mar", contestó Peter intentando impresionar al marinero con su entusiasmo. "Y he estado admirando su barco. Es tan bonito", añadió lisonjero.

"¿Te gusta mi barco a ti también?", preguntó el marinero a John.

"No he tenido tiempo de verlo todavía, señor. He estado ocupado haciendo nudos", dijo John disculpándose.

"Entonces te llevaré a ti y te enseñaré a navegar", le contestó el marinero.

"Pero eso no es justo. Yo soy mayor que él", dijo Peter indignado. "Yo sé más cosas que él".

"Eso puede que sea cierto", dijo el marinero. "Pero una persona tiene que aprender a anudar cabos antes de aprender a navegar".

"Pero yo he aprendido a anudar cabos", exclamó Peter.

“¿Y eso cómo lo sé yo? preguntó el marinero. “Lo único que tengo es tu palabra. No has anudado los cabos que te pedí, así es que ¿Dónde está la prueba? Lo que sí puedo ver es que el pequeño John lo hace muy bien. Lo ha demostrado. Él no pierde el tiempo cuando hay trabajo que hacer”.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué cosas buenas tiene John?
2. ¿Qué cosas buenas tiene Peter?
3. ¿Por qué estaba Peter seguro de que el marinero lo escogería a él?
4. ¿Por qué el marinero escogió a John?
5. ¿En qué se parecen las historias de ‘La liebre y La Tortuga’ y ‘El Marinero’?

CANTO EN GRUPO

OUR MOTHER TERESA

(Música y letra de Sara John)

Our Mother Teresa your work is love
Love for the poor
The sick and the sore.
Every day you go your way
Consoling all, for them you pray.

*Helping those who have no homes
No clothes to wear
For them you care.
With loving arms you reach them,
With loving heart you teach them.*

Our Mother Teresa your work is love
Caring and true
And so humble too.
Every day you go your way
Consoling all, for them you pray.

*Helping those who have no homes
No clothes to wear
For them you care.
With loving arms you reach them,
With loving heart you teach them.*

Our Mother Teresa
Your work is love.


ACTIVIDAD EN GRUPO

LA AFIRMACIÓN DE LA HORMIGA

Se colorean las ramas del árbol en las que la hormiga será feliz. A continuación se dibujan y colorean algunas hojas para esas ramas.

(Véase página siguiente)

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y repitiendo todos a la vez: "Me gusto a mí mismo y me gustas tú. Yo estoy bien. Tú también estás bien".



No necesito presumir
No tengo miedo

Te acepto como eres
Nunca estoy satisfecho

Me gusta decir lo listo que soy

A veces tengo yo la culpa

Confío en mí mismo

Me acepto como soy

Tengo espíritu deportista

Tengo sentido común

Soluciono mis problemas

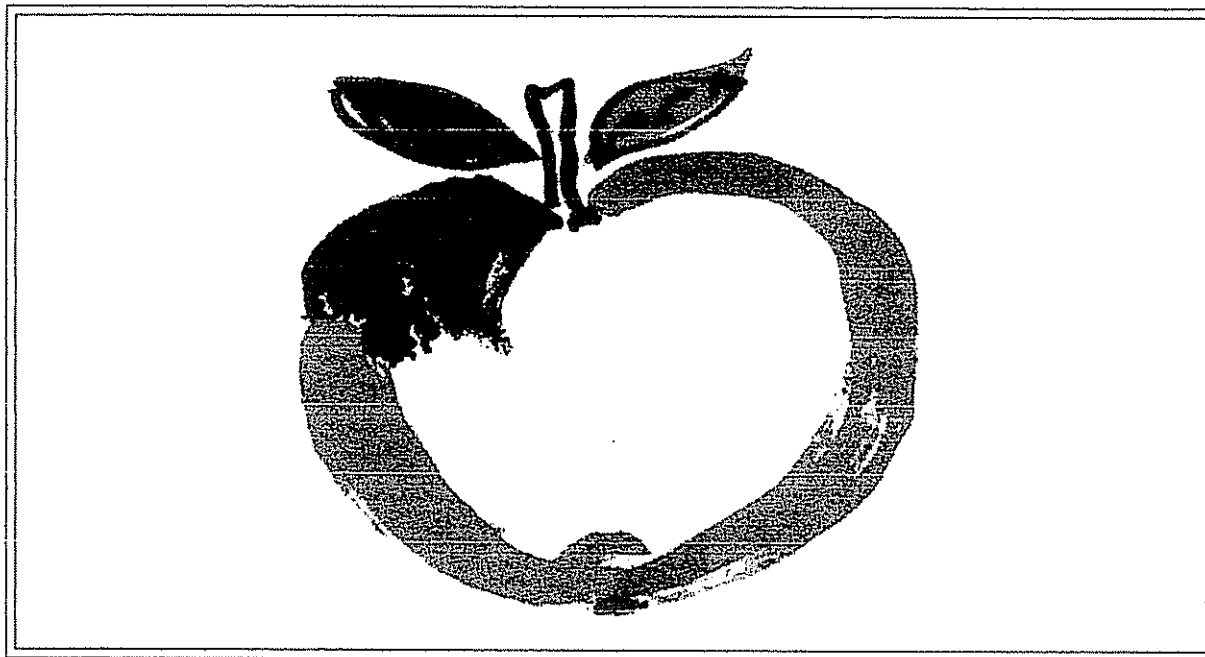
Hago todo lo que puedo

No me importa perder

AMOR AL ESTUDIO

Objetivo: *Estimular la curiosidad natural de los niños y desarrollar el interés por aprender.*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comentan momentos divertidos aprendiendo y otros que no lo fueron tanto.

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2 (Véase página 52)

Paso 5: Imagina que subes a un avión para darte una vuelta...

Sube al avión y siéntete perfectamente seguro...

El avión empieza a elevarse en el aire con suavidad...

Mira por la ventana a la tierra de ahí abajo...

Mira la forma irregular de los campos y las oscuras sombras de los árboles...

Mira las curvas de los ríos que llevan agua a las plantas, animales, personas...

Ahora volamos sobre las laderas donde las ovejas pastan tranquilas...

Ahora volamos más alto, sobre montañas de picos nevados...

Contempla la belleza de la brillante nieve blanca...

Y aún más lejos, a través del extenso desierto, con sus rocas y arenas...

Existen tantos lugares a los que podemos viajar...

Sobre la selva amazónica...sobre el blanco Artántico...

Hay tanto que descubrir en la vida...

Tantos lugares que visitar...

Es tan divertido aprender cosas sobre el mundo...

Paso 6.

HISTORIA

¡QUÉ BIEN SE PASA EN LA BIBLIOTECA!

Carole Alderman

"Mamá, ¿te acuerdas de la historia que me contaste sobre el niño y el lobo?, pues me gustaría que me contaras más historias", dijo Tomy un viernes por la tarde después de terminar sus deberes.

"Mañana podríamos ir a la biblioteca y ver si encontramos una copia de Las fábulas de Esopo", contestó la madre contenta de que Tomy se acordara de la historia.

Así que al día siguiente, Tomy y su madre se levantaron temprano y después de desayunar, Tomy ayudó a su madre a ordenar la casa para así poder pasar más tiempo en la biblioteca. Cuando llegaron, Tomy lo miraba todo muy entusiasmado. Nunca había visto tantos libros juntos. Muy pronto se dirigió hacia una de las estanterías, tomó un libro y empezó a ojearlo.

"Mamá, es muy difícil. No puedo leerlo. Tiene muchas palabras", exclamó Tomy desilusionado.

"Deja ese libro, Tomy. Ven aquí a la sección de niños. Estos han sido escritos para niños de tu edad, tienen dibujos y te parecerán más interesantes".

Tomy dejó el libro en la estantería y se fue donde su madre le indicaba. Había muchos libros; libros grandes y pequeños con muchos colores, pero todos con imágenes y letra grande que los hacían más fácil de leer. "Mira, mamá. Hay uno sobre aviones y aquí hay uno que te enseña a hacer cosas. 'Paso a paso'. Mira es un molino de viento".

Su madre se acercó y se sentó junto a Tomy para mirar el libro. "Sí. Mira así es como tienes que recortarlo, luego doblas el papel por la mitad y luego lo pegas a la manilla de madera".

"¡Oh! podemos llevarnos el libro a casa y tratar de hacer uno?" Tomy pensó que sería divertido. A él le gustaba hacer cosas.

"¡Claro!", dijo su madre. "Aprender cómo funcionan las cosas es interesante y te hace feliz, ¿a qué sí, Tomy?"

"Me apuesto algo a que Dani no sabe cómo hacer uno de estos. Podemos enseñarle cómo se hace cuando venga a casa. Mira, mamá, aquí hay un libro sobre pájaros y otro sobre los animales de la selva. ¡Hay tantos libros interesantes! ¿Podemos venir todas las semanas y sacar un libro diferente?"

"Me parece una idea estupenda, Tomy. Eso vamos a hacer. Ahora tenemos que ir al mostrador para poder sacar este libro y de camino a casa nos pasaremos por la tienda de manualidades para comprar lo necesario para hacer un molino de viento para ti y para Dani".

Y eso fue lo que hicieron Tomy y su madre.



PREGUNTAS:

1. ¿Qué tipo de libros puedes encontrar en una biblioteca?
2. ¿Qué libros te gustan más?
3. ¿Qué tipo de cosas puedes aprender de los libros?
4. ¿Qué otras cosas se pueden encontrar en una biblioteca?
5. ¿Qué es lo que más te gusta de las bibliotecas?
6. ¿Cómo te sentiste mientras escuchabas la historia?
7. ¿Te recuerda esta historia algo que te ha pasado a ti?
8. ¿Qué significado tiene la historia para ti?

CANTO EN GRUPO

I LOVE LEARNING

(Música y letra de Sara John)

We are learning, every day learning
Something new and something true.
I love learning, you love learning
Day to day, in every way.

We are learning, every day learning
Something new and something true.
I love learning, you love learning
Day to day, in every way.

We are learning, every day learning
Something new and something true.
I love learning, you love learning
Day to day, in every way.

Cántese en canon para hacerla más divertida

ACTIVIDAD EN GRUPO

Se reparte a cada niño una copia del dibujo de La Montaña que aparece en la página siguiente.

1. Se comentan con los niños los valores relacionados con la verdad.
(Ver el dibujo de la página 23 y la lista de la página 28).

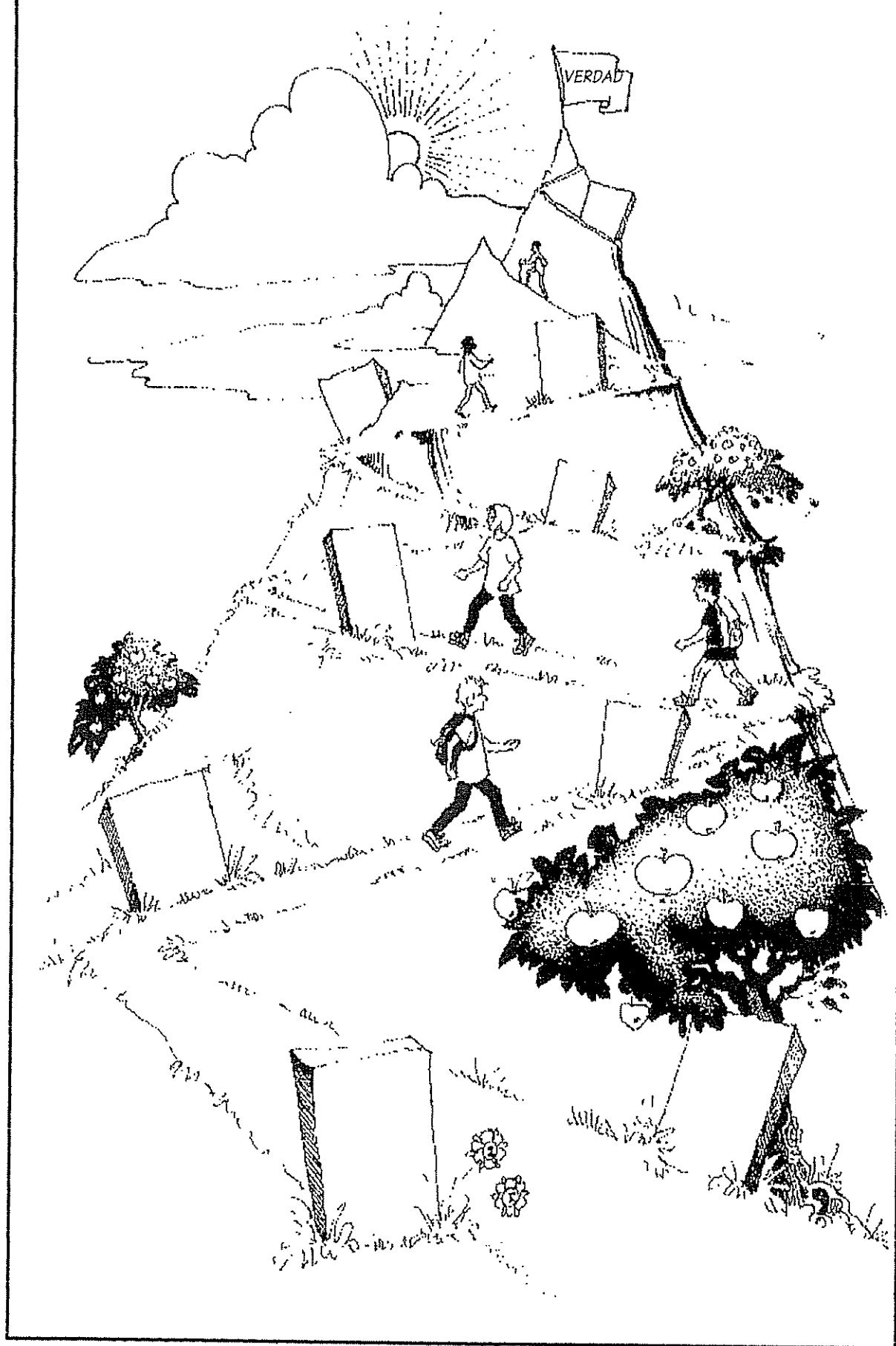
Se pide a los niños que piensen en los valores que tendríamos que practicar para que la verdad se difunda en el mundo.

¿Qué valores son necesarios para que exista la verdad?

2. Se escriben algunos valores relaciones con la verdad en los mojonos que aparecen en la montaña.
(por ejemplo, decir la verdad, hacer preguntas, tener esperanza, confianza, ser honesto, tener intuición sobre lo que está bien y lo que está mal, investigar las cosas).
3. Se colorea el dibujo
4. Cada niño puede elegir uno de los valores relacionados con la verdad para hacer un poster.

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y repitiendo todos a la vez: "Es divertido aprender sobre todas las cosas interesantes que hay en el mundo".

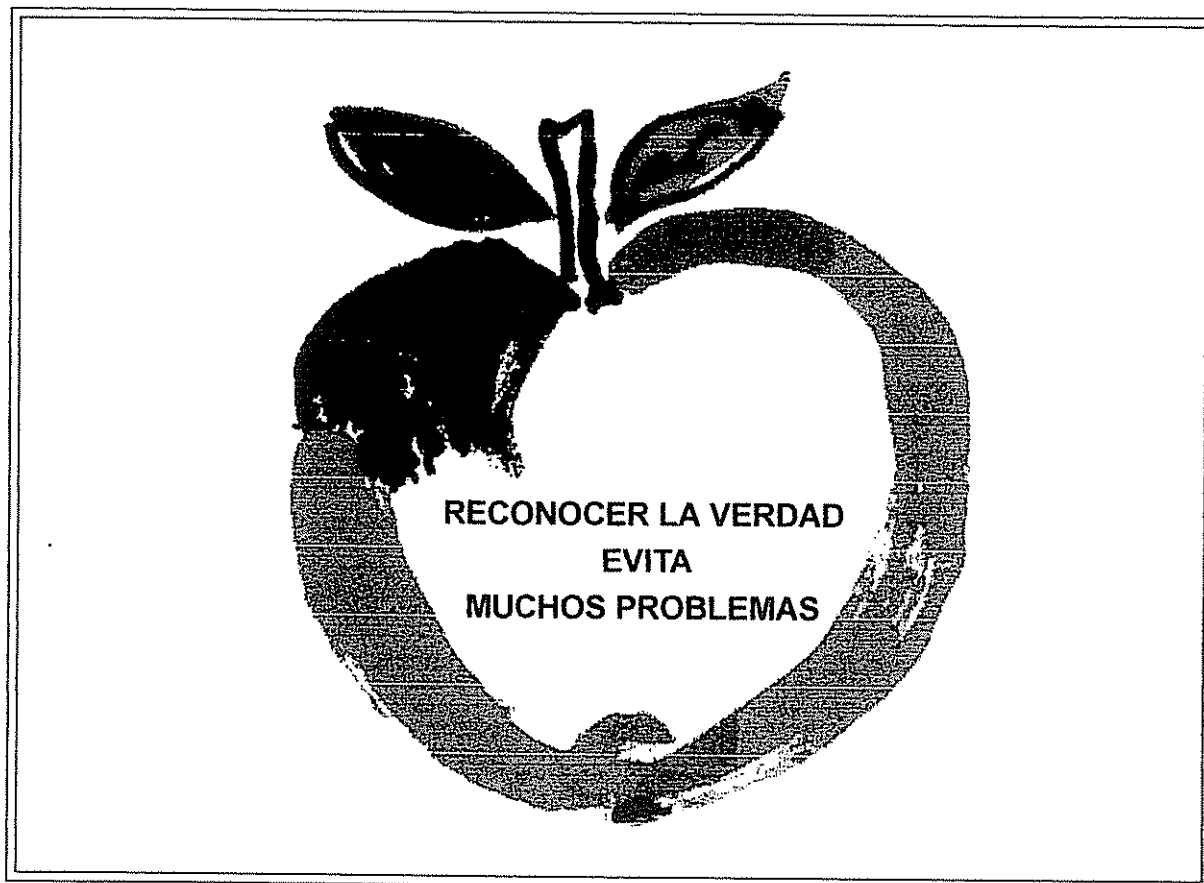
VALORES RELACIONADOS CON LA VERDAD



RECONOCER LA VERDAD

Objetivo: *Estimular la reflexión, ampliar los horizontes del entendimiento y animar a decir la verdad*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comenta el significado de la frase y si alguien cree que es verdad o no.

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, 4 (Véase página 52)

Paso 5: Piensa en una ocasión en la que dijiste una mentira para ocultar algo...
¿Cómo te sentiste?

Algo que está mal, ¿desaparece si decimos una mentira o ignoramos que ha pasado?

¿Qué puedes hacer para remediar la situación?

Imagina que dices la verdad y todo se arregla de nuevo...

Paso 6.

HISTORIA

LA TELA ROJA

Tessa Hillman

A Caty le encantaba ver a su abuelo. Era muy mayor y siempre contaba cosas muy interesantes de cuando él era joven. En cierto modo, las cosas eran muy diferentes de lo que son hoy, pero las lecciones que había ido aprendiendo al crecer eran todavía las mismas.

Una tarde de invierno sentados junto al chispeante fuego, Caty vio esa mirada perdida en los ojos de su abuelo y supo que se estaba acordando de algo. Ella esperaba que se lo contara y así sucedió.

... ..

Hace muchos años, cuando yo tenía trece años, mi madre nos dijo a mi hermana y a mí que tenía que ir a cuidar de nuestra tía y primos porque la tía estaba enferma. Nosotros nos quedaríamos en la granja con nuestro padre. Siempre había mucha gente allí. Estaban los trabajadores y Mary, la señora que ayudaba en casa, que se había ofrecido a cocinar para nosotros mientras mamá estaba fuera.

Al día siguiente se fue mi madre. Mi padre parecía muy triste cuando la llevaba en la carreta hacia la estación donde cogería el tren de vapor. Le dijimos adiós con la mano pensando que también a nosotros nos gustaría ir. Luego Mary nos llamó para desayunar.

"Vamos a ver, niños", dijo cuando hubimos terminado. "Tenéis que ser buenos y ayudar en todo mientras vuestra madre está fuera. No habrá nadie que os diga lo que debéis hacer, a excepción de vuestro padre y yo misma, pero yo tengo mucho que hacer y seguro que vuestro padre también. Así que, ¿qué vais a hacer hoy?"

"Yo voy a limpiar el establo de Sombra Negra, prepararlo y sacarlo a dar un paseo", contesté yo.

"Yo voy a ayudar a Giles", dijo mi hermana.

"Bueno, siempre y cuando no discutáis por nada, me parece bien", contestó Mary con una sonrisa.

"Vamos, hermanita", dije yo. "Vamos a ver el caballo".

"Bueno Giles, la verdad es que..." contestó Heather en cuanto Mary desapareció. "Me parece que no te voy a ayudar con el caballo, creo que voy a empezar una labor que pensaba hacer con mamá".

"¿Estás segura de que lo podrás hacer sin su ayuda?"

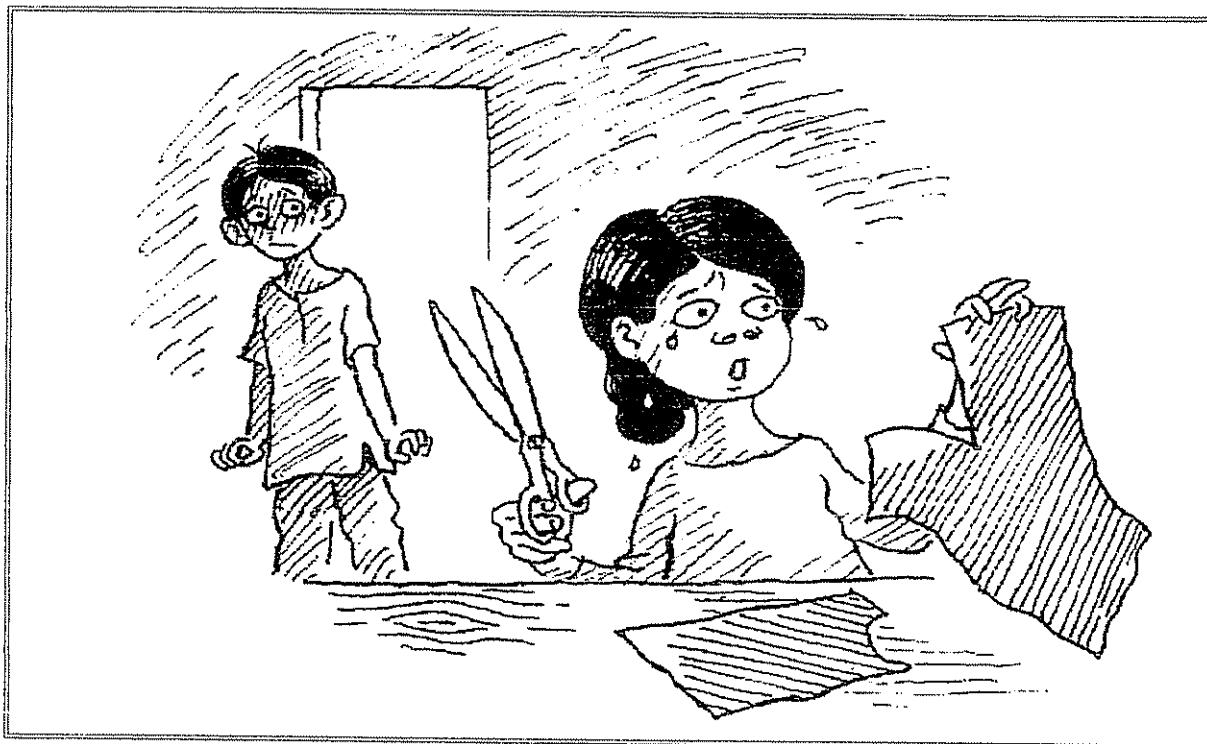
"Claro que sí. He visto muchas veces como lo hace ella".

Mi hermana se metió en la casa y yo me fui a ver a Sombra Negra.

Al cabo de dos horas, mi hermana vino a buscarme. Estaba llorando como una Magdalena.

"¡Oh Giles, algo horrible ha pasado!" dijo llorando.

"¿Qué es lo que ha pasado?" pregunté alarmado mientras estiraba mi cansada espalda después de tanto tiempo inclinado.



"Giles, he cometido una terrible equivocación. He empezado a cortar esa tela roja tan bonita para hacer una blusa para mamá y darle una sorpresa, pero me equivoqué con los patrones y he echado a perder toda la tela".

"Sentí que mi cara palidecía. Mi hermana había echado a perder una tela muy cara y todo por mi culpa. Se supone que debería haber estado conmigo".

"Mira", dije. "No digas nada, guarda todo y ven conmigo a terminar de preparar a Sombra Negra".

Durante los días que siguieron nos portamos como dos angelitos.

Un día durante la cena, nuestro padre comentó que estábamos muy callados. "¿Os pasa algo malo, pareja?" nos preguntó.

"No, papá", susurramos tomando otro bocado de nuestra cena antes de que preguntara algo más profundo.

Cuando nuestra madre volvió unos días más tarde, se encontraba muy cansada. Mi tía tenía una gran familia y nadie que le ayudara. Las buenas noticias eran que nuestra tía estaba mejor y podía ocuparse de los niños otra vez.

"Y vosotros, ¿cómo os habéis arreglado sin mí? preguntó nuestra madre, mirándonos a nosotros y luego a nuestro padre.

Mi hermana, que no aguantaba más, se echó a llorar. Se fue hacia mi madre y ésta la estrechó entre sus brazos.

"¿A qué viene esto, Heather?" preguntó mi padre, preocupado. Mi madre podría pensar que él no se había ocupado de nosotros como es debido.

"¡Oh, mamá, quería darte una sorpresa y hacerte una preciosa blusa, pero corté la tela roja y la eché a perder!"

"¡Vaya niña!" dijo nuestro padre. "Por eso estabais tan callados; como un ratoncito con el ceño fruncido y un corazón pesado. ¿No hubiera sido mejor decírmelo antes? Si hubierais sido honestos y lo hubierais reconocido, yo os hubiera tranquilizado y vosotros os hubierais ahorrado unos días de preocupación".

Mientras tanto nuestra madre había sacado la tela roja del cajón. "Oh, Heather, este es el trozo que me sobró después de cortar la blusa. La hice la semana pasada una noche cuando vosotros estabais acostados. Con este trozo no hay ni para una blusita para ti. Vaya por Dios, cariño, si se lo hubieras dicho a papá, él te hubiera tranquilizado. Giles, estoy segura que tú le dijiste a Heather que hablara con papá y que no lo escondiera".

"¿Os dais cuenta lo mal que lo habéis pasado por esto? Estoy segura de que no pasará de nuevo. Siempre es mejor decir la verdad, incluso si piensas que causará muchos problemas. Y ahora tengo que confesaros algo. No os he traído nada porque he estado muy ocupada. Lo siento".

Nos sentimos tan aliviados después de esto, que lo único que hicimos fue empezar a reírnos.

.....

El abuelo se reclinó en su sillón; tenía una serena sonrisa en su rostro y yo me fui de puntillas a la cocina para prepararle una taza de té.

PREGUNTAS:

1. ¿En qué son las cosas diferentes hoy de como lo eran en la historia?
2. ¿Qué fue lo primero que Heather no hizo bien?
3. ¿Qué fue lo segundo?
4. ¿Cómo reaccionó Giles al oír lo que su hermana había hecho?
5. ¿Le dijeron a su padre lo que había pasado?
6. ¿Cuál fue la consecuencia de esta acción?
7. ¿Qué hubiera sido una mejor acción?
8. ¿Cómo te sentiste al escuchar la historia?
9. ¿Te recuerda algo que te haya pasado a ti?
10. ¿Qué significado tiene esta historia para ti?

CANTO EN GRUPO

WE ARE LEARNING
HUMAN VALUES,
ONE BY ONE
(Carole Alderman)

We are learning human values,
One by one.
We are learning to be truthful
to ev'ryone.
We will speak the truth to each other,
Mother, father, sister, brother.
We will never tell a lie to anyone.

Singing i yi yippee, yippee, yi
Singing i yi yippee, yippee, yi
Singing i yi yippee, i y yippee,
I yi yippee, yippee, yi.

ACTIVIDAD EN GRUPO

JUEGO: 'TODO EL QUE...'

La clase se sienta haciendo un gran círculo y uno de los niños se coloca en el medio.

(Hasta que los niños no adquieran la suficiente práctica con el juego, lo mejor es que el profesor se coloque en el centro).

La persona en el centro llama a
'Todo el que'...

Por ejemplo:

'Todo el que fue al colegio en autobús...'

'Todo el que tenga una abuela...'

Todo aquél cuya descripción sea **verdadera** debe intercambiar sillas con otro niño que está al menos tres sitios más allá en el círculo.

(Si se juega con un grupo reducido, este número puede variar)

El jugador que se quede sin sitio será la nueva persona del centro.

Para ayudar a los niños que les resulta difícil hacer descripciones, el profesor podría sugerir categorías como por ejemplo: cosas que les gustan/no les gustan, colores, animales, música, etc.

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y repitiendo todos a la vez: "Me evitaré preocupaciones reconociendo las cosas que no he hecho bien".

SER CARIÑOSO

Objetivo: *Hacer reflexionar sobre el efecto que el amor tiene en uno mismo y en los demás*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comentan modos de practicar este mensaje

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, 4, (Véase página 52)

Paso 5: Mira el sentimiento de amor que crece en tu corazón y deja que se extienda por todo tu cuerpo...

Tú eres digno de amor y también lo son todos los que te rodean...

Deja que tu amor se extienda a toda la clase...

a tu familia...

a la gente de la calle...

a toda la ciudad...

a todo el país...

por todo el mundo...

a todas las criaturas... peces... árboles... y plantas...

Todas las personas y cosas necesitan amor...

Tu amor es importante para todo lo que te rodea...

Paso 6.

SURYA, LA AGUADORA

Tessa Hillman

Todos los niños del mundo sienten que necesitan amor. Todos esperamos ser queridos por nuestros padres y hermanos. Pero, ¿Es eso suficiente? Voy a contaros una historia sobre una niña de ocho años llamada Surya. Ella vivía en una pequeña aldea de la India y tenía dos hermanos.

Surya era en general una niña feliz. Con frecuencia le ayudaba a su madre a traer agua a casa desde la fuente. Este trabajo había que hacerlo cada día, una vez al amanecer y otra vez al anochecer. La fuente estaba bastante lejos. Su madre y ella llevaban el agua sobre la cabeza.



Ilustrado por Alan Nisbet

La madre de Surya llevaba un cántaro mayor, pero Surya sabía que el agua que ella llevaba era igual de importante.

“Toda el agua que traigas se utilizará. Así que cualquier cantidad, vendrá muy bien”, le decía siempre su madre para animarla.

Esto hacía que Surya se sintiera importante. Sabía que la familia no podía pasar sin el agua que ella traía. Sabía que su familia confiaba en el trabajo que ella hacía para poder lavarse, beber y cocinar los alimentos. Se sentía feliz siendo útil.

Todos le sonreían y la llamaban, “Nuestra aguadora”. A Surya le gustaba que la llamaran así, le hacía sentirse bien y alegre por dentro. Incluso cuando estaba totalmente agotada, esas sonrisas la hacían sentirse mejor.

Un día le preguntó a su madre acerca de estos sentimientos.

Madre, ¿qué hay en mi cuerpo que me hace sentirme alegre y feliz cuando traigo agua y papá me sonríe? Algo dentro mi parece hacerse grande y agradable.

"Es estupendo. Pero no pasa cuando la gente vuelve la cabeza y me ignora. Parece como si tuviera un animalito muy agradable dentro de mí. Cuando alguien sonríe, se levanta, se vuelve se despereza y luego se acurruca cómodamente. Cuando nadie sonríe, se queda ahí quieto, sin moverse y en silencio, esperando y deseando ver una sonrisa".

"¡Ah!, ya veo, hija que has empezado a notar tu corazón. Sí, es como un animalito. Le gusta dar amor y que le den amor. Cuando puede hacer las dos cosas es muy feliz. Cuando da amor y nadie lo nota, no se siente muy feliz. Se queda esperando en silencio hasta que alguien se da cuenta y entonces meneas la cola y das vueltas y vueltas de contento. Y lo mismo le pasa a todo el mundo. Todos tenemos un pequeño sentimiento agradable que entra en nuestros corazones cuando sabemos que nos quieren. Cuando perdemos a alguien que nos quiere, o nuestra mascota se muere, entonces nos sentimos muy pesados por dentro. Ese lugar agradable de nuestro pecho cambia y se hace frío como las piedras y nuestro animalito parece haber desaparecido. Nos sentimos muy solos. Pero es entonces cuando tenemos que recordar que todo el mundo tiene amor en alguna parte del corazón. Si necesitamos amor, tenemos que dar amor. Dedica una sonrisa o una palabra agradable a otra persona y harás que se sientan bien por dentro. Esa persona al mismo tiempo te sonreirá a ti y te dará las gracias por tu amabilidad y entonces ya no te sentirás solo. Amor es algo que todos necesitamos y para conseguirlo tenemos que darlo primero. Los niños son muy buenos dando amor. Lo hacen sin ningún esfuerzo y no deben olvidarse de hacerlo a medida que se hacen mayores. Por difícil que sea la vida algunas veces, si puedes querer a las personas, nunca te encontrarás solo".

PREGUNTAS:

1. ¿De qué trata la historia?
2. ¿Qué título le darías?
3. ¿Qué hizo a Surya feliz?
4. ¿Cómo se sentía cuando su padre le sonreía?
5. ¿Cómo se sentía cuando nadie le sonreía?
6. ¿Cómo te has sentido tú mientras escuchabas la historia?
7. ¿Te recuerda esta historia algo que te ha pasado a ti?
8. ¿Qué significado tiene esta historia para ti?

IF YOU WISH FOR LOVE

(Música y letra de Sara John)

If you wish for love,
You have to be loving,
If you wish for peace,
You have to be peaceful;
If you wish for truth,
You have to be truthful;
Together they give a valuable life.

If you wish for joy,
You have to be joyful;
If you wish for bliss,
You have to be blissful;
If you wish for friends,
You have to be friendly;
Together they give a valuable life.

If you wish for love,
You have to be loving,
If you wish for peace,
You have to be peaceful;
If you wish for truth,
You have to be truthful;
Together they give a valuable life.

If you wish for joy,
You have to be joyful;
If you wish for bliss,
You have to be blissful;
If you wish for friends,
You have to be friendly;
Together they give a valuable life.

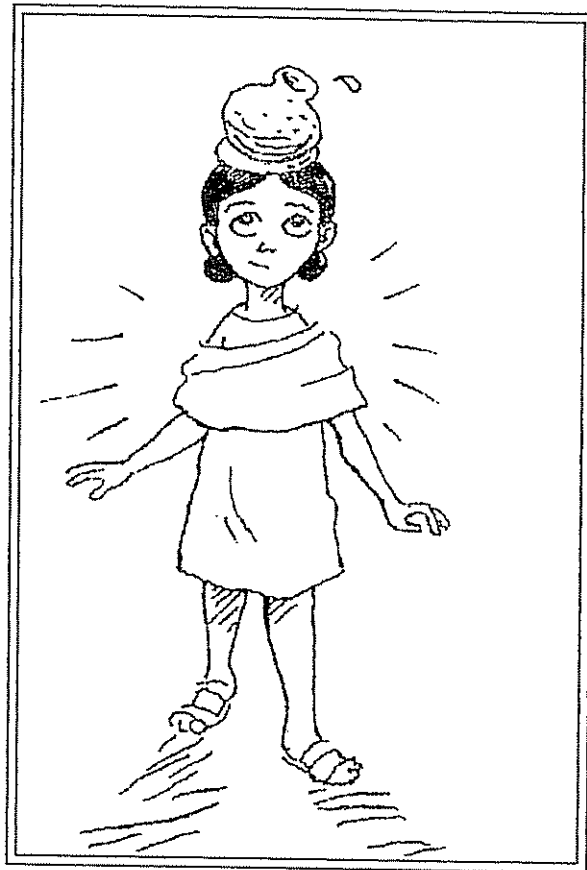
ACTIVIDAD EN GRUPO

1. JUEGO: BUENA POSTURA

Cada niño se busca una pareja. Forman filas de unas cinco parejas unos frente a otros. Se deja bastante espacio entre las dos filas.

Los dos niños del final caminan juntos hasta el principio de la fila, llevando algo sobre sus cabezas (un libro, por ejemplo) para ver quién sería el mejor aguador.

*Ilustrado por
Alan Nisbet*



2. Se entrega a los niños una copia del dibujo de Surya y su madre que aparece en la página siguiente para que lo colorean y dibujen una escena de la vida en una aldea de la India como ellos se la imaginen.

¿Qué hace la gente?

¿Cómo son las casas?

¿Hay una escuela en cada aldea?

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y con los niños diciendo al compañero de al lado: "Tendré pensamientos cariñosos hacia ti y seré amable contigo».

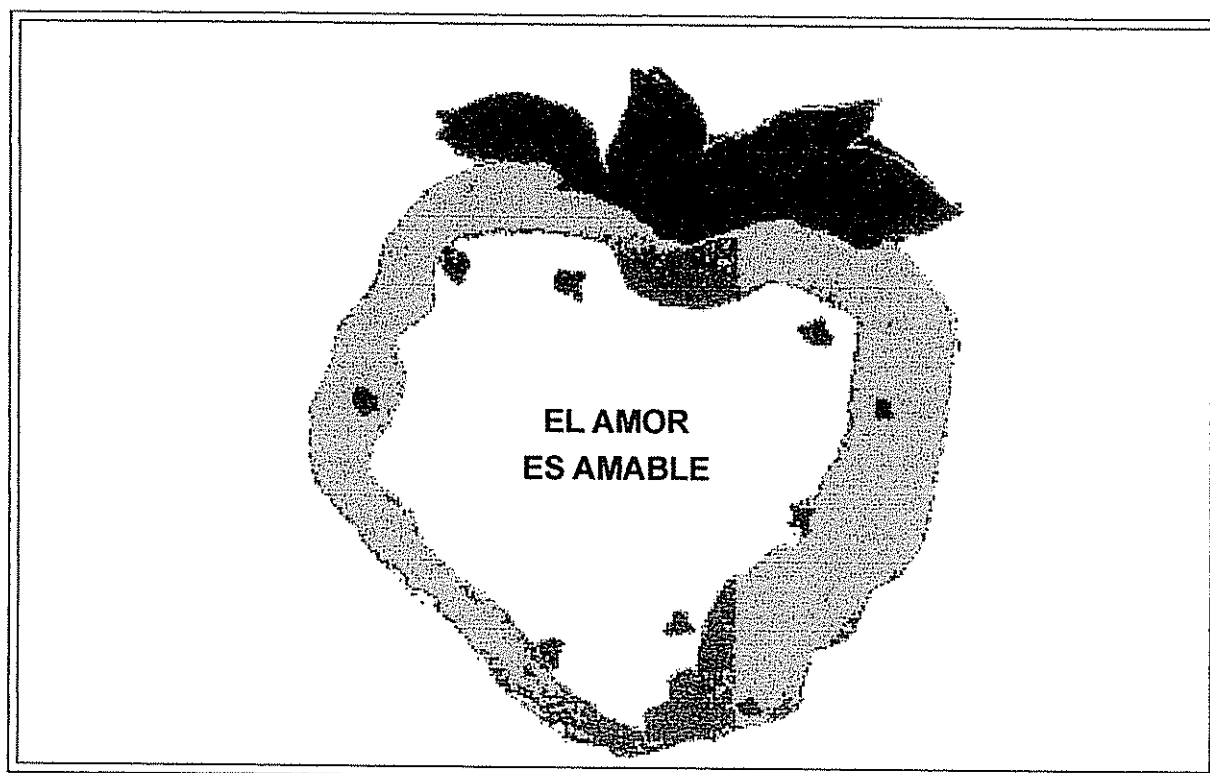
SURYA Y SU MADRE



COMPASIÓN

Objetivo: *Hacer reflexionar sobre el hecho de que todos tenemos unas necesidades básicas*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se analiza la cita y quizás algunos voluntarios pueden explicar cómo se sintieron cuando alguien fue amable con ellos.

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, 4, (Véase página 52)

Paso 5: Mira el sentimiento de amor que crece en tu corazón y deja que se extienda por todo tu cuerpo...

Piensa en personas que conoces, y que están enfermas o tienen problemas y envíales amor.

Deja que tu amor se extienda más y más hasta llegar a todo el mundo...

A todos los animales...

Y pájaros...

A todas las criaturas...

Y plantas...

Por todas partes

Paso 6.

HISTORIA

EL PÁJARO HERIDO

Trudy Rood

Había una vez una niña llamada Uzmaa y su amiga Valerie que volvían una tarde del colegio. Después de cruzar la calle gracias a la gentileza de un guardiá, vieron en la acera un pájaro herido junto a un poste de teléfonos. Mientras las niñas miraban al pájaro, varias personas pasaron por allí. Algunas ni siquiera se dieron cuenta del pájaro, otras se pararon, miraron y en seguida continuaron su camino. Las niñas se acercaron un poco más al pájaro.

“¡Oh!, mira este pobre pájaro”, dijo Uzmaa.

“No se mueve”, exclamó Valerie

“Está parpadeando, así que no está muerto, pero es sólo con el ojo izquierdo. El derecho tiene sange”, contestó Uzmaa. “¿Qué podemos hacer?”

“Voy a volver corriendo al colegio y le pregunto a la profesora. Seguro que ella sabe lo que hay que hacer”, sugirió Valerie.

Así que Uzmaa se quedó allí con el pájaro mientras Valerie iba a buscar a su profesora, la Señorita Brown. Afortunadamente, todavía estaba en la clase corrigiendo cuando Valerie llegó.

“¿Qué pasa Valerie? preguntó sorprendida de ver a la niña de vuelta en clase. Valerie le contó lo que pasaba. La profesora se levantó inmediatamente, dejando a medio lo que estaba haciendo. Cogió una caja de cartón, puso en ella unos pañuelos de papel y una bolsa de plástico y se marchó con Valerie a ver el pájaro. Cuando llegaron al lugar había allí dos niños, Joseph y Saeed, que parecían muy preocupados.

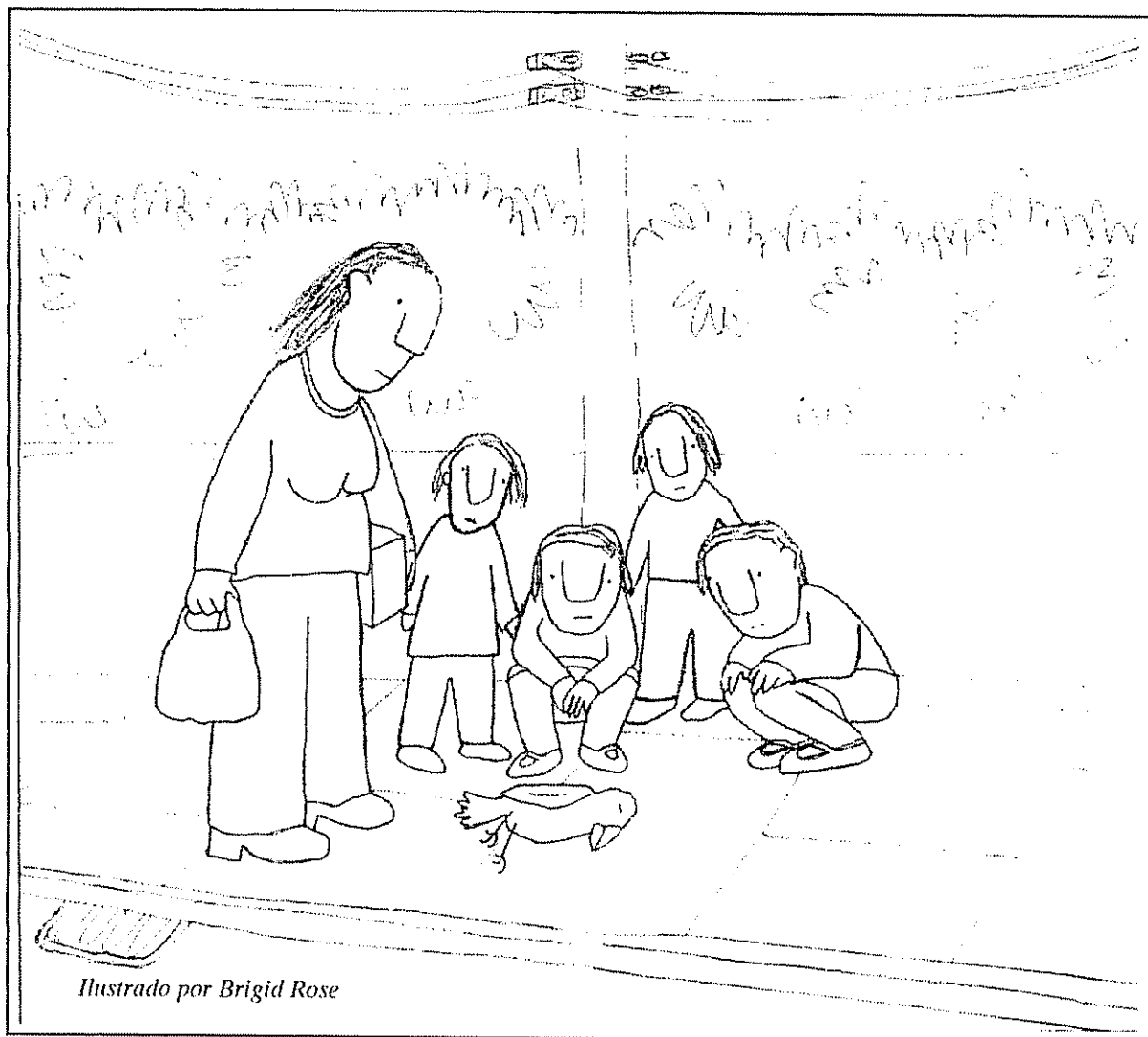
“Mire, señorita”, dijeron los dos señalando al pájaro. “¿Qué podemos hacer para ayudar?”

La profesora levantó al pájaro con cuidado quitándolo del sol de la calle y metiéndolo en la caja. El pájaro abrió el pico y Saeed dijo, “Parece que tiene mucha sed. Voy a por agua”.

“Yo tengo comida para pájaros en casa. Voy a por ella”, dijo Joseph.

“Vale”, dijo la profesora a Joseph. Entonces se volvió hacia Uzmaa y dijo. “Te doy la caja para que te la lleves a casa. Joseph, lleva la comida a casa de Uzmaa. Valerie, tú puedes traer la caja al colegio mañana y las dos podéis contar al resto de la clase lo que habéis hecho por este pájaro”.

Los niños se fueron a casa, cada uno tenía una tarea que hacer y se sentían muy felices de poder ayudar al pajarito. La Señorita Brown volvió al colegio.



Mientras tanto los niños se juntaron en casa de Uzmaa. Pusieron la caja en la habitación de Uzmaa para que estuviera tranquilo y nada le molestara. Aunque el pájaro tenía miedo al principio, pronto se sintió cómodo con los niños. Pudo ver la mirada de amor en los ojos de Valerie y con que delicadeza Saeed le ofreció agua y Joseph le dio comida. Uzmaa le puso en una esquina de la caja una pequeña y suave alfombra, que ella misma tejó en el colegio, para que el pájaro se encontrara como en su propio nido.

El final feliz de esta historia se vio al día siguiente cuando el pájaro, ya recuperado gracias al amor y cuidado de los niños, echó a volar.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué hicieron las niñas cuando vieron el pájaro?
2. ¿Qué crees tú que le había pasado al pájaro?
3. ¿Qué trajo la profesora para ayudar?
4. ¿Cómo ayudaron los cuatro niños?
5. ¿Cuál fue el final feliz? ¿Puedes decir por qué?
6. ¿Cómo te has sentido mientras escuchabas la historia?
7. ¿Te recuerda esta historia algo que te ha pasado a ti?
8. ¿Qué significado tiene esta historia para ti?

CANTO EN GRUPO

KOOKABURRA

(Canción australiana de scouts)

Kookaburra sits on the old gum tree,
Very merry king of the woods is he,
Laugh, Kookaburra laugh, Kookaburra,
Fun your life must be.

Laugh, Kookaburra laugh, Kookaburra,
Fun your life must be.

Laugh, Kookaburra laugh, Kookaburra,
Fun your life must be.

Cantada en canon es más divertida

ACTIVIDAD EN GRUPO

1. Entregar a cada niño una copia del dibujo de Los Delfines que aparece en la página siguiente.

Comentar con los niños los valores relacionados con el amor
(Véase el dibujo de la página 25 y la lista de la página 29).

Pedimos a los niños que imaginen cómo las ondas de amor que los delfines forman en el agua se irán extendiendo por todo el mundo si todos practicamos ciertos comportamientos.

¿Qué valores tenemos que practicar para que haya amor?

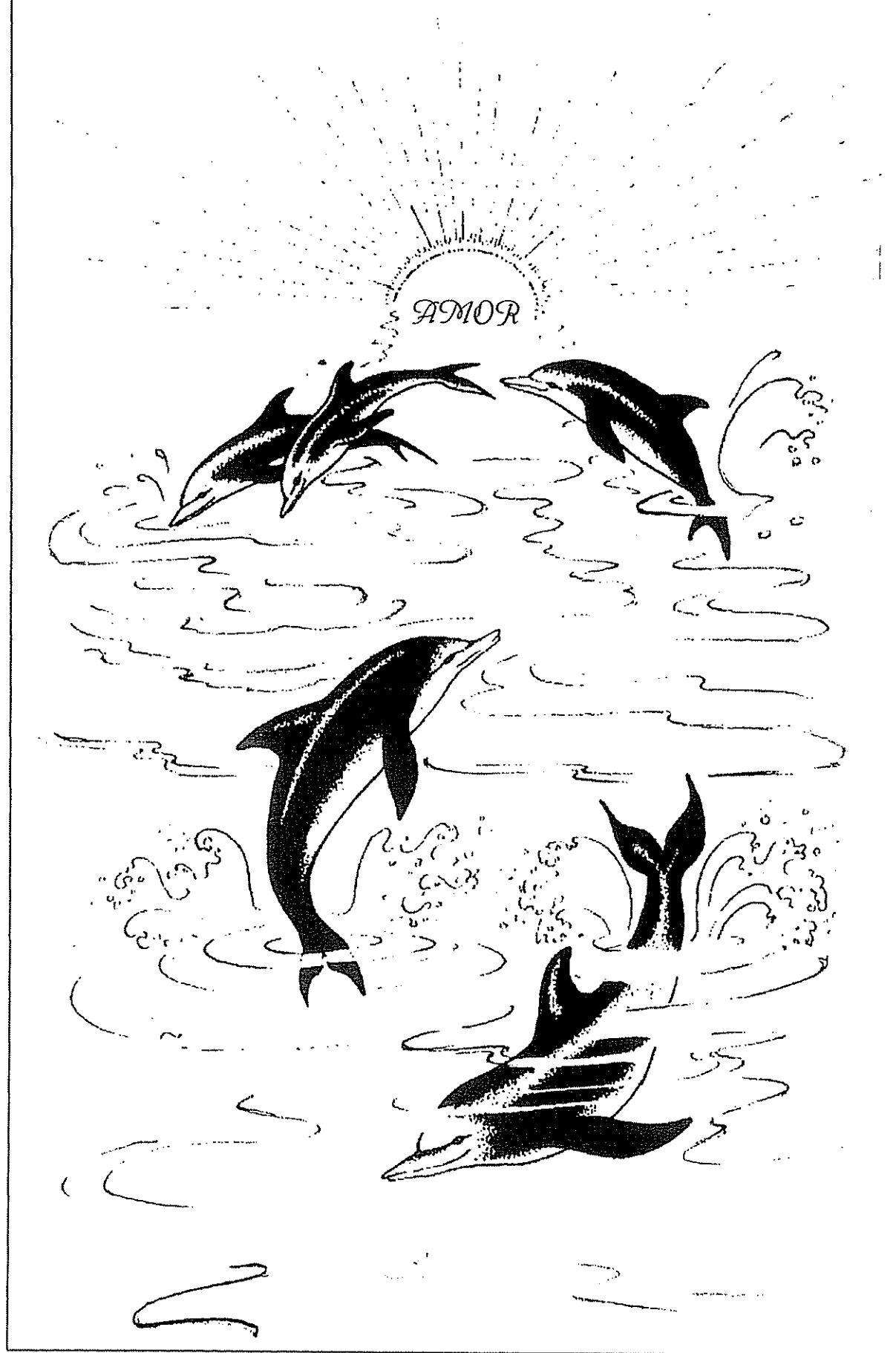
Escribimos algunos valores relacionados con el amor alrededor de los delfines.
(Por ejemplo, compartir, ayudar, dar, perdonar, ser amable, simpático, atento, generoso, tolerante etc.)

Por último colorear el dibujo.

2. Se recorta un pájaro y se escribe en sus alas algunos de los valores relacionados con el amor. Luego se puede sujetar al techo con unos hilos para que cuelgue en la clase.

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y cada uno de los niños diciendo a sus compañeros de ambos lados: 'Seré amable contigo y con todos los animales, pájaros y plantas'.

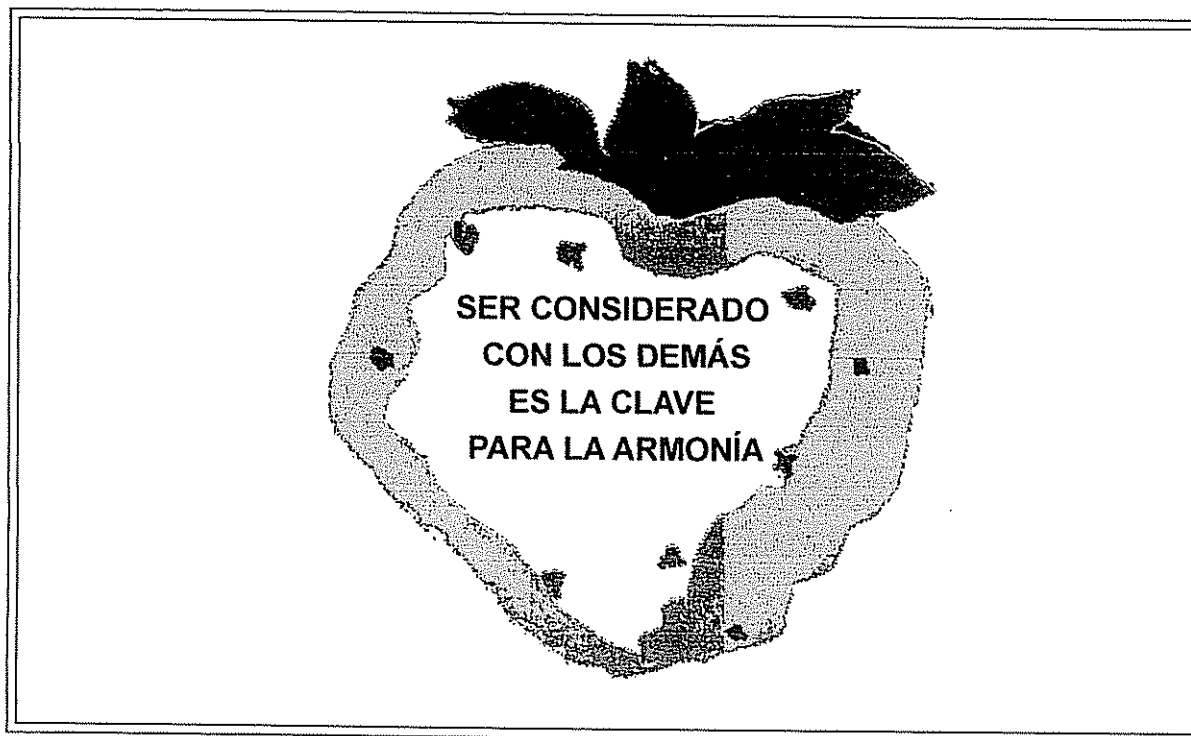
LOS DELFINES



CONSIDERACIÓN

Objetivo: *Hacer reflexionar sobre el hecho de que ser considerado con los demás puede traernos a nosotros felicidad*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comenta lo que significa "Ser considerado con los demás"

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, 4, (Véase página 52)

Paso 5: Imagina que tienes una brillante bola de oro en el centro del pecho...
Imagina que puedes mover la bola por todo tu cuerpo sólo con el pensamiento...
Primero la llevas a tus piernas y pies...
Primero una pierna... y luego la otra...
Vas sintiendo un calor agradable en tus piernas a medida que se relajan...
Ahora deja que la bola se dirija hacia el abdomen y el pecho con su agradable calor...
Después se desplaza por tus brazos hasta las manos...
Ahora por tu cuello, hasta llegar a la cabeza...
Los dorados rayos de luz brillan a través de ti...
Imagina que esa bola de luz es una bola de bondad...
Todas las partes de tu cuerpo brillarán de bondad...
Cada vez que recuerdes esto, te ayudará a ser bueno, amable y considerado con los demás.

Paso 6.

HISTORIA

LA BOLSA ABULTADA DEL DOCTOR

Sara John

(Una historia sobre el Dr. Ernest Oppenheim de St. John's Hospital en Londres)

Hace años había un médico muy querido por todos los niños y niñas que lo conocían. Para ellos éste era el médico más especial del mundo. Se llamaba doctor Ernest Oppenheim y desde Viena, en Austria, se trasladó a Londres para trabajar en St. John's Hospital. Este hospital era entonces bastante pequeño, sólo tenía capacidad para treinta enfermos, pero era un lugar agradable en el que estar, si estabas enfermo.

El doctor Ernest Oppenheim terminó por querer tanto al hospital y a sus pacientes, sobre todo a los niños, que sólo quería quedarse allí y trabajar. Su amor era tan grande que ni siquiera quería que le pagaran por su trabajo. Los pacientes se mejoraban rápidamente porque se sentían seguros con él. ¡Tenía unas manos y un corazón tan dulces!

Los niños lo adoraban porque cada domingo solía hacer algo muy especial por ellos. Se presentaba en el hospital con una bolsa abultada, y todos sabían lo que había dentro de ella. Eran brillantes peniques que distribuía uno a cada niño; muchos de ellos nunca recibían una asignación.

Cada semana el doctor Ernest Oppenheim hacía esto y ponía sonrisas de alegría en los niños, mientras les ayudaba a ponerse buenos. En aquellos días la gente era muy pobre y un penique valía mucho más de lo que vale hoy. Ni un sólo domingo en toda su vida dejó de aparecer por allí con su bolsa abultada. Al morir dejó una fundación para que los niños pudieran seguir teniendo su regalo de parte del doctor más especial del mundo.

*Ilustrado
por
Brigid Rose*



PREGUNTAS:

1. ¿Por qué querían tanto los niños al doctor Oppenheim?
2. ¿Qué tenía de especial lo que él les hacía?
3. ¿Cómo afectaba a la salud de sus pacientes el modo de actuar del doctor Oppenheim?
4. Si la gente es amable y considerada contigo, ¿Tiene ésto un efecto en tus sentimientos?
5. ¿Te acuerdas de alguna ocasión en la que alguien fue amable contigo? ¿Cómo te sentiste?
6. ¿Qué significado tiene esta historia para ti?

CANTO EN GRUPO

CONSIDERATION

(Música y letra de Sara John)

Consideration, consideration,
Consideration is the key.
If I consider you and you consider me
There's no doubt
we'll be in harmony.

Understanding, understanding,
Understanding is the key.
If I can understand and you can
lend a hand
We'll be the finest friends
in all the land.

Communication, communication,
Communication is the key.
If I'm in touch with you and you're
in touch with me
There's no doubt
we'll live in harmony.
Consideration, consideration,
Consideration is the key.

ACTIVIDAD EN GRUPO

1. Cada niño simula tener algún tipo de lesión, por ejemplo, un brazo o una pierna rotos, un dolor de espalda, de muelas, etc.

Se reflexiona sobre cada uno de los casos y se piensan maneras de ayudarles, por ejemplo, transportarlos en una silla de ruedas, ayudarles a cruzar la calle, cocinar para ellos, leerles un libro, etc.

¿Qué más cosas se pueden hacer para ayudar a la gente?

2. Escribe una tarjeta para alguien que no se encuentra bien.

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y repitiendo todos a la vez: "Siempre seremos considerados con los demás y con nosotros mismos".

AMISTAD

Objetivo: *Hacer reflexionar sobre la importancia de tratar a los demás con amabilidad*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comenta la frase y algunas ocasiones en las que hayamos animado a alguien con una sonrisa. ¿Qué se siente?

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, (Véase página 52)

Paso 5: Escucha la música...

Mira el sentimiento de amor que crece en tu corazón y deja que se extienda por todo tu cuerpo...

Piensa en alguien que haya sido tu amigo y extiende este amor hacia él...

Ahora piensa en alguien que no te cae muy bien y extiende este amor hacia él también...

Paso 6.

HISTORIA

PARA QUÉ SON LOS AMIGOS

Trudy Rood

Los alumnos de la clase trabajaban tranquilamente en silencio; mientras algunos terminaban sus redacciones, los otros leían.

Spenser no se encontraba muy bien, algo le había sentado mal el día anterior y todavía no se encontraba del todo bien, pero no quería ir a ver a la enfermera del colegio. Decidió decírselo a su profesor y le pidió que le dejara quedarse en la clase. El profesor le dijo que si quería podía sentarse en el sofá que había en el rincón de los libros.

Cuando el profesor desvió la mirada de la mesa donde ayudaba a otro niño con los problemas de matemáticas, notó que otro alumno, Wasim, había interrumpido su trabajo para sentarse junto a Spencer. Le había echado su brazo por encima y le hablaba bajito. Después Wasim cogió un libro y empezó a leerle algo a su amigo. El profesor se sintió feliz al observar este gesto humanitario y decidió recomendar a Wasim para un Certificado por su comportamiento humanitario; estos certificados se entregaban durante la asamblea de la mañana.

A la hora del recreo los niños salieron al patio a jugar. Spencer, que todavía se encontraba mal, se quedó en la clase y Wasim pidió permiso para quedarse con él.

Después del recreo tenían el ejercicio que todos adoraban: contar historias. Cuando el profesor se disponía a seleccionar un libro y los niños se acomodaban en la alfombra,

el profesor notó que Spencer estaba tendido en el sofá y que otro amigo, David, le estaba leyendo un cuento.



Ilustrado por Brigid Rose

Una vez más, el profesor sonrió y pensó. "¡Otra persona que se preocupa!" "Se pierde la historia para leer un cuento a su amigo enfermo. Daré dos Certificados".

Wasim y David sonrieron contentos cuando el profesor les dijo que se habían ganado cada uno un certificado por comportamiento humanitario. La verdad es que se quedaron un poco sorprendidos ya que para ellos era normal preocuparse por un amigo que no se encuentra bien, pero encima ¡les iban a dar un premio!

"¡Qué profesor más raro tenemos!" pensaron cuando recogían con orgullo sus certificados.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué título le darías a esta historia?
2. ¿Por qué no hizo Spencer su trabajo?
3. ¿Qué le dijo el profesor?
4. ¿Qué hizo Wasim?
5. ¿Fue David un buen amigo?
6. ¿Por qué les pareció extraño a Wasim y David que el profesor les diera una buena nota por lo que había hecho?
7. ¿Cómo te sentiste mientras escuchabas la historia?
8. ¿Te acuerdas de alguna ocasión en la que alguien se comportó como un buen amigo contigo? ¿Alguna otra ocasión?

CANTO EN GRUPO

MAKE NEW FRIENDS

Make new friends, but keep the old.
One is silver and the other is gold.

One is silver, the other is gold;
Make new friends but keep the old.

Make new friends, but keep the old.
One is silver and the other is gold. (*Repetir*)

The other is gold.
And the other is gold.

ACTIVIDAD EN GRUPO

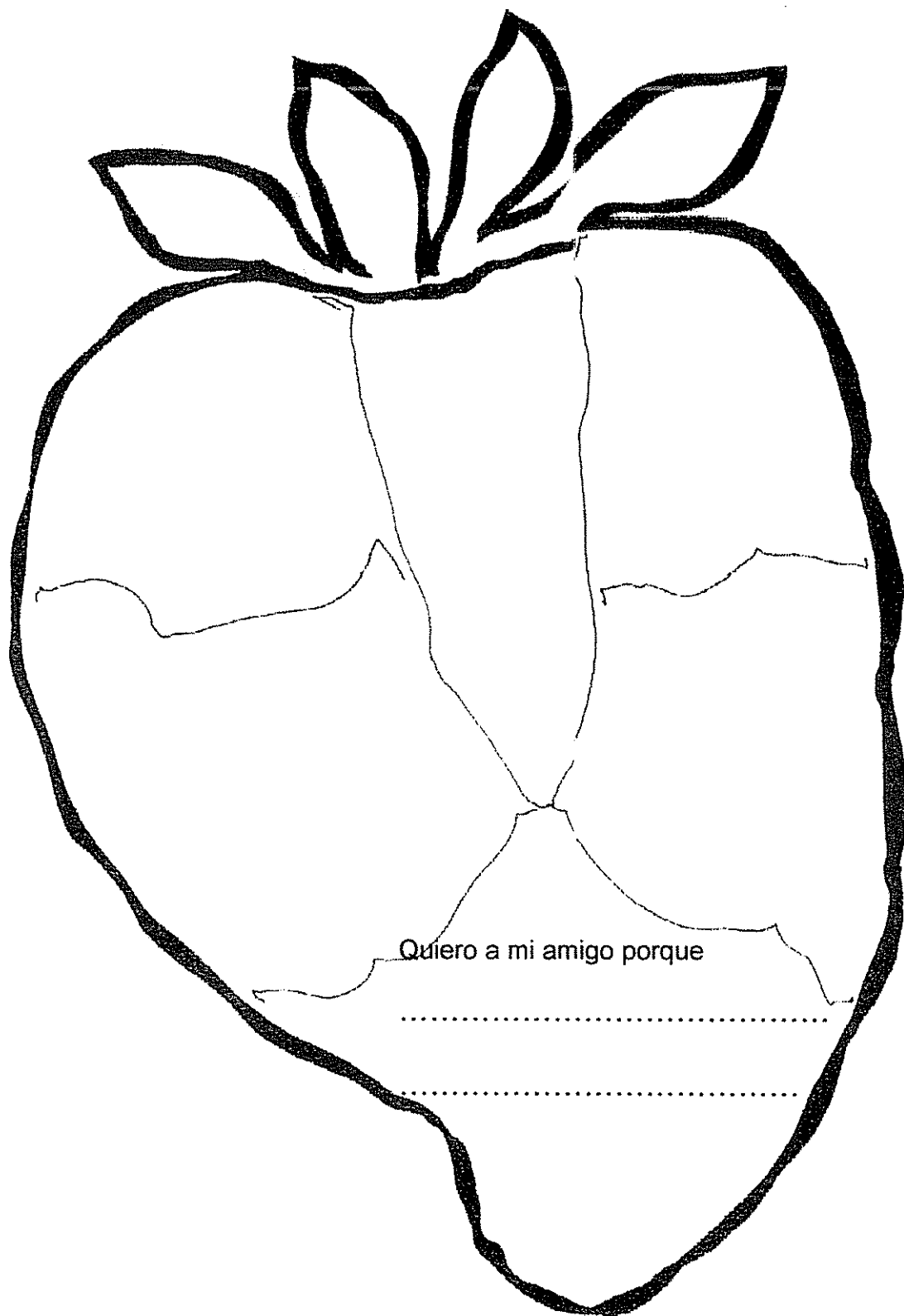
1. Trabajo en grupos de cuatro: cada niño nombra a un amigo y comenta cosas sobre esa persona por las que él valora su amistad.
2. ¿Por qué quiero a mi amigo? (Ver la actividad de la página siguiente)
Se le reparte a cada niño una copia de la imagen de la fresa.
En cada una de sus partes escribirán una palabra positiva sobre su amigo
Al final de la hoja terminan la frase diciendo por qué quiere a su amigo/a
Puede que los niños deseen hacer más de una frase.

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y cada uno diciendo al compañero de al lado: "Seré amable y simpático contigo".

POR QUÉ QUIERO A MI AMIGO

Su nombre es

Sus buenas cualidades son:



COMPARTIR AMOR

Objetivo: *Entender que el amor se expande. Cuanto más amor hay, más se multiplica.*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comenta cómo nos sentimos cuando alguien nos dice que seamos bienvenidos. ¿Nos hemos sentido mal recibidos alguna vez? ¿Qué se siente? ¿Cómo se puede hacer que los demás se sientan bienvenidos?

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, 4, (Ver página 52)

Paso 5: Mientras escuchas la música, deja que un sentimiento de amor crezca en tu corazón...

Deja que ese amor se extienda por todo tu cuerpo...

Dirige ese amor a tu familia...

a tus amigos...

a toda la gente...

a todas las plantas, flores y árboles...

a todos los animales...

Imagina que estás cubierto de una preciosa luz de amor...

¡Qué feliz te sientes!

Paso 6.

HISTORIA

UN NUEVO HERMANITO

Tessa Hillman

Cuando su madre le dijo que estaba esperando un bebé, Susan se sintió por una parte contenta y por otra parte un poco preocupada con estas noticias. Si su madre tenía un bebé, ¿tendría todavía tiempo para ella? ¿Seguiría queriendo a Susan tanto como ahora? ¿Cómo se las arreglaría? Su madre no tendría más remedio que repartir su amor entre tres niños en lugar de dos y tal vez no habría suficiente amor para Susan?



Ilustrado por Alan Nisbet

Con estos pensamientos tan preocupantes fue Susan a su padre que estaba ocupado arreglando el coche.

“¿Qué problema tienes, Susan?, parece preocupada. ¿Por qué frunces el ceño?”

“Papá”, dijo ella. “Cuando mamá tenga el bebé, ¿nos querrá todavía tanto como ahora? La verdad es que no entiendo cómo va a ser posible. ¡Tendrá que repartir su amor entre tres y contigo también!”

“¡Ah! así que éso es lo que tanto te preocupa hoy. Vamos a ver, Susan. Está claro que mamá tendrá que repartir su tiempo entre los tres, éso es verdad; pero el amor no es como el tiempo. En un día se pueden hacer un número limitado de cosas porque el tiempo se acaba.”

“Pero el amor es diferente. El amor es como un color o como una suave brisa. Simplemente existe. Está en todas partes como el azul del cielo. Si alguien se sienta junto a ti, ¿a que tú todavía sigues viendo el cielo? Tanto si estás sola como acompañada, todavía sigues sintiendo la suave brisa. La brisa no se acaba porque haya más gente. La brisa siempre seguirá estando ahí.

Mamá siente amor por ti y por tu hermano. Ella no dejó de quererlo a él cuando tú naciste. Tu hermano no perdió nada de su amor cuando tu llegaste, al contrario, salió ganando porque desde entonces tiene a otra persona a la que dar su propio amor. Cuando este bebé nazca, ¿tú crees que mamá dejará de notar si tú estas contenta o triste?. Si te clavabas una astilla, ¿tú crees que te dirá “Márchate Susan, ahora estoy dando amor al bebé?” No, claro que no, porque seguirá preocupándose de ti como siempre. Siempre te querrá porque tú eres su hija y tienes un lugar en su corazón. Tú, por tu parte, puedes demostrarle a ella cuánto la quieres ayudándole en casa y de este modo ella tendrá más tiempo para demostrarte a ti cuánto te quiere. Pero tanto si tiene tiempo como si no, éso no cambia el hecho de que ella te quiere.

Así que no te preocupes, hija. No te olvidaremos cuando el bebé nazca y ya verás lo bonito que es querer a un bebé. Sentirás mucho amor por tu nuevo hermanito o hermanita. Ya verás lo que te gusta sugetarlo en brazos, acariciarlo y jugar con él. A los bebés se les da muy bien eso de dar amor y quieren a todos los que les muestran amor. Sus sonrisas son una de las cosas más dulces del mundo”.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué título le darías a esta historia?
2. ¿Por qué estaba Susan preocupada?
3. Cuando se lo dijo a su padre, ¿qué le dijo él?
4. ¿Tú crees que las madres quieren a sus hijos menos cuando están esperando un bebé?
5. ¿Cómo te has sentido mientras escuchabas la historia?
6. ¿Te recuerda esta historia algo que te ha pasado a ti?
7. ¿Qué significado tiene esta historia para ti?

TO ALL THE LITTLE CHILDREN

(Música y letra de Sara John)

To all the little children in the world
To all the little children in the world
We send them lots of love,
We send them lots of peace,
To all the little children in the world

*(Coro) Singing i yi yippee, yippee, yi. Yippee, yi.
Singing i yi yippee, yippee, yi. Yippee, yi.
Singing i yi yippee, i yi yippee,
I yi yippee, yippee, yi. Yippee, yi.*

To all the grown up people in the world
To all God's creatures in the world
We send them lots of love,
We send them lots of peace,
To all the grown up people in the world.

(Coro) Singing i yi yippee, yippee, yi. Yippee, yi.

To all the God's creatures in the world
To all the God's creatures in the world
We send them lots of love,
We send them lots of peace,
To all the God's creatures in the world.

(Coro) Singing i yi yippee, yippee, yi. Yippee, yi.

ACTIVIDAD EN GRUPO

1. Pinta o dibuja algo sobre el amor de acuerdo con la descripción siguiente:
"El amor es como un color o como una suave brisa. Simplemente existe. Está en todas partes como el azul del cielo".

2. BAILE EN CÍRCULO

Para este baile de los saludos, se forma un círculo y al hacer los pasos, se mira a la persona de enfrente a la cara como si la saludáramos.

1. Da un paso adelante con el pie izquierdo
2. Acerca el pie derecho al izquierdo, dobla las rodillas dos veces saltando ligeramente
3. Lleva el pie derecho a su lugar original
4. Acerca el pie izquierdo al derecho, dobla las rodillas dos veces saltando ligeramente
5. Da un paso a la derecha
6. Acerca el pie izquierdo al derecho, dobla las rodillas dos veces saltando ligeramente

Cuando los niños dan un paso hacia delante dicen: 'Te saludo'

Cuando dan un paso hacia atrás dicen: 'Te dejo sitio'

Cuando dan un paso hacia un lado dicen: 'Continúo mi camino'

Imprimido con el permiso de Dancing Circles

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, se puede concluir la clase colocando a los niños en círculo y cada uno diciendo al compañero de al lado: "¡Que seas bienvenido!"

CARÁCTER TEMPLADO

Objetivo: *Analizar nuestros sentimientos porque observando y aceptando nuestros sentimientos, podremos tener una actitud más positiva cuando las cosas se ponen difíciles.*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se analiza el sentido de la frase de William Blake. Se comentan ocasiones en las que reconocimos estar tristes, pero al hacer algo práctico para ayudar a alguien nuestro humor cambió por completo.

SENTARSE EN SILENCIO

Paso 1, 2, 4, (Véase página 52)

Paso 5: Piensa en un día en el que estabas muy enfadado...

Imagínatelo ahora...

Quizás te encuentras cansado...

O no te encuentras muy bien...

O algo te ha pasado que te ha hecho enfadar...

Piensa en cómo te sientes...

Imagina que te alejas de la persona o la cosa que te ha hecho enfadar...

Ahora imagina que bebes un vaso de agua fresca...

Te sientes un poco mejor...

Dáte a ti mismo una palmadita en la espalda por ser capaz de contener la rabia...

Ahora te encuentras mucho mejor...

Paso 6.

HISTORIA

MOLLY SE LEVANTA DE MAL HUMOR

Cynthia Bach

Molly se despertó oyendo la lluvia repiquetear en su ventana.

“¡Oh no!” se dijo. “Hoy no podremos entrenar. Nunca tendré la oportunidad de ser capitán del Equipo Azul” Molly se sentía muy desgraciada y se sintió aún peor cuando vió que llegaba tarde. ¿Por qué no puso el despertador? Estaba muy segura de que se despertaría. Tras dar un salto de la cama y coger el uniforme, se dirigió al baño pero al pasar cerca de la cómoda se dio sin querer un golpe en el dedo. ¡Auu, qué daño! Si hubiera tenido que correr hoy, ésto era justo lo que necesitaba, pensó amargamente cuando llegaba al baño. Y tanto correr para descubrir que su hermano pequeño había llegado primero.

“Dáte prisa, Jimmy, ¿sabes que entro al colegio antes que tú!” dijo Molly. Del otro lado de la puerta, la única respuesta fue un sonido de Jimmy lavándose los dientes y el agua del grifo. Después de un tiempo, que a ella le pareció eterno, Jimmy salió del baño con una gran sonrisa. Molly le dio un empujón y cuando se disponía a asearse, vio que Jimmy había hecho lo de siempre: dejar el lavabo entero salpicado de pasta de dientes.

“¡Oh, qué rabia me da!”, dijo. “Tendré que limpiarlo antes si quiero lavarme”, dijo dando una patada en el suelo con furia.

Cuando por fin estuvo lista para bajar a desayunar, vio que Jimmy estaba tomándose una tostada en su plato favorito. “¿Qué haces tú usando *mi* plato? Los niños no utilizan platos con rosas. Ve y coge otro”, le chilló enfadada.

Su madre entraba con más tostadas justo en el momento en que Molly arrebatava el plato a Jimmy y éste le contestaba con una mueca. ¡Pero niños, por Dios! ¿Qué manera de comportarse es ésta? ¿Tenéis que pelearos ya de buena mañana? ¿Es ésa la manera que tenéis de empezar el día? Os podríais quejar si no tuvierais nada para desayunar, como le pasa a mucha gente”.

Molly se sentó malhumorada y desayunó en silencio, luego cogió sus cosas para ir al colegio. “No sé para qué me molesto en llevar las cosas de deporte si seguro que llueve todo el día”.

“Vaya por Dios, hija, hoy te has levantado de la cama con el pie izquierdo”, dijo la madre. “Anímate mujer, seguro que más tarde deja de llover”.

“Seguro que no”, gruñó Molly cuando salía por la puerta.

Molly perdió el autobús que cogía normalmente. El siguiente llegó tarde. Por fin, llegó al colegio justo cuando sonaba la sirena y durante las dos primeras horas de clase estuvo incluso más gruñona. No respondió a ninguna de las preguntas, pero sabía que la Señorita Evans hacía a todos contestar preguntas durante la clase.

Molly no estaba de humor para contestar preguntas, así que empezó a mirar por la ventana. Había parado de llover, pero el cielo todavía estaba gris y hacía viento. "Seguro que pronto empieza a llover otra vez", pensó sintiéndose tan triste como el día. "Tengo tan mala suerte que no tendré la oportunidad de ser la capitana del Equipo Azul. Si no tenemos entrenamiento, no hay ninguna esperanza". Su mente estaba perdida en estos pensamientos negativos cuando alguien le hizo volver a la tierra con un susto.

"¡Molly! ¿Estás en esta clase o en otro planeta?" dijo en voz alta la Señorita Evans quien había intentado ya dos veces sin éxito obtener una respuesta de ella. Y además daba la casualidad de que la Señorita Evans tampoco estaba de muy buen humor esa mañana.

"Total, para lo que hago aquí!" respondió Molly sin pararse a pensar antes.

"¿Ah sí?, dijo la Señorita Evans muy seria. "Pues si no me das la respuesta en este momento, mañana te quedas castigada. Ahora bien, ¿la respuesta?"

Molly se dio cuenta que no había estado escuchando y se puso muy colorada. "¿Podría, por favor, repetirme la pregunta? La Señorita Evans repitió la pregunta pero Molly no sabía la respuesta correcta porque había estado soñando despierta. Ahora estaba avergonzada y sentía que se había defraudado a sí misma.

Por fin llegó la hora de comer. Molly salió deprisa de la clase porque no quería hablar con nadie. Había dejado de llover y parecía estar aclarando, aunque el suelo estaba muy mojado. Se sentó a comerse su almuerzo en la cantina y vio que sus amigas charlaban todas juntas muy contentas. Le hubiera gustado unirse a ellas, pero su mal humor se lo impedía. Luego se fue a ver en qué condiciones se encontraban las instalaciones deportivas. La verdad es que lo que vio no era muy esperanzador.

Cuando sonó la sirena, Molly empezó a andar lentamente hacia su clase. Unas niñas discutían delante de ella. Las dos mayores empujaron a la niña más pequeña bruscamente. Cuando la sirena sonó por segunda vez, una de ellas le dio un gran empujón y la tiró al suelo. Inmediatamente salieron corriendo dejándola allí.

Molly corrió hacia ella. La niña estaba llorando y decía "No me puedo levantar. El tobillo me duele muchísimo, creo que me lo he torcido. Voy a llegar tarde a clase".

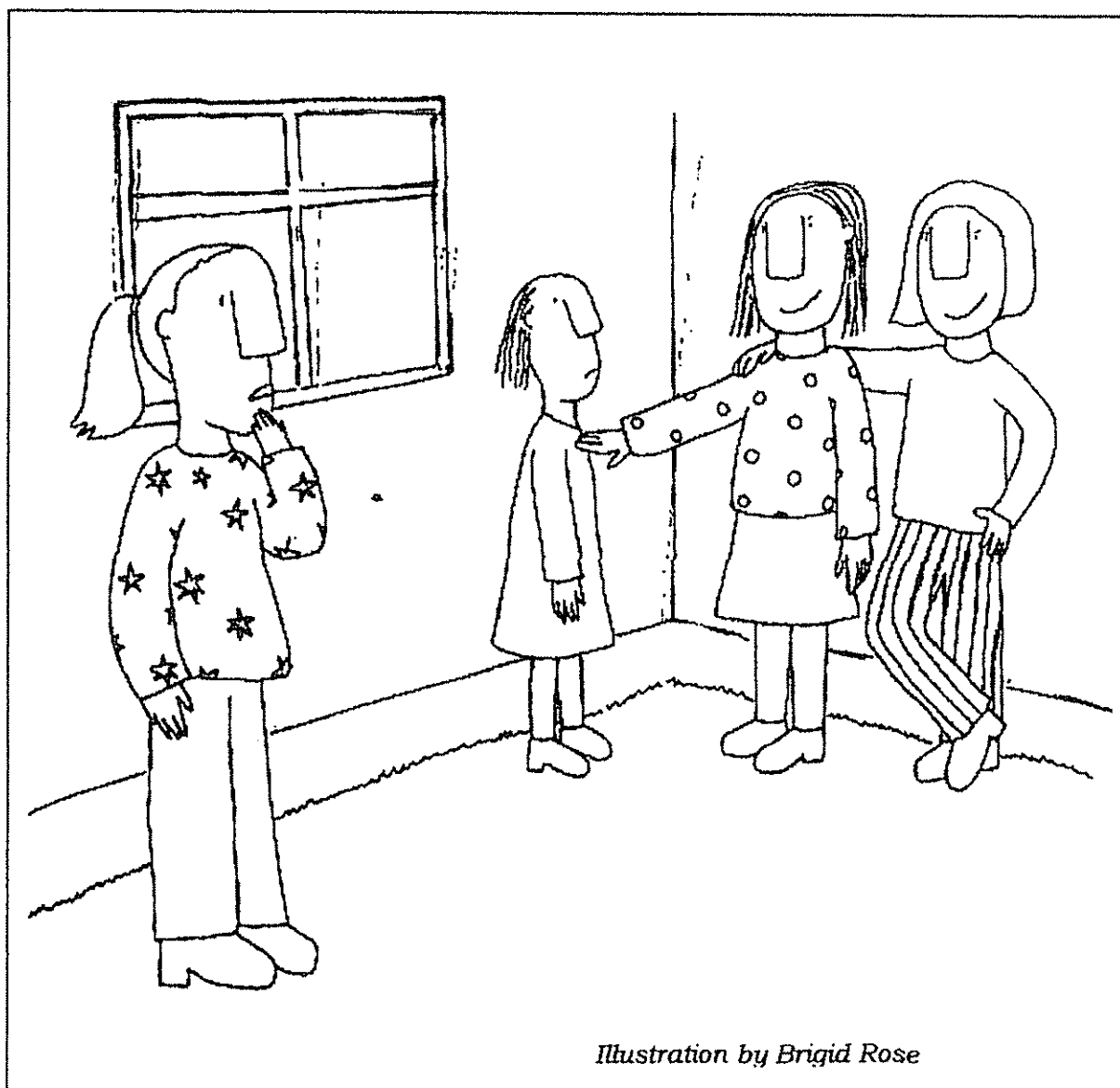
Molly echó una ojeada al tobillo que había empezado a hincharse. "Puede que te lo hayas torcido", dijo. "No intentes levantarte. Voy a buscar a la profesora de gimnasia. Seguro que ella sabe lo que hay que hacer. ¿Por qué te empujaban?"

"Oh, dicen que me tienen manía. Acabo de cambiarme a este colegio, ojalá me hubiera quedado en mi antiguo colegio". La niña empezó a llorar otra vez.

"No te pongas así, mujer", Molly sintió pena por la niña y se olvidó por completo de sus propios problemas. "Voy a buscar ayuda. ¿Cómo te llamas?"

"Me llamo Trudie", dijo, intentando sonreír.

"Luego iré contigo a informar sobre este incidente, Trudie. No podemos permitir que te intimiden y se salgan con la suya. *Tenemos* que informar de esto".



"Por favor, no digas nada. No quiero que nadie se entere. Me han dicho que lo pasaré mucho peor si se lo cuento a alguien". Dijo Trudie con ojos abiertos de miedo.

"No te preocupes, alguien te acompañará a casa a la salida. Y si realmente estás asustada alguien puede recogerte por las mañanas para venir al colegio. Pero hay que informar de ello para que esto se arregle. Tienen que reunirse y hablar sobre el comportamiento de esas niñas, ya sea con el profesor, ya sea con una persona especializada que venga a propósito a hablar con ellas. Puede que ellas tengan problemas de los que necesiten hablar, o quizás actuaron sin pensar. Lo que no puedes hacer es dejar que crean que está bien comportarse de ese modo. Se lo harán a otras personas también. No es sólo por ti, es por los demás".

"De acuerdo", dijo Trudie. "Siempre y cuando tú me acompañes".

"Por supuesto", le aseguró Molly. "Ahora tengo que encontrar a alguien que te mire ese tobillo".

La profesora de gimnasia examinó el tobillo. Tendrían que llevar a Trudie al hospital para ver si se había roto algo.

Molly llegó tarde a clase y ¡tenía a la Señorita Evans otra vez! Molly se disculpó y le explicó lo que había pasado. Para su sorpresa, la Señorita Evans le dio las gracias con una sonrisa. Molly no podía creer este cambio con respecto a la clase anterior.

Después de esta clase tenían entrenamiento y la profesora de gimnasia llamó a Molly para darle las gracias por ayudar a Trudie. Le dolía mucho el tobillo, pero no tenía nada roto. Fue una suerte que Molly le ayudara. Al parecer había otro asunto pendiente. Trudie le había dicho algo y se alegraba de que Molly estuviera dispuesta a apoyarla para que pudiera solucionarse. Ese comportamiento no se puede tolerar en el colegio. Y cambiando de tema, "Molly, me gustaría que seas capitana del Equipo Azul hasta el final del trimestre. Has demostrado tener buenas cualidades para ser líder y creo que harás un buen trabajo".

"Oh sí claro, muchas gracias", exclamó Molly con destellos en los ojos.

No podía creer lo que había oído. Con lo aburrido y deprimente que parecía este día, al final todo salió perfecto. Estaba dispuesta a hacer todo lo que pudiera por el Equipo Azul. Se aseguraría de que el Día de los Deportes su equipo participaría en cuantas más actividades mejor. Tanto si ganaban como si perdían, los miembros del equipo jugarían bien.

Así fue como el mal humor de Molly por la mañana se convirtió en buen humor por la tarde, y de ahora en adelante estaba dispuesta a mantener su buen humor.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué título le darías a esta historia?
2. ¿Qué es lo que Molly quería que pasara en el colegio?
3. ¿Por qué estaba de tan mal humor cuando se despertó?
4. ¿En qué medida contribuyó Molly a su mala suerte?
5. ¿Cuántas personas se vieron afectadas por el mal humor de Molly?
6. ¿Cuándo cambió su estado de ánimo?
7. ¿Cómo te sentiste al escuchar la historia?
8. ¿Te recuerda algo que te haya pasado a ti?
9. ¿Qué significado tiene la historia para ti?
10. ¿Qué harías tú si fueras intimidado por alguien o si te enteras que otro niño lo es?

CANTO EN GRUPO

WHEN WE FIND WE'RE IN A MOOD

(música y letra de Sara John)

When we find we're in a mood,
Or we're just plain miserable and sad,
Then take a deep breathe and say
Everything's okay.

*It doesn't help if we wallow in the feeling.
Let's get out now and have a brighter thought.
'Cause we only make things worse
When we moan around and curse
And we're happy when there's fun around the corner.*

When we find we're in a rush,
Or we can't get together what we've planned,
Then take a deep breathe and say
Everything's okay.

Coro:

When we find we're in a mood,
Or we're just plain miserable and sad,
Then take a deep breathe and say
Everything's okay.
Then take a deep breathe and say
Everything's okay.
that's right

ACTIVIDADES EN GRUPO

1. COMPARTIR EXPERIENCIAS FELICES

Música suave de fondo para crear un ambiente relajado

Se hacen parejas del mismo sexo; el niño (A) de cada pareja se acuesta en el suelo y el niño (B) se sienta a su lado; el niño (A) coloca su mano sobre el brazo del niño (B). Con los ojos cerrados el niño (A) le cuenta al niño (B) una experiencia feliz, por ejemplo, una excursión al zoo, el cumpleaños de un amigo, etc. Después de cinco minutos, se intercambian los papeles.

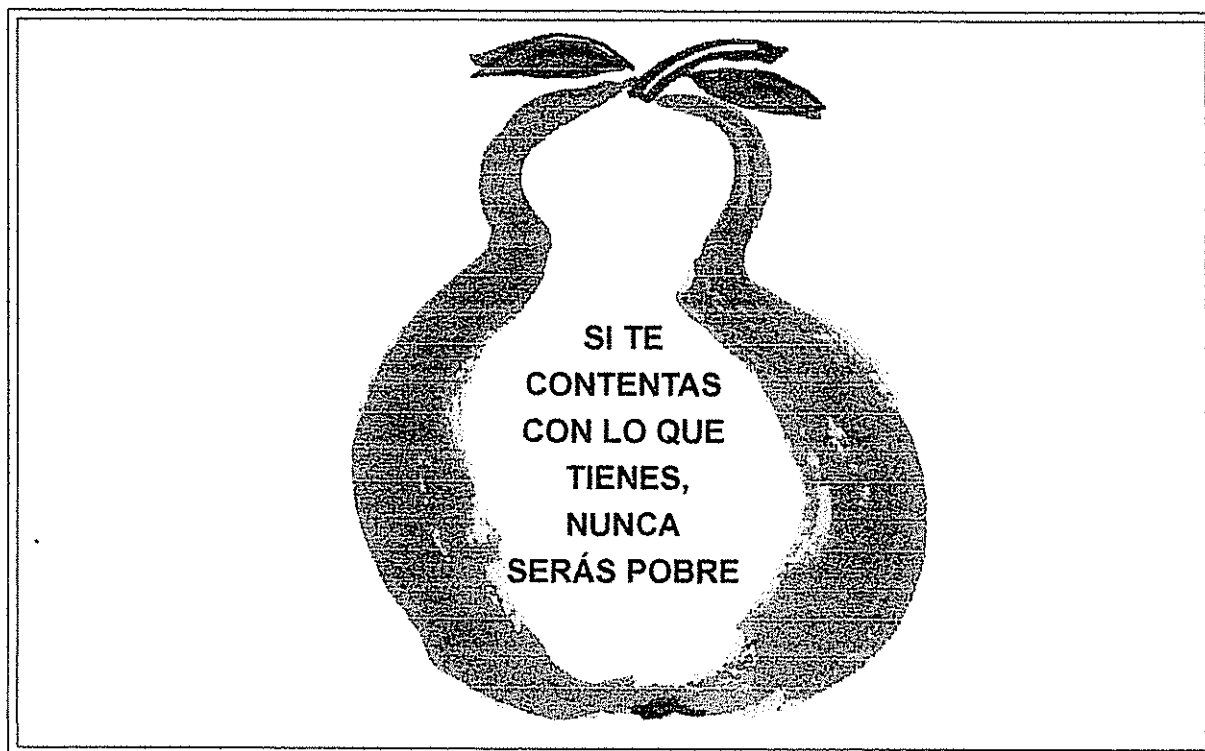
2. Dibuja un comic sobre un niño que está siendo intimidado y lo que tú harías para impedir esa situación.

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, la clase puede concluir pidiendo a los niños que se coloquen en círculo y repitiendo todos juntos: "Podemos conseguir que los malos sentimientos desaparezcan si primero los reconocemos y los aceptamos"

CONTENTAMIENTO

Objetivo: *Preguntarse si las cosas externas traen la felicidad o si la felicidad nace en nuestro interior.*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comenta el significado de la frase. ¿Qué cosas nos hacen ser ricos, además del dinero?

SENTARSE EN SILENCIO

Paso 1, 2, 4, (Véase página 52)

Paso 5: Siéntate cómodamente y piensa...

En cosas que huelen bien...

En cosas que saben bien...

En cosas bonitas que has visto...

En cosas que son agradables de tocar...

En sonidos que te gusta oír...

Disfruta siendo tú mismo AHORA y así te sentirás contento con lo que tienes...

Todo lo que hay en la naturaleza existe para hacernos felices, pero tenemos que mirar y encontrarlo...

Siéntete despierto... feliz... contento con lo que tienes.

Paso 6.

HISTORIA

GOLDIE, EL PEZ DE COLORES

Adaptado por Carole Alderman

Había una vez un pez de colores llamado Goldie que vivía en un acuario con otros seis peces de colores. Goldie era un pececito muy feliz que siempre veía lo bueno en todas las cosas. Los otros peces, sin embargo, eran desdichados porque a pesar de ser muy bonitos, vivir en una casa preciosa y tener toda la comida que necesitaban, siempre estaban enfadados porque, según ellos, lo que les rodeaba no hacía justicia a su belleza. Todos pensaban que deberían tener una casa mejor que la de sus compañeros, se quejaban de que el acuario era demasiado pequeño y se preguntaban cómo podrían salir de allí.

Uno de los peces, llamado Maisie, decidió que haría ruido para atraer la atención y conseguir así ayuda para escapar. Una y otra vez se precipitó contra la pared del acuario, pero lo único que consiguió fue hacerse daño.

Otro, llamado Banger, decidió comer mucho ya que así demostraba que el estanque se le había quedado pequeño y debía ser trasladado a otra residencia más grande y más apropiada para él. Se puso tan gordo que al final enfermó de tanto comer.

El tercer pez, Flyer, intentó nadar muy rápido hasta que fuera capaz de saltar fuera del acuario. Daba vueltas y más vueltas nadando cada vez más rápido, hasta que un día dio un tremendo salto, salió del acuario y aterrizó en una maceta de geranios y nunca más lo volvieron a ver.

Otro que se llamaba Lenny estaba siempre de tan mal humor que nadie quería nunca hablar con él. Otro, de nombre Dreamy, se pasaba el día en la cama y nunca llegó a saber nada sobre el mundo. El sexto, llamado Mopey, perdió la esperanza y se deprimió tanto que nunca disfrutó ni aprendió nada sobre el resto del mundo.

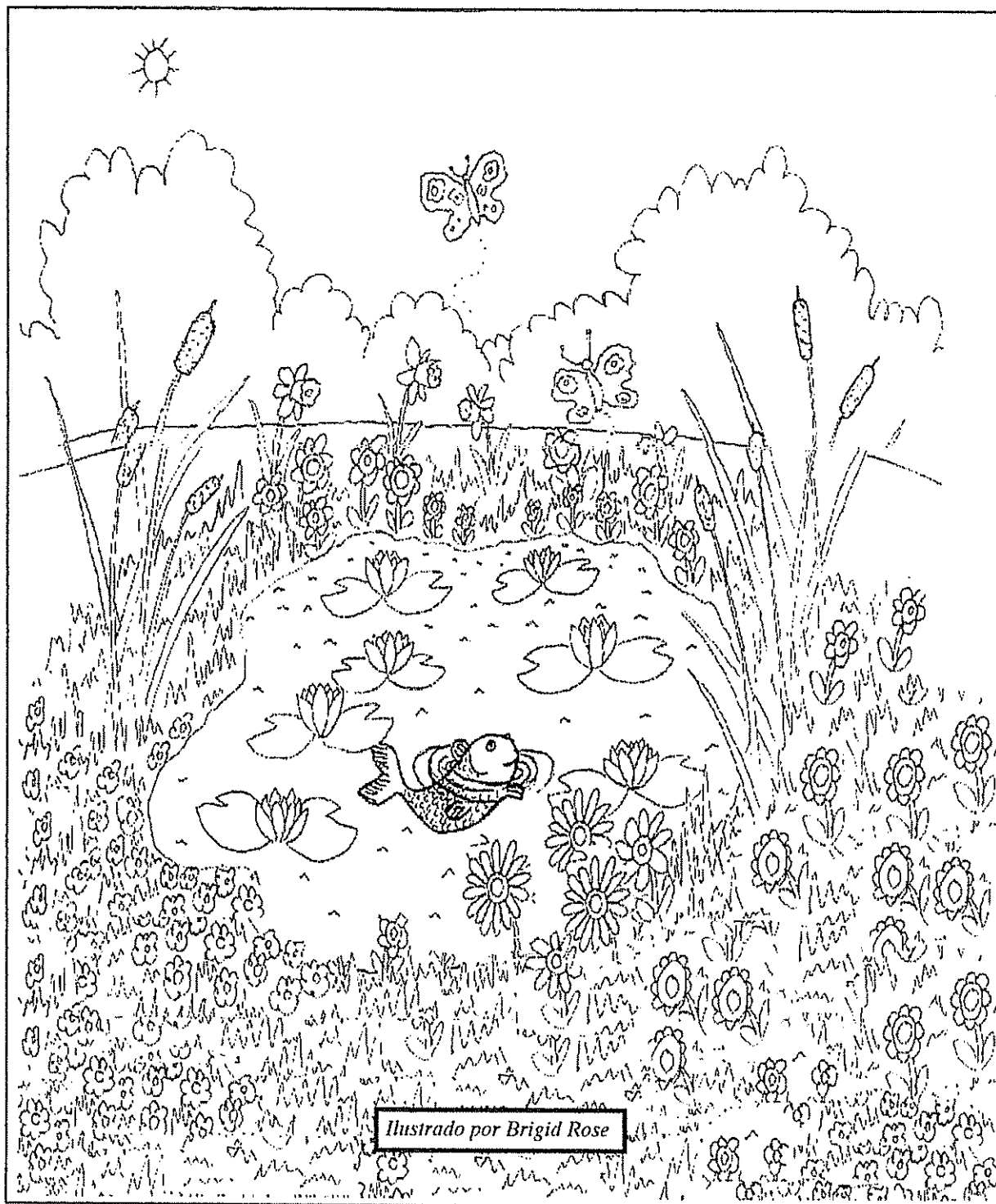
Entretanto, el séptimo pez nadaba despacio por el estanque, simplemente feliz de estar vivo y siempre maravillado de la belleza que había a su alrededor. Tomaba el sol, comía con moderación y descansaba cuando estaba cansado. Estaba contento con lo que tenía. Finalmente se convirtió en un precioso pez de colores adulto.

"¡Qué maravillosa es la vida!" pensaba.

Un día, su dueña lo miró y pensó. "Este pez ya está demasiado grande para estar en este acuario. Le haré un estanque en el jardín".

Así fue como el pececito fue trasladado del acuario a un bonito estanque donde los lirios de agua lo protegían de los brillantes rayos del sol en los días soleados. Algunos días se refugiaba junto a los juncos cuando la fría brisa rizaba las aguas del estanque. Era una delicia sentir la fragancia de las flores del jardín y ver las mariposas de colores que reboloteaban junto a ellas.

"¡Qué maravillosa es la vida!" pensaba.



PREGUNTAS:

1. ¿Qué título le darías a la historia?
2. ¿Cómo eran los otros seis peces?
3. ¿En qué era Goldie diferente a ellos?
4. ¿Quién de todos tuvo más éxito en la vida? ¿Por qué?
5. ¿Cómo te sentiste al escuchar la historia?
6. ¿Te recuerda algo que te haya pasado a ti?
7. ¿Qué significado tiene la historia para ti?

THE BODY SONG

(Música de Stuart Jones y letra de Sara John)

Let my head feel peace,
Let my eyes see good,
Let my mouth speak only truth.
Let my hands always help.
Let my feet move to serve.
Let my self be always used by my heart,
Always full of love.

Let my head feel peace,
Let my eyes see good,
Let my mouth speak only truth.
Let my hands always help.
Let my feet move to serve.
Let my self be always used by my heart,
Always full of love.

ACTIVIDADES EN GRUPO

1. PRUEBA AUDITIVA - EL JUEGO DE LOS GUIJARROS

El profesor necesitará unos guijarros y una caja de lata.

Los niños se sientan de espaldas al profesor, si se sientan en círculo, el profesor se puede colocar en el centro del mismo.

Los niños imaginan la pecera de Goldie.

Se les va a pedir que cuenten los guijarros que van cayendo al fondo de la pecera.

Los niños cierran los ojos y escuchan con atención.

Van contando las piedras una por una a medida que las oyen caer.

Al principio se les puede pedir que las cuenten todos juntos en voz alta.

Luego contarán las piedras ellos solos en silencio a medida que las oyen caer en la lata.

El profesor deja caer unas cuantas piedras lentamente.

Según aumentan su capacidad de escuchar y su concentración, poco a poco el profesor también aumenta el número de piedras y la velocidad con que las deja caer.

Al final, cada niño tiene que decir cuántas piedras había en total.

A continuación, un niño puede encargarse de dejar caer las piedras en la pecera de Goldie.

Recordaremos a los niños que están compitiendo consigo mismos y no con los demás.

2. Se entrega a cada niño una hoja con el Árbol de la Paz de la página siguiente.

Se comentan con los niños los valores que están relacionados con la paz.

(Véase la imagen de la página 21 y la lista de la página 28)

El profesor pide a los niños que se imaginen que la paz que hay en el centro del Árbol de la Paz se extenderá por todo el mundo si se practican ciertos comportamientos.

¿Qué valores son necesarios para que haya Paz?

Los niños escriben en las hojas o alrededor del árbol los valores que se relacionan con la Paz (por ejemplo, mantener la calma, ser feliz, creer en uno mismo, ser humilde, confiar en uno mismo sin ser presumido, ser modesto, etc)

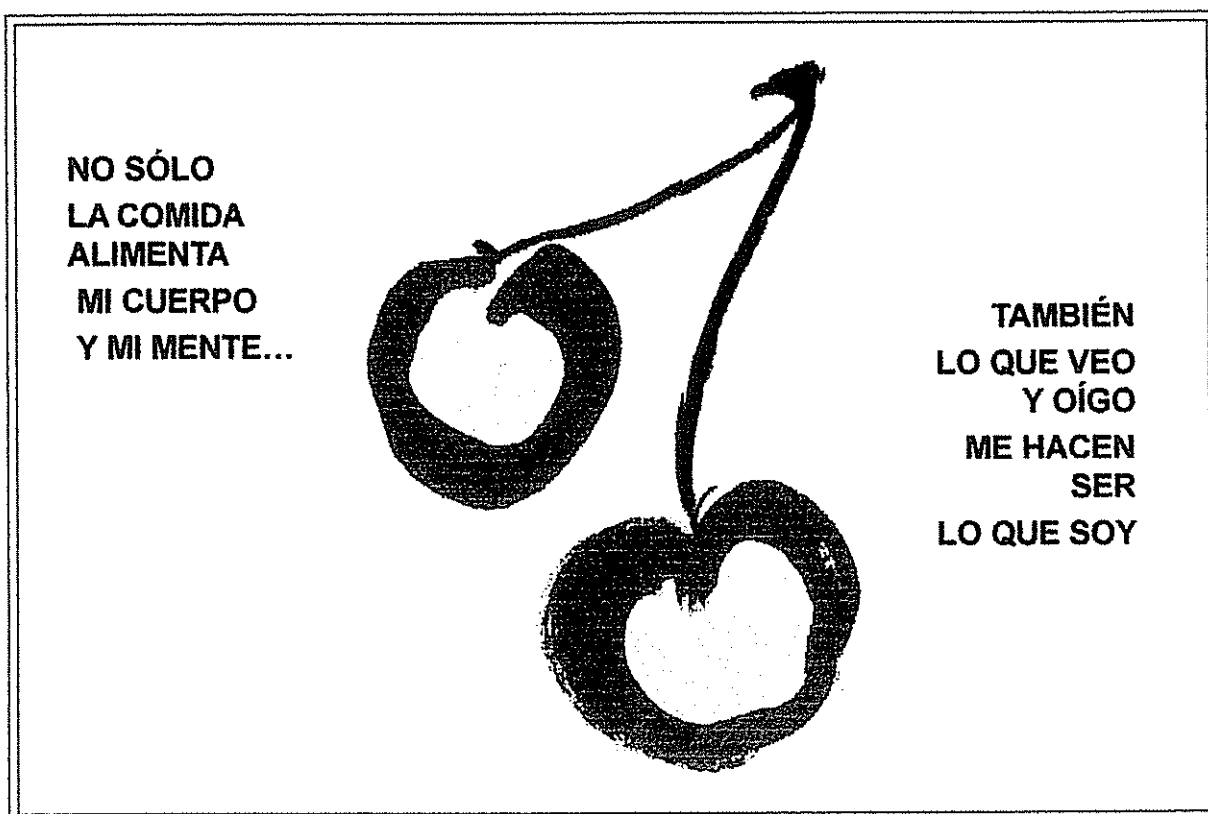
Colorear el dibujo.

Cierre de la lección: Si el profesor lo desea, la clase puede concluir pidiendo a los niños que se coloquen en círculo y repitiendo todos juntos: "Estoy feliz y contento con las cosas que tengo".

CUIDAR DE UNO MISMO

Objetivo: *Ser conscientes de las diferentes maneras de cuidar de uno mismo y aumentar la autoestima*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Se comenta el significado de la frase.

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, 4, (Ver página 52)

Paso 5: Piensa en todas las cosas que te hacen ser lo que eres...

Todas las cosas que componen tu cuerpo y tu mente:

la comida de que te alimentas...

las cosas que lees...

los programas que ves en televisión...

las cosas que escuchas: música...lo que dicen otras personas...lo que tú mismo dices...

¿Tienes cuidado de que sean cosas buenas?

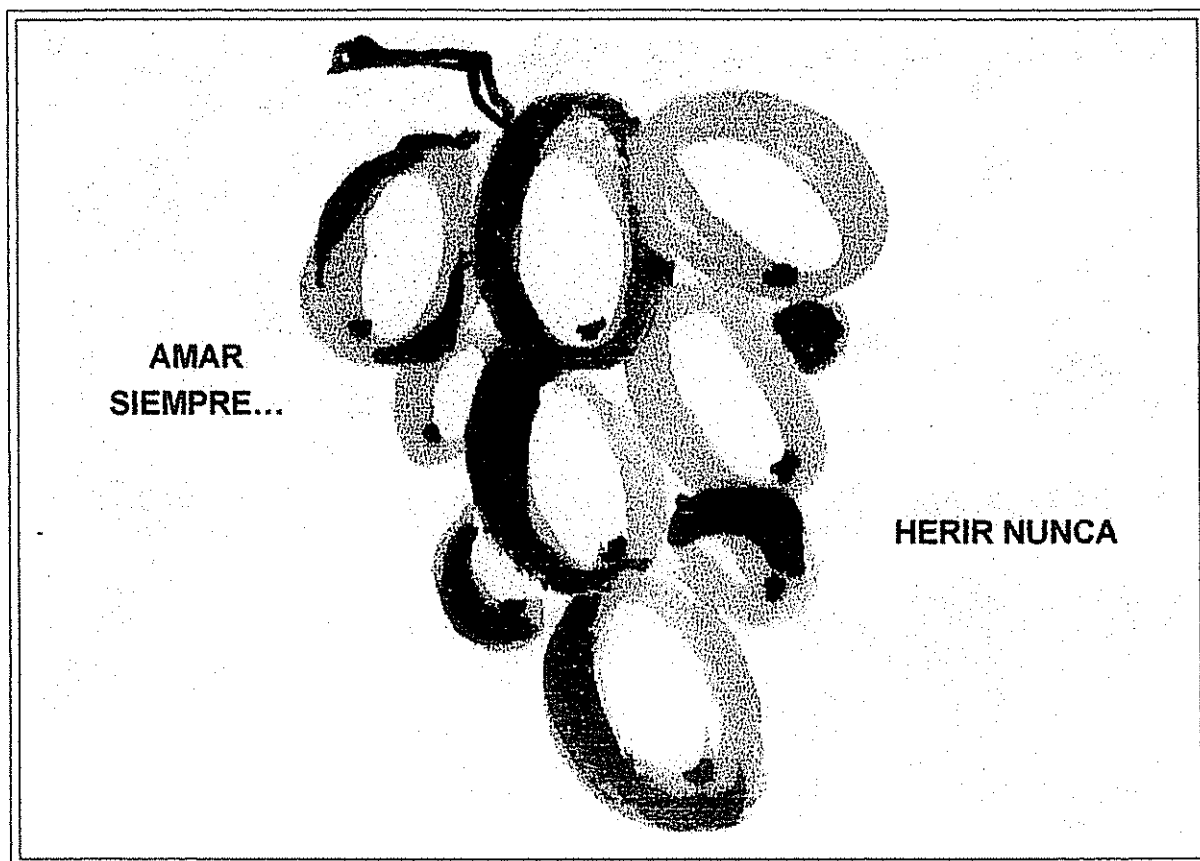
Cuídate a ti mismo porque eres muy valioso.

Paso 6.

CONSIDERACIÓN POR LA FAUNA

Objetivo: *Estimular la reflexión sobre el derecho a la vida de otras criaturas y nuestra contribución a su cuidado*

CITA/TEMA DE LA SEMANA



Comentar el significado de la cita. ¿Sería bueno practicarlo?

SENTARSE EN SILENCIO

Pasos 1, 2, 3, (Véase página 52)

Paso 5: Imagina que estás dando un paseo por el campo...

La tierra que pisas está blanda...

Las ramas de los árboles forman un arco y proporcionan una agradable sombra...

Los rayos de sol forman en el sendero charcos de luz dorada...

Los pájaros cantan felices.

Escucha su canto...

Mira cómo vuelan de un árbol a otro...

Mira ese pájaro que salta cerca de ti junto al camino...

Se siente feliz de estar vivo...

Tú también te sientes feliz...

Paso 6