

La familia: la primera escuela



Guías para la escuela de familias

LA FAMILIA: LA PRIMERA ESCUELA

Guías para la escuela de familias

Edición:

Lina Mejía Correa, Vanessa Escobar Rodríguez, Daniel Álvarez Betancur.

Textos:

Daniel Álvarez Betancur, Juan Luis Vega González, José Luis Pemberty, Luis Julián Salas Rodas, Vanessa Escobar Rodríguez, Sebastián Castro Pérez.

Asesores:

Luis Julián Salas Rodas, Sofía Restrepo Isaza, Jorge Alberto Vega Bravo, Maria Yeni Betancur Cárdenas, Alexandra Ibarra Urrego, Nora Isabel Arango Tobón y Marta Isabel Monsalve Mesa.

Diseño gráfico, diagramación e ilustraciones:

Alejandra Vélez Giraldo.

Primera edición: 3.000 ejemplares, noviembre de 2024.

Secretos para contar ISBN 978-958-52222

ISBN obra independiente: 978-628-95539-8-7

Impreso en Colombia por:

EDITORIAL XXXXX

FUNDACIÓN SECRETOS PARA CONTAR

Consejo de Administración:

Juan Luis Mejía A., Juan Guillermo Jaramillo C., José Alberto Vélez C., Lina Mejía C., Juliana Mejía P., Manuel Santiago Mejía C., Jorge Orlando Melo G., Jorge Mario Ángel A., Andrés Felipe Roldán G., Martha Ortiz G.

Presidente:

Lina Mejía C.

Los recursos que hacen posible el programa de promoción de lectura de la Fundación Secretos para contar (y que incluyen el trabajo con maestros, familias y estudiantes, además de la entrega del material de lectura) han sido aportados por una red de más de 100 entidades público-privadas, cajas de compensación y entidades del sector solidario que se unen al sueño de llevar lectura, educación y entretenimiento a las poblaciones rurales. ¡Gracias!

Gracias también a todo el equipo de trabajo de la Fundación, porque hace posible que los libros de la Colección Secretos para contar vivan en los hogares campesinos; gracias a las familias del campo por recibirnos y a los maestros rurales por su gran labor.

® Todos los derechos reservados

Fundación Secretos para contar

fundasecretos@secretosparacontar.org

Tel. 57 (4) 322 0690

Medellín, Colombia

www.secretosparacontar.org

MATERIAL EDUCATIVO DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA, NO TIENE VALOR COMERCIAL



**A todas aquellas familias
que hacen de su hogar una
escuela para la vida.**

Contenido

Introducción	5
Guía 1. La familia: la primera escuela.....	7
Guía 2. Hábitos para una vida en armonía	12
Guía 3. Cultivar el buen comportamiento	18
Guía 4. Acordar: unir los corazones	24
Guía 5. Leer y conversar en familia	32
Guía 6. Crecer en medio de la Edad Digital	38
Guía 7. Sentir y expresar emociones	44
Guía 8. Emociones difíciles (miedo, ira, tristeza): ¿qué son y cómo gestionarlas y expresarlas?	50
Guía 9. Emociones y sentimientos placenteros (la alegría y el amor)	57
Guía 10. La libertad y la autonomía: en búsqueda del destino	63
Guía 11. El arte de manejar el dinero	72
Guía 12. Jugar para aprender	79
Guía 13. La curiosidad y la investigación	85
Guía 14. Aprender en todas partes	90
Guía 15. La Naturaleza como maestra	96
Guía 16. Hablemos de la educación sexual en la adolescencia	102
Anexo. Los derechos, las obligaciones y su restablecimiento en niños, niñas y adolescentes (NNA)	111
Epílogo	118
Bibliografía	120

Introducción

Familias y escuelas unidas

Aprender es un proceso natural e indispensable para la supervivencia. En los contextos humanos, y particularmente en nuestra cultura, el acto de aprender tiene dos lugares privilegiados: el hogar y la escuela. Esto no quiere decir que sean los únicos espacios donde aprendemos, sino que resultan muy importantes, y que lo que vivimos en ellos determina gran parte de lo que seremos y de lo que nos traerá la vida adulta.

Aunque en términos generales podemos decir que en el hogar aprendemos de los valores y en la escuela nos internamos en el complejo mundo del conocimiento humano, estos límites en verdad no son tan definidos, porque en la vida real, cuando estamos en la escuela, constantemente interactuamos con nuestras familias, compañeros y maestros, y aprendemos a vivir en comunidad, a compartir, a trabajar en equipo, a valorar el lugar que habitamos en el mundo, a comprender y respetar las opiniones de otros; y en el hogar, con nuestras preguntas y las orientaciones de nuestros padres, también nos internamos en las complejas redes del conocimiento, desciframos cómo funciona el mundo, practicamos los números y ejercitamos la lógica, observamos la Naturaleza y, además, aprendemos a usar nuestras manos para crear y para trabajar. La escuela y el hogar son dos mundos, pero a la vez son uno: aquel que, como seres que aprenden, estamos construyendo cada día con cada palabra, con cada acción, con cada pensamiento, con cada gesto.

Por esta razón, las escuelas y los hogares deben trabajar de forma mancomunada, orientar sus acciones en búsqueda del bienestar y crecimiento de los niños y niñas que habitan ambos espacios y los llenan con sus risas y preguntas, además de enriquecer la vida de los adultos. Para lograr este acompañamiento entre las familias y los maestros es ideal la implementación periódica de la escuela de familias. Un momento en el que los adultos van a la escuela y tienen espacios para la reflexión, la lectura, el juego, la conversación y el desarrollo personal. En estos espacios los padres y madres de familia y acudientes pueden recordar un poco cómo es ser niño o niña y qué se siente asistir a la escuela, y conocer los principios de la pedagogía que orienta el maestro para saber qué hace con los niños, cómo lo hace, por qué y para qué; es decir, conocer las temáticas, las metodologías y los principios educativos que las orientan. También es un espacio ideal para que los maestros conozcan a las comunidades con las que trabajan, cuáles son sus valores, sus ocupaciones, sus saberes y costumbres, para que de esta manera puedan aprovechar lo mejor de cada familia y enriquecer el entorno escolar por medio de la contextualización de sus propuestas pedagógicas. Las escuelas de familias son esenciales para que una comunidad comprenda cómo funciona la escuela y para que la escuela comprenda cómo es su comunidad, y puedan hallar puntos de encuentro, apoyo y apalancamiento mutuo.

Este libro tiene la intención de servir a docentes, padres y madres de familia, acudientes, cuidadores, preceptores y comunidad en general en este propósito. Es una propuesta pedagógica que toca variados aspectos de la vida y de la educación con el fin de facilitarles a los maestros la orientación de la escuela de familia, y que invita a las familias a elevar su potencial y capacidades. Plantea diferentes momentos para conversar, leer y realizar actividades prácticas que permitan trabajar desde el pensamiento, las emociones y la voluntad; es decir, desde las diferentes dimensiones del ser.

No sobra decir que es una guía orientadora y que cada maestro, de acuerdo con su contexto y con las personas que asisten a su escuela de familias, tiene la posibilidad y la responsabilidad de realizar adaptaciones, de definir el orden en el cual trabajar los temas y de agregar o suprimir actividades según sus tiempos y opciones. Desde la Fundación Secretos para contar y la Alianza ERA esperamos que este material les sea útil, aporte al enriquecimiento de los procesos educativos y lleve algo de reflexión y alegría a cada una de las personas que participen de las actividades.

Guía 1

La familia: la primera escuela



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Decimos que la familia es la primera escuela, ya que es en ella donde se inicia el proceso de la crianza de los seres humanos. *Criar, levantar hijos, sacarlos adelante* implica proporcionarles el afecto, la protección, los cuidados y la satisfacción de sus necesidades materiales. También suele decirse que la familia es la **primera agencia de formación de los seres humanos**. La familia es el ámbito de la socialización, de lo personal y de la sociabilidad, la relación con los otros. Por formación entendemos las enseñanzas y acciones que los padres o adultos responsables inculcan, en la vida cotidiana, a los hijos en cuanto a normas, valores, creencias y costumbres indispensables como preparación para la integración social y cultural. La familia es una institución de carácter universal e histórica de las sociedades humanas.

La familia es aquella que se origina por lazos: vínculos de parentesco (impuesta), afinidad (elegida) o búsqueda (adopción). Estos vínculos y relaciones entre sus miembros crean derechos y obligaciones recíprocos de ayuda, colaboración y solidaridad. La familia es un espacio de interacción y de convivencia humana donde se configuran y expresan distintas emociones y sentimientos, a veces encontrados, como la alegría, la tristeza, el amor, el enojo y el dolor. Es en la familia donde aprendemos la lengua materna, el lenguaje, el idioma que nos permite hablar y comunicarnos. Vivir en familia implica dedicar tiempo, esfuerzos y recursos para realizar las tareas, los oficios domésticos de la casa. La familia también es un lugar de encuentro entre hombres y mujeres de distintas genera-

ciones: abuelos, abuelas, padres, hijos, primos, tíos, sobrinos... Además, forma parte del orden social y de la vida privada.

Las familias se constituyen ya sea por matrimonios civiles, religiosos o uniones de hecho. Desde cualquiera de los diferentes modos de conformación, cada una está convocada a potenciar las capacidades de sus miembros, a protegerlos y fomentar las expresiones de **solidaridad, fraternidad, apoyo, amor, cuidado, respeto, ayuda mutua y educación integral** entre ellos. Está llamada a decidir libre y responsablemente respecto de tener o no tener hijos, así como sobre la adopción, la crianza y la procreación.

La familia, como institución y como grupo humano, no es estática ni inmodificable. Así, con el paso del tiempo han surgido nuevas formas de organización familiar que coexisten con las más tradicionales y antiguas, por lo cual no podemos afirmar que exista una única forma de organización familiar. Tampoco puede decirse que una sea más adecuada o mejor que la otra, y lo más importante es que cumplan con las funciones como proyecto de vida colectivo y como proyecto de vida individual.

Es una imprudencia idealizar a la familia como un ejemplo de perfección e ignorar los problemas que allí suceden. Pero tampoco es justo condenarla como la causa de todos los males de las personas y de la sociedad. Como toda creación humana, es imperfecta y siempre puede mejorar. Debemos entender que cada una es diferente, y que, así como la riqueza de una selva está en su biodiversidad, la riqueza de una sociedad reside en su sociodiversidad.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

En la familia se aprende a saludar, dar las gracias, ser limpio, ser honesto, ser puntual, ser correcto, hablar bien, no decir groserías, respetar a los semejantes y a los no tan semejantes, ser solidario, comer con la boca cerrada, no robar, no mentir, cuidar la propiedad y la propiedad ajena, ser organizado.

En la escuela se aprenden matemáticas, lenguaje, gramática, ciencias naturales, biología, educación física, estudios sociales, inglés, geometría, y se refuerzan los valores que padres y madres han inculcado a sus hijos en la casa.

Pepe Mujica



A. ¿Qué crees tú?

TRABAJO INDIVIDUAL



1. ¿Qué buenos recuerdos conservas de tus padres?
2. ¿Qué valores, tradiciones y costumbres fomentas con tus hijos?
3. ¿Cómo está conformada tu familia?
4. ¿Qué capacidades, habilidades, talentos y fortalezas tiene tu familia? Elabora una lista.
5. ¿Qué crees que pasa en la vida de un niño o una niña cuando los saberes abordados en la escuela se refuerzan en casa?

B. Sabías que...

ENTRE TODOS



1. Leemos el siguiente texto, que aparece en la página 7 del libro *Calor de hogar*, de Secretos para contar, y luego conversamos sobre aquello que nos pareció más importante:

La casa

La casa es la familia que está adentro. No es la puerta de entrada, las paredes o los muebles. Es una risa recibiendo al que llega, es una mano extendiendo el mantel y repartiendo el pan. Es una voz amiga que dice "quédate un rato más a conversar". Es un ramo de flores en la mesa. Es una planta verde en el corredor. Es un rosal en el jardín del fondo.

La casa es el sitio donde compartimos la vida con la pareja, los hijos, la familia y los amigos, un lugar que nos ofrece protección y abrigo, refugio y calor, sombra y hoguera. La casa debe ser cómoda: cálida en el frío y fresca en el calor. Rodeada de naturaleza, limpia, ordenada y con detalles que la hagan agradable.

La casa es el lugar donde se guardan los objetos necesarios para la vida, el lugar que nos espera con seguridad. De la casa salimos a trabajar, al colegio, a saludar a la familia o a la fiesta, a hacer deporte, a reunirnos con amigos y vecinos. La casa es un lugar de retorno, siempre volvemos, porque la vida sigue

y es necesario recuperar energías y alegrías para poder salir otra vez a cumplir nuestra misión en el mundo: que con nuestro trabajo la vida sea mejor para todos cada día.

La casa tiene alma: ese pedacito de alma que le regala cada uno de los que la habitan. Por eso, cuando entramos a una casa, sentimos el calor humano de quienes viven en ella.

2. Conversamos sobre nuestra casa: ¿qué nos gusta de ella?, ¿qué quisiéramos mejorar?

C. Aprender haciendo



TRABAJO INDIVIDUAL

El árbol de la familia

1. Todos hemos tenido en nuestras vidas personas importantes que nos han enseñado mucho y nos han marcado para siempre. Vamos a rendirles un homenaje construyendo el árbol de la familia.
 - a. Busca en algún lugar cercano una rama de árbol que esté seca y que tenga varias subdivisiones.
 - b. Decora esta rama envolviéndola con pita o lanas de colores, o pintándola.
 - c. En cada una de las intersecciones escribe el nombre o haz un dibujo de alguien que sea importante para ti, alguien que consideras de tu familia. Puede ser un familiar o no, lo que importa es que sea alguien a quien le tengas afecto.



D. Aprender en familia



EN PAREJAS

1. Pensamos en algo que sabemos hacer. Puede ser reparar o construir algo, puede ser una artesanía o una receta de cocina; o un juego que

conocemos de hace tiempo, un poema o una canción, un cuento que nos guste contar. Establecemos parejas y cada uno le enseña algo al otro. Invitamos a los niños a que nos enseñen algo a nosotros también.

Lo más importante es compartir el conocimiento con paciencia y amor; y, por supuesto, acompañar el proceso de aprendizaje del otro, ayudarlo a superar los obstáculos, apoyarlo en las dificultades, ayudarlo a comprender los errores sin solucionárselos, valorarle los aciertos y celebrar juntos la victoria de lo aprendido.

E. Exploremos más

1. **¿Quién es importante para ti?** Cuenta o escribe una historia sobre un adulto importante en tu vida. Pídele a tu hijo que haga lo mismo. Compartan sus historias en voz alta y vean si pueden identificar características en común. Este es un lindo modo de conversar sobre las personas importantes en la vida de cada uno.
2. **El frasco de la gratitud.** Los frascos de la gratitud son una forma divertida, artística y fácil para practicar la gratitud en casa.

Materiales

- 1 botella transparente (vidrio o plástico)
- Cintas, calcomanías, recortes de revistas, etc.
- Papelitos de gratitud (tiras de papel en blanco o con preguntas sobre la gratitud)

En casa, con nuestros hijos decoramos el frasco con cintas, recortes, calcomanías o lo que se nos ocurra. Después de decorar escribimos nuestros mensajes y metemos los papelitos de gratitud.

Una declaración sobre la gratitud es un reconocimiento respecto de algo que la persona aprecia o agradece. Estos son algunos ejemplos:

“Estoy agradecido con mi perro porque me hace reír”.

“Estoy agradecido con mi abuela porque me visitó cuando estaba enfermo”.

Podemos hacer que esta actividad sea parte de la rutina diaria incluyendo una breve conversación sobre cada uno de los agradecimientos de los hijos. Esta actividad funciona muy bien antes de ir a dormir.

Guía 2

Hábitos para una vida en armonía



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Se entiende por *armonía en la familia* un estado, una relación de entendimiento, de mutua convivencia pacífica entre sus integrantes. Una vida familiar en armonía no significa que no se presenten conflictos en su interior. Los conflictos son inevitables porque no todos pensamos igual. Tenemos distintos puntos de vista, opiniones e intereses que entran en oposición frente a cualquier situación particular. El problema ocurre cuando intentamos resolver un conflicto no por el diálogo o la negociación, sino por medios violentos, que atentan contra la armonía de la vida familiar.

Los hábitos son aquellos comportamientos que realizamos una y otra vez en nuestra vida cotidiana y que, a fuerza de repetirse, se convierten en acciones que estructuran nuestro día a día. Por eso es clave que cultivemos unos buenos hábitos, unos que favorezcan una vida saludable y armoniosa. En los primeros años de la vida del niño o niña conviene que los mayores repitamos frente a ellos ciertas actividades, ojalá en los mismos horarios. La repetición de estas acciones permite crear en los niños hábitos que les servirán para ganar seguridad y confianza, pues podrán predecir qué hacer antes o después. Hay muchos tipos de hábitos que serán esenciales para toda la vida.

Para mantener una buena salud es necesario crear el hábito de dormir entre siete y ocho horas diarias. Cuando no dormimos lo suficiente, a la mañana

siguiente nos sentimos somnolientos, cansados, perdemos capacidades de concentración e imaginación, y esto puede convertirse en un obstáculo para nuestro trabajo o estudio.

Otro de los hábitos que debemos forjar en los niños es ingerir comidas en horarios regulares para que el sistema digestivo trabaje adecuadamente y sean personas sanas. Además, es clave alimentarlos balanceadamente con alimentos saludables y diversos, como vegetales y frutas de diferentes colores, y evitar los excesos de grasas, azúcares y sal. Una alimentación balanceada y consciente nos servirá para prevenir algunas enfermedades crónicas que deterioran nuestra calidad de vida.

Para cuidar nuestro cuerpo también es necesario realizar actividad física o deporte con regularidad: así lo mantendremos en buenas condiciones. Es cuestión de que le cojamos gusto al movimiento corporal, que lo volvamos rutina y que de vez en cuando, en vez de utilizar algún medio de transporte, caminemos si la distancia y el tiempo nos lo permiten. El ejercicio al aire libre es más saludable. Además, fomentar el deporte, las artes y el sano esparcimiento entre los hijos alejará a los jóvenes del tabaquismo, el sedentarismo, el alcoholismo y la drogadicción.

También son fundamentales los hábitos relacionados con el aseo personal, como bañarse, lavarse los dientes o lavarse las manos antes de comer. Además, que haya horarios o momentos del día y de la noche para realizar actividades importantes como jugar, estudiar, compartir con la familia e incluso hacer pereza. Es decir, transmitirles a los niños la idea de que en un día hay tiempo para todo.

Ahora bien, **¿cuál es la mejor manera de transmitirles estos hábitos para que se apropien de ellos y lleven una vida equilibrada?** En los primeros años, más que las palabras y las explicaciones, lo más efectivo es el ejemplo, que los adultos llevemos horarios disciplinados para que los niños, por imitación, los adquieran. Así pues, si queremos que se laven los dientes todos los días, varias veces, lo más efectivo es lavarnos los dientes en su compañía, y no solo para adquirir la costumbre, sino también para pulir la técnica: hacia dónde se mueve el cepillo, por dónde debe pasar, cuánto debe durar una buena cepillada de dientes.

Como a medida que los niños crecen se enfrentan a otros ritmos y hábitos, esta repetición también va a crear otros hábitos en ellos que les serán útiles para desarrollar su voluntad. El maestro debe crear hábitos de lectura mediante la asignación de horarios fijos para leer y para conversar, para trabajar en grupo y de forma individual, para trabajar el cuerpo, las emociones y el pensamiento. Tanto en la escuela como en la casa, es importante alternar momentos de trabajo con momentos de juego y de descanso para que cada instante sea disfrutable.

Como adultos estamos llamados a darles amor y ejemplo a los niños, a hablar

con la verdad, así implique aceptar que no sabemos algo o que nos equivocamos, y hacer lo que decimos que debe hacerse. Tenemos la responsabilidad de fomentar en ellos hábitos saludables, para que gocen de una vida plena y feliz y a la vez fortalezcan su carácter, su disciplina y su voluntad.

Si deseas profundizar en algunos hábitos relacionados con las diferentes dimensiones del ser humano, puedes consultar en el libro *Salud para contar*, de Secretos para contar, entre las páginas 12 y 23.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

Somos lo que hacemos repetidamente.

La excelencia, pues, no es un acto, sino un hábito.

Aristóteles



A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿Qué crees que es un hábito? Explica tu respuesta.
2. ¿Será que es cierto eso de que *el hábito hace al monje*?, ¿por qué?
3. ¿Cómo podemos inculcarles buenos hábitos a nuestros hijos?

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente texto, que podemos encontrar en la página 102 del libro *Cuentos y pasatiempos*, de Secretos para contar, y conversamos sobre nuestras impresiones:

La vasija vieja

Cuentos del Talmud

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba a los extremos de un palo que cargaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino que el cargador hacía a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón. Cuando el hombre llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua. Durante dos años completos lo mismo sucedió. La vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los cuales fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección, y se sentía miserable porque solo podía cumplir con la mitad de su trabajo.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole:

—Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo, porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.

El aguador, apesadumbrado, le dijo compasivamente:

—Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

Así lo hizo la tinaja. Y vio muchas flores hermosas a lo largo, pero, de todos modos, se sintió apenada, porque al final solo quedaba dentro de ella la mitad del agua que debía llevar. El aguador le dijo entonces:

—¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen del lado en que tú vas? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar partido de ellas. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas, y todos los días has venido regándolas. Durante dos años yo he recogido estas flores para decorar el altar de mi Maestro. Si no fueras tal como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.

C. Aprender haciendo

EN EQUIPOS



1. Vamos a hacer un inventario de las actividades que repetimos en el día a día. Luego hacemos una representación de estas actividades en forma de mímica, y los demás las adivinan.

- 2. Identificar los tiempos libres.** Cada uno elige dos franjas de 30 minutos diarios que pueda utilizar para realizar una actividad en familia. Por ejemplo, podemos convertir el camino de ida a la escuela en una carrera, o usar ese tiempo para sacar a pasear al perro con nuestros hijos. Otra opción podría ser practicar ejercicio mientras vemos la televisión, o bailar mientras preparamos los alimentos..., lo que a cada uno se le ocurra. Lo importante es que compartamos un momento divertido en familia y que lo repitamos si vemos que nos hace bien.

D. Aprender en familia



EN FAMILIA

- 1.** Mira el siguiente cuadro y define algunas actividades para realizar habitualmente con tu hijo en casa. Para estas actividades te proponemos una estrategia basada en cuatro pasos:

- **Paso 1.** Hazlo tú y que tu hijo vea cómo lo haces.
- **Paso 2.** Hazlo tú y que tu hijo te ayude.
- **Paso 3.** Que lo haga tu hijo y tú le ayudas.
- **Paso 4.** Que lo haga tu hijo y tú lo miras.

2 Y 3 AÑOS	4 Y 5 AÑOS	6 Y 7 AÑOS	8 Y 9 AÑOS	10 Y 11 AÑOS	12 AÑOS O MÁS
Guardar los juguetes	Alimentar a las mascotas	Recoger la basura	Recoger los productos de la huerta	Limpiar los baños	Barrer y trapear
Poner los libros en su lugar	Limpiar derrames	Doblar toallas	Doblar y colgar la ropa limpia	Limpiar la cocina a fondo	Podar el pasto
Llevar la ropa sucia al lavadero	Recoger los juguetes	Regar las plantas	Sacudir el polvo de los muebles	Preparar una receta sencilla	Lavar las ventanas

Tirar las cosas inservibles a la basura	Tender la cama	Juntar las medias limpias	Guardar las compras	Hacer costura fácil: botones, dobladillos, etc.	Ir a comprar cosas a la tienda con una lista
Doblar trapos	Ordenar la habitación	Desmalezar el jardín	Preparar arroz, amasar arepas	Hacer compras en la tienda	Planchar ropa
Ayudar a poner la mesa	Ordenar platos y cubiertos	Pelar papas, zanahorias y huevos duros	Barrer y trapear el patio	Hacer el desayuno	Preparar el almuerzo
Limpiar el polvo de las plantas	Regar las plantas	Hacer una ensalada de frutas o verduras	Limpiar la mesa	Preparar un dulce	Cuidar a los hermanos menores
Sembrar algunas semillas en la huerta	Cosechar algunos productos de la huerta	Abonar las plantas de la huerta	Ordenar la habitación	Hacer eras en la huerta	Hacer una pequeña huerta de principio a fin

E. Exploremos más

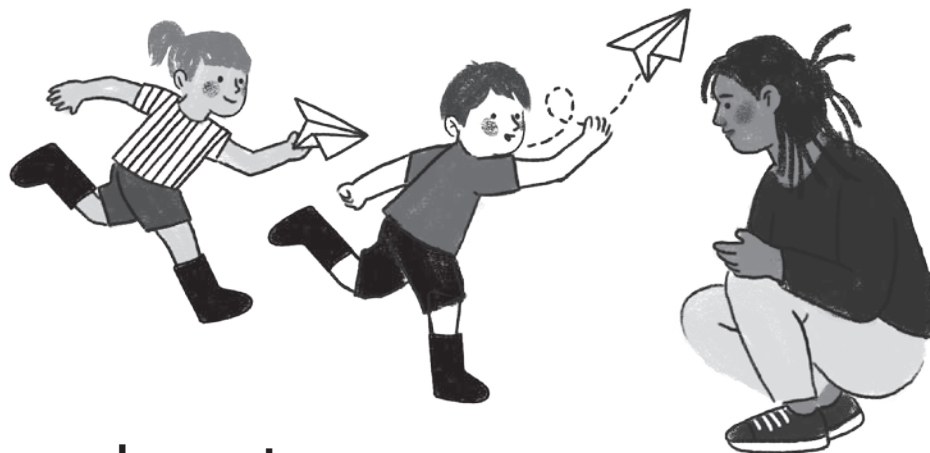
1. **Bebedero de aves.** Una actividad que puedes realizar con tus hijos es hacer un bebedero para aves en casa. Es muy probable que tengas una bandeja de servir vieja. Quizás un frutero de cerámica no muy hondo que alguien te regaló y que ha estado guardado en un armario. Todos estos objetos tienen esa forma clásica que puede convertirse en un paraíso para el baño de aves.

Asegúrate de que el cuenco sea poco profundo para que los pajaritos puedan volar fácilmente, sin peligro. De esta manera, todos los días, en familia, podrán fijar una hora para observar juntos las interacciones y rutinas de las aves.



Guía 3

Cultivar el buen comportamiento



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

En la infancia los seres humanos son como el Sol: están llenos de energía, y la irradian hacia los demás. Esta energía se expresa en el movimiento incansable de sus cuerpos y de su imaginación y en la capacidad asombrosa de aprender. Los niños son inquietos por naturaleza. Sin embargo, esta cantidad sorprendente de energía con frecuencia puede convertirse en un problema cuando interactúan con otros niños o niñas o con adultos, pues les cuesta trabajo permanecer quietos, concentrarse o comprender algunas normas de comportamiento que para los demás son obvias. Por esta razón, uno de los grandes retos que padres, madres, acudientes y maestros tenemos es ayudar a los niños a comportarse adecuadamente en ambientes de interacción social, donde deben respetar normas y controlar estas emociones, impulsos y deseos.

Cuando estas emociones, impulsos o deseos no son controlados, el comportamiento de los niños se torna molesto, y puede ser un obstáculo para lograr objetivos importantes como aprender en la escuela, jugar un juego de reglas con los compañeros o simplemente movilizarse en un medio de transporte que comparten con otras personas. Es lo que con frecuencia se denomina indisciplina, que significa no saber respetar a los demás, su palabra, su pensamiento, su espacio, y ser incapaces de contener los propios impulsos para

poder aprovechar lo que los otros les pueden brindar.

A lo largo de la historia, los padres, madres, acudientes y maestros hemos buscado impartirles disciplina a los niños de distintas maneras. No hay una sola y varias son efectivas, o parcialmente efectivas; sin embargo, hay algunas que con frecuencia generan reacciones no deseadas en ellos, como la rebeldía o el miedo, y esto ocurre sobre todo cuando se quiere imponer la disciplina con castigos físicos o psicológicos. O cuando se utilizan demasiados premios como un elemento para motivarlos a actuar de determinada manera, porque pueden ser percibidos como especies de sobornos y generan otro tipo de comportamiento, esto es, actúan solo por interés y no por una motivación interna o por la convicción de que comportarse adecuadamente es conveniente tanto para ellos como para quienes los rodean.

Para un niño o una niña es muy importante sentirse parte de algo, de la familia, del grupo de amigos de la escuela. A menudo, cuando presenta un comportamiento inusualmente inquieto, lo que está buscando es atención, sentirse parte de un grupo, pero no sabe cómo lograrlo, entonces comienza a buscar acciones para captar la atención de sus mayores y de sus compañeros: la rebeldía, el hecho de no cumplir las normas de la escuela o la casa, las agresiones físicas o verbales le brindan esa atención, por lo menos momentáneamente. Por esto es conveniente darles atención sincera a los niños, que se sientan conectados y pertenecientes a la familia y a los grupos; asimismo, tratarlos con gentileza y, aun así, con firmeza cuando haga falta, de tal modo que sepan cuándo aprobamos y cuándo desaprobamos su proceder, y que también sepan qué esperar de los adultos y de todos los demás.

Cuando les mostramos respeto por su pensamiento y su palabra, ellos aprenden a brindar ese mismo respeto a los demás. Cuando somos amorosos y comprensivos con ellos, también sabrán comportarse así con los otros. Cuando les enseñamos con el ejemplo y la palabra que los problemas se resuelven por las buenas, analizándolos, manteniendo la serenidad ante las dificultades y dialogando, ellos también aprenderán y será más difícil que pierdan el control frente a una situación complicada y que reaccionen con violencia. Si los adultos enfrentamos los errores como una oportunidad para mejorar, para corregir, para aprender, será más fácil que ellos no vean un error como un motivo de frustración, de tristeza y de abandono de objetivos.

Pero todo esto debe convertirse en una costumbre, en acciones del día a día, hábitos que atraviesen todos los actos de nuestra vida, para que de tanto repetirlos se transformen en una forma natural de responder ante las circunstancias de la vida y las interacciones. La repetición ayuda a forjar la disciplina y la voluntad, que más adelante serán fundamentales para trazar objetivos grandes y pequeños, a corto, mediano y largo plazo, y para trabajar con perseverancia en pos de ellos.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

*Si criticas mucho a un niño, aprenderá a juzgar.
Si lo elogias con regularidad, aprenderá a valorar.
Si le muestras hostilidad, aprenderá a pelear.
Si eres justo, aprenderá a ser justo.*

Maria Montessori



A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿Qué normas tenían en tu familia de origen?
2. ¿Quién ejercía la autoridad en tu familia?, ¿cómo la ejercía?
3. ¿Cómo se castigaba en tu familia?, ¿cómo se premiaba?
4. ¿Qué crees que significa *portarse bien*? Explica tu respuesta.

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente texto, que podemos encontrar en la página 138 del libro *Cuentos para contar*, de Secretos para contar. Luego tenemos una conversación acerca de lo que este cuento nos suscitó.



La historia del tirano que prohibió la risa

Compilado por Misael Torres

Esta es la historia del tirano que prohibió la risa, remedio feroz que usan los espíritus para reinventar la vida.

Cuentan que, en aquel país sumido en la tristeza, en el lamento y la amargura, todo el mundo comenzó a morirse de tristeza. Se morían los hombres y las mujeres, los viejos, los jóvenes y los niños. Todos se morían en aquel país gobernado por un tirano sumido en la amargura.

Pero un día, un hombre que tenía la sonrisa dibujada en el rostro se encontró con una mujer que también sonreía, y se fueron a la selva, donde rugen los jaguares en noche de luna llena.

Cuando la selva silenció por primera vez sus ruidos nocturnos, allí fue engendrado un niño que creció desconociendo la orden del tirano y que un día, estando en la selva, se rio. Se rio con tantas ganas que los niños que aún quedaban en aquel país, al oír la risa, sintieron como si la memoria volviera repicada, y no se pudieron contener, y se rieron.

Y cuando los niños se rieron, los jóvenes que quedaban en aquel país escucharon la risa de los niños, y los jóvenes sintieron que algo estaba cosquilleando adentro de su universo mismo, y no pudieron detener la flor que apareció en sus labios, y los jóvenes se rieron.

Y la risa de los jóvenes fue oída por los hombres y las mujeres que aún quedaban en aquel reino gobernado por la tristeza, y los hombres y las mujeres, al oír reír a los jóvenes, recordaron sus juventudes, y los campos y las carreras y los ríos y los peces atrapados con las manos y las flores y los besos dados, y no pudieron escaparse del encanto, y se rieron. Y se rieron los viejos que escucharon la risa con la calma y la paciencia que solo ellos pueden tener para escucharla, y la alegría no les brotó en el labio, sino en el corazón, que no late más aprisa, sino que simplemente se ensancha.

Los viejos, los hombres, las mujeres, los jóvenes y los niños rieron todos, hasta que se formó una carcajada universal de risas que penetró en el palacio e hizo estallar en mil pedazos el corazón de piedra del tirano.

C. Aprender haciendo



TRABAJO INDIVIDUAL

1. Aquí te dejamos algunos consejos prácticos para ejercer una autoridad justa y participativa en casa:
 - Recuerda siempre la importancia de la **estabilidad y armonía** dentro de las relaciones del hogar, de la necesidad de que los conflictos se resuelvan con diálogo y comunicación.
 - Escucha activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de tus hijos.
 - Presta atención a sus solicitudes.
 - Habla con tus hijos acerca de las cosas buenas y malas que les pasan.
 - Esfuérzate por desarrollar una comunicación más abierta.
 - Encuentra soluciones a largo plazo que desarrollen su autodisciplina.
 - Comunícales tus expectativas, reglas y límites con claridad.
 - Construye y mantén una relación mutuamente respetuosa con ellos.
 - Enséñales cortesía, empatía, amor propio y respeto a los otros.

Para esto te puede ser útil plantearte las siguientes preguntas: ¿son necesarias estas reglas?, ¿son simples?, ¿son justas?, ¿las comprende mi hijo?, ¿sabe lo que ocurrirá si las infringe?, ¿aplico con justicia esas reglas?, ¿lo hacen también mi pareja y mi familia? **Algunos ejemplos de acuerdos:**

- Si se te cae, recógelo.
- Si lo ensucias, lávalo, límpialo, trapéalo.
- Si se te rompe, arréglalo.
- Si tiene hambre, aliméntalo.
- Si lo abres, ciérralo.
- Si llora, abrázalo...
- Si lo vacías, llénalo.

D. Aprender en familia

EN FAMILIA



Plan de comportamiento

1. En una hoja de papel escribe una lista de comportamientos no deseados de tu hijo y al frente escribe un posible comportamiento de reemplazo. Antes de intentar cambiar un **comportamiento no deseado**, debes definirlo con claridad. Identifica acciones específicas en vez de ideas generales y enséñale comportamientos adecuados para reemplazar el comportamiento no deseado. Por ejemplo:

COMPORTAMIENTO NO DESEADO	COMPORTAMIENTO DE REEMPLAZO
1. Golpear a otros niños	1. Hacer respiraciones profundas o contar hasta 10 en vez de golpear a otros cuando esté enojado
2. Dejar la ropa sucia en el piso	
3. Salir hasta tarde con los amigos	
4. Decir constantemente malas palabras	

E. Exploremos más

El aro caminante

1. **¿Qué necesitamos?** Un aro o hula-hula (juego con una única norma). Este es un juego de grupo en el que no hay ganadores ni perdedores, solo un reto que podemos alcanzar si todos trabajamos juntos.



2. Nos ponemos en círculo agarrados de las manos y colocamos un aro entre los brazos de dos de los participantes. El aro debe pasar por todos los participantes del círculo, y la **única norma** es que nadie despegue las manos para que el hula-hula atraviese todo el círculo.

Guía 4

Acordar: unir los corazones



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Las normas existen para, cuando los seres humanos nos relacionamos, ayudarnos a regular esas relaciones y evitar el caos. Son las normas las que mantienen un relativo orden al promover ciertos comportamientos y prohibir o regular otros. Y así como hay normas de nivel internacional, nacional, departamental o municipal, también las hay en las vías, en los establecimientos públicos, en la escuela y en el hogar.

¿Pero quién pone las normas en nuestra casa y por qué? Es cada vez más común que las normas de nuestros hogares pasen por procesos de *negociación* entre los miembros, o por lo menos de explicación del porqué y para qué de aquellas. **De esta manera llegamos a normas que en realidad son acuerdos.**

La palabra *acordar* viene del latín y significa originalmente “unir los corazones”. Realizar acuerdos entre todos los que componen la familia es una excelente forma de llegar a normas que nos ayuden a regular el comportamiento, a evitar peligros, conflictos innecesarios y errores, y a vivir en armonía. Para llegar a estos acuerdos es necesario que todas las partes involucradas hablen con franqueza sobre sus gustos, deseos y preocupaciones, de forma que todos tengan una perspectiva clara de lo que está en juego.

Muchas de las normas acordadas en los hogares nacen con el ánimo de proteger a los niños y niñas, quienes tienen menos experiencia en la vida; es

por esto por lo que es casi una costumbre que ellos solo pueden jugar fuera de casa hasta determinada hora, que la manipulación de ciertos objetos esté prohibida para los más pequeños, que la televisión o el uso de celulares estén regulados según horarios preestablecidos. Sin embargo, es necesario que les hablemos con franqueza, que les expliquemos las razones y les mostremos las ventajas que pueden encontrar al acatar una norma. También es importante que como padres o cuidadores seamos flexibles cuando la ocasión lo amerite. De esta manera los hijos podrán entender el porqué de una norma y acatarla comprendiendo que existe para su propio bien. Lo contrario es imponer una norma, y no explicarla, y en este caso quien debe acatarla no sabe por qué, y sentirá que solo le quieren *molestar la vida* y que su libertad, su bienestar y sus impulsos son frenados porque sí. Y esta puede ser la raíz de muchos conflictos y trastornos emocionales.

Las normas que surgen como un acuerdo, y no como una imposición, resultan más fáciles de cumplir porque su razón de ser y su naturaleza son transparentes, y, de alguna manera, todos los en ellas implicados dimos nuestro visto bueno, nuestro consentimiento. Y, así, cada vez que surja un malentendido por un comportamiento relacionado con dicha norma, podemos recurrir al acuerdo, recordarlo, volver a explicarlo si es necesario, a fin de afianzar la paz y la armonía del hogar, la escuela o la comunidad. Por lo general, ante un incumplimiento hay dos formas de reaccionar: el castigo o el diálogo. Cuando castigamos o le pegamos a un niño por un comportamiento, tendemos a reforzar la idea de que él no puede tomar decisiones acertadas por sí mismo. Por el contrario, cuando dialogamos con él y le expresamos cuál fue el error en su comportamiento, él se dará cuenta de que en sus manos está el tomar las decisiones correctas para la sana convivencia.

Nuestra presencia como padres en el hogar es definitiva durante los procesos de crecimiento y desarrollo, lo que implica estar atentos a las diferentes situaciones y a los posibles conflictos que surjan para servir como soporte y apoyo. El tiempo en familia bien aprovechado es el regalo más importante que podemos darles a nuestros hijos, y nuestra presencia y nuestro buen ejemplo son la mejor forma de asegurar que ellos sean buenos integrantes de la familia, la escuela y la sociedad.

Una sana autoridad en la vida familiar es la que fija límites y normas claros, consistentes, permanentes, que permitan distinguir los comportamientos correctos y esperados de los que no lo son. Los padres o adultos responsables están llamados a hacerlos cumplir y respetar.

La autoridad paterna y materna no se obtiene por la fuerza, por la imposición autoritaria. Los hijos reconocen y aceptan la autoridad de sus padres cuando esta se realiza con base en el ejemplo, la coherencia entre el pensar y el obrar, el buen trato y la confianza.

En el ejercicio de una sana autoridad debemos diferenciar entre la obediencia y la sumisión. Obedecer para un niño o una niña no implica que tenga que someterse a la voluntad, al capricho y al autoritarismo de sus mayores, sino cumplir con los límites y normas acordados de acuerdo con su edad y capacidades. La sumisión, en cambio, es el sometimiento ciego e irreflexivo ante un poder despótico y autoritario. El miedo al castigo y su empleo, las amenazas, los insultos, las burlas, las humillaciones, las comparaciones odiosas entre los hijos nunca serán el medio idóneo para que él o ella acepte la disciplina en la familia por voluntad y decisión propia. Los hijos, cuando son pequeños, pueden obedecer por miedo al castigo, pero, una vez crecen y desarrollan su personalidad e inteligencia, dejan de tener miedo y de obedecer.

Debemos tener siempre presente que los hijos no son de nuestra propiedad y que no podemos hacer con ellos nuestra *santa voluntad*. No. Los niños, niñas y adolescentes son titulares activos de derechos, según la Convención sobre los Derechos del Niño y de la Niña de 1989, de la Organización de Naciones Unidas (ONU), y también según la Constitución Política de Colombia de 1991.

Cuando se vulneran los derechos humanos de las personas y en las familias ocurre con una frecuencia no deseada, es necesario denunciar este hecho ante las autoridades competentes para iniciar un proceso de restablecimiento de los derechos vulnerados mediante el acceso a una ruta de atención preestablecida.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

Los cuatro acuerdos de la sabiduría tolteca:

1. *Sé impecable con tu palabra.*
2. *No te tomes nada personal.*
3. *No hagas suposiciones.*
4. *Haz siempre lo mejor que puedas.*

Don Miguel Ruiz



A. ¿Qué crees tú?

TRABAJO INDIVIDUAL



1. ¿Crees que es posible convivir en familia de manera pacífica? Explica.
2. ¿Cómo definirías la disciplina en el hogar?
3. ¿Cuáles crees que son las principales diferencias entre un progenitor (padre o madre) democrático y uno autoritario?

B. Sabías que...

ENTRE TODOS



1. Leemos el siguiente cuento anónimo y en grupo reflexionamos acerca del mensaje que nos deja:

La grandeza de un rey

Había una vez un poderoso rey que tenía tres hijos. Dudando sobre quién debía sucederlo en el trono, envió a cada uno de ellos a gobernar un territorio durante cinco años, al término de los cuales deberían volver junto a su padre para mostrarle sus logros.

Así marcharon los tres, cada uno a su lugar, alegres por poder ejercer como reyes. Pero, al llegar, descubrieron decepcionados que tan solo se trataba de pequeñas aldeas con un puñado de personas, en las que ni siquiera había un castillo.

—Seguro que a mis hermanos se les han dado reinos mayores, pero le demostraré a mi padre que puedo ser un gran rey —se dijo el mayor. Y, juntando a los pocos habitantes de su aldea, les enseñó las artes de la guerra para formar un pequeño ejército con el que conquistar las aldeas vecinas. Así, su pequeño reino creció en fuerza y poder, y al cabo de los cinco años había multiplicado cien veces su extensión. Orgulloso, el joven príncipe reunió a aquellos primeros aldeanos, y viajó junto a su padre.

—Seguro que a mis hermanos se les han dado reinos mayores; sin duda mi padre quiere probar si puedo ser un gran rey —pensó el mediano. Y desde aquel momento inició con sus aldeanos la construcción del mayor de los pa-

lacios. Y tras cinco años de duro trabajo, un magnífico palacio presidía la pequeña aldea. Satisfecho, el joven príncipe viajó junto a su padre en compañía de sus fieles aldeanos.

—Seguro que a mis hermanos se les han dado reinos mayores, así que la gente de esta aldea debe de ser importante para mi padre —pensó el pequeño. Y resolvió cuidar de ellos y preocuparse por que nada les faltara. Durante sus cinco años de reinado, la aldea no cambió mucho; era un lugar tranquilo y alegre, con algunas mejoras aquí y allá, aunque sus aldeanos parecían muy satisfechos por la labor del príncipe, y lo acompañaron gustosos junto al rey.

Los tres hermanos fueron recibidos con alegría por el pueblo, con todo preparado para la gran fiesta de coronación. Pero cuando llegaron ante su padre y cada uno quiso contar las hazañas que debían hacerle merecedor del trono, el rey no los dejó hablar. En su lugar, les pidió a los aldeanos que contaran cómo habían sido sus vidas.

Así, los súbditos del hijo mayor mostraron las cicatrices ganadas en sus batallas, y narraron todo el esfuerzo y sufrimiento que les había supuesto extender su reino. El hermano mayor sería un rey temible, fuerte y poderoso, y se sentían orgullosos de él.

Los súbditos del mediano contaron cómo, bajo el liderazgo del príncipe, habían trabajado por la mañana en el campo y por la tarde en la obra para construir tan magnífico palacio. Sin duda sería un gran rey, capaz de los mayores logros, y se sentían orgullosos de él.

Finalmente, los súbditos del pequeño, medio avergonzados, contaron lo felices que habían sido junto a aquel rey humilde y práctico, que había mejorado sus vidas en tantas pequeñas cosas. Como probablemente no era el gran rey que todos esperaban, y ellos le tenían gran afecto, le pidieron al rey que al menos siguiera gobernando su aldea.

Acabadas las narraciones, todos se preguntaban lo mismo que el rey: ¿cuál de los príncipes estaría mejor preparado para ejercer tanto poder?

Indeciso, y antes de tomar una decisión, el rey llamó uno por uno a todos sus súbditos y les hizo una sola pregunta:

—Si hubieras tenido que vivir estos cinco años en una de esas tres aldeas, ¿cuál habrías elegido?

Todos, absolutamente todos, prefirieron la vida tranquila y feliz de la tercera aldea, por muy impresionados que estuvieran por las hazañas de los dos hermanos mayores.

Y así el más pequeño de los príncipes fue coronado aquel día como el más grande de los reyes, pues la grandeza de los gobernantes se mide por el afecto de sus pueblos, y no por el tamaño de sus castillos y riquezas.

C. Aprender haciendo

ENTRE TODOS



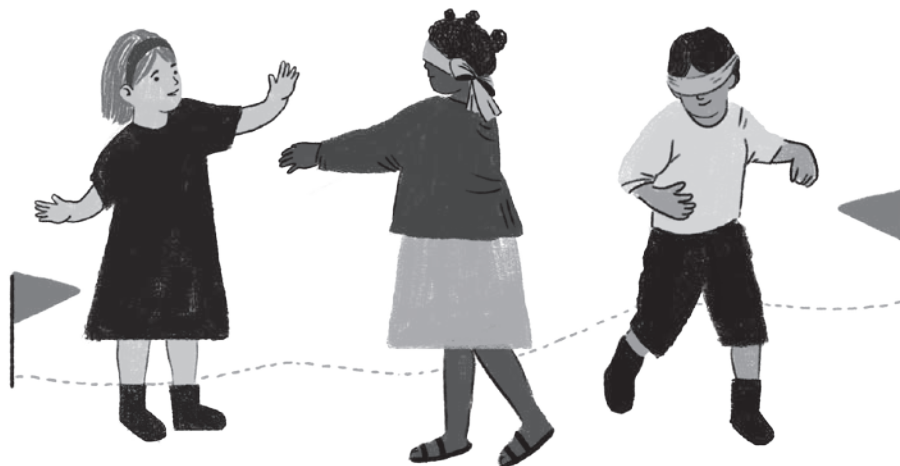
Gallina ciega

Materiales

- Pañuelos, tela para cubrir los ojos (una para cada participante)
- Tizas

¿Cómo se juega?

1. Dibujamos con tiza un recorrido en el suelo (puede ser en la cancha de la escuela), con un punto de partida y un punto de llegada. Podemos, por ejemplo, dibujar unas líneas punteadas (como las de las carreteras) como señal para que las personas caminen por ahí. Pero también podemos dibujar fosas, barrancos, piedras gigantes, etc.; incluso podemos escribir el nombre de cada obstáculo.
2. Cada uno de los participantes debe tener los ojos cubiertos, excepto uno de ellos, quien tendrá la función de líder en el grupo.
3. Es preciso verificar que ninguno pueda ver con el pañuelo puesto. Luego los participantes deberán ubicarse en fila en el punto de partida del recorrido y escuchar las instrucciones del líder.



4. Quien haga de líder debe tener en cuenta lo siguiente:
 - Debe ser claro y preciso con las instrucciones que da.
 - No puede ser soberbio o desafiante.
 - Debe escuchar lo que dice el grupo, pero tomar la decisión respecto de por dónde caminar. Su obligación es mantener a todos a salvo y que arriben al punto de llegada sin que ninguno caiga en una trampa marcada en el camino. Si alguien pisa un obstáculo, deberá quedarse ahí, y el resto continuará sin él.
5. Una vez que el equipo cruza el punto de llegada evalúa al líder, y el líder le comentará al grupo cómo se sintió.

D. Aprender en familia



TRABAJO INDIVIDUAL

Vamos a relajarnos

1. Cuando estés molesto o estresado en casa, intenta hacer este ejercicio práctico para relajarte:
 - a. Siéntate. Apoya los brazos sobre los muslos, o cruza las manos por debajo del ombligo. Apoya la columna en el respaldo de la silla, distribuye tu peso uniformemente en ambos glúteos. Cierra los ojos.
 - b. Siente cómo el aire entra por la nariz y sale suavemente sin prisa.
 - c. A continuación, percibe tu cuerpo y relájalo voluntariamente desde los pies hasta la cabeza. Puedes imaginar que los músculos se aflojan y se ponen suaves y blandos.
 - d. Para finalizar, realiza tres respiraciones, en las cuales exhalas un poco más rápido para sentirte bien aquí y ahora... (1, 2, 3...). Muy bien, ya puedes abrir los ojos.

E. Exploremos más

1. Leemos la siguiente fábula y compartimos nuestras opiniones:

La rata y el león

Esopo

Había una vez una rata astuta que vivía en un campo junto a un león feroz. Sabiendo que no podía rivalizar con la fuerza del león, la rata decidió hacer un acuerdo con él.

La rata se acercó al león y le propuso hacer una alianza. Le dijo al león que ella lo despertaría cada mañana con su agudo chillido, alertándolo de cualquier peligro que se aproximara. A cambio, el león prometió no devorar a la rata y, en caso de necesidad, la protegería de los depredadores más grandes.

El león, sintiéndose intrigado por la propuesta, aceptó el acuerdo. Así comenzó su extraña asociación. Cada día la rata cumplía su parte del trato alertando al león con su agudo chillido. El león, agradecido, dejaba a la rata ilesa.

Un día, el león cayó en una trampa colocada por cazadores furtivos. La rata, al escuchar los rugidos de su amigo, corrió rápidamente en su ayuda. Con sus afilados dientes, la rata ruñó las cuerdas de la trampa hasta que el león quedó libre.

El león, impresionado por la lealtad y valentía de la rata, agradeció sinceramente y ambos animales continuaron su beneficiosa asociación durante muchos años.



Guía 5

Leer y conversar en familia



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Leer y conversar en familia

Compartir tiempo y actividades es una de las maneras de mantener unida a una familia, de estrechar los vínculos, de conocernos bien los unos a los otros. Antiguamente era muy común que, cuando caía la noche, se encendieran unas velas y los miembros de la familia se sentaran en el corredor o en la cocina a conversar. En estos espacios no solo se tocaban los temas del día, las alegrías y las tristezas, las fortunas y las dificultades: también eran los espacios para contar historias, cuentos, anécdotas, chistes..., para jugar con las palabras en forma de trabalenguas o adivinanzas, para aprender canciones o poemas. A la luz de las velas se compartían las tradiciones, y los padres les pasaban a sus hijos el legado que ellos mismos habían recibido de sus propios padres o abuelos.

Hoy en día estos espacios ya no son tan comunes, porque ahora tenemos electricidad, que ilumina la noche y nos permite realizar muchísimas actividades antes imposibles por la oscuridad, porque la noche era oscura incluso dentro de las casas. Además, llegaron la radio, la televisión, los celulares, los computadores e internet, y es cada vez más difícil que los miembros de la familia estén desocupados y dispuestos para sentarse a compartir juegos de mesa, conversar, contar historias, enseñar y aprender poemas o plantear acertijos o adivinanzas que estimulen el pensamiento.

Tal vez sea necesario hacer un alto en el camino en este mundo moderno que nos mantiene tan ocupados y entretenidos con todos sus juguetes y tecnologías, y retomar esas prácticas del pasado que nos permitían encontrarnos, conocernos y ahondar en los conocimientos de nuestros mayores, aprender a contar historias de aquellos que las sabían contar. Estos espacios para compartir alrededor de la palabra nos ayudan no solo a desarrollar nuestras capacidades para comunicarnos con los demás, hablar bien, ser elocuentes, sino también a amplificar nuestra imaginación, viajar a los mundos de la fantasía y aventurarnos en los universos de las posibilidades.

Pero además de estos espacios de conversación y para compartir historias y tradiciones, hay otra actividad muy importante que nos puede servir para estrechar nuestros lazos y vínculos familiares, y que tiene muchas ventajas para nuestro pensamiento: leer. Leer nos sirve para aprender cosas nuevas y útiles, o para conocer sobre otros lugares y culturas asentadas en sitios muy distantes, o ser parte de una época remota. Leer también nos brinda la posibilidad de divertirnos, de conocer historias maravillosas que nos emocionan, poemas hermosos que despiertan nuestra sensibilidad; asimismo, nos brinda la posibilidad de vibrar con personajes de la realidad o la ficción que nos ayudan a entender el mundo o nos hacen reflexionar sobre los grandes problemas que como humanidad hemos afrontado.

La Fundación Secretos para contar viene creando hace muchos años una biblioteca para las familias que habitan en el campo. Estos libros llegan hasta las casas de las familias en las montañas y los valles, en las selvas y las orillas de los ríos. Son libros con temáticas muy variadas, algunos con información útil para aprender algo práctico, otros con temas que invitan a la reflexión y otros más con cuentos, poemas y otras piezas literarias que nos quieren contagiar el placer de la lectura.

Leer no solo nos dará entretenimiento y conocimiento, sino que asimismo nos puede despertar las ansias de saber más y más, de visitar las bibliotecas que haya disponibles en nuestro entorno para sacarles provecho a los libros que contengan. Pero recordemos algo: para que surjan hábitos lectores en los miembros de nuestra familia, es muy importante que los mayores demos ejemplo, que tomemos los libros con cariño y leamos con entusiasmo, que seamos disciplinados, que los cuidemos y los mantengamos organizados, para que los más pequeños, por imitación, por admiración, vayan ellos mismos aprendiendo a querer los libros y el conocimiento, y encuentren el placer que estos proporcionan.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

La mejor herencia que los padres podemos dejar a los hijos son los buenos recuerdos.

Fernando Savater



A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿Cómo te gustaría que te recordaran tus hijos?
2. ¿Cuánto tiempo dedicas a crear lazos en familia?
3. ¿Qué tan frecuentemente conversas con tus hijos?, ¿con tus padres?, ¿con tus hermanos?
4. ¿Cada cuánto les lees o les cuentas historias a tus hijos?

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente cuento de Irene Vasco, que podemos encontrar en la página 88 del libro *Cuentos y pasatiempos*, de Secretos para contar. Luego conversamos acerca de lo que el cuento nos evoca:

Conversaciones con el abuelo

Irene Vasco

Abuelo: Entonces el pescado grande grande se transformó en un globo y el capitán que lo dirigía dijo a los pasajeros...

Niña: Sigue, sigue, abuelo.

Abuelo: ¿Qué crees tú que les dijo el capitán a los pasajeros?

Niña: No sé, no sé, abuelo. Tú eres el que se sabe todos los cuentos. Sigue con la historia, que está muy emocionante.

Abuelo: La historia termina mañana. Puedes pensar esta noche en lo que va a pasar. Mañana veremos si tenías razón o no.

Niña: Abuelo, siempre me haces lo mismo. Me dejas en la mitad de un cuento y yo con ganas de saber cómo termina. Pero no importa, te quiero igual.

Abuelo: Si te cuento todo al mismo tiempo, ¿qué le dejo a tu imaginación? Además, así es más emocionante y vas a quedar con ganas de que yo vuelva a contarte historias.

Niña: Yo siempre quiero que vuelvas, aunque ya me sepa el final de la historia. Tú eres el papá de mi papá, es decir, mi familia. Me encanta porque ya no trabajas y tienes mucho tiempo para estar conmigo y cuidarme.

Abuelo: A mí también me gusta estar con ustedes, pero no me gusta eso de no trabajar. Tengo las manos fuertes y todavía puedo hacer muchas cosas.

Niña: Pero tú y la abuela hacen muchísimas cosas. Nos cuidan cuando nuestros papás no están, nos cuentan historias, nos enseñan montones de cosas...

Abuelo: Pero podría salir al campo y ayudar en la huerta.

Niña: Entonces estarías tan ocupado que no me podrías contar la historia de la familia, de dónde somos, quiénes somos, por qué somos así.

Abuelo: ¿Y para qué quieres saber todo eso?

Niña: Abuelo, no hagas preguntas tontas. Porque si no sé quién soy, si no tengo las palabras de la familia, ¿cómo me voy a reconocer? Voy a andar perdida por el mundo, y eso no es nada bueno.

Abuelo: Pon mucha atención, entonces. Hoy te voy a contar de cuando salí de mi pueblo, llegué aquí y conocí a tu abuela. Eso fue el Día de San José, allá en el año de...

C. Aprender haciendo



TRABAJO INDIVIDUAL

1. Inventa una pequeña historia basándote en alguna de estas preguntas:
 - Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería y qué harías con él?
 - Si pudieras pasar el día con alguien en el mundo (pasado o presente), ¿con quién sería?, ¿qué harías con esa persona?
 - Si pudieras cambiar una cosa en el mundo, ¿cuál sería?, ¿por qué?
 - Si nuestras mascotas pudieran hablar, ¿qué nos dirían?
 - Si pudieras ser invisible por un día, ¿qué harías?
 - ¿Qué buenos recuerdos conservas de tus padres en la época de tu infancia y adolescencia? Compártelos con tu familia.

Cuando llegues a casa, cuenta esta historia a tus hijos.

2. Conversa con tus hijos acerca de lo que ha pasado en tu día, bueno y malo, y pregúntales lo mismo a ellos. Vuelve esta una conversación cotidiana.

D. Aprender en familia



EN FAMILIA

Pícnic literario

1. Una buena idea para incorporar la lectura a la vida diaria de manera divertida es hacer un pícnic de libros con los hijos. Solo tenemos que reunir en una canasta un mantel, un fiambre y libros para todos; también podemos incluir alguna sorpresa. Cada uno escoge su libro o cuento preferido y lo comparte con su familia durante el pícnic. Si los niños son pequeños, vamos a leerles en voz alta; podemos compartir adivinanzas, chistes, trabalenguas, canciones, o lo que se nos ocurra.



E. Exploremos más

1. Leemos el siguiente cuento de Oscar Wilde, que podemos encontrar en la página 13 del libro *Lecturas fantásticas*, de Secretos para contar.

El hombre que contaba historias

Oscar Wilde

Había una vez un hombre muy querido en su pueblo porque contaba historias. Todas las mañanas salía al campo, y cuando volvía por las noches, los trabajadores de la aldea, tras haber bregado todo el día, se reunían a su alrededor y le decían:

—Vamos, cuéntanos, ¿qué has visto hoy?

Él empezaba:

—He visto entre los árboles a un fauno que tocaba una flauta y que obligaba a bailar a un grupito de dioses del bosque.

—Sigue contando, ¿qué más has visto? —decían los hombres.

—Al llegar a la orilla del mar he visto, sobre la cumbre de las olas, a tres sirenas que peinaban sus verdes cabellos con un peine de oro.

Y los hombres lo apreciaban porque les contaba historias.

Una mañana dejó su pueblo, como todas las mañanas... Mas al llegar a la orilla del mar vio a tres sirenas, tres sirenas que sobre la cumbre de las olas peinaban sus cabellos verdes con un peine de oro. Y, al continuar su paseo, llegando cerca del bosque, vio a un fauno que tocaba su flauta y a un grupito de dioses... Aquella noche, cuando regresó a su pueblo, tal como los otros días, sus amigos le preguntaron:

—Vamos, cuenta: ¿qué has visto?

Él respondió:

—No he visto nada.

Guía 6

Crecer en medio de la Edad Digital



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

La denominada Edad Digital se refiere a la época actual, que ofrece un espacio de realidad virtual conocido como internet, con las redes sociales. Esta edad se caracteriza por la velocidad de las comunicaciones que ha transformado el entorno social en que vivimos, hasta nuestra forma de relacionarnos y tratarnos.

Cada vez más, por acción de los gobiernos, la sociedad y las empresas de comunicaciones, la población mundial va teniendo más acceso no solo a los computadores portátiles, a las tabletas y a los teléfonos inteligentes, sino sobre todo a la información y el conocimiento. Se ubica el comienzo de la Edad Digital en el mundo desde el año 2000. O sea que apenas estamos en sus inicios y los impactos, tanto positivos como negativos, son una realidad que no podemos desconocer. Ya inclusive tenemos el desarrollo de la llamada inteligencia artificial (IA), que crea programas informáticos comparables con la mente humana mediante el aprendizaje y el razonamiento lógico.

La neurociencia ha probado que los niños son más felices cuando hablan entre ellos, juegan, se mueven y pasan tiempo al aire libre; en estos casos hay menos acoso escolar y les gusta más estudiar. También ha demostrado que el uso excesivo de pantallas es altamente perjudicial para las personas, y en especial para los niños en sus primeros años de vida. Nos advierte que el exceso de tiempo que estamos expuestos a las pantallas nos genera adicción y dependencia. Si nosotros, los adultos, nos sentimos atrapados por ellas, pensemos lo que les sucede a los niños, que están en plena etapa de maduración y completamente expuestos a aquellas. Un ejemplo claro lo podemos observar en la

televisión: los padres de familia con frecuencia nos volcamos a ver programas que enaltecen la búsqueda del dinero fácil, la competencia y la belleza física, sin importar las consecuencias que estas búsquedas han traído a sociedades como la nuestra. Los niños, al ser imitadores por naturaleza, copian estos patrones de nosotros, los adultos, y van a crecer admirando e imitando formas de comportamiento con frecuencia violentas, materialistas y carentes de principios sociales fundamentales. Resulta, entonces, necesario que los padres de familia o adultos responsables reflexionemos sobre qué programas vemos y qué programas les permitimos a los niños ver, pues inevitablemente se convertirán en sus referentes comportamentales.

La Edad Digital ha impactado la relación padres-hijos, la vida cotidiana de las familias en cuanto a la dificultad de establecer un equilibrio entre la comunicación presencial, cara a cara, y la comunicación virtual. Internet y los teléfonos inteligentes tienen la paradoja de *acercar a las personas lejanas y alejar a las personas cercanas*. La atención permanente a las pantallas crea adicción y restringe los momentos de diálogo y mutua conversación entre los miembros de las familias. Cuando cada integrante dispone de un aparato celular, es preciso establecer normas que regulen su uso en la casa. Es necesario que los padres establezcan, tanto para los hijos pequeños como para los adolescentes, un control parental sobre acceso a contenidos, contactos, horarios, tiempo e incluso lugares de la vivienda como el comedor. Sin embargo, si los padres no dan ejemplo en su uso moderado, es casi imposible que los hijos acaten las regulaciones.

Desde que existe internet, cada vez somos menos hábiles para buscar, retener y recuperar información en nuestra memoria; nos ubicamos menos desde que tenemos GPS, nos volvimos torpes para las operaciones matemáticas básicas desde que existen las calculadoras y no recordamos números de teléfono desde que los almacenamos en nuestros celulares. **Mientras más usamos las herramientas externas, más se atrofian las internas.** Otro ejemplo de esto es que, cuando leemos un cuento o nos cuentan una historia, ponemos en funcionamiento gran parte de nuestro cerebro para darles apariencia a los personajes, definir con nuestra imaginación cada detalle del lugar donde suceden los hechos y mantener el hilo temporal que une todos los acontecimientos. En cambio, cuando esa misma historia la vemos en una película, este proceso es diferente: ya no hace falta imaginar, solo mirar; ya los personajes no son como cada uno los imaginó, sino como todos los ven. La riqueza y diversidad de la imaginación desaparecen.

Otras investigaciones realizadas en Europa y Norteamérica nos muestran que hoy en día, en el mundo entero, hay millones de niños con problemas de adicción a las redes sociales, videojuegos, televisión, etc., y que esta adicción genera problemas graves como la pérdida de atención y de empatía: el tener menos contacto físico con otros, menos juegos grupales, menos interacción hace que perdamos la capacidad de ver las necesidades ajenas, y la sensibilidad en relación con los demás seres de la Naturaleza.

Una buena manera de reactivar la atención y la creatividad es ir a la Naturaleza. Allí podemos recuperar la atención, nos calmamos del acelere de la modernidad, mejoramos nuestra salud, aumentamos nuestra concentración y nos volvemos más centrados.

La crisis educativa actual parece ser una crisis de atención. La atención es una actitud de descubrimiento, de apertura ante la realidad. Es la actitud activa de aquel que formula preguntas, busca respuestas, está a la expectativa de lo que se encuentra. En cambio, la fascinación por las pantallas es una actitud pasiva ante estímulos novedosos, frecuentes e intermitentes. Es la actitud del que está todo el día buscando sensaciones nuevas.

Para disminuir el uso de pantallas es indispensable brindarles alternativas de entretenimiento; encontrarse y conectar con una mirada, esconder un tesoro mágico, escuchar un secreto de un amigo y guardarlo, planificar la construcción de un refugio en el bosque, imaginar personajes y situaciones, escribir a mano o dibujar a partir de la imaginación son actividades que ayudan a desarrollar la atención, planificación y memorización, además de virtudes como la fortaleza y la templanza, que luego se convierten en cualidades que les permitirán utilizar la tecnología de forma responsable. Podemos lograr un equilibrio entre el uso de pantallas y el contacto real con otras personas y seres de la Naturaleza; en otras palabras, aprender a convivir con las nuevas tecnologías. Los niños pueden interactuar con las pantallas y aprovechar los contenidos que le van a aportar a su vida, pero debemos tener límites claros en cada edad para poder sacar lo mejor de nuestros cerebros y para que la nueva generación de niños y jóvenes tenga criterio, sepa buscar información, sepa diferenciar lo real de lo falso. Así que no se trata de que dejemos de utilizar pantallas, que traen cosas muy positivas: se trata de que aprendamos a dominarlas y no dejemos que ellas nos dominen a nosotros.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

*La necesidad de cuidar y ser cuidado
es el mejor antídoto
contra la cultura del desapego.*

Luis García Montero



A. ¿Qué crees tú?

TRABAJO INDIVIDUAL



1. ¿Cada cuánto revisas tu celular?, ¿cada cuánto ves videos o buscas información en él?, ¿cuántas horas al día ves televisión?
2. ¿Cuál es la red social que más usan tus hijos?, ¿sabes cada cuánto y para qué la usan?
3. ¿Qué uso crees que le debemos dar los adultos al celular o la televisión para convertirnos en un modelo correcto para los hijos?

B. Sabías que...

ENTRE TODOS



1. El maestro lee el siguiente cuento del escritor colombiano Gabriel García Márquez. Cada participante cierra los ojos e imagina la escena en detalle:

Un niño como yo

Gabriel García Márquez

Un niño de unos cinco años que ha perdido a su madre entre la muchedumbre de una feria se acerca a un agente de la policía y le pregunta: "¿No ha visto usted a una señora que anda sin un niño como yo?".

2. Luego de esto, cada participante responde las siguientes preguntas por escrito:
 - a. ¿En qué lugar ocurrió este hecho?
 - b. ¿Cómo era el niño?
 - c. ¿Cómo estaba vestido?
 - d. ¿Cómo era el agente de policía?
 - e. ¿Cómo era la feria?
 - f. ¿Qué vendían en ella?
 - g. ¿Pudo o no el agente ayudar al niño a encontrar a su madre?

3. Ahora nos preguntamos: si hubiéramos visto este cuento en un video, ¿será que las respuestas hubieran sido tan variadas? No, porque al imaginar nuestros cerebros vuelan, mientras que, cuando vemos una imagen, lo que se nos muestra es la única opción que le damos al cerebro.

C. Aprender haciendo



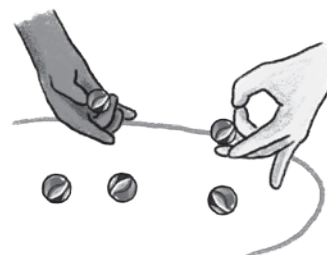
EN PAREJAS

Enseña un juego que aprendiste en la infancia

1. Ya no vemos a muchos niños jugando a juegos como catápipiz, parqués, damas, canicas, rayuela o al escondite. ¿Por qué es bueno que les enseñes ese viejo juego a tus hijos? Los mantendrá ocupados y juntos durante horas. Además, puedes participar, y siempre será divertido jugar.
2. En caso de que no recuerdes algún juego de la niñez, aquí te dejamos algunas ideas para jugar canicas con tu familia y amigos:

Canicas

Se cree que este juego existe en casi todo el mundo, y casi siempre se juega de la misma manera, salvo algunas variaciones. Básicamente, el juego consiste en lanzar canicas para intentar golpear otras con el objetivo de quedarse con ellas.



¿Cómo se juega?

Lo ideal es jugar sobre un piso de tierra, porque, como son de cristal o cerámica, rebotan mucho sobre superficies duras.

Las formas más conocidas para jugar canicas son:

Hoyito. Hacemos un agujero en el suelo, y cada uno, por turnos, tira la canica para tratar de introducirla allí. El jugador que logre introducir la canica se queda con aquellas que estén a menos de una cuarta de distancia del hoyo.

Casita. Cada jugador pone cuatro canicas en forma de casita: tres en el suelo y una encima. Desde una distancia definida, los jugadores deben tratar de derribar la casita con una canica. Aquel que lo logre se queda con las cuatro canicas. Si alguien falla, pierde la canica y se queda con ella el dueño de la casita.

D. Aprender en familia

EN FAMILIA



Reto familiar

1. Vamos a crear algunas zonas y momentos libres de pantallas para nuestra familia de la siguiente manera:
 - Mantengamos los horarios de las comidas libres de pantallas.
 - Mantengamos las habitaciones libres de pantallas por la noche.
 - No enviemos mensajes de texto ni correos electrónicos y evitemos hacer búsquedas en la red o transmisiones en vivo, etc., cuando conduzcamos o caminemos.
 - Evitemos el uso de dispositivos camino a la escuela o al regreso de esta.

E. Exploremos más

1. Promover el deporte y el juego creativo con los hijos es una de las formas más efectivas de mantenernos atentos a la vida y no a las pantallas. También podemos involucrarlos en actividades reales y prácticas tales como cocina, jardinería y carpintería.
2. Te sugerimos explorar el libro *¡A que te cojo, ratón!*, de Secretos para contar. Este libro tiene un abanico de actividades que permiten movilizar el pensamiento, además de potencializar los dispositivos básicos del aprendizaje a través de juegos y acciones.

Guía 7

Sentir y expresar emociones



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Las emociones que nos mueven

Los seres humanos experimentamos emociones. Las emociones son reacciones anímicas que aparecen como respuestas naturales ante situaciones que nos alteran positiva o negativamente. Son una fuerza interna que nos impulsa, nos motiva a la acción.

Las emociones básicas son **ira, miedo, tristeza y alegría**. Cuando nos embargan, todas ellas producen reacciones en nuestro cuerpo, como el aumento o la disminución de las pulsaciones, sensación de vacío en el estómago, calor o frío, enrojecimiento o palidez de la piel, agitación, náuseas, entre otras. Si recordamos un momento donde hayamos sentido ira o miedo, nos daremos cuenta de que alguno de estos signos se pudo haber producido en nuestro cuerpo. Esto sucede porque el cerebro manda órdenes a todo el organismo para que se prepare y reaccione: la sangre viaja rápidamente a las extremidades para estar disponible en caso de que sea necesario huir o enfrentar un peligro.

En la infancia vivimos situaciones que nos despiertan emociones y sentimientos que nos impulsan a actuar de ciertas maneras. En el transcurso de la vida, cada vez que nos enfrentamos a eventos similares, tendemos a repetir esas reacciones aprendidas en el pasado, y casi siempre de forma inconsciente. Por esto es importante prestarles atención a las emociones que sentimos y a cuándo las sentimos, porque condicionan la forma en que reaccionamos.

Las emociones se reflejan en las expresiones de nuestros rostros y en el lenguaje corporal; por eso no es raro que alguien que nos conoce bien sepa si estamos enojados, alegres, tristes o temerosos, y pueda predecir nuestro comportamiento y adaptarse a él.

En ocasiones, algunos sucesos pueden despertar emociones demasiado fuertes en nosotros, y estas, a su vez, pueden tornarse incontrolables y tomar las riendas de nuestro actuar. Por ejemplo, ante la pérdida de un ser querido, ante un accidente o después de un trauma especialmente fuerte, es conveniente buscar ayuda en los demás para que nos faciliten la gestión de nuestras emociones. Para estos casos es de especial importancia, en la medida de lo posible, acudir a profesionales de la salud mental, que están preparados para darnos orientación psicosocial. Pedir ayuda debe ser visto como algo natural, porque una mano amiga en el momento indicado nos servirá para ser personas íntegras, autónomas, equilibradas y conscientes.

Cuando aprendemos a identificar las emociones y a gestionarlas, buscamos sus causas y atendemos con respeto, comprensión y justicia los problemas, podemos llegar a establecer acuerdos familiares para que las situaciones que nos han afectado no se repitan. Las emociones no son buenas ni malas por sí mismas, son reacciones naturales. Por esto es importante conocerlas, comprenderlas y tratar de que no tomen las riendas de nuestras vidas.

El concepto psicológico de *asertividad* es fundamental: se define como la habilidad que permite a las personas expresar adecuadamente, sin hostilidad ni agresividad, sus emociones y sentimientos a otras personas. Quienes poseen esta cualidad expresan directamente sus opiniones, tanto positivas como negativas. Si los maestros y los padres de familia son asertivos, les será más fácil a los niños y niñas, por vía del ejemplo y la enseñanza, aprender y comportarse de forma asertiva en sus relaciones con los demás.

Relacionado con el concepto de *asertividad* está el concepto de autoestima, que se define como la valoración positiva o negativa que cada persona hace de sí misma, la cual se acompaña de emociones, sentimientos de valía personal y aceptación de sí mismo.

La construcción de la *autoestima* de las personas es un proceso que se inicia desde la primera infancia y continúa en todo el curso de la vida, dependiendo

de la aceptación, del reconocimiento y de la acogida de los integrantes de la familia y de la escuela. El rechazo, la indiferencia, la sobreprotección, las burlas por el modo de ser, de hablar o por las características físicas particulares afectan gravemente la autoestima.

Una fuerte *autoestima* personal es esencial para tener una sana salud psicológica y buenas relaciones con los demás, y para ser felices en el mundo.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

*En esta corta vida que dura apenas una hora,
cuánto, cuán poco depende de nosotros.*

Emily Dickinson



A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿Qué estás sintiendo ahora mismo?, ¿podrías ponerle un nombre?
2. ¿Crees que puedes esconder o tapar alguna emoción para no sentirla?
3. ¿Todas las personas experimentamos y demostramos las emociones de la misma manera? Explica.
4. ¿Qué crees que ocurre con las emociones no expresadas?

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente texto y conversamos en grupo acerca de su significado:

La lechera

Llevaba en la cabeza	Del importe logrado
una lechera el cántaro al mercado	de tanto pollo mercaré un cochino;
con aquella presteza,	con bellota, salvado,
aquel aire sencillo, aquel agrado,	col y semilla engordará sin tino;
que va diciendo a todo el que lo advierte:	tanto que puede ser que yo consiga
"¡Yo sí que estoy contenta con mi suerte!".	ver cómo se le arrastra la barriga.
Porque no apetecía	Lo llevaré al mercado,
más compañía que su pensamiento,	sacaré de él, sin duda, buen dinero;
que alegre le ofrecía	compraré de contado
inocentes ideas de contento,	una robusta vaca y un ternero,
marchaba sola la feliz lechera,	que salte y corra toda la campaña,
y decía entre sí de esta manera:	hasta el monte cercano a la cabaña".
"Esta leche vendida	Con este pensamiento
en limpio me dará tanto dinero,	enajenada, brinca de manera
y con esta partida	que, a su salto violento,
un canasto de huevos comprar quiero,	el cántaro cayó. ¡Pobre lechera!
para sacar cien pollos que al estío	¡Qué compasión! Adiós, leche, dinero,
me rodeen cantando el pío, pío.	huevos, pollos, lechón, vaca y ternero.

2. Conversemos: ¿qué emociones habrá experimentado la lechera de esta historia?

C. Aprender haciendo



EN EQUIPOS

Mímica de las emociones

1. Nos dividimos en dos equipos, y cada uno debe elegir un delegado para que, por turnos, represente la emoción que le produce cada una de estas frases, u otras que se les ocurran. Los del otro grupo adivinan tanto la emoción como la situación, pero... ¡no se vale hablar!

Ejemplos:

Ves una araña gigante en tu cama	Te preparan una fiesta sorpresa	Te caes delante de todos tus amigos	Nadie puede ir a tu cumpleaños
Pisas una caca de perro	Ibas a ir al parque, pero empezó a llover muy fuerte	Empiezan las vacaciones de Navidad	Ganas la lotería
Se te daña o pierdes el celular	Alguien te dice una mala palabra	Pierdes el dinero del mercado	Tu pareja te propone matrimonio

D. Aprender en familia



EN FAMILIA

Trova emocional

1. En casa, con la familia, vamos a componer una trova para alguna emoción. Podríamos hacer, por ejemplo, una trova a la ira, al miedo, a la tristeza o a la alegría. Lo ideal será grabar un video o escribir la trova para compartirla en una posterior escuela de familias.

E. Exploremos más

1. ¿Qué emoción se enciende para decirnos que estamos viviendo algo injusto?
2. ¿Qué emoción se enciende cuando tenemos sentimientos de cariño y agradecimiento?
3. ¿Qué emoción nos avisa que hemos perdido algo?
4. ¿Qué emoción nos impulsa a liberar el dolor por medio del llanto?
5. ¿Qué emoción nos impulsa a salir corriendo ante un peligro?

En las familias, antes de juzgarnos por las reacciones que tenemos ante determinado hecho o situación, podemos aprender a identificar nuestras emociones y las de los otros miembros del hogar para ayudarnos entre todos a regularlas.

Podemos aprender a gestionar y expresar las emociones antes de que se puedan convertir en un problema; cuando detectamos que hay una emoción que nos invade (o a otro miembro de nuestra familia), debemos tratar de atenderla a tiempo. Para esto hay varias acciones que nos pueden ser útiles:

- Respirar conscientemente. Cuando respiramos así, podemos calmarnos para que la emoción vaya disminuyendo.
- Salir a caminar y a observar el entorno, prestarles atención a los colores, tocar diferentes texturas, escuchar el sonido de la quebrada.
- Meditar, dibujar, pintar, tocar algún instrumento musical, cantar o hacer actividad física.

Guía 8

Emociones difíciles

(miedo, ira y tristeza): ¿qué son y cómo gestionarlas y expresarlas?



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Hay algunas emociones especialmente difíciles porque provocan en nosotros reacciones que nos pueden llevar a interactuar con las demás personas de forma inadecuada, o nos sumergen a estados de ánimo desagradables, e incluso dolorosos. Y si para los adultos estas emociones son difíciles a pesar de haber lidiado con ellas probablemente en múltiples ocasiones a lo largo de nuestras vidas, para los niños son aún más difíciles de afrontar, porque apenas se están familiarizando con ellas.

El miedo, la ira y la tristeza son tres de las emociones básicas que se pueden considerar como de difícil gestión: nos da dificultad enfrentarnos a ellas.

El miedo surge cuando sentimos que estamos en peligro. Es un mecanismo de defensa que nos mueve a actuar rápido para escapar y ponernos a salvo; por ejemplo, ante una creciente de un río o un derrumbe, conviene salir del lugar cuanto antes, y el miedo que sentimos cuando nos damos cuenta nos brinda la energía necesaria para correr más rápido o hasta para trepar a un sitio alto, al que en otra circunstancia no lograríamos trepar. También podemos tenerles miedo a algunos animales que consideramos representan una amenaza para

nuestra integridad física, o a manejar una moto o a los rayos que caen en las tormentas eléctricas. Pero algunas veces estos miedos son irracionales o proceden de nuestra propia imaginación; es decir, no hay motivos reales para sentir miedo porque en verdad no estamos en peligro.

Por otro lado está **la ira, el enojo** o, como muchos le dicen, la rabia. Generalmente aparece cuando sentimos que algo es injusto o que no nos tratan con la consideración debida. La ira se acumula en nuestro cuerpo y es energía que tiene que salir, liberarse. A veces hasta temblamos o lloramos por tanta rabia que tenemos. Cuando a un niño lo embarga el enojo, debemos ayudarlo a calmarse.

Cuando niños y adultos nos enfrentamos con la ira, el primer paso, y tal vez el más importante, es reconocer que estamos enojados, y luego pensar en las causas de este enojo y verbalizarlas. También dialogar con las personas que causaron el enojo con sus actitudes, para que, de alguna manera, nos sintamos mejor.

Cuando la ira aparece hay **tres reglas de oro**:

1. No hacernos daño a nosotros mismos.
2. No hacerles daño a los demás.
3. No dañar los objetos que tenemos alrededor.

Estas tres reglas se pueden invocar, incluso en los momentos más difíciles, para evitar que la rabia o el enojo lleven a consecuencias indeseables para nosotros mismos y para los demás.

No menos importante que las dos anteriores es **la tristeza**. Todos la hemos sentido, y todos la sentiremos. Es una reacción natural ante el sentimiento de pérdida. Esta pérdida puede ser de alguien o algo que amamos, pero también puede entenderse como un fracaso o la pérdida de la confianza o del amor de alguien. La tristeza nos pide que estemos con nosotros mismos, que nos recojamos, y reclama calidez (que podemos darnos a nosotros mismos o a los demás).

Estar triste es natural. Nuestra compañía es tal vez lo más importante, pero, si nuestro hijo no quiere que lo acompañemos, permitámosle estar solo; eso sí, que sepa que estamos ahí para él, en cualquier momento, y poco a poco, día a día, estará mejor. Una tristeza prolongada y profunda puede devenir en un estado depresivo. Hay que estar muy atentos a ella.

Estas tres emociones, aunque son difíciles de gestionar y expresar adecuadamente, forman parte de nuestras vidas. El camino para lidiar con ellas implica no negarlas, y reconocerlas, pensarlas, hablarlas, aceptarlas y darles la importancia que se merecen.

Para la escuela de familias

Cantar de los cantores...

*Hay días en que somos tan sórdidos, tan sórdidos,
como la entraña oscura de oscuro pedernal:
la noche nos sorprende, con sus profusas lámparas,
en rútiles monedas tasando el Bien y el Mal.*

Porfirio Barba Jacob



A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿En los momentos difíciles te dejas llevar por tus emociones?
2. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la ansiedad de manera saludable?
3. ¿En qué ocasiones se presenta de una forma más frecuente la ira en ti?
4. ¿Cuáles son tus patrones de pensamiento negativos y cómo puedes cambiarlos por pensamientos más positivos?

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente texto de la tradición tibetana:



¿Por qué la gente grita?

Anónimo

Un día el sabio Baba preguntó a sus discípulos lo siguiente:

—¿Por qué la gente se grita cuando están enojados?

Los hombres pensaron unos momentos:

—Porque perdemos la calma —dijo uno—, por eso gritamos.

—Pero ¿por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? —preguntó Baba—. ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna satisfacía a Baba.

Finalmente, él explicó:

—Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse. Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.

Luego Baba preguntó:

—¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Ellos no se gritan, sino que se hablan suavemente, ¿por qué? Sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña.

Baba continuó:

—Cuando se enamoran más aún, ¿qué sucede? No hablan, solo susurran y se acercan aún más en su amor. Finalmente no necesitan siquiera susurrar, solo se miran, y eso es todo. Así de cerca están dos personas cuando se aman.

Luego Baba dijo:

—Cuando discutan, no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más; llegará un día en que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso.

C. Aprender haciendo



TRABAJO INDIVIDUAL

Ampliar la mirada, ejercicio de visualización



1. Cómodamente sentados, cada participante cierra los ojos y toma contacto con su respiración y su imaginación.
2. Ahora, cada uno sigue estas instrucciones: visualiza un cuadro en el cual hay un hombre tosco, sucio, con un gesto en su rostro de enojo, que incluso sostiene en su mano una gran piedra y tiene una actitud de ataque; de repente suelta un grito. ¿Qué piensas de esta persona?, ¿qué emociones o sentimientos te produce?
3. En la misma sintonía de concentración, amplía el cuadro y visualiza a ese hombre con las mismas características antes descritas, pero ahora enfrente de él hay un oso gigante mirándolo fijamente con la intención de comérselo. Vuelve a tomar contacto con tus sentimientos, emociones y pensamientos respecto al hombre.
4. En una tercera ampliación, visualiza al mismo hombre del primer cuadro y al oso, pero ahora logras ver que detrás del personaje se refugian temerosos sus dos hijos pequeños y su esposa. ¿Qué piensas ahora de ese mismo hombre?, ¿cambió tu percepción del primer cuadro al tercero?, ¿cuántas ocasiones nos hemos quedado en el primer cuadro, sintiendo y pensando de alguien desde esa mirada estrecha?
5. Comparte las respuestas con tus compañeros.

D. Aprender en familia

EN FAMILIA



Emociones giratorias

1. Dos tubos de papel higiénico y unos dibujos te ayudarán a ti y a tu familia a expresar qué tipo de emociones tienen en cada momento. Se trata de una manualidad muy sencilla con la que pueden aprender a canalizar y expresar las emociones.

Materiales

- 2 tubos de papel higiénico
- Cartón
- Papel
- Pegamento
- Lápiz y borrador
- Marcadores
- Pinturas de colores
- Tijeras



Paso a paso

- Haz un corte vertical en uno de los tubos de cartón. Vuelve a pegarlo haciéndolo un poco más pequeño, para que quepa dentro del otro.
- Corta un círculo de cartón y pégalo en la parte inferior del tubo más delgado.
- En una hoja dibuja cuatro o cinco círculos. Recorta y pinta unas caras que reflejen diferentes emociones.
- Usa otro papel para dibujar a tu personaje. No olvides hacer la cara del mismo tamaño que los círculos que ya has creado.
- Colorea el personaje y pégalo sobre el tubo exterior, el más ancho.

- Recorta la cara.
- Mete un rollo dentro de otro y señala la altura de la cara.
- Pega los rostros con las diferentes emociones en el tubo más delgado.
- Inserta el tubo de las caras en el que está dibujado el cuerpo. Hazlo girar para cambiar de emoción.

E. Exploremos más

1. ¿Qué te hace sentir esta fábula?

Dios, el león y el elefante

Esopo

No dejaba un león de quejarse ante Dios.

Tú me hiciste fuerte y hermoso, me dotaste de buenas mandíbulas con grandes colmillos y poderosas garras en las patas. Soy el rey de los animales y, sin embargo, le tengo miedo al gallo.

—¿Por qué me acusas? ¿No estás satisfecho con todos los dones que te he dado? Lo que está débil es tu espíritu —replicó Dios.

Siguió el león deplorando su situación, sintiéndose mal por ser cobarde. Pensó que lo mejor sería dejar de comer.

Se encontraba el león pensando en esto cuando llegó el elefante, se saludaron y empezaron a conversar. El león se dio cuenta de que el elefante movía constantemente las orejas, y le preguntó la causa.

—¿Ves ese minúsculo insecto que zumba a mi alrededor? —respondió el elefante— Pues si logra entrar en mi oído, estoy perdido.

Entonces se dijo el león:

“¿No sería insensato dejarme morir de hambre siendo yo mucho más fuerte y poderoso que el elefante, así como mucho más fuerte y poderoso es el gallo que el mosquito?”.

Que las pequeñas molestias no te hagan olvidar tus grandezas.

Guía 9

Emociones y sentimientos placenteros (la alegría y el amor)



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Hay cosas que a todos nos gustan, aunque podamos ser más aficionados a unas que a otras. Por ejemplo, en condiciones normales, a todos nos gusta comer cuando tenemos hambre, beber algo para saciar la sed y dormir cuando tenemos sueño. En cuestión de emociones sucede algo similar: en condiciones normales, a todos nos gusta estar alegres y a todos nos gusta experimentar el amor o el cariño en sus diferentes manifestaciones, aunque a veces, inconscientemente, hagamos cosas que arruinan nuestra felicidad o echan a perder el cariño que brindamos o que nos brinda alguien.

La alegría es una emoción que nos embarga cuando conseguimos aquello que anhelamos. Puede ser material, como cuando ahorramos por largo tiempo para comprar algo y al fin lo conseguimos, o cuando les damos a nuestros hijos algún regalo o los llevamos de paseo y esto los hace felices. Pero también puede ser por algo inmaterial, como cuando nos esforzamos para hacer realidad un proyecto y lo logramos, o cuando nuestros hijos ganan el año, o un partido de fútbol.

Pero la alegría no solo nos inunda cuando conseguimos algo anhelado. A veces puede ser algo más liviano, más sencillo, porque la alegría está estrechamente relacionada con la capacidad que tenemos de vivir atentamente en el presente, de disfrutar de lo que vemos, oímos, olemos, sentimos y degustamos. La alegría más pura es la que nos colma el pecho cuando salimos en un día soleado y podemos disfrutar del azul del cielo, del murmullo de la quebrada y del canto de los pájaros; o de la lluvia, si llueve; o de la conversación con alguien. La alegría es un estado de lo más natural: un niño muy pequeño se alegra con un perrito que ve o con un grillo, con la voz de su madre que le canta o con las carantoñas que le hace. Para su alegría no son obligatorios los juguetes: la ramita de un árbol puede servirle para darles vida a las más variadas aventuras y llenarle de risas su tiempo de juego. La capacidad de disfrutar de todo aquello que hay en el mundo es la semilla de la alegría, y esta capacidad de disfrute, tan evidente en los niños, es algo que conviene mantener vivo cuando nos volvemos adultos.

En general se suele pensar que la alegría es igual a la felicidad y no es así: mientras la alegría es un estado emocional transitorio y pasajero, la felicidad es un estado más permanente y estable de bienestar en el sentido positivo de la vida.

Para que nuestros hijos sean felices es indispensable que resaltemos aquello que hacen bien, porque, cuando los demás reconocen nuestros esfuerzos, también encontramos alegría. Si se esfuerzan en aprender, los felicitamos por su voluntad; si son ordenados en casa, los elogiamos por eso; si son cariñosos y corteses con nosotros y las otras personas, les celebramos que sean unas buenas personas.

El amor es un sentimiento que podemos experimentar y manifestar de múltiples maneras: la primera que pensamos es el amor entre una pareja, pero también existe el amor de los padres por sus hijos, de los hermanos entre sí, el cariño que se brindan los amigos y los familiares. Además, está el amor por el mundo y los demás seres con quienes lo habitamos. El amor es sentirnos conectados, que compartimos algo, y el más puro y verdadero amor es incondicional, sobre todo cuando se trata de los padres por los hijos y viceversa.

Hay muchas formas de expresar el amor. Las caricias, los abrazos y los besos son formas de manifestarlo. Pero también el cuidado y la protección, o el escuchar con atención al otro. Incluso, a veces el amor se manifiesta con un llamado de atención a tiempo para que un niño o un joven no cometa un error del cual se puede arrepentir más adelante, y la sinceridad, sobre todo cuando no busca herir, sino ayudar a mejorar, es otra de las formas en las cuales solemos manifestar el amor por alguien. Porque el amor se mueve naturalmente hacia hacer el bien. A veces reclama cuidado y atención, como una planta, que necesita agua, buena tierra y sol, pero después entregará generosa sus frutos a quien la cuidó.

El amor y el cariño no se obligan: solo se dan y se reciben. Y son esenciales para todos los seres humanos, y especialmente importantes para nuestros niños, porque les ayudan a crecer con seguridad, confianza y autoestima, a sentir que forman parte de una familia y de los diferentes círculos sociales a los que pertenecen. Cuando los niños reciben amor, aprenderán a dárselo a todos y a todo lo que los rodea, y esto es esencial para que como sociedad podamos prosperar y para que como especie podamos mantener el equilibrio que necesita la vida para permanecer.

El sentimiento del amor y la emoción de la alegría son placenteros, y, algo curioso, uno llama a la otra: cuando hay amor en el ambiente, esto nos genera alegría; y, cuando estamos alegres, atraemos el amor a nuestras vidas.

Para la escuela de familias

Cantar de los cantores...

*Amanece, la luz brilla en el horizonte,
el sol se eleva y despierta al mundo,
los pájaros cantan su melodía,
y la alegría inunda mi corazón.*

Gabriela Mistral



A. ¿Qué crees tú?

TRABAJO INDIVIDUAL



1. ¿Para ti qué es el amor?
2. ¿Eres capaz de sentir y expresar el amor de forma adecuada? Explica.
3. ¿Por qué será que sentimos que los momentos felices duran poco y los tristes una eternidad?
4. ¿Crees que es posible que alguien esté siempre feliz? Explica.

B. Sabías que...



EN PAREJAS

1. En parejas leemos el siguiente cuento, que podemos encontrar en la página 133 del libro *Cuentos y pasatiempos*, de Secretos para contar. Compartimos nuestras opiniones.

Mi vecina está enamorada

Regis Lejenc

Mi vecina está enamorada.

Al sapo le enloquecen las libélulas.

Las libélulas se acurrucan en las flores de loto.

Las flores de loto veneran al Sol.

El Sol corre tras la Luna.

La Luna adora el mar.

El mar adora a los peces.

Los peces besan a las moscas.

Las moscas danzan alrededor de las vacas.

Las vacas están locas por las margaritas.

Las margaritas se emocionan con la abeja.

Las abejas viven para su reina.

La reina se ha encaprichado de un abejorro.

El abejorro solo se trata con las amapolas.

Las amapolas se sonrojan con los corderos.

Los corderos no atienden más que al perro.

El perro no piensa más que en el gato.

El gato solo me quiere a mí.

Y yo.

Yo estoy enamorado de mi vecina.

C. Aprender haciendo

ENTRE TODOS



El mural del amor y la gratitud

1. Designamos un área en la escuela y otro en la casa para crear un mural de amor y gratitud. Podemos utilizar un trozo de madera o cartón, una cartulina o simplemente una sección de la pared donde cada miembro de la familia o la escuela pueda pegar sus tarjetas de agradecimiento y otras expresiones de amor y cariño. Dedicamos un momento especial en el día o en la semana para reunirnos y compartir lo que cada uno aprecia del otro y por qué se siente agradecido.

D. Aprender en familia

EN FAMILIA



Vamos a hacer feliz a alguien

1. Cada uno va a pensar en alguien de su vereda que ande triste por estos días. Puede ser un amigo, un niño, un joven o un abuelo que está solo hace tiempo. Pensemos en esa persona y busquemos una manera de hacerla feliz. No tiene que ser nada complicado: tal vez una visita, unas flores, un mensajito con un dibujo, una planta, una fruta, un saludo, pasar a conversarle, algún alimento o un poco de compañía sean suficientes.



E. Exploremos más

1. Leemos el siguiente cuento, que podemos encontrar en la página 83 del libro *Cuentos y pasatiempos*, de Secretos para contar.

Amor fraternal

Anónimo

La historia cuenta que había dos hermanos que se querían con toda el alma. Ambos eran agricultores. Uno se casó y el otro permaneció soltero.

Decidieron seguir repartiendo toda su cosecha a medias.

Una noche, el soltero soñó: “¡No es justo! Mi hermano tiene mujer e hijos y recibe la misma proporción de trigo que yo, que estoy solo. Iré por las noches a su granero y le añadiré varios sacos sin que él se dé cuenta”.

A su vez, el hermano casado soñó también una noche: “¡No es justo! Yo tengo mujer e hijos y mi futuro estará con ellos asegurado. A mi hermano, que está solo, ¿quién lo ayudará? Iré por las noches a su granero y le añadiré varios sacos de trigo sin que se dé cuenta”.

Así lo hicieron ambos hermanos. Y, ¡oh, sorpresa!, ambos se encontraron en el camino, una misma noche, portando sacos el uno para el otro.

Se miraron, comprendieron lo que pasaba, y se abrazaron con un abrazo de hermano, aún más fuerte que antes, y para siempre.

Guía 10

La libertad y la autonomía: en búsqueda del destino



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Hay una forma inadecuada de entender la libertad, y es pensar que consiste en hacer *lo que a uno le dé la gana*. Si la libertad consistiera en esto, el mundo sería un despelote. Así entendida, habría sido imposible que los seres humanos llegáramos a acuerdos importantes de convivencia y que nos hubiéramos desarrollado culturalmente.

La libertad tiene que ver con las elecciones que tomamos en nuestras vidas, y ser libre, en resumidas cuentas, es poder elegir. Ser conscientes de que nuestras elecciones cambian constantemente nuestros destinos. Con base en la libertad es que escogemos muchas veces en qué queremos convertirnos o en qué queremos trabajar o qué estudiar, cuál profesión u oficio desempeñar, dónde construimos nuestras vidas o familias y con quién formamos o no una pareja. La libertad nos permite decidir qué propósito de vida poner en el centro de nuestra existencia y qué filosofía de vida seguir.

Por todas estas posibilidades, es muy importante que les ayudemos a los niños y jóvenes, principalmente, a analizar las situaciones en las que se encuentran y los orientemos adecuadamente para que tomen buenas

decisiones (especialmente debemos hacerlo los mayores, como padres, maestros y familiares, pero también los amigos), pues de estas decisiones dependerá gran parte de su destino. Porque la libertad no solamente es la posibilidad de elegir: también está relacionada con asumir las responsabilidades y las consecuencias que esas decisiones acarrearán, las buenas, pero también las malas.

A menudo, en el pasado, los padres tenían la idea de que ellos, por ser más experimentados y curtidos por la vida, debían tomar las decisiones importantes por sus hijos y marcar sus destinos para siempre. De esto derivaban muchos descontentos, pues no a todos les gustaban los caminos que les trazaban sus mayores. Hoy en día se habla más de **la guianza y el cuidado**, de ayudar a ver los aspectos a favor y los aspectos en contra de los diferentes caminos que aparecen en el horizonte. Pero esta guianza, para que sea efectiva, ha de ser amorosa, y además abierta y respetuosa, y debe ser consciente de que cada uno tiene el destino en sus manos y puede tomar sus propias decisiones, porque solo de esa manera aprendemos a conocer y reconocer nuestros propios errores y a no echarles la culpa a otros cuando cometemos un desacierto. El acompañamiento y la guianza buscan fomentar en ellos el pensamiento reflexivo, la capacidad de cuestionar y analizar la información que les llega por diferentes medios y la habilidad para tomar decisiones éticas y responsables, con el fin de que puedan enfrentar los desafíos que se les presentan y hallar su propósito en la vida.

Y es que cuando un niño, niña o joven descubre su propósito, experimenta una multitud de ventajas que transforman su actitud ante la vida. Además, el propósito ayuda a cambiar la percepción que puedan tener sobre el estudio o el trabajo: dejan de verlos como una obligación para la supervivencia y los contemplan como una gran oportunidad para aportar a su bienestar futuro, a su proyecto y propósito de vida. La educación en la libertad les brinda, entonces, herramientas para transformar su realidad, de acuerdo con su visión de futuro.

En este orden, es importante también que los acompañemos en el desarrollo de valores fundamentales, como la justicia, la equidad, el respeto y la responsabilidad. Se trata de ayudarlos a comprender que su libertad individual está completamente ligada a la libertad de los demás. Porque, como dice una antigua frase, *mi libertad acaba ahí donde empieza la libertad de los otros*.

En resumen, la conexión entre ser libre y tener un propósito en la vida radica en cómo este nos proporciona dirección, significado y empoderamiento, permitiéndonos vivir de forma auténtica y tomar decisiones alineadas con nuestros valores más profundos.

Asociado al concepto de *libertad* está, también, el concepto de *autonomía*¹, definida como "la adquisición de destrezas y hábitos necesarios para satisfacer por sí mismo sus necesidades básicas: motricidad, sueño, aseo personal, alimentación, control de esfínteres. Es un camino que lleva de la niñez a la adultez, entendido dicho camino como el progreso de la confianza en los otros a la confianza en sí mismo".

Para que el niño o la niña pueda ser una persona autónoma en su edad adulta, capaz de autodeterminarse y gobernarse a sí mismo, es vital que los padres lo dejen actuar por sí mismo en la medida que su integridad no corra peligros, a la vez que darle ayuda y apoyo cuando tenga dificultades en los retos de su búsqueda de la autonomía. De no ser así, los niños pueden volverse hostiles, rebeldes, agresivos o demasiado dóciles.

Los padres deben alegrarse por la búsqueda y adquisición de la autonomía de sus hijos, por cuanto constituye un logro del desarrollo de su personalidad tanto en lo físico como en lo intelectual. La sobreprotección, la intimidación, el autoritarismo y la permisividad son obstáculos que suelen poner algunos padres, con lo cual restringen el desarrollo normal de la autonomía de los hijos.

La entrada a la escuela y a la adolescencia conlleva un mayor ejercicio de la autonomía, pues los hijos entran en una relación con otros entornos y grupos de personas donde los padres no pueden estar presentes. Si en la infancia les dieron buenas bases de formación, a los hijos les será más fácil ser autónomos y tomar sus propias decisiones.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

*El propósito de la vida es encontrar
un modo de ser tan significativo
que haga que el sufrimiento de la vida en sí
ya no sea tan relevante.*

Jordan Peterson



¹ *El niño sano. Una mirada integral*, Álvaro Posada Díaz, Juan Fernando Gómez Ramírez y Humberto Ramírez Gómez (p. 21).

A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿Para ti qué significa ser libre?
2. ¿Cómo se adquieren la libertad y la autonomía?
3. ¿Qué querrá decir tener propósito en la vida?
4. ¿Qué relación crees que existe entre ser libre y tener un propósito en la vida?

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente texto, que también podemos encontrar en el libro *Cuentos para contar*, página 117, de Secretos para contar. Luego compartimos nuestras opiniones al respecto:

Bulto de sal

Nicolás Buenaventura

Hace tiempo vivía un hombre que tenía mala suerte, la peor de las suertes. Tenía tan mala suerte que, en los pocos días de verano, cuando salía de su casa, una nube venía a situarse sobre su cabeza y se ponía a llover, solo para él. Todos sus conocidos —porque amigos no tenía, tal era su suerte— lo llamaban Bulto de Sal, lo que con el uso se había convertido en su nombre: Bultoesal. A fuerza de desgracias y sinsabores comenzó a preguntarse por las raíces de su infortunio y se le ocurrió que la culpable de todo era su madre. Es una tendencia muy humana, y particularmente masculina, esa de culpar a la madre de todos los males, y Bultoesal no fue la excepción. Salió a ver a su señora madre y le preguntó qué era lo que ella había hecho mal para que su suerte fuera tan negra.

—¡No, señor! —le respondió la honorable mujer—. Hasta donde yo sé, todo lo hice bien. Además, no lo hice sola, su papá y yo todo lo hicimos bien. Mejor dicho: si usted quiere averiguar por qué tiene mala suerte, lo que tiene que hacer es hablar con Dios o con el destino. —Como es tan difícil hablar con el destino, Bultoesal se fue a hablar con Dios.

Apenas había dado sus primeros pasos en el camino hacia Dios cuando se encontró con un lobo. No era un lobo como esos que aparecen, tan a menudo, en los cuentos. Este era un pobre lobo hambriento, todo pellejo y huesos, mueco, que más que miedo producía lástima. Al ver pasar a Bultoesal, el lobo se atrevió a preguntarle para dónde iba, a lo que Bultoesal respondió que iba a hablar con Dios. “Si lo encuentras, por favor, pregúntale cómo puedo saciar mi hambre”. Y Bultoesal siguió su camino en busca de Dios.

Al cabo de un trecho, Bultoesal pasó frente a una casa donde había una joven que, con la mirada clavada en el suelo, no paraba de llorar y sollozar. La muchacha lo vio, y entre lágrimas y sollozos le preguntó quién era y a dónde se dirigía.

—Soy un hombre que tiene mala suerte —respondió Bultoesal—. Y voy a hablar con Dios para que me dé una explicación.

—Si lo encuentras, pregúntale qué puedo hacer para no estar tan triste —imploró la joven.

—Así lo haré —concluyó Bultoesal, y, sin siquiera pensar en despedirse, siguió.

Más adelante, al lado de un río, había un árbol que, en lugar de tener sus ramas erguidas hacia el cielo, las dejaba caer hacia el agua del río. Cuando Bultoesal pasó a su lado, el árbol le preguntó de dónde venía, quién era y para dónde iba.

—Vengo de mi ciudad, soy un hombre que tiene mala suerte y voy a hablar con Dios —respondió el malaventurado.

—Si lo encuentras, pregúntale cómo puedo calmar mi sed —rogó el árbol.

—No lo olvidaré —dijo Bultoesal, y apurando el paso se alejó.

Después de mucho caminar se encontró con Dios. Le hizo las tres preguntas que le habían encargado, escuchó las respuestas y ya se disponía a irse cuando, en un instante de suerte, hablando con Dios eso le pasa a cualquiera, se acordó de su asunto y le preguntó por qué él tenía tan mala suerte.

—Tú tienes mala suerte porque tú te lo has buscado —respondió Dios y desapareció.

Bultoesal se quedó desconcertado y, maldiciendo su suerte, exclamó:

—Tenía que ser yo para que me ocurriera algo nefasto y desafortunado. Voy

a hablar con Dios y me dice que yo mismo soy la víctima y el culpable de mi infortunio, eso sí que es tener mala suerte.

De regreso a su ciudad se encontró con el árbol, que le preguntó qué había dicho Dios.

—Dios dice que allí donde tus ramas deberían encontrar el agua hay un baúl escondido lleno de oro, y el oro, que puede traer alegría a los hombres, resulta venenoso para los árboles.

—¿No quieres cavar y sacar ese baúl para ti?

—¡Nooo! Yo tengo tan mala suerte que, si me pongo a cavar, no lo encuentro. Si lo encuentro, resulta que ya no hay oro. Si de pronto hay oro, le resulta dueño. Y si no, entonces capaz que aparecen por aquí unos ladrones y me matan por quitármelo... Mejor dejémoslo allí. Más adelante se encontró con la joven, que seguía sumida en su desgarradora melancolía y que le dijo:

—¿Tienes alguna respuesta de Dios a mi pregunta?

—Dios dice que debes buscar compañía en el primer hombre amable que pase frente a tu casa.

La joven miró a Bultoesal y, con una hermosa sonrisa en sus labios, le preguntó si estaría dispuesto a acompañarla. “¡Ni que estuviera loco!”, respondió Bultoesal. Si me quedo contigo, con la suerte que tengo, de pronto me enamoro y luego tú te aburres de mí y me abandonas. O te enamoras de otro hombre y me engañas. O te mueres primero que yo y me dejas solo. ¡Es mejor que dejemos las cosas como están!

Siguió su camino y se encontró con el lobo aquel, que al verlo le preguntó qué había dicho Dios.

—Dios dice que debes comerte al primer imbécil que pase.

Sí, justamente eso, lo que ustedes están pensando, fue lo que ocurrió.

Desde entonces los lobos comen hombres.

C. Aprender haciendo

TRABAJO INDIVIDUAL



Ikigai

1. Para ser felices y afrontar la vida con entereza, los seres humanos precisamos tener un propósito claro para nuestras vidas. ¿No es acaso un ideal de vida hacer aquello que nos llene el corazón y nos haga felices? En algunos lugares del Japón han desarrollado una filosofía de vida que apunta a que las personas encuentren ese propósito de vida. Esta filosofía es llamada *ikigai*, palabra que puede decirse que significa, más o menos, 'la razón de ser' o 'lo que hace que la vida valga la pena ser vivida'. El *ikigai* busca que cada uno encuentre un oficio u ocupación que le permita ser feliz, y para hallarlo hay cuatro preguntas que parecen muy simples:
 - ¿Qué es lo que me encanta hacer?
 - ¿Qué sé hacer o para qué soy bueno?
 - ¿Qué necesita el mundo de mí?, ¿qué le puedo aportar al mundo?
 - ¿Por medio de qué actividad podría conseguir que me paguen o tener ganancias?



Cuando respondemos estas preguntas, encontramos nuestra pasión, misión, vocación y profesión, y de ella, a su vez, el *ikigai*, el propósito de vida. Ahora debemos buscarlo en la vida cotidiana, convertirlo en una realidad y perseverar en las acciones, ¡manos a la obra!

Nota: Realiza esta actividad en casa con tus hijos adolescentes; esto les dará una guía para seguir su pasión en la vida, y que puedan sacar provecho de sus intereses y capacidades.

D. Aprender en familia



EN FAMILIA

1. Vamos al libro *Érase una vez en Colombia*, de Secretos para contar. Seleccionemos una de las biografías e inventemos posibles eventos diferentes, tal vez un giro en la historia o un nuevo personaje; lo que se nos ocurra. Escribamos qué habría pasado con la vida de esa persona si algo hubiera cambiado.

E. Exploremos más

1. No importa dónde vivas, tienes libertad y autonomía, que se define como el poder o derecho de actuar, hablar o pensar como quieras, sin obstáculos ni restricciones.

Puede que esto no sea cierto en todas las situaciones de tu vida, pero eres libre de elegir lo que haces, lo que piensas y cómo empleas tu tiempo. A veces es fácil culpar a fuerzas externas y decir “tengo que ir a trabajar”, pero, en realidad, no tienes que hacer eso: **eliges ir a trabajar**.

Aquí te presentamos cuatro formas en las que puedes practicar tu libertad intencionalmente:

- Eres libre de elegir **tus palabras**. Tú decides lo que te dices a ti mismo y a los demás. ¿Son tus palabras un reflejo de quien eres y del impacto que pretendes crear en ti mismo y en los que te rodean?
- Eres libre de elegir **tu actitud**. La actitud es un modo de concebir, de entender la vida, y de acuerdo con aquella nos manifestamos y reaccionamos. ¿Está tu vaso medio lleno o medio vacío? Tú decides tu perspectiva.

- Eres libre de elegir **tus acciones**. Las pequeñas acciones que realizas habitualmente se convierten en tus hábitos. Tus hábitos moldean tu carácter y crean tu vida. Cada día tomas decisiones sobre lo que harás y lo que no harás, ¿qué acciones estás eligiendo?
- Eres libre de elegir **tus creencias**. Las creencias son una actitud mental, convenciones arraigadas, ideas que se consideran verdaderas sin necesidad de demostración o argumentación. Tú decides lo que crees. Si sientes que algo no te funciona, examina qué creencia está causando ese comportamiento. Luego decide si quieres mantener la creencia o cambiarla.

Tienes más control sobre tus elecciones y decisiones del que puedes estar practicando. Celebra esta libertad eligiendo las creencias, palabras, actitudes y acciones que crean tu futuro. Cada una de estas opciones contribuye al *en quién te conviertes y el hacia dónde te diriges*.

Como decía Viktor E. Frankl, "a un hombre se le puede quitar todo menos una cosa, la última de las libertades humanas: elegir su actitud en cualquier conjunto de circunstancias, elegir su propio camino".

Guía 11

El arte de manejar el dinero



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

En ocasiones, esas cosas que parecen obvias, que deberían ser sencillas y que incumben a todo el mundo son las más difíciles de entender y manejar. Tal vez esto ocurra porque pensamos que las comprendemos y, entonces, no les dedicamos mucho tiempo a su análisis y reflexión. O tal vez porque nos dejamos llevar por los impulsos y nos saltamos ese importante paso de la planificación. Queremos hablar hoy de la plata, de las finanzas, del billete.

Hoy en día, el dinero está presente en muchos momentos, siempre lo estamos intercambiando por productos, bienes y servicios, y necesitamos pensar en el pago que recibiremos a cambio de nuestro trabajo. A pesar de esto, con frecuencia cometemos errores en nuestra forma de administrarlo.

Cualquiera que sea nuestro nivel de ingresos, vale la pena controlarlos inteligentemente, pues siempre les podemos sacar más provecho cuando nos fijamos en los detalles y planificamos bien la semana, la quincena o el mes. Por esto, el primer paso es tener muy claro **lo que uno se gana**; es decir, saber cuáles son todos **los ingresos fijos** con los que contamos, tanto si son producto de un salario como si provienen de algún tipo de renta o negocio.

Nótese que nos referimos a los *ingresos fijos*. Eso quiere decir que no debemos contar con esa platica que *de pronto* nos llegará este mes, con esa

herencia que *debería* salir este año, con ese negocio que ya casi se concreta, con ese amigo que a veces nos desvara.

Y lo mismo sucede con los gastos. **¿Cuáles son con exactitud nuestros gastos fijos?** Estos son los compromisos que sí o sí debemos cumplir cada mes, como el arriendo, los servicios, el mercado, el transporte, la cuota de alguna deuda para comprar un terreno o una moto, la seguridad social o alguna otra obligación bancaria..., en fin. También hay unos que no ocurren cada mes, sino eventualmente, cuando se puede o cuando surge la necesidad específica, como los gastos en útiles escolares y en vestido y calzado. Dependiendo de cuánto ganemos, podremos tener más o menos compromisos, como el pago de un plan para el celular, el internet o la televisión. **Lo fundamental aquí es conocer el monto exacto de esos gastos, identificar cuáles son absolutamente necesarios y confrontar esa cifra con los ingresos fijos.**

Cuando a los ingresos les restamos los gastos, lo que queda es el dinero que tenemos disponible para gastar de cualquier forma que deseemos o para hacer un ahorro. Si la cantidad de gastos es superior a la cantidad de ingresos o es casi igual, tenemos o estamos cerca de tener problemas financieros, y debemos considerar muy bien si hay algunos gastos que podemos dejar de lado por un tiempo, o si definitivamente necesitamos un ingreso complementario.

El ahorro, por su parte, es muy importante para el bienestar financiero, pues permite contar con un dinero que servirá como respaldo en caso de una emergencia, en un momento de necesidad o en tiempos de desempleo. Asimismo, el dinero que ahorramos puede ser la puerta de entrada para unos mejores ingresos, pues nos posibilita proyectos a mediano y largo plazo como inversiones, compras de vivienda o educación para avanzar profesionalmente.

Para ahorrar no hacen falta grandes cantidades de dinero, sino comenzar con el monto que sea posible en la situación presente. Lo importante es tener el hábito de guardar algo cada fin de mes y no pensar que todo debemos gastarlo en cuanto llega. Tal vez eso que hoy parece poco puede salvarnos en el futuro, o esas simples monedas de la alcancía sean la posibilidad de viajar en las próximas vacaciones o hacer una inversión interesante. Expertos en educación financiera nos recomiendan ahorrar el 10 % de nuestros ingresos mensuales.

Las deudas son un tema de mucho cuidado, pues sus cuotas se convierten en un gasto fijo. Por esto hemos de considerar muy bien si en realidad es necesario adquirir una deuda de cualquier tipo: si ese electrodoméstico del que estamos antojados es de verdad necesario o si ese viaje de vacaciones vale la pena. Expertos en educación financiera nos dicen que **nunca deberíamos pagar cuotas de créditos que excedan la tercera parte de nues-**

tros ingresos mensuales. Por ejemplo, si ganamos un millón de pesos cada mes, nuestras cuotas mensuales por créditos no deberían ser mayores de 333.000 pesos.

Finalmente, como la cabeza nos falla a veces y es difícil tener control de todo esto sin ninguna ayuda, hagamos un presupuesto mensual en una libreta o archivo para llevar el registro de lo que ganamos, gastamos, debemos y ahorramos, así como lo que falta para cumplir las metas que deseamos alcanzar.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

Mantén tus bolsillos alineados.

Proverbio griego



A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿En tu niñez se hablaba del dinero en casa?, ¿qué se decía?
2. ¿Crees que endeudarse es buena o mala idea?, ¿por qué?
3. ¿Qué piensas de poder ahorrar?, ¿qué harías con tus ahorros?
4. ¿Qué piensas de la frase *el dinero se nos va como agua entre las manos*?

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente texto, que aparece en la página 18 del libro *Tiempo de hacer*, de Secretos para contar, y lo discutimos:

Un norte claro

Ángel Medardo Becerra aprendió de su padre y sus abuelos a hacer cucharas de madera. A los 19 años decidió independizarse y con dos amigos se internó en el monte (en Labranzagrande, Boyacá) a buscar la madera que necesitaban para fabricar cucharas y cucharones.

Monte adentro, los tres amigos trabajaban sin parar y, mientras cortaban, aserraban y pulían la madera, repetían una y otra vez los mismos cuentos que ya sabían de memoria. Los domingos se daban un respiro, cocinaban y se iban a pescar.

Al final del mes llenaban un camión con la mercancía, y uno de los tres se encargaba de llevarla al pueblo y venderla. A su regreso traía el mercado para el mes y la plata de la venta. Cada tres meses, durante un día, Medardo tenía contacto con un mundo diferente al del monte, la madera y sus dos amigos.

En uno de esos días en los que Medardo salió al pueblo, pensó en su futuro y tomó la decisión de no gastarse todas las ganancias. Compró, entonces, unas máquinas de carpintería, las guardó en la casa de su mamá y volvió de nuevo monte adentro.

Tiempo después se sintió cansado y solo. Soñaba con tener una mujer y un hijo, y decidió salir al mundo, seguir el ejemplo de su cuñado y hacerse albañil.

Duró apenas dos meses como empleado de la construcción, pero fue tiempo suficiente para darse cuenta de que le gustaba trabajar y hacer las cosas bien, y además entendió en qué consistía ser un buen empleado y un buen patrón.

Cuando terminó el contrato en la construcción, volvió a hacer cucharas, y pronto se le ocurrió la ingeniosa idea de hacer bateas y cucharitas en miniatura. Tuvo éxito. La demanda aumentó y los clientes le sugirieron que hiciera nuevos productos. Rescató, entonces, las máquinas que había comprado y rápidamente aprendió a usarlas.

Pronto necesitó ayuda y comenzó a enseñarles a los vecinos de su vereda, pues debía contar con personal bien preparado para poder cumplir con los pedidos de los clientes, que iban en continuo aumento.

La vida le sonreía: se había forjado un nombre, los pedidos crecían y cada día le sacaba nuevas figuras a la madera. Pero tenía un problema: las mercancías que producía tenían que transportarlas al hombro o en burro desde la vereda hasta las ciudades donde estaban sus compradores.

Cuando conoció a su mujer, la misma que había soñado en el monte, decidió trasladarse a Duitama. Allí pudo realizar su sueño y fundar su carpintería, a la que bautizó Medarte, y en la que hoy en día trabajan 23 empleados, a quienes trata muy bien, como un día le gustó que lo trataran a él.

C. Aprender haciendo



TRABAJO INDIVIDUAL

Aterrizando sueños

1. En una hoja de papel, cada participante copia el siguiente cuadro y responde.

1. ¿Cuál es mi sueño?	2. ¿Cuánto vale mi sueño?
3. ¿En cuánto tiempo lo quiero lograr?	4. ¿Cuánto debo ahorrar cada mes?
	Para obtener esta cifra, debes tomar el valor de tu sueño (punto 2) y dividirlo entre el tiempo, en meses (punto 3).
5. ¿Cuánto debo ahorrar cada día?	
Para calcularlo debes tomar el valor de tu ahorro mensual (punto 4) y dividirlo entre 30 días.	

D. Aprender en familia

EN FAMILIA



Vamos a hacer una alcancía

Materiales

- 1 botella de plástico grande
- 5 tapas plásticas
- 2 triángulos de cartón
- Pega, papeles y pinturas
- Un cuchillo



Paso a paso

- Colócale la tapa a la botella.
- Con las otras cuatro tapas forma las patas pegándolas en la parte inferior de la botella.
- Usa recortes de papel y pégalos en la botella para que quede forrada.
- Una vez seca la pega, pinta tu marranito como más te guste, ¡no te olvides de ponerle las orejas y tal vez hasta una cola!

Ahora sí, a ahorrar.



E. Exploremos más

El trueque

1. Cada miembro de la familia o de la escuela debe traer algún juguete u otro tipo de objeto que ya no use. Después de esto, los exhiben todos en un lugar, y que cada uno elija el que más le guste. Entrégale a cada participante un objeto distinto al preferido, y luego pídele que trate de obtener el otro, el que inicialmente escogió, a través del intercambio con los demás.

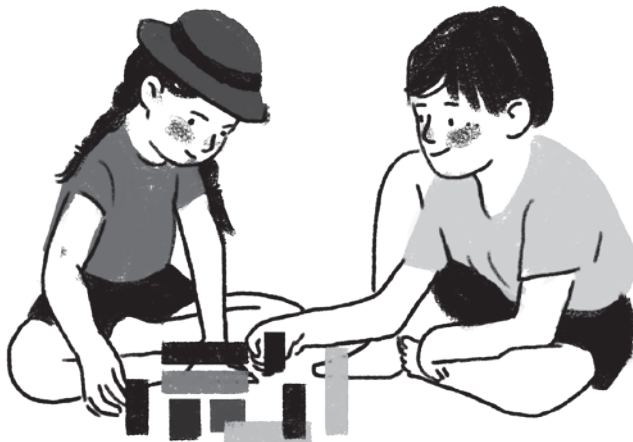
Nota: A este intercambio se le llama *trueque*, y fue la primera forma que utilizó el ser humano para obtener las cosas que quería o necesitaba.

2. Los niños aprenden por imitación, y los primeros a los que copian sus acciones y actitudes son sus padres y demás familiares que los rodean. Por esto, invitamos a los padres de familia a que en compañía de sus hijos elaboren otra alcancía con material reciclable para llevar a la escuela.

El maestro puede originar un proyecto, como una salida pedagógica o la fiesta de fin de año, para que los estudiantes se motiven y pongan en práctica el hábito del ahorro.

Guía 12

Jugar para aprender



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Como la mayoría de los mamíferos, los humanos somos muy dados a jugar en los primeros años de nuestra vida. Corremos, saltamos, nos movemos de un lado para el otro, llenos de energía, como si el cansancio no existiera. De esta forma comenzamos a desarrollar la fuerza y resistencia de nuestros músculos, a perfeccionar nuestro equilibrio y la coordinación de nuestras extremidades, a conocer las posibilidades de movimiento de cada una de las partes de nuestro cuerpo; es decir, este constante movimiento que desplegamos en los juegos nos sirve para descubrir nuestros límites y posibilidades, para perfeccionar nuestras habilidades motrices. Es algo natural e instintivo.

En la Convención sobre los Derechos del Niño y de la Niña, el juego es reconocido como un derecho fundamental. En el principio de corresponsabilidad, no solo la familia está llamada a respetar los tiempos para su disfrute: también el Estado, la sociedad y la comunidad.

No siempre todos los niños pueden hacer valer su derecho al juego. El trabajo infantil es aún, en muchas sociedades, una grave problemática social. Se presenta en familias pobres y en extrema pobreza que se ven en la necesidad de que sus hijos pequeños y adolescentes aporten dinero para los gastos del diario vivir. El trabajo infantil no solo priva al niño y a la niña de su derecho al juego, sino asimismo de su derecho a la educación. Sin embargo, en las fami-

lias campesinas es una práctica aceptada que los hijos ayuden en las faenas del campo, como la recolección de las cosechas. Pero los niños pueden participar de estas actividades y, al tiempo, asistir a la escuela y hacer sus tareas.

Así que el hecho de que nuestros hijos estén jugando, corriendo, saltando, moviéndose de un lado a otro es, primero, señal de buena salud y, también, síntoma de que están desarrollando su cuerpo y su mente. Conviene, entonces, dejarlos y hasta invitarlos a jugar, a ejercitarse, pues el aumento paulatino de sus habilidades corporales será indispensable en el futuro cuando se enfrenten a la vida adulta, cuando necesiten de la fuerza, el equilibrio y la coordinación.

Adicional a esto hay algo muy importante: los niños y niñas, al jugar, aprenden a concentrarse en una actividad, a enfocar su atención en lo que están haciendo, y en nuestra vida esto es indispensable. Cualquiera que esté desempeñando un oficio debe estar concentrado, sea recogiendo café, conduciendo un vehículo, enseñando a otros, ejerciendo la medicina, arreglando algo que se ha descompuesto, vendiendo algún producto, cantando una canción o brindando algún espectáculo. Todo esto requiere concentración, y el juego nos ayuda a desarrollarla.

Pero la importancia del juego no se detiene ahí: jugando aprendemos a trabajar en equipo con los otros, a unirnos en un propósito, y este es un principio básico de la vida en comunidad. Necesitamos a los otros y somos importantes y útiles para ellos. Cuando compartimos un objetivo y nos unimos con otras personas para alcanzarlo, estamos tejiendo comunidad, les estamos dando vida a la sociedad y a sus más altos ideales y principios, y estamos siendo parte activa del desarrollo de la humanidad.

Además, cuando nuestros juegos son colectivos, sucede un hecho trascendental: comenzamos a darnos cuenta de que en la vida hay reglas, acuerdos que deben regir nuestros actos. Gracias a estos acuerdos podemos formar parte de actividades que involucran a otras personas. ¿Qué sería de un partido de fútbol o de parques sin unas normas claras?, ¿cómo sabríamos quién gana?, ¿cómo nos podríamos acercar al concepto de lo que es justo y de lo que no lo es sin unas reglas de juego claras? Jugar nos prepara para vivir en sociedad, pues la sociedad no es la suma de personas, de individuos: realmente se parece más a la suma de normas y acuerdos que nos habilitan para reconocernos como parte de algo más grande.

Jugando aprendemos, asimismo, a resolver problemas de todo tipo, a desarrollar nuestras habilidades para comprender y descifrar la Naturaleza. El juego prepara nuestros cerebros para todo tipo de retos y enriquece y perfecciona nuestra inteligencia. Con ayuda de nuestra imaginación, una piedra se puede convertir en un rápido vehículo supersónico, o un palito en un indes-

tractible superhéroe que vive miles de aventuras; utilizamos la fantasía para representar espacios y personajes, y de alguna manera empezamos a conocer los límites de la naturaleza humana y a la vez sus anhelos más profundos. Creamos símbolos que nos ayudan a comprender nuestro lugar en el mundo.

El juego no es solo una actividad exclusiva de los niños. Los padres y adultos también podemos participar de ellos. Al hacerlo propiciamos el encuentro, el acercamiento entre las generaciones, a la vez que se refuerzan los lazos afectivos entre todos los integrantes de la familia.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

Los juegos son la forma más elevada de la investigación.

Albert Einstein



A. ¿Qué crees tú?

TRABAJO INDIVIDUAL



1. ¿Qué piensas cuando ves que tus hijos juegan mucho en la escuela?
2. ¿Juegas en casa con tus hijos?, ¿qué juegos juegan?
3. ¿Por qué crees que es importante jugar?
4. ¿Qué crees que aprendemos al jugar?

B. Sabías que...

ENTRE TODOS



1. Leemos el siguiente texto y conversamos en grupo acerca de su significado:

A jugar con el bastón

Gianni Rodari

Un día el pequeño Claudio jugaba en el zaguán, y por la calle pasó un hermoso anciano con lentes de oro, que caminaba encorvado, apoyándose en un bastón, y precisamente delante del portón se le cayó el bastón.

Claudio fue presuroso a recogerse y se lo dio al viejo, que le sonrió y dijo:

—Gracias, pero no me sirve. Puedo caminar muy bien sin él. Si te gusta, tenlo. —Y sin esperar respuesta se alejó, y parecía menos encorvado que antes.

Claudio permaneció allí con el bastón entre las manos y no sabía qué hacer. Era un bastón común de madera, con el mango curvo y la punta de hierro, y no se notaba nada más especial. Claudio golpeó dos o tres veces la punta en el suelo; después, casi sin pensarlo, montó a horcajadas el bastón y he aquí que no era más un bastón, sino un caballo, un maravilloso potro negro con una estrella blanca en la frente que se lanzó al galope alrededor del patio, relinchando y haciendo salir centellas de los guijarros.

Cuando Claudio, un poco maravillado y un poco asustado, logró poner el pie en el suelo, el bastón era nuevamente un bastón, y no tenía cascos, sino una sencilla punta oxidada, ni crines de caballo, sino el mismo mango encorvado.

—Quiero probar de nuevo —dijo Claudio cuando logró recobrar el aliento.

Montó de nuevo el bastón, y esta vez no fue un caballo, sino un solemne camello con dos jorobas, y el patio era un inmenso desierto para atravesar, pero Claudio no tenía miedo y observaba desde lejos, para ver aparecer el oasis.

“Ciertamente es un bastón encantado”, se dijo Claudio montándolo por tercera vez. Ahora era un automóvil de carreras, todo rojo, con el número escrito en blanco sobre el capó, y el patio una pista ruidosa, y Claudio llegaba siempre el primero a la meta. Después, el bastón fue una motonave y el patio un lago con aguas tranquilas y verdes, y después una nave espacial que surcaba los espacios dejando tras de sí una estela de estrellas.

Cada vez que Claudio ponía el pie en tierra, el bastón tomaba su aspecto pacífico. La tarde pasó rápida entre aquellos juegos. Hacia la noche Claudio se asomó a la carretera, y he aquí que ve al viejo con lentes de oro. Claudio lo observó con curiosidad, pero no pudo ver en él nada especial: era un viejo señor cualquiera, un poco cansado por el paseo.

—¿Te gusta el bastón? —preguntó sonriendo a Claudio.

Claudio creyó que se lo pedía, y se lo alargó, enrojecido. Pero el viejo hizo señal de que no.

—Tenlo, tenlo —dijo—. ¿Qué hago yo con un bastón? Tú puedes volar, yo solo podré apoyarme. Me apoyaré en el muro, y será lo mismo.

Y se fue sonriendo, porque no hay persona más feliz que el viejo que puede regalar alguna cosa a un niño.

C. Aprender haciendo

ENTRE TODOS



Dibujo encadenado

Se trata de un juego muy bonito y entretenido que despierta la creatividad de cualquiera, independientemente de su edad. Además, al estar basado en el trabajo en equipo, despierta la unión y el sentido colaborativo.

1. Nos sentamos en círculo y uno de los participantes dibuja una línea o garabato en un papel, y lo pasa a los demás siguiendo el orden del círculo para que continúen con el dibujo, sin saber qué dibujó quien estaba antes.



2. La única norma es no mirar mientras la persona que está antes de nosotros está dibujando.

Este juego ayuda a desarrollar la expresión y la comprensión artística, y a descubrir que la imaginación no tiene límites.

Nota: Esta misma actividad funciona con un cuento creado entre todos; cada persona escribe una oración y luego el otro continúa.

D. Aprender en familia



EN FAMILIA

Caiga en la nota

1. Elegimos una canción que todos conozcamos y a una persona, que será el director de orquesta.
2. Todos cantamos juntos la canción (o la ponemos a sonar) y, cuando el director ordene silencio con un gesto previamente acordado, todos guardamos silencio (o bajamos el volumen de la canción), pero continuamos cantándola mentalmente.
3. Así, cuando el director dé la orden de volver a cantar, tendremos que saber continuar sin equivocarnos.

Es un juego muy adecuado para ejercitar la atención y el sentido del ritmo.

E. Exploremos más

1. **¿Sabías que los animales también juegan para aprender?** Si quieres saber más, lee las páginas 38 y 39 del libro *Los secretos de los animales*, de Secretos para contar. Allí encontrarás datos curiosos sobre cómo aprenden algunos animales mediante el juego.

Guía 13

La curiosidad y la investigación



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

La curiosidad es un impulso que compartimos todos los seres humanos. Se despierta cuando nos topamos con algo que no conocíamos y con frecuencia se manifiesta con una serie de preguntas sobre aquello que encontramos: queremos saber qué es, de dónde viene, de qué está hecho, si está vivo, cómo se comporta, cuánto pesa, a qué huele, qué tan resistente puede ser, para qué puede servir, y un sinnúmero de interrogantes que parecen brotar de nuestra mente como un nacimiento de agua. A veces la curiosidad también se despierta cuando nos percatamos de algún aspecto desconocido de algo que ya conocíamos, y pasa lo mismo: nos inundan las preguntas.

Ante la oleada de dudas que nos asaltan a diario sucede algo maravilloso que también forma parte de la naturaleza humana: nos convertimos en investigadores. A nadie le gusta quedarse con incertidumbres. Entonces, usamos las herramientas más poderosas de las que estamos provistos: nuestros sentidos. Empezamos a observar atentamente, escuchamos con cuidado, olfateamos, tocamos, movemos, empujamos y agarramos.

Nuestros sentidos comienzan a darnos información sobre aquello que despertó nuestra curiosidad, y nos ayudarán a determinar el material del que está hecho, su color, su tamaño, su textura, su peso, su olor, su sabor, sus reacciones frente a nosotros, sus relaciones con otros elementos, etc. Y mientras nuestros sentidos nos brindan esta valiosa información, nuestra mente, inquieta, empezará a establecer asociaciones con otras cosas similares para descubrir qué es, de dónde viene, para qué puede servir, con qué otros seres u objetos se puede relacionar.

Entonces, empezamos a dar unas respuestas provisionales; pero para saber si estas respuestas son correctas, necesitamos experimentar, interactuar con lo que estamos investigando. No importa si lo que pensamos al principio fue correcto o no, lo realmente valioso es que podamos acercarnos un poco más a comprender el mundo que nos rodea.

Los niños casi cada día se topan con algo nuevo, y por esto mantienen la curiosidad a flor de piel. Siempre están haciéndoles preguntas a los adultos sobre lo que los rodea, intentando saciar esa curiosidad; pero también se la pasan interactuando con los objetos, los animales y las plantas. Permitirles que lo hagan es importantísimo, pues es darles el espacio para conocer su mundo, percibirlo y experimentarlo. Este conocimiento es fundamental para el desarrollo de su pensamiento. Solo una persona curiosa llega a conocer su entorno lo suficiente como para protegerlo, cuidarlo y hasta mejorarlo. Solo los niños curiosos pueden aprender, y solo los niños curiosos pueden convertirse en adultos curiosos.

Para concluir, podemos decir que la curiosidad se relaciona con el surgimiento de preguntas, y la investigación con la búsqueda de las respuestas a esas preguntas. Gracias a la curiosidad y a la investigación, los seres humanos hemos logrado descifrar todo tipo de misterios, desde los que encontramos en nuestro entorno inmediato hasta misterios relacionados con nuestro planeta, e incluso con el universo.

Sin embargo, los misterios que nos plantea el universo, a todos los niveles, parecen no tener fin. Sigamos siendo curiosos sin importar la edad dejándonos asombrar por lo que encontramos en nuestro camino, haciéndonos preguntas, intentando responderlas, comprobando si lo que creemos es cierto, desconfiando de las verdades absolutas, experimentando una y otra vez, porque solo así creceremos como especie y nos desarrollaremos adecuadamente, para algún día, quizás, poder decir que comprendemos el mundo y que utilizamos sus leyes en nuestro provecho y en provecho de todos los demás seres que nos acompañan en la vida. Permanecer curiosos ante el mundo es no dejar morir, nunca, al niño que llevamos dentro de nuestro ser.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

*El descubrimiento consiste en ver lo que todos han visto
y en pensar lo que nadie más ha pensado.*

Albert Szent-György



A. ¿Qué crees tú?

TRABAJO INDIVIDUAL



1. ¿Por qué será que los peces pueden respirar debajo del agua y nosotros no?
2. ¿Por qué a veces vemos la Luna y a veces se nos pierde?
3. ¿Por qué crees que, cuando hervimos una papa, esta se ablanda, pero, cuando hervimos un huevo, este se endurece?
4. ¿Por qué será que nos salen canas cuando envejecemos?

B. Sabías que...

ENTRE TODOS



1. Leemos el siguiente texto:

El cuervo y la jarra

Esopo

Hubo una vez una gran sequía. Un cuervo sediento vio, de pronto, una jarra, pero su pico no alcanzaba el agua.

—¡No puede ser! Moriré de sed si no encuentro la forma de beber.

El cuervo metió aún más el pico y zarandeó la jarra, pero nada. Entonces metió la pata con la idea de mojarla y poder lamer alguna gota, pero su pata también era demasiado corta.

A punto estaba de tirar la toalla cuando tuvo una idea. Durante una hora estuvo metiendo piedras en aquella jarra. Era un trabajo lento y pesado, pero al final obtuvo su recompensa. Gracias a las piedras, el agua subió hasta el borde de la jarra y el cuervo pudo saciar su sed.

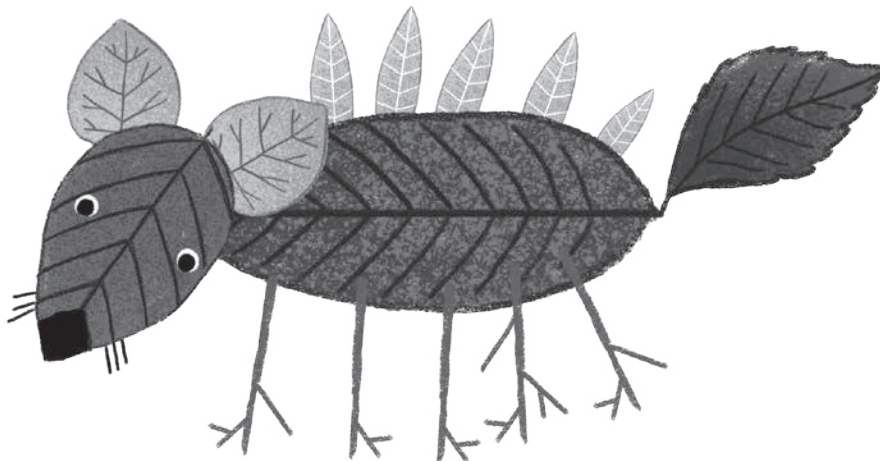
C. Aprender haciendo



EN PAREJAS

Vamos a crear un animal fantástico

1. En parejas, salimos al campo o jardín a recolectar hojas, palos, pétalos y piedras (con cuidado de no destruir ninguna planta). Luego creamos un ser compuesto por partes de diferentes plantas.
2. Una vez tengamos listo nuestro animal imaginario, vamos a crearle un nombre que lo describa; por ejemplo, *murcielagarto*, *perrogato*, o cualquier otro que se nos ocurra.
3. En parejas debemos escribir cuál sería su comportamiento, su estrategia de alimentación, el lugar donde viviría y su forma de comunicación, reproducción, etc.
4. Cada pareja podrá exhibir y presentar su animal imaginario, y entre todos harán una exposición.



D. Aprender en familia

EN FAMILIA



Vamos a hacer desaparecer la cáscara de un huevo.

Materiales

- 1 huevo
- 1 vaso
- Vinagre blanco

Paso a paso

- Colocamos el huevo dentro del vaso y lo cubrimos con vinagre blanco. Al poco tiempo veremos que la cáscara se cubre de burbujas. 24 horas después, podremos observar que el cascarón del huevo desapareció.
- Al tocar este huevo sin cáscara, notaremos que la membrana es fuerte, elástica, y que el huevo rebota (siempre que no lo tiremos de una altura mayor de 20 centímetros).
- ¡Felicitaciones!, como el mejor de los químicos, has descubierto que el calcio de la cáscara del huevo se disuelve al contacto prolongado con el ácido del vinagre.

E. Exploremos más

El aprendizaje en la cocina

1. Si le enseñas a tu hijo a preparar los alimentos, la cocina puede convertirse en todo un laboratorio de química. Empieza por ayudarlo a preparar alimentos sencillos, según su edad. Por ejemplo, puedes enseñarle sobre soluciones de agua salada y dulce, concentraciones de jugos con un vaso medidor, así como acerca de las diferentes texturas de los alimentos y los tiempos de cocción, además de cantidades abstractas muy típicas de la cocina, como un cuarto, un medio, un litro, una libra, un kilo, etc.

¿Quieres realizar más experimentos en familia?

En el libro de Secretos para contar *Tan distintos y parientes*, página 84, podrás encontrar otro experimento basado en la sal.

Guía 14

Aprender en todas partes



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

Una de las más maravillosas características de los seres humanos es la asombrosa capacidad para aprender. Tenemos unos cerebros grandes y eficientes que nos brindan la posibilidad de aprender casi cualquier cosa. Desde el inicio de nuestra vida, esta facultad está activada y en unos cuantos años realizamos varias hazañas que, si se miran con detenimiento, resultan asombrosas: aprendemos a controlar nuestros cuerpos, con sus cientos de músculos, a comunicarnos con otras personas por medio del lenguaje y a utilizar nuestro pensamiento para razonar, hacer deducciones y comprender el mundo.

El cerebro humano es más eficiente y aprende más rápido cuando está motivado, porque percibe que aquello que está aprendiendo tiene una utilidad para la vida. Esto sucede en todos los niveles y con todo tipo de conocimientos. Si tenemos en cuenta que la motivación es esencial para que podamos aprender, entenderemos que resulta fundamental mostrarles a los niños y las niñas la utilidad de los nuevos conocimientos, a fin de que se embarquen en la aventura con alegría, en el nuevo reto que los diferentes saberes representan.

En la medida en que los niños y las niñas entienden que los números y las operaciones matemáticas les van a ser útiles para su vida, se esfuerzan por comprenderlos y dominarlos, porque perciben sus ventajas, y que les permitirán entrar al complejo mundo humano y desenvolverse en él de forma adecuada. Los necesitarán para contar, para calcular, para saber el valor del dinero y del trabajo, para medir, para comprender direcciones y ubicarse en

el espacio, para saber la hora y entender el calendario y para acoplarse a la medida del tiempo que circula a su alrededor. Lo mismo que sucede con las matemáticas ocurre con todos los otros saberes.

Así como las primeras palabras hacen referencia a lo que los niños y niñas ven, tocan o experimentan, conviene que sus primeros conteos los realicen con objetos de su casa o entorno, como piedras o frutas. Así podrán entender que, si tienen una naranja y le ponen otra al lado, ahora tienen dos naranjas; y si le ponen otras dos, tienen cuatro.

Antes de estudiar el río Nilo, en Egipto, primero conviene estudiar las quebradas y ríos de la vereda, para que comprendan todo lo que sucede alrededor del agua. Para que comprendan las diferencias entre los animales o los diversos tipos de plantas, es recomendable primero poner la atención sobre las gallinas, los perros, los caballos y las lagartijas que habitan en el entorno, o sobre el maíz, la papa y la yuca que se siembran en la vereda, y los robles, veleros y guaduas que crecen en los bosques cercanos. La Naturaleza es un gran laboratorio, un aula viva en la que en todo momento los seres se están relacionando y poniendo en evidencia las leyes que rigen el funcionamiento de la vida y del universo.

En los libros encontramos muchas cosas que están más allá de nuestro alcance, y tal vez nunca las conoceremos de forma directa. Sin embargo, a la escuela no solamente van los niños y las niñas a aprender de los libros: allí aprenden de la mirada de maestros y compañeros, aprenden de todo lo que hay en el patio y de lo que se ve en el horizonte. La escuela es también un gran laboratorio donde, con una guianza amorosa de los mayores, los niños y niñas comienzan a despejar sus dudas sobre el funcionamiento del mundo. Y, en este sentido, la escuela no es solamente un espacio donde hay un maestro: la escuela es cualquier lugar en el que los niños y las niñas puedan aprender a desentrañar los misterios de la vida, y por eso la escuela es también nuestra casa, y los maestros de un niño o una niña son también sus padres, hermanos, abuelos, primos y amigos, porque en la vida de un ser humano, sobre todo cuando vive sus primeros años, todas las personas que están a su alrededor le enseñan algo. Los niños y niñas imitan todo de su entorno, e imitando aprenden.

Es muy importante que seamos conscientes de que, en mayor o menor medida, todos somos maestros, que los niños están siempre aprendiendo de nosotros; así que depende de nosotros qué aprenden y qué no. En unos años, serán ellos, los niños y las niñas, los que guiarán los rumbos de la humanidad, y dependerá de lo que les enseñemos si esos rumbos serán correctos o no. Si aprendieron a conocer y comprender su entorno, seguramente cuando sean adultos lo cuidarán y les enseñarán a otros niños a cuidarlo. Si aprendieron a relacionarse con calma y amor con las otras personas, seguramente, en el futuro, la Tierra será un mejor lugar para vivir.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

Vive como si fueras a morir mañana.

Aprende como si fueras a vivir para siempre.

Mahatma Gandhi



A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿Cómo crees que aprenden los niños y niñas?
2. ¿Qué cosas aprendiste durante tu infancia en casa que te han servido para la vida adulta?
3. ¿Quién fue la persona que te enseñó las cosas más importantes que sabes hoy?, ¿qué cosas te enseñó?

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente texto que aparece en el libro *Fabulario*, de Secretos para contar:

El águila que voló más alto

Álex Rovira y Francesc Miralles

Cuenta una vieja leyenda que, una vez al año, se reunían las águilas más grandes y fuertes del mundo en la cordillera del Himalaya. Viajaban largas distancias para ese encuentro que tenía un simple propósito: ver cuál era el águila que podía volar más alto. Era una antigua tradición entre las águilas y, cada año, la ganadora tenía el privilegio de compartir con el resto de las participantes las claves que la habían llevado a triunfar en el concurso, para así ayudar a todas las águilas a mejorar su técnica de vuelo.

Esas aves, bellas y majestuosas, procedían de los cinco continentes y venían encontrándose temporada tras temporada, y cada vez era una de ellas, casi siempre alguna de las más jóvenes o fuertes, la que ganaba. Pero aquel año sucedió algo inesperado: al concurso se presentó en el último momento un águila vieja, muy viejecita y escuálida. Todas las participantes se sorprendieron cuando vieron que su camarada optaba a tan difícil victoria, teniendo en cuenta que todas ellas eran jóvenes y fuertes, y estaban en plena forma.

Entre risas y bromas, sus compañeras trataron de desanimarla para que desistiera de su intento: era evidente para todas que su edad, su menor tamaño y su delgadez le impedirían batir las alas para lograr siquiera una posición decente en el resultado final.

La vieja águila escuchó los argumentos de sus atléticas compañeras con paciencia, pero sin decir ni pío.

Llegado el momento, el juez del concurso, un enorme buitre moteado famoso por ser el ave que volaba más alto en el mundo, superando los once mil metros de altitud, abrió las alas para indicar que podían comenzar a ascender. Una tras otra, las águilas desplegaron las alas y las batieron con todas sus fuerzas para elevarse casi en vertical, como una flecha lanzada por el más fuerte de los arqueros, con rapidez fulgurante, para dejar atrás al resto de las concursantes, que, desanimadas, se irían rindiendo.

Cien metros hacia arriba, doscientos, quinientos, mil metros, dos mil, tres mil, cuatro mil, cinco mil metros... Algunas mantenían el ritmo, y otras se dejaban caer planeando, agotadas. Solo dos de ellas llegaron a los seis mil metros de altura.

De pronto, todas vieron ascender lentamente, pero con firmeza, a la vieja águila, que, en lugar de batir las alas enérgicamente, las tenía plácidamente desplegadas y ascendía realizando enormes círculos, impulsada por las corrientes de aire caliente, las térmicas, que la elevaban entre las enormes y preciosas montañas nevadas del Himalaya. Con su técnica tranquila y elegante, superó en altura a sus dos compañeras y siguió elevándose hacia los siete mil metros de altura.

Las águilas más jóvenes, fuertes pero pesadas, no conocían la técnica que les habría permitido imitar a la que, sin duda, sería la ganadora de ese año.

Se sabía que el águila vencedora del año anterior había logrado llegar a los siete mil metros. Eso sí: exhausta, agotada y apenas sin aliento. Sin embargo, para el asombro de todos, la vieja campeona superó de largo esa cifra: llegó nada menos que a los ocho mil metros de altitud, simplemente dejándose llevar por unas corrientes de aire infinitamente más potentes que la fuerza que podían generar las alas más enérgicas.

No hubo duda, y el juez así lo certificó: la vieja águila, ligera de peso, experimentada y humilde, llegó, con diferencia, a lo más alto sin apenas desgaste físico y disfrutando del vuelo y del concurso como ninguna otra de sus compañeras estresadas, crispadas y agotadas.

La victoria fue reconocida por unanimidad y con una amplia ovación del resto de sus compañeras. Las burlas y la incredulidad iniciales dieron paso a un reconocimiento lleno de respeto y de admiración. Era el momento de que todas escucharan a la nueva ganadora, quien, con su paciencia, sabiduría y experiencia, les reveló el secreto para volar más alto que nunca y apenas sin esfuerzo: reconociendo humildemente que la fuerza principal para elevarse venía del mismo viento al que trataban de dominar.

C. Aprender haciendo



TRABAJO INDIVIDUAL

Identifico mis saberes familiares

1. Recuerda algo que te enseñaron en casa y responde las siguientes preguntas. Comparte tus respuestas con los demás:
 - a. ¿Qué aprendí?
 - b. ¿De quién lo aprendí?
 - c. ¿Cuánto tardé en aprenderlo?, ¿qué recursos necesité?
 - d. ¿Cómo lo aprendí?
 - e. ¿Qué necesité saber antes?, ¿qué sabía antes de aprenderlo?
 - f. ¿Aprendí algo que me sirvió para entender el funcionamiento de otras cosas? Explica.



D. Aprender en familia

EN FAMILIA



Vamos a aprender algo nuevo

Materiales

- Papel y lápiz
- La lista de habilidades que los miembros de la familia quieran aprender (un baile, un truco de magia, un juego de malabares, una receta de cocina, etc.)

Paso a paso

- Una vez que cada uno haya elegido su tema, dediquen un tiempo a investigar y prepararse. Pueden utilizar libros, cartillas, videos, tutoriales, etc., para aprender los conceptos básicos y practicar.
- Cada uno tendrá la oportunidad de enseñarle lo que ha aprendido al resto del grupo. Pueden hacer demostraciones, explicar paso a paso, o incluso crear actividades prácticas para que todos participen.

E. Exploremos más

Mímica

1. En una hoja de papel, escribe un montón de palabras diferentes y dale a cada persona un turno para representar una de ellas.
2. Piensa en cosas que no sean demasiado fáciles, pero tampoco demasiado difíciles. No querrás que la otra persona adivine lo que estás actuando en el primer intento. Aquí hay algunas ideas geniales:
 - Un gato
 - El hombre lobo
 - Una *pizza*
 - Un pulpo

Guía 15

La Naturaleza como maestra



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

La Naturaleza lleva millones de años aprendiendo y experimentando, y, al observar la vida que nos rodea, podemos contemplar las múltiples soluciones que cada ser encontró para sobrevivir en este planeta. El vuelo en las aves, la natación de los peces, las formas de los insectos, la resistencia de la tela de araña, el camuflaje del camaleón, las semillas que vuelan, nadan o se pegan, la gran variedad de flores o los sonidos de las ranas son soluciones que la vida ha encontrado a las dificultades que aparecieron en el camino, con mecanismos de mejora y evolución permanentes.

A lo largo de la historia de la humanidad, hemos observado a la Naturaleza, nos hemos planteado preguntas y hemos analizado sus eventos para avanzar en nuestro propio aprendizaje. Si miramos a nuestro alrededor, afuera, a la Naturaleza, a la gran riqueza de la vida, e indagamos cómo hizo aquel ser vivo, animal o vegetal, para solucionar un problema similar que se le presentó algún día, y cómo, generación tras generación, logró optimizar aquella solución, hallaremos diversas respuestas.

De esta observación los humanos hemos logrado grandes avances en muchas áreas del conocimiento: de las plumas de los búhos que no hacen ruido hemos aprendido mucho sobre el sonido; analizando el vuelo de libélulas y aves construimos helicópteros y aviones; observando el cadillo y cómo dispersa sus semillas creamos el velcro; de las hojas de loto que permanecen secas creamos los impermeables; de las luciérnagas, las luces led. En fin, cualquier invento que hayamos desarrollado seguramente está inspirado en algún aspecto de la Naturaleza que lleva millones de años de perfeccionamiento en la Tierra. Y a medida que vayamos comprendiendo más y más las soluciones que la vida ha encontrado, surgirán más y más inventos humanos sorprendentes para satisfacer nuestras necesidades.

Conocemos solo una parte de lo que podemos observar en la superficie de la Tierra: plantas coloridas, aves cantoras, insectos voladores y hongos sorprendentes, y cada uno cumple una función para el beneficio y la buena salud de todos. Lo mismo sucede por debajo del suelo, y podremos aprender mucho sobre agricultura si comprendemos el mundo maravilloso que existe bajo un bosque nativo. Un universo completo de seres y sustancias que van de un lado a otro en una red gigantesca de colaboración entre las raíces de las plantas, los micelios de los hongos, insectos, agua, aire, minerales...: todos cumpliendo su papel para mantener el equilibrio. ¿Cómo podemos aplicar estos aprendizajes a nuestros cultivos?, ¿cómo podemos tener suelos con agua, vivos, fértiles y saludables como los de un bosque?, ¿cómo hacer para que nuestros sistemas de producción agropecuarios sean cada vez más parecidos a los que nos pone la Naturaleza frente a nuestros ojos?

Más que zonas verdes, la Naturaleza es de donde todo viene y hacia donde todos vamos; la energía y la materia, los alimentos, nuestras casas, el arte...: todo proviene de lo mismo y nosotros, como seres pensantes cuidadores de la Naturaleza, del planeta Tierra, somos sus guardianes y sus hijos.

Todo en la Naturaleza está conectado y se comunica, y su buen funcionamiento se debe a la participación de todos los elementos que habitan en el ecosistema. Esta es una de las mayores enseñanzas que nos brinda la vida, y por esto fomentar la cooperación y la colaboración nos va a llevar a una sociedad más participativa y comprometida con la vida en general, un hogar donde los unos se nutren de los otros por el bienestar de todos.

Por esto es clave fomentar las salidas y el contacto con el mundo natural desde la más tierna infancia. El amor por la Naturaleza nace a través de su conocimiento, y nuestros niños y niñas solo podrán despertar este amor si están atentos al mundo que los rodea. Antes que *salvar* el planeta, vamos a *amar* el planeta.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

*Estudia la Naturaleza, ama la Naturaleza,
acércate a la Naturaleza.*

Nunca te fallará.

Frank Lloyd Wright



A. ¿Qué crees tú?



TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿Para qué crees que sirven los árboles?
2. ¿Por qué algunas flores se abren y cierran según la hora del día?
3. ¿Qué dato curioso sobre la Naturaleza conoces? Cuéntaselo a tus compañeros.

B. Sabías que...



ENTRE TODOS

1. Leemos el siguiente texto, que podemos encontrar en el libro *Cuentos y pasatiempos*, de Secretos para contar, en la página 100:

El árbol de manzanas

Anónimo

Hace mucho tiempo existía un enorme árbol de manzanas. Un pequeño niño lo amaba mucho y todos los días jugaba alrededor de él. A veces trepaba al árbol hasta el tope, otros, se refrescaba en su sombra. El niño amaba al árbol y el árbol amaba al niño.

Pasó el tiempo y el pequeño niño creció y nunca más volvió a jugar alrededor del enorme árbol.

Un día el muchacho regresó y escuchó que el árbol le preguntó:

"¿Vienes a jugar conmigo?", pero el muchacho contestó: "Ya no soy el niño de antes que jugaba alrededor de enormes árboles. Ahora quiero juguetes y necesito dinero para comprarlos".

"Lo siento —dijo el árbol—, pero no tengo dinero. Te sugiero que tomes todas mis manzanas y las vendas. De esta manera obtendrás el dinero para tus juguetes".

El muchacho se sintió muy feliz. Tomó todas las manzanas y obtuvo el dinero, y el árbol volvió a ser feliz.

Pero el muchacho no regresó y el árbol volvió a estar triste.

Tiempo después, el muchacho regresó y el árbol se puso feliz y le preguntó: "¿Vienes a jugar conmigo?".

"No tengo tiempo para jugar. Debo trabajar para mi familia. Necesito una casa para vivir con mi esposa y mis hijos. ¿Puedes ayudarme?".

"Lo siento —dijo el árbol—, no tengo una casa, pero tú puedes cortar mis ramas y construir tu casa".

El joven cortó todas las ramas y el árbol fue feliz nuevamente. Pero aquel se perdió y el árbol volvió a estar triste y solitario.

Cierto día de un cálido verano, el hombre regresó y el árbol estaba encantado.

"¿Vienes a jugar conmigo?", le preguntó el árbol.

El hombre contestó: "Estoy triste y volviéndome viejo. Quiero un bote para navegar y descansar. ¿Puedes darme uno?".

El árbol contestó: "Usa mi tronco para que puedas construir uno y así puedas navegar y ser feliz".

El hombre cortó el tronco y construyó el bote. Luego se fue a navegar por un largo tiempo.

Finalmente, regresó después de muchos años y el árbol le dijo: "Lo siento mucho, pero ya no tengo nada qué darte, ni siquiera manzanas".

El hombre replicó: "No tengo dientes para morder ni fuerza para escalar. Ya estoy viejo".

Entonces el árbol, con lágrimas en los ojos, le dijo: "Ya no puedo darte nada. Solo me quedan mis raíces muertas".

Y el hombre contestó: "Yo no necesito mucho ahora, solo un lugar para descansar. Estoy tan cansado después de tantos años".

Bueno, las viejas raíces de un árbol son el mejor lugar para recostarse y descansar.

Y el manzano replicó: "Ven, siéntate conmigo y descansa".

C. Aprender haciendo



EN PAREJAS

1. Salimos todos a un espacio verde y en parejas seleccionamos un área pequeña, de 50 por 50 centímetros. Cada pareja tiene 10 minutos para observar y escribir cuántas especies (plantas o animales) identifica en ese pequeño espacio.



D. Aprender en familia

EN FAMILIA



Dibujar con elementos naturales

1. Si crees que para dibujar son necesarios los colores, las pinturas o los pinceles..., ¡estás muy equivocado! ¿Por qué no aprovechas los elementos que nos proporciona la Naturaleza para hacer dibujos? Necesitarán palos, moras, repollo, apio, achiote, cúrcuma, hierba, tierra, hojas, piedras, café... Solo tienen que visualizar el dibujo que quieren plasmar, y hacerlo en grande.

E. Exploremos más

1. Leemos el siguiente texto:

El velcro

A principios de 1900, George de Mestral, un ingeniero eléctrico nacido en Suiza, paseaba un día con su perro por el campo. A la vuelta de dicho paseo, George vio cómo algunos cadillos se habían adherido a sus pantalones y al pelo de su perro, y lo difícil que era despegar la semilla.

Estudiando algo mejor el diseño de estas semillas, este ingeniero creó el velcro como hoy lo conocemos: como un elemento para juntar dos superficies con la resistencia suficiente como para que sea difícil separar ambos lados.

Guía 16

Hablemos de la educación sexual en la adolescencia



Para el maestro

Profe,

Para preparar tu clase, te recomendamos leer este texto.

La influencia de los padres en la vida sexual de sus hijos

La pubertad es el momento de la vida cuando un niño o una niña madura sexualmente. Es un proceso que suele ocurrir entre los 10 y los 14 años para las mujeres y entre los 12 y los 16 años para los hombres. Estas son algunas recomendaciones para padres y cuidadores de adolescentes:

- **Empieza a hablar con tu hijo o hija adolescente sobre los cambios que puede esperar durante la pubertad;** sobre tus expectativas acerca de sus relaciones; cómo tener relaciones sanas; el uso de anticonceptivos y condones; cómo evitar el embarazo adolescente y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el VIH/sida. Habla con tu hijo o hija desde una edad temprana y con frecuencia, y prepárate para escuchar y responder las preguntas que puedan surgir.

Nota: Puedes profundizar en esta información visitando el libro *Salud para contar* de Secretos para contar, capítulo “Salud sexual y reproductiva”, que comienza en la página 143.

- **Sé claro y específico con tu hijo o hija acerca de los valores y reglas familiares** sobre cuándo está bien comenzar a tener citas, y sobre tus expectativas en torno a las citas y al comportamiento sexual. Si en casa tenemos creencias y valores sólidos sobre el sexo y el matrimonio, es clave que lo comuniques claramente.

Por ejemplo:

- Si consideras que las personas no deberían tener relaciones sexuales hasta que estén casadas, dilo.
- Si crees que los adolescentes en la escuela secundaria son demasiado jóvenes para involucrarse en una relación seria, dilo y explica por qué.
- Si piensas que el momento adecuado para tener un bebé es después de cierta edad o de haber realizado estudios superiores, dilo.
- Lo mismo ocurre con el uso de condones u otros métodos anticonceptivos.

Sin importar cuáles sean tus creencias, debes comunicarlas claramente a los adolescentes y explicarles siempre por qué.

- **Cree en tu poder para lograr cambios.** Podría parecer que tu hijo o hija adolescente te está ignorando, como si no quisiera escuchar lo que dices o como si no le importara lo que piensas. A pesar de cómo actúa, asimilará parte de lo que dices. Varios estudios demuestran que la mayoría de los hijos quieren hablar con sus padres sobre sus preguntas relacionadas con el sexo; que sería más fácil retrasar la actividad sexual y evitar el embarazo adolescente si tuvieran conversaciones más abiertas y honestas sobre estos temas con sus padres; y que los padres influyen más en las decisiones sobre sexo de sus hijos que los amigos.
- **Estar allí: monitorear y supervisar.** A través de conversaciones familiares, establece reglas como hora de salida y llegada y expectativas de comportamiento. Conoce a los amigos de tus hijos adolescentes y a sus familias. Además, presta atención a lo que tus hijos leen, ven y escuchan, y ayúdales a pensar en las consecuencias de los comportamientos a los que pueden estar expuestos en los medios.
- **Conoce los riesgos de las citas tempranas y comunícaselos a tu hijo o hija.** Las citas durante la adolescencia son comunes y pueden ser parte de un desarrollo saludable. Sin embargo, las relaciones de noviazgo serias y exclusivas pueden llevar a los adolescentes a tener relaciones sexuales de manera temprana. Los adolescentes que tienen relaciones sexuales a una edad temprana están más expuestos a involucrarse en relaciones sexua-

les riesgosas, embarazo adolescente, comportamientos sexuales irresponsables y en otras actividades inseguras, como el abuso de sustancias.

- **Asegúrate de que tu hijo o hija vaya periódicamente al médico.** En algunos casos, una persona joven se sentirá más cómoda haciéndole preguntas específicas sobre sexo y salud reproductiva a un médico u otro profesional de salud.
- **Habla con ellos sobre su futuro.** Los adolescentes que creen que pueden alcanzar un futuro brillante, opciones y oportunidades tienen muchas menos probabilidades de involucrarse en conductas sexuales riesgosas, como la promiscuidad. Alienta las aspiraciones de tus hijos a alcanzar altos niveles de rendimiento y a participar en actividades escolares y comunitarias (como clubes, deportes o música, etc.). Apoya sus actividades y sueños en la medida de lo posible. Las conexiones de los adolescentes con sus familias les ayudan a pensar positivamente y a planificar el futuro.

Muchas investigaciones muestran que los adolescentes que hablan con sus padres sobre estos temas comienzan a tener relaciones sexuales a edades más avanzadas, usan anticonceptivos con más frecuencia, practican una mejor comunicación con sus parejas románticas, tienen relaciones sexuales con menos frecuencia que otros adolescentes y su riesgo de embarazo es menor.

Las manifestaciones de la sexualidad humana no comienzan en los años de la adolescencia. En la primera infancia, entre los tres y los seis años, los niños y las niñas comienzan a expresar su curiosidad sexual por los órganos genitales, y la expresan viendo, tocando y preguntando sobre las diferencias entre la anatomía de los cuerpos masculinos y femeninos. Los padres, adultos responsables o cuidadores deben estar atentos a contestar sus preguntas según la edad y las capacidades del niño o de la niña.

La educación sexual no solo es asunto de información, de instrucción y de transmisión de conocimientos: también importan las actitudes y los valores que permitan a las personas vivir su sexualidad de una forma sana, positiva, consciente y responsable de acuerdo con la cultura y la época.

Para la escuela de familias

Dicen que un sabio dijo...

*La sexualidad es parte integral de la vida humana.
Hablar de ello con nuestros hijos es una forma de empoderarlos y protegerlos en su camino hacia la madurez.*

Michel Odent



A. ¿Qué crees tú?

TRABAJO INDIVIDUAL



1. ¿Tus padres te hablaron de sexualidad en tu adolescencia?, ¿qué cosas te explicaron y qué no?
2. ¿Crees que es sano hablar de sexualidad con los hijos? Explica tu respuesta.
3. ¿Qué cosas te hubiera gustado saber acerca de la sexualidad cuando eras adolescente?
4. ¿A qué edad crees que está bien que los jóvenes tengan relaciones sexuales? Explica tu respuesta.

B. Sabías que...

ENTRE TODOS



1. Leemos el siguiente texto y tratamos de recordar nuestro primer amor en la adolescencia:

El beso

Hjalmar Söderberg

Érase una vez una muchacha y un joven. Estaban sentados en una piedra, en una punta de tierra que se adentraba en el mar, y las olas golpeaban hasta tocar sus pies. Estaban sentados, callados, cada uno en sus pensamientos, y vieron ponerse el Sol.

Él pensó que tenía muchas ganas de besarla. Su boca parecía hecha para eso. Había visto chicas más hermosas, y, en realidad, estaba enamorado de otra, pero no creía poder besarla nunca, ya que era un ideal y una estrella, y “a las estrellas uno no puede desear poseerlas”.

Ella pensó que querría que él la besara, porque entonces tendría una oportunidad de enojarse con él y mostrarle lo mucho que lo despreciaba. Se levantaría, levantando las faldas y ajustándolas en torno a sí; lo miraría con una mirada cargada de helada burla y se iría, derecha y sin prisas innecesarias. Pero para que no pudiera adivinar lo que pensaba, dijo en voz baja, muy lentamente:

—¿Cree usted en otra vida después de esta?

Él pensó que sería más fácil besarla si contestaba que sí. Pero no recordaba bien cómo había respondido en otra oportunidad a la misma pregunta y tuvo miedo de contradecirse. Por eso la miró profundamente a los ojos y dijo:

—Hay momentos en que creo que sí.

Esa respuesta agradó a la chica enormemente, y pensó: “De todas maneras, me gusta su pelo y también la frente. Es una lástima que la nariz sea tan fea y que no tenga una posición. Es solo un estudiante”. Con un novio como ese no la envidiarían sus amigas.

Él pensó: “Ahora, decididamente, puedo besarla”. Pero tenía mucho miedo; no había besado antes a ninguna joven de buena familia y se preguntaba si sería peligroso. Su padre dormía, tumbado en una hamaca, no muy lejos de allí, y era el alcalde de la ciudad.

Ella pensó: “¿Será quizá mejor que le dé un bofetón cuando me bese?”. Y pensó de nuevo: “¿Por qué no me besa?, ¿es que soy tan fea y desagradable?”.

Y se inclinó sobre el agua para mirarse reflejada, pero su retrato se rompió en las olas que salpicaban.

Pensó a continuación: “Me pregunto qué sentiré cuando me bese”. En realidad, la habían besado una sola vez, un teniente, después de un baile en el hotel de la ciudad. Pero olía muy mal, a cigarros y a ponche, y ella se había sentido un poco halagada de que la hubiera besado, ya que era un teniente, pero, por otra parte, ese beso no había sido gran cosa. Y, además, lo odiaba, porque después del beso ni le había propuesto matrimonio ni había vuelto a mirarla.

Mientras estaban allí sentados, cada uno en sus pensamientos, el Sol se puso y oscureció.

Y él pensó: “Ya que está todavía sentada a mi lado y el Sol se ha ido, quizá no tenga nada en contra de que la bese”.

Y lentamente le pasó un brazo sobre los hombros.

Eso ella no lo había previsto. Había creído que la besaría sin más preámbulos y que entonces ella le daría una bofetada y se iría como una princesa. Ahora no sabía qué hacer; quería enfadarse con él, pero no quería perder la oportunidad de ser besada. Por eso se quedó sentada completamente quieta.

Entonces él la besó.

Era mucho más extraño de lo que ella había pensado; sintió que se quedaba pálida y sin fuerzas, y que se había olvidado totalmente de darle un bofetón, y de que no era nada más que un estudiante.

Él pensó en un pasaje del libro de un médico muy religioso llamado La especie femenina, donde decía: “Pero cuidado con dejar que el abrazo matrimonial se supedite al dominio de las pasiones”. Y pensó que debía ser muy difícil cuidarse si un solo beso podía ya hacer tanto.

Cuando salió la Luna, estaban todavía sentados besándose.

Ella le susurró al oído:

—Te amé desde el primer momento en que te vi.

Y él respondió:

—Para mí no ha habido otra en el mundo como tú.

C. Aprender haciendo

EN EQUIPOS



1. En equipos de siete personas hacemos la lectura dramatizada del siguiente cómic, llamado “Contra viento y marea”, que podemos encontrar entre las páginas 25 y 34 del libro *Cuentos para desenredar enredos*, de Secretos para contar:

Contra viento y marea

Angélica se enamoró de Elkin cuando todavía le faltaban dos años para terminar el colegio.



Pero no tuvo precauciones y quedó encinta. Elkin se enteró pero no se hizo cargo de su responsabilidad como padre y se fue del pueblo.



Cuando nació el niño, y mientras ella terminaba sus estudios, los abuelos cuidaban a Sebastián.



Angélica y su padre peleaban todo el tiempo.

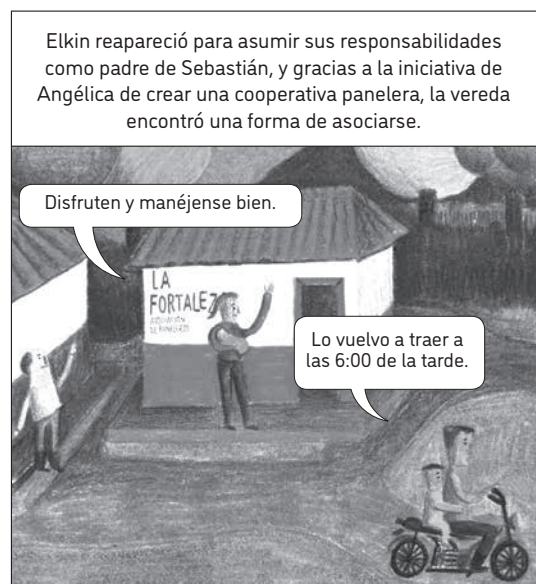


Cuando Angélica terminó el bachillerato, se consiguió un nuevo novio, Fredy, y se fue a vivir con él. No le importó que él anduviera en malos pasos, porque le hacía regalos.



Nuevamente una criatura se empezó a formar en su interior. Cuando Fredy se enteró, perdió el interés en ella y la echó de su casa.





D. Aprender en familia



EN FAMILIA

1. Los siguientes consejos pueden ayudarnos en caso de necesidad:

Una de las grandes tareas de padres y madres de familia es la de ayudar a los hijos a pensar en su futuro: acompañarlos en el descubrimiento de para qué son buenos y en qué les gustaría aportar a la sociedad. Solo así ellos podrán trazarse metas que los motiven lo suficiente a luchar por alcanzarlas y a realizarse como personas. Tener un propósito de vida les ayudará a las personas a forjar su destino.

Las reacciones violentas generan más violencia e inconformidad; en cambio, el diálogo abre las puertas a la comprensión y a la búsqueda de soluciones pacíficas a los problemas.

Nuestro cuerpo es sagrado. Es nuestra mayor riqueza. Cuidarlo es nuestra más grande responsabilidad. Las decisiones que tomemos en relación con él nos acompañarán toda la vida.

Cuando estamos pasando por momentos difíciles es preciso escuchar aquellos consejos que nos pueden servir para salir de las dificultades, porque *el que no oye consejos no llega a viejo*.

Como dice el dicho *es de sabios perdonar injurias y olvidar agravios*. Pero para perdonar y ser perdonado es necesario reconocer los errores y hablar con franqueza. Comprender que somos humanos y que todos nos equivocamos.

Tener un proyecto de vida nos fortalece y nos motiva para seguir adelante. También beneficia a nuestros allegados, que pueden contagiarse del entusiasmo y aportar ideas o trabajo a una causa común.

E. Exploremos más

Familias y colegios, unidos

Tanto las familias como las escuelas deben escuchar y aclarar las dudas sobre temas de sexualidad con base en los hechos reales. La educación sexual en las instituciones educativas es esencial para que los adolescentes resuelvan creencias populares o mitos relacionados con métodos anticonceptivos y embarazos no deseados. Los padres de familia deben apoyar la tarea de los docentes.

Anexo

Los derechos, las obligaciones y su restablecimiento en niños, niñas y adolescentes (NNA)

¿Qué son los derechos y las obligaciones?

Son normas y garantías constitucionales que los países democráticos reconocen a sus ciudadanos y ciudadanas para regular la conducta, y asegurar y proteger la vida en sociedad. Las obligaciones son las responsabilidades que se asumen por los derechos reconocidos. **A cada derecho corresponde una obligación.**

¿Cuáles son los derechos y las obligaciones de los niños, niñas y adolescentes (NNA)?²

Derechos:

1. A la igualdad.
2. A la protección especial para su desarrollo físico, material y social.
3. A un nombre y una nacionalidad.
4. A una alimentación, vivienda y atención adecuadas tanto para ellos como para su madre.
5. A la educación y cuidados especiales cuando se presenta una discapacidad física o cognitiva.
6. A la comprensión y amor por parte de los padres y de la sociedad.
7. A recibir educación gratuita y a jugar.
8. A ser los primeros en recibir ayuda en casos de desastres.
9. A ser protegidos contra el abandono y la explotación del trabajo.
10. A formarse en un espíritu de solidaridad, comprensión, tolerancia, amistad, justicia y paz entre los pueblos.

² Convención sobre los Derechos del Niño y de la Niña de la Organización de Naciones Unidas, 1989.

Obligaciones:

1. Respetar a nuestros semejantes, sin importar su sexo, nivel socioeconómico, religión, nacionalidad o impedimentos físicos y mentales.
2. Respetar a nuestros padres, maestros y a todas las personas, pues entre todos nos ayudan a encontrar el camino que conduce de la infancia a la vida adulta.
3. Respetar las opiniones y costumbres de los demás, aunque no sean iguales a las nuestras.
4. Respetar las leyes que rigen a la sociedad, tener buena conducta en la escuela y portarnos bien en casa.
5. Respetarnos a nosotros mismos. Nuestro cuerpo, nuestro pensamiento y nuestros sentimientos son lo más importante que tenemos.
6. Hablar siempre con la verdad y cumplir lo que prometemos.
7. Respetar y cuidar el medioambiente.
8. Respetar nuestra patria. Ella nos da alimento, hogar, educación y todo lo que tenemos. En nuestras manos está convertirnos en buenos ciudadanos y ciudadanas que hagan de nuestro país uno del que todos estemos orgullosos.

Es una responsabilidad directa de los padres y adultos conocer y garantizar en la vida familiar los derechos de los niños, niñas y adolescentes, y estos, de acuerdo con su edad y capacidades, también deben hacerlo.

Un derecho no es lo que alguien te deba dar. Un derecho es lo que nadie te debe negar, por eso se llaman derechos, y no favores.

Los derechos de los niños, niñas y adolescentes en la Constitución Política de 1991

El artículo 44 expresa: "Son derechos fundamentales de los niños y niñas: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia".

Los derechos de los niños y las niñas prevalecen sobre los derechos de los demás. Como puede apreciarse, los niños, las niñas y los adolescentes son titulares activos de derechos y obligaciones. El hecho de ser hijos no significa que sean propiedad de los padres y madres.

¿Qué se entiende por restablecimiento de derechos?

El Código de Infancia y Adolescencia³ entiende por *restablecimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes* “la restauración de su dignidad e integridad como sujetos y de la capacidad para hacer un ejercicio efectivo de los derechos que le han sido vulnerados”.

Esta misma ley⁴ establece que toda persona adulta que tenga conocimiento de la violación, vulneración o riesgo de los derechos de un niño, niña o adolescente debe denunciarlo, ponerlo en conocimiento de las autoridades respectivas para iniciar la ruta de restablecimiento. **La omisión de denuncia es penada por la ley.**

El Código de Infancia y Adolescencia establece que la familia, la sociedad y el Estado son corresponsables en la protección de los derechos de los NNA. Y, en especial, les fija a los primeros obligaciones directas.⁵

¿Qué otros hechos o situaciones vulneran los derechos de los niños, niñas y adolescentes?

- **Los castigos físicos**

La Ley 2089 de 2021 prohíbe en la familia el castigo físico, los tratos crueles, humillantes o degradantes y cualquier tipo de violencia como método de corrección contra los NNA que afecte su dignidad. Si el castigo físico es reiterativo y daña la salud física o mental de los NNA, puede ser causal de la pérdida de la patria potestad o de la custodia. Esta ley también aplica para cuidadores, preceptores, maestros y directivos.

- **El abandono de los hijos**

Los padres, o quien hagan sus veces, son las personas responsables de la crianza, cuidados, formación y manutención de los hijos. Cuando dejan

³ Ley 1098 de 2006.

⁴ Artículo 51 del Código de Infancia y Adolescencia.

⁵ Título II. Garantía de derechos y prevención, capítulo 1.1.

de cumplir con estas obligaciones, en mayor o menor grado, se dice que los hijos se hallan en situación de abandono. Prolongada en el tiempo, esta situación causa severos daños emocionales y psicológicos en los niños, niñas y adolescentes, como inseguridad, desconfianza, depresión, agresividad y ansiedad, en sus vínculos afectivos y relaciones sociales. La Constitución Política de Colombia reconoce el derecho a formar una familia y a tener el número de hijos que puedan mantener y educar. Desafortunadamente, no siempre ocurre en estas condiciones.

- **El abuso sexual**

Es toda acción y expresión intencional de parte de una persona adulta sobre el cuerpo, la integridad física y emocional de un niño, niña o adolescente u otro adulto. Es una experiencia traumática que causa secuelas y problemas emocionales y de comportamiento tanto en la vida presente como futura. Está tipificado como un delito penal grave y, cuando es denunciado ante las autoridades, estas deben ofrecer una intervención terapéutica con profesionales, por lo general, el abuso sexual es cometido por parientes y personas cercanas, ocurre dentro de los hogares. Los padres deben estar siempre muy atentos y vigilantes ante cualquier persona, y atender las manifestaciones de sus hijos.

- **El trabajo infantil**

Es toda imposición sobre el cuerpo y el tiempo que priva a la infancia de sus derechos humanos fundamentales, como su dignidad, escolaridad, el juego y su tiempo libre. El trabajo infantil, cuando es obligatorio, resulta peligroso y perjudicial para un adecuado desarrollo físico, intelectual y emocional, máxime cuando se realiza en condiciones de riesgo e insalubridad. La pobreza de las familias es una de las causas principales que obligan a los hijos e hijas a buscar ingresos para la sobrevivencia económica del núcleo familiar. En el campo es común que los hijos colaboren en actividades productivas de manera temporal, una práctica que, cuando no afecta la escolaridad, se considera benéfica.

- **La explotación sexual comercial y las redes sociales**

Explotación sexual comercial: Uno de los más grandes riesgos a los cuales están expuestos los niños, niñas y adolescentes es la explotación sexual de su cuerpo por parte de pedófilos y proxenetas con fines de gratificación personal y de ingresos económicos ilícitos. Por lo tanto, es deber de padres, madres, maestros y preceptores estar atentos y vigilantes para que tales situaciones no ocurran. La ley colombiana estipula que todo acceso carnal a un niño, niña o adolescente de 14 años o menos es un delito.

Explotación sexual digital: La Edad Digital (Guía 6, “Crecer en medio de la Edad Digital”) ha traído grandes avances, pero también la expansión de riesgos para los niños, niñas y adolescentes que se conectan por las pantallas a internet. Existen redes organizadas de pedófilos y trata de personas que bajo una identidad falsa contactan a niños, niñas y adolescentes para perversos fines. Es necesario que los padres y madres ejerzan un control parental más estricto sobre el tiempo y los contenidos a los cuales tienen acceso sus hijos e hijas.

- **El ciberacoso escolar**

Si bien el acoso escolar no empezó con la Edad Digital, sí se ha venido acrecentando en las redes sociales mediante modalidades de bloqueo social, intimidación, amenazas, hostigamientos y coacciones que han llevado a las víctimas a estados de depresión severa e inclusive al suicidio. En estos casos los cuidadores deben observar y propiciar la confianza, el diálogo y el acercamiento suficiente para hacer la denuncia e intervenir a tiempo. Ignorar, subvalorar o hacer caso omiso de un hecho de acoso o ciberacoso escolar es un grave error.

Todas estas prácticas son lesivas de la dignidad humana y, por lo tanto, vulneran gravemente los derechos humanos fundamentales.

¿Qué es el proceso administrativo de restablecimiento de derechos de niños, niñas y adolescentes?

Es un conjunto de actuaciones administrativas y judiciales que deben desarrollarse para la restauración de los derechos de los niños, niñas y adolescentes **en caso de amenazas, riesgo o vulneración de aquellos.**

¿Quién puede exigir ante autoridad competente el cumplimiento y restablecimiento de los derechos vulnerados de los niños, niñas y adolescentes?

Cualquier persona que tenga conocimiento de una situación, circunstancia o hecho de amenaza, riesgo, vulneración o inobservancia en una familia, barrio, vereda o comunidad.

¿Cuáles son las autoridades competentes para el restablecimiento de los derechos?

1. **Defensoría de Familia:** Es competente para prevenir, garantizar y restablecer los derechos de los niños, niñas y adolescentes en contextos diferentes a la violencia intrafamiliar. Por ejemplo, demanda de alimentos.
2. **Comisaría de Familia:** Encargada de prevenir, garantizar y restablecer los derechos de niños, niñas y adolescentes y demás miembros de la familia en las situaciones y circunstancias de maltrato, abuso, amenaza o vulneración de derechos presentados en el entorno de violencia intrafamiliar.
3. **Inspector de Policía:** Atiende problemas de riñas y denuncias penales.
4. **Autoridad tradicional:** Encargada de dirigir, llevar a cabo y resolver el correspondiente proceso en las comunidades indígenas.
5. **Juez de familia, juez civil municipal o promiscuo municipal:** Trabajan procesos de divorcio, custodia, alimentos, etc.
6. **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF):** Tiene el objetivo de hacer prevención y protección integral de la madre gestante, la primera infancia, la niñez, la adolescencia, los adultos mayores y la familia, y especialmente de las personas en situación de vulnerabilidad. El ICBF tiene seccionales en todos los departamentos.
 - La línea gratuita nacional 141 (del ICBF) para protección, emergencia y orientación a NNA cuenta con el apoyo permanente de la Policía de Infancia y Adolescencia y con un equipo interdisciplinario de expertos que está disponible siete días a la semana y 24 horas al día. Los puntos de atención y orientación presencial del ICBF se encuentran en las direcciones regionales y centros zonales. Página web: www.icbf.gov.co
 - También existe la línea de Bienestar Familiar 01800 918080 para recibir peticiones, sugerencias, quejas y reclamos e información acerca de los servicios del ICBF que no implican una emergencia o atención urgente. Está disponible de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
7. **Corte Constitucional:** Es la entidad judicial encargada de velar por la integridad de la Constitución Política. Sus sentencias y jurisprudencia son de forzoso cumplimiento.
8. **Defensoría del Pueblo:** Es la entidad del Estado encargada de defender, promocionar, proteger y divulgar los derechos humanos de los colombianos frente a actos, amenazas o acciones ilegales, injustas, irrazonables, negligentes o arbitrarias de cualquier autoridad o de los particulares.

9. Personería Municipal: Se ocupa de la protección de los derechos humanos y guarda de los principios del Estado Social de Derecho. También tiene como funciones la vigencia de la moralidad administrativa local y la defensa de los intereses de las comunidades locales.⁶

10. Hogar de paso: Consiste en una ubicación inicial y provisional, puede ser una familia o una institución, mientras la autoridad administrativa competente toma decisiones con respecto al caso del niño, niña o adolescente a quien se le han vulnerado sus derechos.

11. Hogar sustituto: Es una familia voluntaria que acoge en su hogar, cuida y protege temporalmente a niños, niñas y adolescentes que están bajo protección del ICBF en un proceso administrativo de restablecimiento de derechos por haber sufrido violencias y otras vulneraciones.

Además, **cada familia cuenta con su propia red familiar de apoyo, ayuda, cooperación y solidaridad, conformada por los parientes consanguíneos o de afinidad, para aportar a la solución de los problemas y situaciones de riesgo y vulnerabilidad.** También, dependiendo del contexto geográfico, social o cultural, pueden acudir a **redes comunitarias o vecinales.**

Definiciones de familia según la ley:

El Consejo de Estado define a la familia como “la estructura que se constituye a partir de un proceso que genera vínculos de consanguinidad o afinidad entre sus miembros. Por lo tanto, si bien la familia puede surgir como un fenómeno natural producto de la **decisión, libre de dos personas**, lo cierto es que son las manifestaciones de **solidaridad, fraternidad, apoyo, cariño y amor** lo que la estructura y brinda cohesión a la institución”.⁷

La Ordenanza 47 de 2019, de la Asamblea Departamental de Antioquia, Política Pública de Apoyo y Fortalecimiento a las Familias, la define como “la primera comunidad y tejido relacional, social e intergeneracional de lazos afectivos y formativos de las personas unidas por nexos de consanguinidad, afinidad, civiles o de crianza. Es la unidad vital y existencial del ser humano y núcleo fundamental e institución básica de la sociedad”.

⁶ Tanto la Personería como la Defensoría están en capacidad de orientar a las personas en el proceso de presentación de una tutela ante un juez.

⁷ Definición legal emitida por el Consejo de Estado en el año 2013.

Epílogo

En los últimos tiempos hemos visto cómo ha evolucionado la manera en que los padres perciben el mundo que rodea a sus hijos. Cada generación vive sus propios desafíos, y uno de los más significativos en la actualidad es el equilibrio entre la protección y la libertad en la crianza de los niños. Muchos padres y madres, con el deseo comprensible de mantener a sus hijos e hijas a salvo, limitan sus oportunidades para explorar y enfrentar pequeños retos por sí mismos. Aunque las intenciones son nobles, esta tendencia puede ir en detrimento de una parte esencial del desarrollo: la capacidad de asumir riesgos controlados y aprender de la experiencia directa.

En *Secretos para contar* queremos invitarlos a reconocer este equilibrio. A lo largo de nuestra historia, hemos buscado conectar a los niños y niñas con experiencias que les permitan aprender no solo desde el plano cognitivo, sino también desde su ser físico y emocional. Este enfoque reconoce que el aprendizaje no se reduce a los libros o las aulas, y que, al contrario, en realidad cubre al ser humano en su totalidad. Las actividades que involucran el cuerpo, como las manualidades y los juegos al aire libre, desarrollan habilidades prácticas y ayudan a los niños a establecer una conexión profunda con su entorno, con su propio cuerpo, con sus semejantes y con su capacidad para enfrentar desafíos.

La aventura, el descubrimiento y el juego independiente son componentes clave de una infancia saludable y les permiten a los niños forjar una relación más segura y autónoma con el mundo que los rodea, y desarrollar la autoconfianza, la adaptabilidad y la resolución de problemas.

Generaciones anteriores disfrutaban de una mayor libertad para explorar su entorno, y su infancia estaba marcada por tardes de juego al aire libre. Hoy en día, aunque las circunstancias han cambiado, las necesidades fundamentales de niños y niñas siguen siendo las mismas. La capacidad de jugar, descubrir y asumir pequeños riesgos es esencial para el desarrollo integral de cada individuo. Los niños que son constantemente protegidos de cualquier desafío pueden crecer con dificultades para tomar decisiones, asumir responsabilidades y gestionar riesgos.

Es necesario que niños y niñas puedan enfrentarse a desafíos reales, adecuados a su nivel de madurez. Esto no significa exponerlos a situaciones peligrosas, sino darles espacio para que vivan experiencias que les enseñen sobre el mundo, sobre sus capacidades y sobre los límites que deben respetar. El juego libre y la exploración guiada son herramientas poderosas para lograrlo,

y es responsabilidad de los adultos, tanto en el hogar como en la escuela, proporcionar estas oportunidades.

Como padres, madres, cuidadores y educadores, nuestro papel es acompañarlos y guiarlos mientras descubren el mundo por sí mismos. La clave está en encontrar el equilibrio entre *brindarles un entorno seguro* y *permitirles la libertad suficiente* para que puedan desarrollar sus propias habilidades y confianza. Cuando logramos este equilibrio, los niños y niñas crecen sabiendo que son capaces de enfrentar los desafíos que la vida les presentará, y que tienen las herramientas para hacerlo con éxito.

El mejor regalo que les podemos ofrecer a nuestros hijos es la oportunidad de que aprendan por sí mismos, de que descubran quiénes son y exploren el mundo con curiosidad y valentía. Solo así podrán desarrollarse plenamente como individuos y como miembros de la comunidad, preparados para enfrentar el futuro con confianza y responsabilidad.



Bibliografía

Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

García Márquez, G. (s. f.). *Los cinco cuentos cortos más bellos del mundo*.
https://ciudadseva.com/texto/los-cinco-cuentos-cortos-mas-bellos-del-mundo-1/#google_vignette

Posada Díaz, Á., Gómez Ramírez, J. F. y Ramírez Gómez, H. (2016). *El niño sano: una mirada integral*. Panamericana.

Secretos para contar. (2008). *Cuentos y pasatiempos*.

Secretos para contar. (2009). *Lecturas fantásticas*.

Secretos para contar. (2011). *Cuentos para contar*.

Secretos para contar. (2011). *Tan distintos y parientes*.

Secretos para contar. (2011). *Tiempo de hacer*.

Secretos para contar. (2015). *¡A que te cojo, ratón!*

Secretos para contar. (2016). *Los secretos de los animales*.

Secretos para contar. (2023). *Salud para contar*.