

MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"



## OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO 2016

Generar estrategias para desarrollar en los niños, niñas y adolescentes, la capacidad resiliencia, para que aprenda a sobreponerse a las situaciones traumáticas y adaptarse con flexibilidad a las adversidades, a través del desarrollo de las propias fortalezas que tiene todo ser humano, y llegan a alcanzar un buen estado a nivel personal, con mayor equilibrio emocional y capaz de soportar mucho mejor la presión

## TEMATICA

PERIODO	TEMATICA
PRIMER PERIODO	"YO SOY"
SEGUNDO PERIODO	"YO TENGO"
TERCER PERIODO	"YO PUEDO"
CUARTO PERIODO	"YO ESTOY"

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

### PRIMER PERIODO

"YO SOY"  
"YO SOY"



#### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Desarrollar un claro sentido de sí mismo, identificándose como persona única, valiosa, con características e intereses propios capaz de enfrentar los retos cotidianos y convertirse en armonía para el universo

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	SENSIBILIZACION "YO SOY" ARMONIA	FEBRERO 10
TALLER2	"YO SOY" IMPORTANTE	FEBRERO 24
TALLER 3	"YO SOY" UNICO	MARZO 9

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

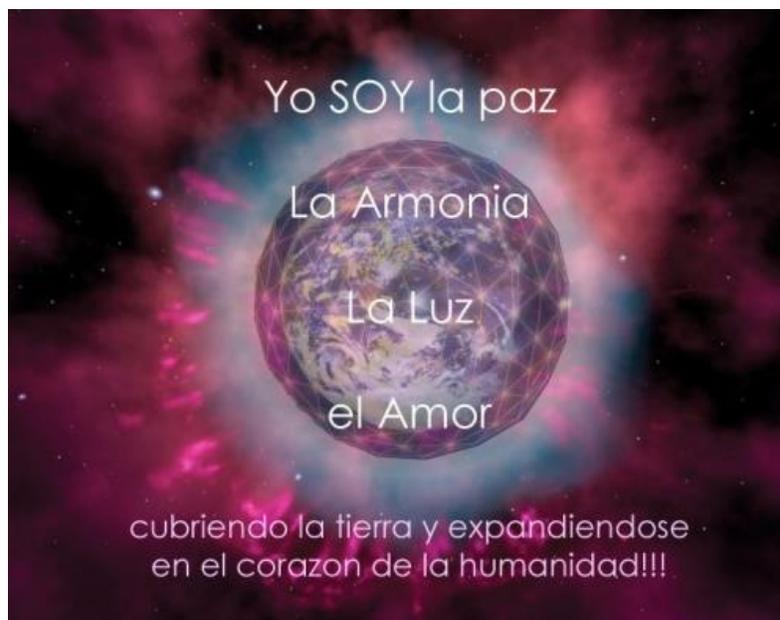
# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

### PRIMER PERIODO

#### TALLER 1

### *“Yo soy” armonía*

Febrero 3 Y 10



**OBJETIVO:** estimular la sensibilidad de los niños, niñas y adolescentes para movilizar sentimientos de amor, paz, tranquilidad creando un círculo de armonía para iniciar el proyecto de vida 2016.

#### **ACTIVIDADES:**

##### **1-ENCUENTRO ESPIRITUAL**

Después de motivarlos para la actividad se pide atención, silencio, concentración.

Se enciende una luz en el centro y se indica que cada uno de nosotros somos luz y estamos representados en esa vela. Se coloca música de meditación

Se sientan todos en círculo en el piso, en posición de meditación con los ojos cerrados.

Se invoca la divina presencia de Dios, damos gracias por estar reunidos y repiten todos después del docente:

Yo soy la paz, yo soy la luz, yo soy el amor yo soy, la armonía. (3 veces voz suave)

Luego respiran profundamente por la nariz diciendo mentalmente YO ME AMO, y expiran también por la nariz diciendo mentalmente YO AMO (repiten 10 veces)

Yo soy la paz, yo soy la luz, yo soy el amor, yo soy la armonía r (otras 3 veces)

Cada uno se va a tocar cada parte del cuerpo dando gracias

La cabeza y los lindos pensamientos que tenemos..... Gracias

Los ojos y todas las maravillas que podemos ver.....gracias

Los oídos y las palabras lindas que podemos escuchar..... gracias

La nariz y los deliciosos aromas que podemos percibir..... gracias

La boca y las lindas expresiones que podemos pronunciar.....gracias

El corazón y los lindos sentimientos que podemos guardar..... gracias

Los brazos y los abrazos que podemos dar y recibir.....gracias

Las manos y aquello que podemos acariciar.....gracias

Los pies y lo que podemos recorrer..... Gracias

Repiten nuevamente todos después del docente:

Yo soy la paz, yo soy la luz, yo soy el amor, yo soy la armonía r. (3 veces voz suave)

Luego respiran profundamente por la nariz diciendo mentalmente YO ME AMO, y expiran también por la nariz diciendo mentalmente YO AMO (repiten 10 veces)

Yo soy la paz, yo soy la luz, yo soy el amo yo soy la armonía r (otras 3 veces)

Abren los ojos un aplauso y abrazan a sus compañeros

## **2- REFLEXION**

¿Cómo se sintieron?

¿Qué sintieron?

Sugerir dar gracias todos los días al levantarnos y al acostarnos por todo lo que tenemos como seres perfectos que somos y realizar el ejercicio de espiración yo me amo, yo amo.

### 3-EL ARBOL DE LAS HUELLAS

Se dibuja un árbol en papel crac con el título del proyecto de vida **"SOMOS ARMONIA DE COLORES"** y cada uno de los estudiantes coloca la huella de la mano en las ramas repitiendo, Yo soy la paz, yo soy la luz, yo soy el amor, yo soy la armonía

Se pega en un lugar del aula

### EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Después del docente explicar el título del proyecto 2016 y el objetivo los escribo en mi cuaderno y el árbol colocan como hojas las huellas del dedo

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"



Yo soy la paz

Yo soy la luz

Yo soy el amor

Yo soy la armonía

Escribe el significado de :

PAZ

LUZ

AMOR

ARMONIA

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

## PRIMER PERIODO

### TALLER 2

## *“Yo soy” Importante*



**OBJETIVO:** reconocer que somos valiosos, nacimos siendo muy importantes, por ser personas

### **ACTIVIDADES:**

**1-MEDITACION:** buscar en you tube el siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=I5zIbo-FLSE>

## 2- DINÁMICA

“El Regalo Mágico

Materiales: Una caja en cuyo fondo hay un espejo para reflejar el rostro de la persona que mira al interior de la caja.

Pasos:

- 1- Empieza preguntando a los niños y niñas ¿Quién creen ustedes que es la persona más especial del mundo entero?
- 2- Después de que respondan, continúa diciendo “Yo tengo una caja mágica, dentro de ella tendrán la oportunidad de mirar a la persona más importante del mundo”.
- 3- Pide que cada uno se acerque para mirar al interior de la cajita mágica. Antes de permitirle mirar se le pregunta ¿A quién crees que verás en la cajita?
- 4- Pide al niño o niña que regrese a su sitio y que mantenga en secreto el nombre, que no se lo diga a nadie.
- 5- Cuando todos hayan terminado de mirar, se pregunta a todos: ¿Quién es la persona más importante del mundo que vimos en la cajita mágica?
- 6 -Dialoga cómo se sintieron al ser las personas más importantes del mundo.
- 7 -Finalmente, dile a cada niño o niña algo único y especial que tengan, así se sentirán valorado

### EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Pegar una foto en el porta Retrato o dibujarse

## “Yo soy” Importante



**Soy la manifestación del amor de Dios en la tierra.**

**Soy el fruto del amor de mis padres**

**Soy parte importante del universo**

**Soy la armonía perfecta**

Cada uno escribe porque cree que es importante

**Yo soy importante porque:**

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

### PRIMER PERIODO

#### TALLER 3

### *“Yo soy” Única*



**OBJETIVO:** fomentar y fortalecer en niños, niñas y adolescentes la autoestima como el Ser único y valioso que es y “practicar” el significado de amarse y aceptarse tal y como es.

**ACTIVIDADES:**

**1-CANCION:** Escuchar y cantar la siguiente canción. Prestar atención a la letra.

### **ME MIRO EN EL ESPEJO**

Me miro en el espejo, me quiero conocer.  
Saber qué cara tengo, y de qué color la piel.

Me miro en el espejo, me quiero descubrir.  
Contar las pocas pecas que tengo en mi nariz.

Me miro en el espejo, me quiero como soy.  
No importa si soy flaco, o petiso y panzón.

Así soy yo, así soy yo.  
Mucho gusto en conocerme y encantado de quien soy.  
Porque así soy yo, así soy yo.  
Mucho gusto en conocerme y encantado de quien soy.

Tal vez podría tener la mirada más cordial.  
El abrazo más abierto y el ombligo en espiral.

Pero así soy yo, así soy yo.  
Mucho gusto en conocerme y encantado de quien soy.  
Porque así soy yo, así soy yo.  
Mucho gusto en conocerme y encantado de quien soy.

**2-REFLEXION** sobre la canción.

Contesten entre todos las siguientes preguntas.

- ¿Cómo hace el personaje de la canción para conocerse y descubrirse?
- ¿Qué cosas dice que podría llegar a tener?
- ¿Por qué les parece que dice “Mucho gusto en conocerme, encantado de quien soy”? Anoten en el tablero las respuestas que vayan imaginando.

### **3-CUENTO**

“Había una vez, un chico que tenía el pelo color blanco, pero blanco-blanquísimo, como la nieve, como la crema, como el algodón. Nació un día de sol brillante. Los papás estaban tan contentos que no dejaban de sonreír, y a todos les comentaban emocionados, lo hermoso que era su bebé. Cuando salieron del sanatorio, los rayos de sol iluminaron la cabeza de Ezequiel, y la mamá le dijo al papá - Mira, parece un angelito - Sí, es el bebé más lindo, del mundo- contestó radiante, el papá. Así creció Ezequiel, contento, querido y orgulloso de su pelo blanco, blanquísimo.

Vivió en el campo hasta que tuvo 5 años, allí se crío jugando con los animales, alimentando a las gallinas y sus pollitos, hasta aprendió a andar en un caballito, que el papá le regaló, especialmente

para él, al que le puso de nombre Petiso, y se convirtió en su mejor amigo. Una noche llena de estrellas, Ezequiel escuchó que los papás conversaban en la galería de la entrada de su casa.

Se acercó despacito porque los notó preocupados, al verlo los papas le dijeron que era muy tarde y debía ir a dormir. Ezequiel queda tan intrigado, que se escondió detrás de la puerta para escuchar. ¡¡¡Qué sorpresa se llevó !!! Los papás estaban hablando de mudarse, ¿mudarse? ¡Sí! Ir a vivir a otra casa, nada más ni nada menos que a la ciudad, y todo el asunto era porque Ezequiel tenía que empezar a ir a la escuela, y por allí donde vivían no había ninguna cerca.

¡QUE ALEGRÍA! Conocer la ciudad tener nuevos amigos, eso sí que parecía divertido. Así fue que juntaron sus cosas y se mudaron a una linda casita en la ciudad que quedaba muy cerquita de una hermosa escuela con sus paredes pintadas con dibujos que habían hecho los chicos junto con las maestras. Ezequiel estaba tan entusiasmado, que no podía quedarse quieto.

Fue con su mamá a comprar el guardapolvo y los útiles escolares, él eligió todos con la marca de su cuadro favorito. Esa noche casi no pudo dormir, de tan entusiasmado que estaba. Entonces llegó el día tan esperado, ¡el primer día de clases! Ezequiel se levantó muy temprano, contento y nervioso. Se lavó la cara, los dientes y se peinó su blanco-blanquísimo pelo blanco.

Ese pelo que era su marca especial en la vida, ese pelo que su mamá acariciaba todas las noches antes de que se duerma, su hermoso pelo de nieve, como le decía su papá. Llegó a la escuela junto con sus papás, lo besaron en la entrada, y Ezequiel, con paso decidido, se acercó al patio a la fila de primer grado. Allí se empezó a sentir raro, todos los chicos lo miraban, no sólo los de su grado, de todas las filas los grandes, los chicos, y Ezequiel no entendía por qué, quería que lo tragara la tierra.

De pronto un chico se acercó y le dijo

- Che, ¿por qué tienes el pelo así?

Ezequiel no contestó, no sabía qué decir, se preguntaba -¿así cómo, lindo como la nieve?.- Ante su silencio todos lo miraron, algunos empezaron a reírse y otros a cargarlo, le gritaban:

- ¡Cabeza de crema, cabeza de papel, cabeza de azúcar!

Ezequiel miró a su alrededor y de pronto, con espanto descubrió que no había ningún chico con el pelo blanco-blanquísimo como el suyo y parecía que esto les molestaba a los chicos de la escuela. Lloró en silencio, como para adentro, ya no le gustaba la escuela, se sentía triste y quería volver a casa.

La señora los saludó uno a uno con un beso y los llevó hasta el aula de primer grado. El aula era lindísima, estaba decorada con los nombres de todos los chicos, con dibujos, letras y números.

Pero Ezequiel estaba tan triste que no podía ver lo linda que era su aula, solo quería llorar y salir corriendo.

Se sentó solo, nadie quiso sentarse con él, porque todos pensaron que su color de pelo lo hacía un chico raro. María Luz, la seño, les dijo que iba a tomar lista, que a medida que los nombrara fueran parándose al lado de su silla. María Luz comenzó - que se paren los altos- los chicos desorientados se miraron – vamos, dijo la seño, párense los altos- Los chicos se pararon.

La seño siguió diciendo, ahora los bajitos, los de pelo color rojo, los que usan anteojos, los que no usan anteojos, los morochos, los pálidos, los que tengan aparatos, los de pelo blanco, los de pelo marrón, los que tengan dientes chiquitos, los de los que se portan bien, los que se portan mal, los simpáticos, los tímidos, los charlatanes, los calladitos y así siguió con una lista interminable.

Los chicos no hacían más que pararse, sentarse y volverse a parar, porque todos, todos, todos, se sentían nombrados varias veces. Algunos eran bajitos, charlatanes, de pelo amarillo y a veces se portaban mal. Otros eran calladitos, altos, de dientes chiquitos y simpáticos. Todos tuvieron que levantarse tantas veces que quedaron agotados.

Pero faltaba lo último. María Luz dijo – ahora que se paren, los que quieran divertirse, los que quieran aprender, los que quieran hacerse amigos, los que quieran jugar, los que quieran reírse- Se imaginan lo que pasó, ¡SIII! Se levantaron todos juntos, gritando yo, yo, yo, yo, seño. Entonces, María Luz dijo.- No importa las diferencias que tengamos, miremos que tenemos en común para así poder respetarnos y pasarlo bien todos juntos. Ezequiel había dejado de llorar. Otra vez se sentía contento y con ganas de estar en la escuela.

De pronto se acercó un chico y le preguntó si podía sentarse con él. Ezequiel le contesto que sí. De ahí en más, lo que conozco de esta historia es que Ezequiel se hizo muchos, muchos amigos, y otra cosa que me contaron, es que cuando había que actuar de Papá Noel, siempre lo elegían a él, lo que lo hacía sentirse muy, pero muy orgulloso de haber nacido con ese pelo blanco- blanquísimo.

### **3-VAMOS A CONOCERNOS**

En media hoja tamaño carta hacer un dibujo de sí mismo, Dibujar cómo se ve: el cuerpo, el color de pelo, ojos, estatura, grosor, expresión de la cara

#### **Socializar con todo el grupo**

#### **EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

*“Yo soy” Única*

Cada uno coloca la HUELLA DEL ÍNDICE DERECHO.

Antes el docente explica que nadie tiene las huellas iguales por eso se utiliza PARA IDENTIFICARNOS



**Soy único, nadie es igual a mí.**

- Soy diferente, todas las personas somos diferentes,
- Soy diferente, pienso y siento diferente.
- Soy especial. Todas las personas pensamos y sentimos diferente

#### Mi ficha de identificación como Único

Nombres y apellidos	
Edad	
Peso	
Mido	
Mi cabello es	
Mis ojos son	
Mi cuerpo es	
Los demás dicen que soy	
Para mí, Yo Soy	
La comida que más me gusta es	
Lo que más me gusta hacer es	
Cuando sea grande me gustaría	

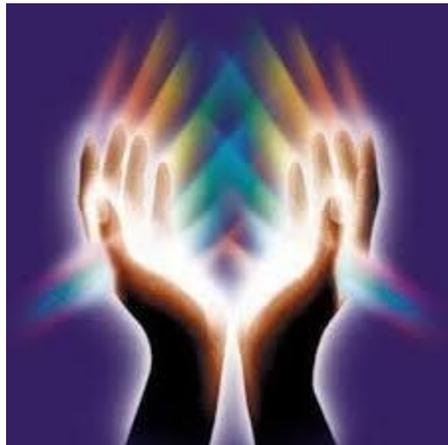
**“YO SOY UNICO, YO SOY IMPORTANTE y YO SOY ARMONIA PARA EL UNIVERSO”**

**MI PROYECTO DE VIDA 2016**

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

## SEGUNDO PERIODO

### "YO TENGO" "YO TENGO"



#### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Desarrollaren los niños, niñas y adolescentes la capacidad de tener Fe, confianza y seguridad en sí mismo y en los demás para enfrentar los retos de su vida diaria

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	"YO TENGO" FE	Abril 6
TALLER2	"YO TENGO" AMOR	Abril 20
TALLER 3	YO TENGO" CONFIANZA	Mayo 4

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

## SEGUNDO PERIODO

### TALLER 1

### *“Ya tengo” Fe*



**OBJETIVO:** reconocer la fe como un compromiso consigo mismo donde se siente confianza y seguridad, donde es necesario creer, es una fuerza que nos sostiene en los momentos difíciles

**ACTIVIDADES:**

1-Escuchar seguir la letra y cantar [https://www.youtube.com/watch?v=XnD4ONOU8\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=XnD4ONOU8_E)

**CANCIÓN “YO TENGO FE “**

Yo tengo fe que todo cambiara  
que triunfara por siempre el amor  
yo tengo fe que siempre brillara, la luz de la esperanza  
no se apagara jamás  
Yo tengo fe, yo creo en el amor  
Yo tengo fe también mucha ilusión  
porque yo se será una realidad, el mundo de justicia que

ya empieza a despertar

Yo tengo fe porque yo creo en Dios  
yo tengo fe será todo mejor, se callaran  
el odio y el dolor  
la gente nuevamente hablara de su ilusión

Yo tengo fe los hombres cantaran  
una canción de amor universal,  
yo tengo fe será una realidad, el mundo de justicia que ya  
empieza a despertar  
Yo tengo fe que todo cambiara  
que triunfara por siempre el amor  
yo tengo fe que siempre brillara, la luz de la esperanza no  
se apagara jamás

lalarala,lalarala, lalarala.....lalalalrala  
lalarala,lalarala, lalarala.....lalalalrala

Yo tengo fe, yo creo en el amor  
Yo tengo fe también mucha ilusión  
porque yo se será una realidad, el mundo de justicia que ya  
empieza a despertar

lalarala,lalarala, lalarala.....lalalalrala  
lalarala,lalarala, lalarala.....lalalalrala  
lalarala,lalarala, lalarala.....lalalalrala

## **2-UN CUENTO ACERCA DE LA “ FE”**

El pequeño Roberto asistía a la primaria y la maestra les encargó una tarea: “investigan qué es la fe en Dios”.

Intrigado, de regreso a casa le preguntó a su tío “¿Qué es la fe en Dios? Me la dejaron de tarea en la escuela”.

Con una amplia sonrisa, su tío le respondió: “¿En verdad quieres saber lo que es la fe en Dios?”.

“Si”, respondió Roberto.

Bien, vamos a la playa y te lo enseñaré.

Roberto vivía en las paradisíacas playas de Cartagena.

Una vez que llegaron, le entregó el chaleco salvavidas y las aletas.

“Pero yo no sé nadar” dijo Roberto.

“Lo sé”, le dijo el tío, “póntelos de todas maneras”.

Lo hizo.

“Ahora, comienza a caminar hacia el mar de espaldas. Llegará un momento en el que sentirás que tus pies no tocan tierra. Déjate ir y arrójate de espaldas. No te hundirás, ya que el chaleco te hará flotar”.

Roberto estaba aterrado “No tío, no quiero”.

“¡Hazlo!” Le respondió “Estaré junto a ti para que no temas. Así que tranquilo”.

Roberto confió en su tío. Mientras caminaba de espaldas llegó un momento en el que sintió que no tocaba tierra. Dudó. Pero recordó las palabras de su tío, aparte de que lo tenía cerca.

En un acto de valor, dio el siguiente paso ¡Ya no tocaba tierra! Sin embargo, flotó en el mar gracias al chaleco. Se sintió emocionado ante la experiencia y feliz.

Ambos salieron del mar. Camino a casa, su tío le explicó:

“En esto consiste la fe en Dios: el mar representa la vida. Yo represento a Dios y el chaleco representa la fe. Cuando te adentres en el mar de la vida y sientas que la lógica no puede ayudarte a salir a flote de tus problemas, hasta perder el piso, debes creer que el chaleco de la fe te salvará. Dios estará siempre cerca de ti, pero depende de que te atrevas a dar el primer paso de confiar en EL, vistiéndote el chaleco de la fe y arrojándote con el, para que puedas flotar en el mar de la vida con total paz y tranquilidad”.

Roberto quedó maravillado con la explicación de su tío y le dio las gracias. Cabe mencionar que la maestra quedó impresionada con la tarea y sacó la nota más alta de la clase.

## **REFLEXION**

Sobre lo que entendieron que es FE

Y como demuestran que tienen fe

**EN EL CUADERNO PROECTO DE VIDA:** el docente explicará estas frases

## “Yo tengo” Fe



Donde hay fe hay amor, donde hay amor hay paz, donde hay paz está Dios y donde está Dios no falta nada.

**Fe:** significa posible aunque no lo vea, creer aunque todavía no lo conozca-

La fe, convicción, es saber y estar seguro de lo que vendrá, de lo que llegará a nuestra vida.

La fe no es esperar que todo caiga del cielo, sino actuar para que suceda.

Cuando digo “Yo tengo fe” estoy reafirmando mi condición de ser humano creyente.

Cuando mentalmente me repito "Yo tengo fe" estoy dándome la seguridad de que ocurrirá hoy, mañana o más adelante.

Cuando escribo "Yo tengo fe" estoy ratificando que estoy dispuesto a dar todo de mí para lograr vivir mejor.

Yo tengo fe en	
Escribo una oración con la cual ratifico que tengo fe	
Escribo una historia donde vi que obro mi fe	

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

### SEGUNDO PERIODO

#### TALLER 2

*"Ya tengo" Amor*



**OBJETIVO:** Reconocer que estamos llenos de amor y que tenemos personas a nuestro alrededor que nos aman

## ACTIVIDADES

**1-Relajación:** respiración “yo me amo” “yo amo” 10 veces o mas

### 2- Dinámica:

Este juego sirve para acrecentar el amor fraternal entre los integrantes y se necesita un osito de peluche o en su defecto una muñeca.

Procedimiento

\* Una vez se encuentran todos en círculo, el docente comienza a narrar una pequeña historia sobre Roque o Matilda (el oso o la muñeca), de la siguiente manera: "Cuando venía a la escuela me encontré a 'Roque o Matilda'; el o ella estaba triste y solo(a), porque necesita mucho amor. Yo le conté que entre todos ustedes le podían brindar muchísimo cariño".

\* Luego se comienza a pasar el oso o la muñeca y cada uno le hará una demostración de cariño, como un beso, un abrazo, pasarle la mano por el cabello o decirle una frase bonita, etc. (En el caso de no tener la muñeca sino un trapo, cada jugador deberá expresar la caricia o demostración que le hace, para que todos comprendan qué hizo).

\* Una vez que todos le demuestran su gesto de amor a Roque o Matilda, se les dice: "Ahora Roque Matilda en agradecimiento quiere que cada uno de ustedes, repita ese lindo gesto que le hizo a Roque o Matilda al compañero que tiene a su lado".

**Reflexión:** escuchar e interpretar la canción “Si yo no tengo amor”

<https://www.youtube.com/watch?v=l7RhBP fdwo>

Si yo no tengo amor,

yo nada soy Señor (bis)

El amor es comprensivo,

El amor es servicial,

El amor no tiene Envidia,

El amor no busca el mal.

Si yo no tengo amor,

yo nada soy Señor (bis)

El amor nunca se irrita,

El amor no es descortéz,

El amor no es egoísta,

El amor nunca es dobléz.

Si yo no tengo amor,

yo nada soy Señor ( bis)

El amor disculpa todo,

El amor es caridad

El amor no se alegra de lo injusto

Solo alegra en la verdad

Si yo no tengo amor,

yo nada soy Señor (bis)

El amor soporta todo

El amor todo lo cree

El amor todo lo espera,

El amor es siempre fe.

Si yo no tengo amor,

yo nada soy Señor (bis)

Nuestra fe, nuestra esperanza,

frente a Dios terminarán

El amor es algo eterno

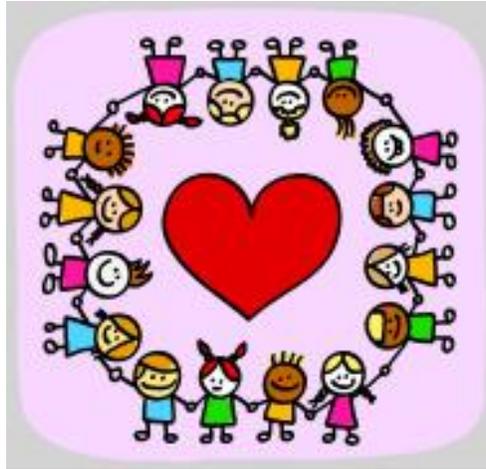
Nunca, Nunca Pasará.

Si yo no tengo amor,

yo nada soy Señor (bis)

**EN EL CUADERNO PROECTO DE VIDA:**

*“Yo tengo” Amor*



**AMOR:** Sentimiento de vivo afecto universal e inclinación hacia una persona, animal o cosa a la que se le desea todo lo bueno

Es la fuerza para impulsarnos hacia cualquier cosa de bien.

El amor da fuerza, paz, tranquilidad, alegría y bienestar en el ser humano.

El amor es el sentimiento más importante de los seres humanos.

El amor es comprender, servir, dar, compartir, querer, respetar y convivir.

No sólo sentimos amor por nuestros padres, sino también por nosotros mismos, por nuestros semejantes y por el medio ambiente que nos rodea.

En nuestra familia, gracias al amor, participamos de las alegrías y fracasos, del mismo modo como lo haríamos con un amigo... cuando nos sentimos apreciados, respetados y comprendidos y mejoramos la convivencia.

**“El amor todo lo puede”**

<i>Ya tengo amor</i>	Como lo demuestro
Para mi	

		
<p>Para Dios</p> 	<p>Como lo demuestro</p>	<p>Como me lo demuestra</p>
<p>Para mi familia</p> 	<p>Como lo demuestro</p>	<p>Como me lo demuestran</p>
<p>Para mi escuela</p>	<p>Como lo demuestro</p>	<p>Como me lo demuestran</p>

 <p>© Can Stock Photo - csp15491394</p>		
<p>Para mis amigo(a)s</p> 	<p>Como lo demuestro</p>	<p>Como me lo demuestran</p>
<p>Para mi planeta</p> 	<p>Como lo demuestro</p>	<p>Como me lo demuestra</p>

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

## SEGUNDO PERIODO

### TALLER 3

## *"Yo tengo" Confianza*



**OBJETIVO:** Entender que la confianza en sí mismo es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o elegir la manera adecuado para resolver un problema

## **ACTIVIDADES**

### **1-DINAMICA**

#### **EL LAZARILLO**

La mitad de los participantes harán de ciegos con los ojos vendados y la otra mitad hacen de lazarillos. Los lazarillos eligen a los ciegos, sin que éstos sepan quién les conduce. Durante 5 ó 10 minutos los lazarillos guían a los ciegos, llevándoles por diferentes sitios y mostrándole objetos que deberán palpar y averiguar qué son. Después hay un cambio de papeles, eligiendo de nuevo a la pareja.

Hay que poner especial cuidado en que el lazarillo guíe bien al ciego, porque si no, el efecto del juego se invierte creando recelo y desconfianza

### **2- VIDEO**

[https://www.youtube.com/watch?v=f0TvIBs1\\_tM](https://www.youtube.com/watch?v=f0TvIBs1_tM)

### **3- REFLEXION**

EN EL CUADERNO PROECTO DE VIDA:

## “Yo tengo” Confianza



Confianza es creer en lo que tú puedes hacer

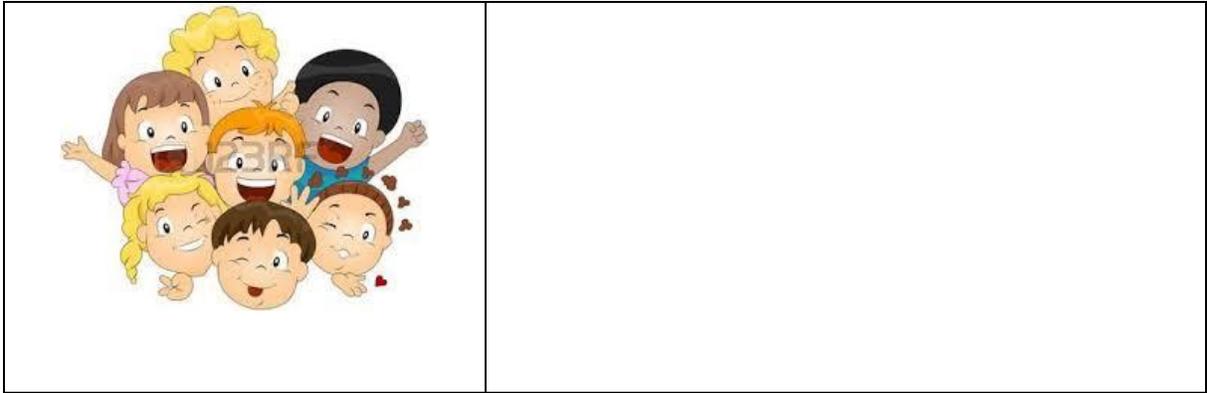
“La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito”.

Cuando confías en ti mismo, aceptas retos y te planteas metas cada vez más altas, porque sabes que las lograrás, porque crees en tu fuerza interna y en tu capacidad de llegar a la cima.

Cuando confías en que tus sueños se pueden hacer realidad, no dudarás en actuar de la manera correcta para conseguirlos, no temerás en fallar porque sabes que no hay otra opción más que lograrlo.

Cuando confías en alguien, no temes en algo malo pueda suceder, eres feliz porque te convences en que todo estará bien y no te limitas a expresarte ante otros tal y como eres.

<i>“Yo tengo” Confianza</i>	Cuando
<p data-bbox="358 411 540 447">En mi mismo</p> 	
<p data-bbox="354 747 545 783">En mi familia</p> 	
<p data-bbox="350 1173 548 1209">En mi escuela</p> 	
<p data-bbox="342 1608 557 1644">En mis amigos</p>	



MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

TERCER PERIODO

"YO PUEDO"  
"YO PUEDO"



**OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:**

Desarrollaren los niños, niñas y adolescentes la habilidad de percibir, sentir y aceptar las emociones en el momento en que aparecen, sin dejarse llevar por ellas y sin interferir en la forma de expresarse y la forma de pensar

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	"YO PUEDO" EXPRESARME	
TALLER2	"YO PUEDO" CONTROLARME	
TALLER 3	"YO PUEDO" TOMAR DECISIONES	

**MI PROYECTO DE VIDA 2016**

**"SOMOS ARMONIA DE COLORES"**

**TERCER PERIODO**

**TALLER 1**

*"Yo puedo" Expresarme*



**OBJETIVO:** Aprender a describir, reconocer expresar y manejar emociones y sentimientos,

**ACTIVIDADES:**

**1-ENCUENTRO EMOCIONAL**

Después de motivarlos para la actividad se pide atención, silencio, concentración.

Se enciende una luz en el centro y se indica que cada uno de nosotros somos luz y estamos representados en esa vela. Se coloca música de meditación todo el tiempo incluyendo la auto sanación <https://www.youtube.com/watch?v=fRJ1I-QoW6w> 0

<https://www.youtube.com/watch?v=LilKJUAZyoM>

Se sientan todos en círculo en el piso, en posición de meditación con los ojos cerrados.

### **EJERCICIO DE AUTO-SANACIÓN**

Para liberar todas aquellas emociones negativas, bloqueos, que han quedado en nuestro interior. Nos detenemos unos minutos a observar toda nuestra vida, nuestro pasado, recordando todos aquellos sucesos y personas que nos hallan causado dolor, sufrimiento, ira, tristeza

A continuación, vemos todas las cosas que sucedieron; personas, situaciones, sitios y lugares en los que podemos recordar y nos produjeron un profundo dolor (puede ser un ataque de ansiedad, puede ser un desmayo, puede ser algo que nos avergonzó, puede ser rechazo, frustración, pueden ser maltratos, la separación de nuestros padres, puede ser una caída, un golpe que no podemos olvidar una situación estresante, la muerte de un ser muy querido, una pela etc).

Se da diez minutos y el docente sigue repitiendo mientras ellos con los ojos cerrados y escuchando la música revive la situación mentalmente y toman conciencia de lo que sintió

Una vez hemos tomado conciencia de esas emociones, que pueden ser muchas, ahora vamos a la siguiente parte del ejercicio que es liberar conscientemente esas emociones concretas. El docente dice y los estudiantes repiten)

“Me libero de estas emociones negativas que tengo para siempre: suelto la pena, suelto la tristeza, suelto la depresión, suelto la ansiedad, suelto la angustia, suelto el rechazo, suelto la frustración, suelto la inseguridad, suelto la ira, suelto la rabia, suelto el odio, suelto la impotencia, suelto la desconfianza, suelto el miedo, etc. Lo suelto todo y me quedo libre y limpio”. (Respiran profundamente)

Una vez hemos soltado las emociones, ahora vamos a reprogramar nuestra mente subconsciente a través de la mente consciente. . (El docente dice y los estudiantes repiten)

“Ahora soy libre, ya pasó, ha quedado atrás, lo he soltado, me he liberado, y ahora, en el presente, me siento tranquilo, feliz, me siento en paz, estoy sanado”.(Respira profundamente, repiten 3 veces y se da un aplauso)

### **REFLEXION:**

Luego se pregunta a todos que sintieron y como se sienten ahora

### **2- ME EXPRESO DANZANDO LIBRE MENTE**

Todos de pie formando un círculo el docente explica que cada uno va a expresar con movimiento lo que le produce la música (pueden dar tiras de colores para que las agiten mientras danzan <https://www.youtube.com/watch?v=kuVYhlw26gE> y vuelven a repetir

“Me libero de estas emociones negativas que tengo para siempre: suelto la pena, suelto la tristeza, suelto la depresión, suelto la ansiedad, suelto la angustia, suelto el rechazo, suelto la frustración, suelto la inseguridad, suelto la ira, suelto la rabia, suelto el odio, suelto la impotencia, suelto la desconfianza, suelto el miedo, . Lo suelto todo y me quedo libre y limpio”.

“Ahora soy libre, ya pasó, ha quedado atrás, lo he soltado, me he liberado, y ahora, en el presente, me siento tranquilo, feliz, me siento en paz, estoy sanado”.

### EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

## “Yo puedo” Expresarme



**Todos tenemos derecho a decir o expresar; pensar o sentir lo que queramos, siempre que no perjudiquemos a nadie.**

**Sólo cuando reconocemos, aceptamos, entendemos y sabemos expresar adecuadamente nuestros sentimientos y emociones, podemos aumentar nuestro propio bienestar y entender y relacionarnos mejor con los demás.**

**Conocer y manejar nuestras emociones, es vital para tener una buena calidad de vida**

<i>“Yo puedo” Expresar</i>	CUANDO
<p data-bbox="381 231 479 262"><b>Alegría:</b></p> 	
<p data-bbox="381 493 479 525"><b>Tristeza</b></p> 	
<p data-bbox="381 745 479 777"><b>Rabia</b></p> 	
<p data-bbox="381 997 479 1029"><b>Miedo</b></p> 	
<p data-bbox="381 1270 479 1302"><b>Amor</b></p> 	
<p data-bbox="381 1554 479 1585"><b>Odio</b></p> 	

<p>Gratitud</p> 	
<p>Respeto</p> 	
<p>Pena</p> 	
<p>Pereza</p> 	

*"Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación".*

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

### TERCER PERIODO

#### TALLER 2

### *“Yo pueda” Controlarme*



**OBJETIVO:** Adquirir destrezas que le permitan al niño, niña y adolescente suprimir comportamientos indeseables, inapropiados y actuar de maneras socialmente aceptables.

**ACTIVIDADES:** TECNICA LA TORTUGA

Se empieza contando esta historia:

“Había una hermosa y joven tortuga, tenía 6 años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga. A ella no le gustaba mucho ir al Cole, prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio, ella quería correr, jugar... era demasiado difícil y pesado hacer fichas y copiar del tablero, o participar en algunas de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de motores de coches que algunas de las cosas que el profesor contaba, y nunca recordaba que no los tenía que hacer. A ella lo que le gustaba era irse enredando con los demás niños, meterse con ellos, gastarles bromas. Así que el colegio para ella era un poco duro.

Cada día en el camino hacia el colegio se decía a si misma que lo haría lo mejor posible para no meterse con ellos. Pero a pesar de esto era fácil que algo o alguien la descontrolara, y al final siempre acababa enfadada, o se peleaba, o le castigaban. “Siempre metida en líos” pensaba “como siga así voy a odiar al colegio y a todos.” Y la Tortuga lo pasaba muy pero que muy mal.

Un día de los que peor se sentía, encontró a la más grande y vieja Tortuga que ella hubiera podido imaginar. Era un vieja Tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La Pequeña Tortuga le hablaba con una vocecita tímida porque estaba algo asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba muy dispuesta a ayudarla: “¡Oye! ¡Aquí!” dijo con su potente voz, “Te contaré un secreto. ¿Tú no te das cuenta que la solución a tus problemas la llevas encima de ti?”.

La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando. “¡Tu caparazón!” le gritaba “¿para qué tienes tu concha? Tú te puedes esconder en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper, de gritar, de pegar...Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enfadad. Así la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu concha! A la Pequeña Tortuga le gustó la idea, y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto de la escuela.

Al día siguiente ya lo puso en práctica. De repente un niño que estaba cerca de ella accidentalmente le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentirse enfadada y estuvo a punto de perder sus nervios y devolverle el golpe, cuando, de pronto recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se sujetó los brazos, piernas y cabeza, tan rápido como un rayo, y se mantuvo quieta hasta que se le pasó el enfado. Le gustó mucho lo bien que estaba en su concha, donde nadie le podía molestar.

Cuando salió, se sorprendió de encontrarse a su profesor sonriéndole, contento y orgulloso de ella. Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que alguien o algo le molestaba, y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien. Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en clase, todo el mundo le admiraba y querían saber cuál era su mágico secreto”.

<https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLd6o>

Después de contar la historia, se pasa a la segunda fase: grupo de práctica.

Toda la clase tiene que responder a la **Tortuga** imitando la actuación del profesor/-

- a. Sentada frente a la clase la profesor(a) dirá algo como: “¡Oh!, siento como me estoy enfadando con Juan porque me pegó, pero podría ser fuerte y lista y hacer la Tortuga. Pongo mis brazos y mis piernas cerrando mi cuerpo, y mi cabeza la inclino y apoyo mi barbilla en mi pecho, y digo: Tortuga”.
- b. En este momento se hace una pausa y se queda sin decir nada y más tarde estando en la misma postura se dice: “es tan agradable estar en mi concha que se me pasan las ganas de pegar a Juan.” Se pide a la clase que imagine escenas parecidas y que todos hagan la

Tortuga; se repite la secuencia 5 ó 10 veces hasta que se verifica que todos los niños lo han comprendido. La enseñanza de esta parte de la técnica se puede plantear como un juego. La profesora explica a los niños que va a ponerse de espaldas y que tan pronto como se vuelva hacia la clase y diga "Tortuga" toda la clase la hará. Inmediatamente tiene que reforzar la ejecución de la misma. ,

- c. en la práctica individual se va dirigiendo a cada niño por separado, planteándole una o varias situaciones problemáticas de las que habitualmente se dan en clase. La profesora irá reforzando intensamente y de forma inmediata las buenas realizaciones.
- d. Hay que instruir a la clase para que refuerce mediante aplausos y/o ovaciones a cada niño que ejecute la respuesta de la Tortuga. Con este refuerzo del grupo se comienza a practicar la comunicación adecuada de los sentimientos.

**DINAMICA: EL SEMAFORO** <https://www.youtube.com/watch?v=h020mdjWN7M>

"Actúe" como lo hace un semáforo. ROJO para DETENERSE, es decir, quedarse quieto tal cual lo hacen los autos en el tránsito. AMARILLO para PENSAR lo que está sucediendo y detectar posibles SOLUCIONES y VERDE para ACTUAR llevando a la práctica alguna de esas opciones.

Para que el niño/a comprenda bien esta técnica, es recomendable estimularlo creando una simple gráfica con él/ella y colocarla donde pueda verla. Esta gráfica que contiene el dibujo de un semáforo y unas sencillas instrucciones ayudará al pequeño a recordar cómo funciona.

Aquí te comparto un ejemplo de las frases:

**Luz Roja: ALTO**, tranquilízate y piensa antes de actuar.

**Luz Amarilla: PIENSA** soluciones o alternativas y sus consecuencias.

**Luz Verde: ADELANTE** y pon en práctica la mejor solución.

**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

## *"Yo puedo" Controlarme*



**Yo puedo controlar mis impulsos, emociones, deseos y acciones".**

Yo puedo controlar mis impulsos y determinar mi comportamiento, permitiéndome no cometer errores de los cuales luego me arrepiento

Relajado, sereno y descansado, encuentro las mejores condiciones para enfrentar las dificultades.

<i>“Yo puedo” controlarme</i>	Cuando	Como lo hago
<p>Con mi familia</p>  <p><small>inspired by freepik.com</small></p>		
<p>En mi escuela</p>  <p><small>inspired by freepik.com</small></p>		
<p>Con mis amigo(a)s</p> 		

Con los objetos	Cuando	Como lo hago
		

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

## TERCER PERIODO

### TALLER 3

## *“Ya puedo” Tomar decisiones*



**OBJETIVO:** Identificar y poner en práctica habilidades para la toma de decisiones, aprendiendo a elegir una opción entre las disponibles para resolver diferentes situaciones de la vida .

**ACTIVIDADES:**

**Video:** Toma de decisiones

<https://www.youtube.com/watch?v=VN8yr1nt3L8>

Reflexión sobre el video.

**Trabajo en equipo** Se entrega a cada equipo una situación donde se va a tomar una decisión, antes se explican los pasos que siempre se deben seguir para tomar una decisión

**Paso 1: Defino el problema** o la decisión que debo tomar.

**Paso 2: Busco información:** ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión?. Debo conocer algunas opiniones las opiniones,

**Paso 3: Identifico alternativas:** ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen?.

**Paso 4: Pienso en las consecuencias y resultados:** Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amistades, a la familia, etc.

**Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.**

**Paso 6: Analizo la decisión tomada:** ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?.

1. El o la docente escribe en una hoja 10 cualidades como: inteligente, honesto, amigable, alegre, responsable, guapo (a), famoso, etc.
2. le entrega a cada equipo la hoja y lápiz y se le da la instrucción de que imaginen que vamos al supermercado de las CUALIDADES y solo podemos comprar una de ellas, deben tomar la decisión, cuál de ellas escogerían y por qué;
3. Al final cada equipo lee la cualidad comprada y el por qué se decidió por ella

**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

*“Yo puedo” Tomar decisiones*

“Soy el arquitecto de mi propio destino”.



**Tomar mis propias decisiones es la clave de mi futuro**

<i><b>“Yo pueda” Tomar decisiones</b></i>	<b>Cuáles y cómo?</b>
<p><b>Con Amigos</b></p> 	
<p><b>Con la Comida</b></p> 	
<p><b>Con el Vestuario</b></p> 	
<p><b>En el estudio</b></p> 	
<p><b>En los Juegos</b></p> 	
<p><b>Con la Familia</b></p> 	

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

### CUARTO PERIODO

## "YO ESTOY" "YO ESTOY"



#### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Desarrollar en los niños, niñas y adolescentes la capacidad del respeto, servicio y el perdón hacia ellos mismos y hacia los demás

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	"YO ESTOY" PARA RESPETAR	
TALLER2	"YO ESTOY" PARA AYUDAR	
TALLER 3	"YO ESTOY" PARA PERDONAR	

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

## CUARTO PERIODO

### TALLER 1

## *“Ya estoy” para respetar*



**OBJETIVO:** reconocer el respeto como un valor fundamental que nos hace tener consideración, aprecio y reconocimiento hacia alguien o incluso algo, tomando en cuenta sus intereses, limitaciones, miedos, condición y sentimientos.

### **ACTIVIDADES:**

#### **VIDEO CANCION PARA REFLEXIONAR**

<https://www.youtube.com/watch?v=r74VRcPM1t4>

Se mira el video a cada estudiante se le entrega la letra de la canción, se repite varias veces y luego se analiza

#### **INTENTA RESPETAR (Carlos Baute)**

Al que vez que es diferente  
al que piensa algo distinto  
al que juzgas duramente  
y no se lo dices de frente  
no merece ser tu amigo

Hoy culpaste a tu pie izquierdo  
y mañana es el estrés

tal vez ese que hoy atacas  
puede ser tu gran amigo  
y en tu guerra no lo vez

Intenta  
tratar a los demás como lo harías contigo  
con solo otra sonrisa todo es más bonito  
olvídate el rencor que te hizo andar perdido

Intenta  
tratar a los demás como lo harías contigo  
no culpes a los otros por pensar distinto  
cuidado, contigo, te dijo amigo...

No estas siendo razonables  
no se lo que te ha ocurrido  
vas jugando al tiro al blanco  
con el que se atravesase  
sin haberle conocido

Te lo digo por voz propia  
yo he pasado por lo mismo que tu  
porque mientras no critico  
juzgo menos y respeto  
el camino se ilumina de luz

Intenta  
tratar a los demás como lo harías contigo  
con solo otra sonrisa todo es más bonito  
olvídate el rencor que te hizo andar perdido

Intenta  
tratar a los demás como lo harías contigo  
no culpes a los otros por pensar distinto  
cuidado, contigo, te dijo...

Que importan las creencias, religiones  
diferencias de colores, respetemos  
no hay abismos con amor, somos lo mismo

Intenta, que eres!!  
respeta, la vida!!

intenta, reír!!  
respetar...

Intenta  
tratar a los demás como lo harías contigo  
no culpes a los otros por pensar distinto  
cuidado, contigo, te dijo amigo...

**EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

## *“Ya estoy” para respetar*



El Respeto es un valor fundamental que nos hace tener consideración, aprecio y reconocimiento hacia alguien o incluso algo, tomando en cuenta sus intereses, limitaciones, miedos, condición y sentimientos.

### **Soy Respetuoso cuando**

- Me dirijo correctamente y respeto la opinión de mis compañeros, amigos, Familia y maestros.
- Utilizo la empatía para comprender y aceptar a todos.
- Acepto mis diferencias personales, recordando que cada uno tiene derecho a ser quien es.

## Es importante respetar

- Para crear un clima óptimo de paz y armonía.
- Para aceptar mis errores y aprender de los demás.

"Yo estoy" para respetar	¿Cómo lo hago?
<p data-bbox="230 451 386 478"><b>A mi familia</b></p> 	
<p data-bbox="230 707 391 735"><b>En mi escuela</b></p> 	
<p data-bbox="230 963 375 991"><b>Mis amig@s</b></p> 	
<p data-bbox="230 1201 381 1228"><b>Los animales</b></p> 	
<p data-bbox="230 1457 389 1484"><b>La naturaleza</b></p> 	

**Para saber escuchar y cuando hablar, lo más importante es saber respetar.**

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

## CUARTO PERIODO

### TALLER 2

## *“Yo estoy” para ayudar*



**OBJETIVO:** reconocer que ayudar al otro nos llena de alegría y satisfacción, porque ayudar a l otro es ayudarnos a nosotros mismos

### **ACTIVIDADES:**

#### **1-Video**

<https://www.youtube.com/watch?v=LQ8A6Opqao0>

#### **2- Reflexión:**

Con los estudiantes sentados en círculo analizan el video. (los docentes de primero y transición leen la traducción).

Cómo lo hace el protagonista del video?

Cómo cree que se siente?

Ayudar siempre es bueno, genera una sensación especial que solo obtenemos cuando ofrecemos nuestra ayuda.

Enfatizar que ayudar no es cargar al otro y dejarse manipular

## *“Yo estoy” para ayudar*

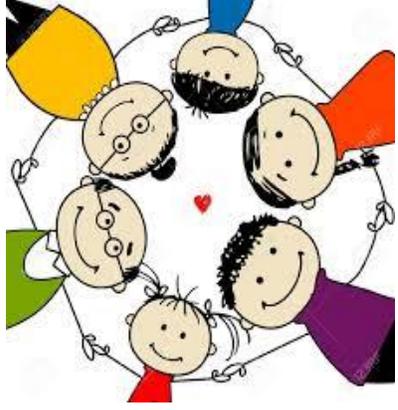


Ayudar al otro es ayudarme a mí mismo.

Ayudar al que lo necesita no sólo es parte del deber, sino de la felicidad.

Uno de los secretos profundos de la vida es que lo único que merece la pena hacer es lo que hacemos por los demás.

El propósito de la vida humana es servir y tener voluntad de ayudar a otros.

<b>“Yo estoy” para ayudar</b>	<b>¿Cómo lo hago?</b>
<p data-bbox="227 1402 381 1428">A mi familia</p>  A cartoon illustration of a family of seven people (two adults and five children) holding hands in a circle. They are drawn in a simple, friendly style with large heads and small bodies. The colors of their clothing are yellow, blue, red, green, purple, and red. A small red heart is in the center of the circle.	

**En mi escuela**



**A mis amig@s**



**A Los animales**



**Al planeta**



*Quando das ayuda, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha.*

## MI PROYECTO DE VIDA 2016

# "SOMOS ARMONIA DE COLORES"

## CUARTO PERIODO

### TALLER 3

## *“Yo estoy” para perdonar*



**OBJETIVO:** reconocer el perdón como un valor humano que sirve para liberarse de la culpa y sentimientos de rencor.

### **ACTIVIDADES:**

#### **CANTO DE ORACIÓN**

Escuchar con mucha atención y repetir el coro

<https://www.youtube.com/watch?v=5nNTpgVPdGU>

#### **LECTURA PARA REFLEXIONAR**

Dice una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto. En un determinado punto del viaje discutieron, y uno le dio una bofetada al otro.

El otro, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena: HOY, MI MEJOR AMIGO ME PEGÓ UNA BOFETADA EN EL ROSTRO. Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse.

El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse, siendo salvado por el amigo. Al recuperarse tomo un estilete y escribió en una piedra: HOY, MI MEJOR AMIGO ME SALVÓ LA VIDA.

Intrigado, el amigo pregunto: ¿Por qué después que te lastimé, escribiste en la arena y ahora escribes en una piedra? Sonriendo, el otro amigo respondió:

Cuando un gran amigo nos ofende, deberemos escribir en la arena donde el viento del olvido y el perdón se encargaran de borrarlo y apagarlo; por otro lado cuando nos pase algo grandioso, deberemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón donde viento ninguno en todo el mundo podrá borrarlo.

### **REFLEXION:**

- ¿Consideras que es importante perdonar?
- ¿Perdonarías a alguien que te ha hecho daño si se disculpa?
- ¿Conoces personas que no admiten sus errores y nunca piden perdón?
- ¿Qué crees que sea más difícil: perdonar o pedir disculpas?

### **ENSEÑANZA**

Quien sabe pedir perdón, sabrá reconocer sus errores y también responsabilizarse de ellos.

El perdón es una decisión, una actitud, un proceso y una forma de vida. Es algo que ofrecemos a otras personas y algo que aceptamos para nosotros

El perdón es uno de los valores más difíciles de llevar a la realidad. Es una decisión personal que requiere valor y mucho esfuerzo, pues va en contra de los sentimientos de enojo y venganza que experimentamos cuando alguien nos lastima

El perdón supone aceptar de verdad nuestro propio merecimiento como seres humanos, entender que los errores son oportunidades para crecer, tomar conciencia y desarrollar la compasión, y comprender que la magnitud del amor por nosotros mismos y por los demás

El perdón, para ser auténtico, debe partir del interior de cada quien y depende de la voluntad individual

Gracias al perdón, los seres humanos hemos podido vivir juntos a pesar de nuestras diferencias y hemos logrado superar el odio que enfrenta a las personas.

También es gracias al perdón que, en ciertos momentos de nuestra vida, podemos seguir adelante, dejar atrás el pasado y recuperar la alegría de vivir. A nivel personal, el perdón puede hacernos sentir liberados: nos quita de encima la pesada carga del resentimiento que, muchas veces, nos impide ser felices.

## *“Yo estoy” para perdonar*



El perdón es una decisión, una actitud, un proceso y una forma de vida.

El perdón es algo que ofrecemos a otras personas y algo que aceptamos para nosotros.

Cuando perdonamos y somos perdonados, siempre se transforma nuestra vida

Perdonar no es justificar comportamientos negativos o im procedentes, sean propios o ajenos

El perdón nos ayuda a vivir en paz con nosotros mismos y con los demás, pero también ayuda a quien nos ha lastimado.

<i>“Yo estoy” para perdonar</i>	Escribo una experiencia de PERDON y que sentí	
	He perdonado	Me han perdonado
<b>En mi familia</b> 		
<b>En mi escuela</b> 		
<b>Mis amig@s</b> 		
<b>Mis vecinos</b> 		

El perdón supone aceptar de verdad nuestro propio merecimiento