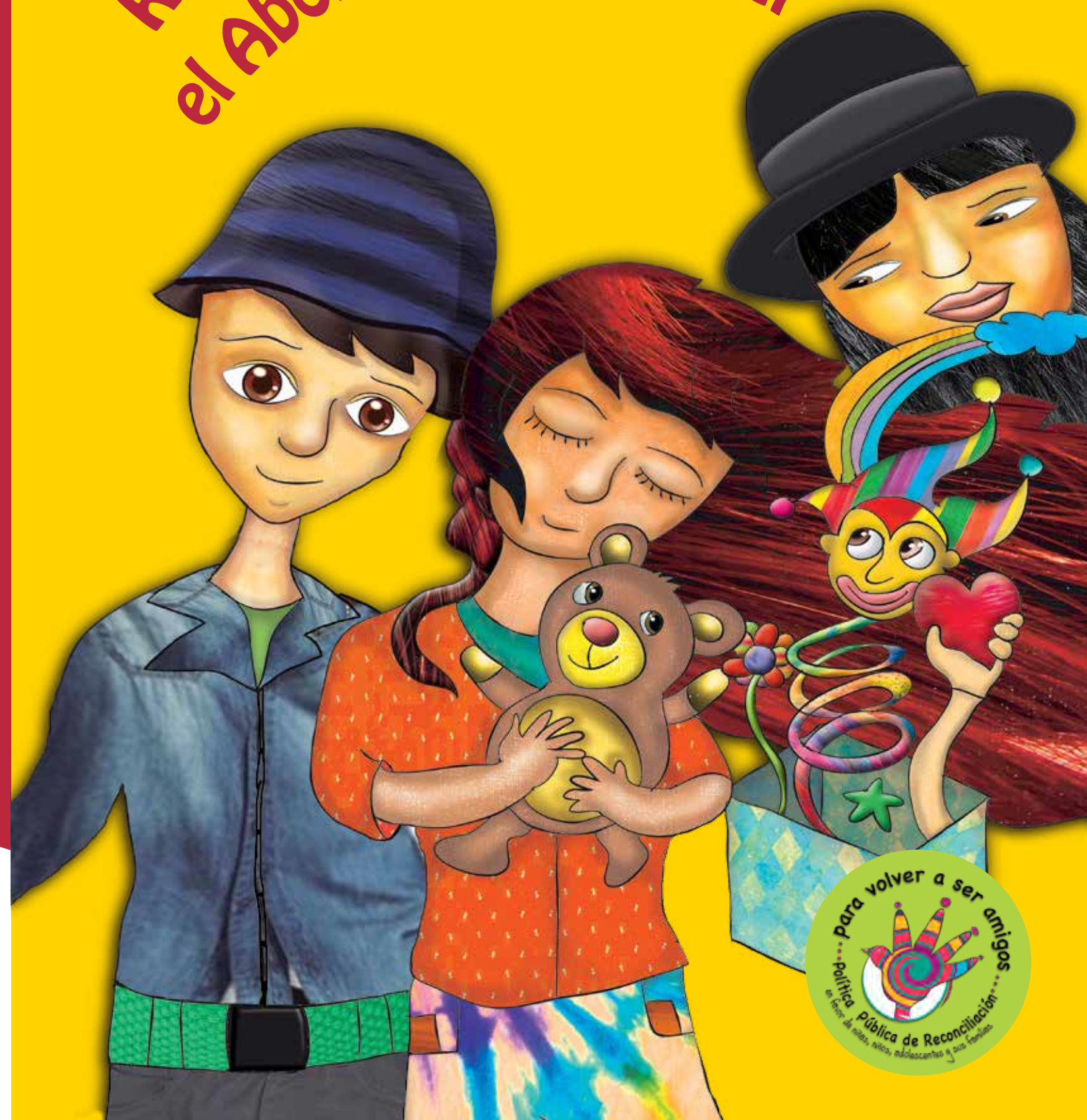


Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Avenida Carrera 68 N° 64C-75 Sede de la Dirección General
PBX (51) 4377630 Bogotá

Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 8080

Línea gratuita nacional para la Prevención del Abuso Sexual: 01 8000 11 2440

www.icbf.gov.co



**PROSPERIDAD
PARA TODOS**



En convenio con



unicef
únete por la niñez



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



OIM Organización Internacional para las Migraciones

Con el apoyo de

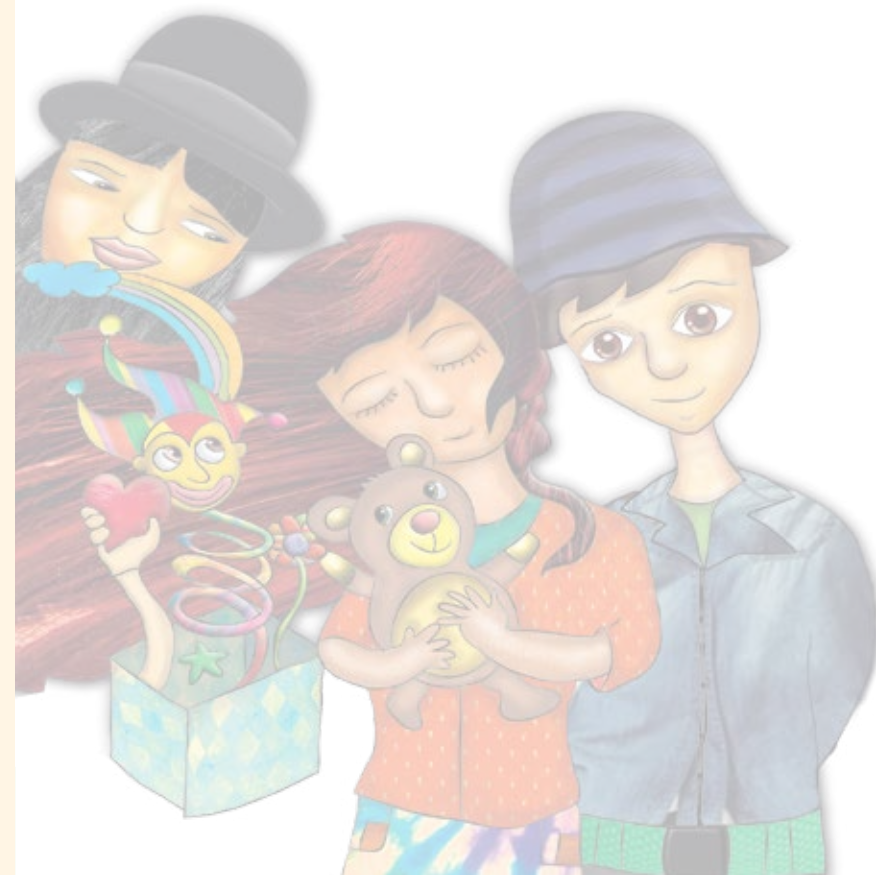


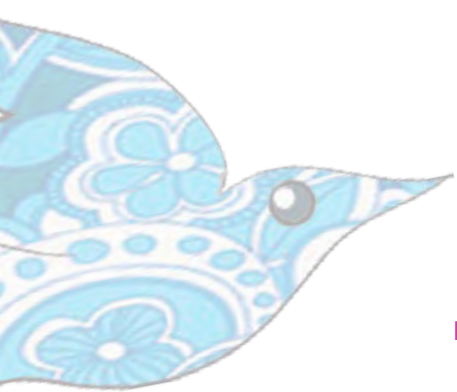
Taller Creativo
de Aleida Sánchez B. Ltda
Comunicación para el desarrollo y publicidad alternativa





Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional





Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional

| | |
|--|---|
| Presidencia de la República de Colombia Juan Manuel Santos Calderón Presidente de la República | Integrantes Comité Técnico Interinstitucional: Lyda García Delgado Asesora investigadora ICBF |
| Departamento para la Prosperidad Social Gabriel Vallejo López Director General | Nathalia Rodríguez Juan David Salas Programa Presidencial de Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario |
| Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Marco Aurelio Zuluaga Giraldo Director General | Jorge Enrique Escobar Hernández Corporación Viva la Ciudadanía Coordinador |
| Francia Helena López López Subdirectora General | Equipo consultor: Ana Paola Tinoco Cote Amanda Bravo Hernández Claudia Cáceres Domínguez Paulina Heyck Puyana |
| Julio César Grandas Olarte Director del Sistema Nacional de Bienestar Familiar | Agradecimientos: Adriana González Maxcyclak Por el compromiso en la construcción de esta Política y por su compromiso con todos las niñas, niños, adolescentes y sus familias de Colombia, con el sueño de entregarles un país mejor. |
| Programa Presidencial de Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario Alma Viviana Pérez Gómez Directora | Coordinación editorial: Oficina Asesora de Comunicaciones |
| Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Roberto de Bernardi Representante de UNICEF Colombia | Concepto, diseño, diagramación e ilustración. Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda. www.tallercreativoaleida.com.co |
| Viviana Limpias Representante Adjunta UNICEF Colombia | Diseño y diagramación Bibiana Andrea Alturo Mendoza Zamara Zambrano Sánchez |
| Olga Lucía Zuluaga González Oficial de Protección | Corrección de estilo Jorge Camacho Velásquez Miguel Ortíz |
| Diana Isabel Ramírez Luis Eduardo Ríos Jorge Lisandro Garzón Consultores del Área de Protección UNICEF | Ilustración original Mario Urazán Roncancio |
| Organización Internacional para las Migraciones (OIM) Marcelo Pisani Codoceo Jefe de Misión | Impresión XXX |
| Juan Manuel Luna García Coordinador Programa Migración y Niñez | Primera edición, diciembre 2013 ISBN XXX |
| Daniel Fernández Gómez Coordinador Unidad de Comunicaciones | Esta publicación es producto del: Convenio No 661 entre ICBF y OIM. Contrato PSPJ-1677 suscrito entre la OIM y la Corporación Viva la Ciudadanía. Convenio No. COL/2012/028, entre el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF- Corporación Viva la Ciudadanía. |
| María Victoria Hoyos Monitora Programa de Migraciones y Niñez | Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de los Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID), UNICEF y OIM. Los contenidos son responsabilidad del ICBF y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de los Estados Unidos de América, UNICEF, ni de la OIM. |
| | Donación del concepto gráfico del Logo de la Política de Reconciliación en favor de niñas niños y adolescentes por el Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda. |

Índice

Recursos didácticos y para el abordaje emocional5

Recursos para todos los módulos7

| | |
|---|----|
| Meditación | 8 |
| Actividad de <i>La piedra en el bolsillo</i> | 17 |
| Actividad del <i>Rincón de las cosas difíciles</i> | 17 |
| Actividad del <i>Baúl de las ideas</i> | 18 |
| <i>Cuentos</i> que pueden ayudarte en todos los módulos | 18 |
| Lectura del libro “Ética para Amador” | 22 |
| Lectura de “Una condición para la Paz, ¿perdón?” | 22 |
| Lectura del artículo “7 prácticas para cultivar la compasión” | 23 |
| Hagamos un Juicio Simulado a lo que nos propone la sociedad | 23 |

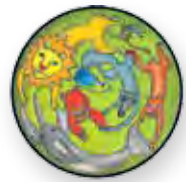
Recursos para el abordaje emocional27

| | |
|---|----|
| Frases afirmativas, metáforas y cuentos para ayudar a elaborar el dolor y a despertar esperanza | 27 |
| Otras estrategias para el manejo emocional | 32 |

Recursos didácticos para cada módulo33

| | |
|--|----|
| Recursos didácticos para el módulo 1: Autoestima y cuidado de la vida | 33 |
| Recursos didácticos para el módulo 2: El reconocimiento de las otras personas y el sentido de unidad | 38 |
| Recursos didácticos para el módulo 3: Herramientas para la convivencia y el sentido de justicia | 42 |
| Recursos didácticos para el módulo 4: Una mirada a nuestra historia en perspectiva de reconciliación | 48 |
| Bibliografía | 50 |

Índice de íconos



Recursos didácticos y para el abordaje emocional



Recursos para todos los módulos



Recursos para el abordaje emocional



Recursos didácticos para cada módulo



Recursos didácticos y para el abordaje emocional

A continuación te ofrecemos algunos recursos educativos y de manejo emocional que puedes utilizar en todos los módulos o en algunos de ellos preferiblemente. Se trata de meditaciones, actividades individuales y colectivas, lecturas de libros, cuentos y artículos, videos o links, así como frases, ideas afirmativas, metáforas y otras estrategias que puedes utilizar con las niñas, niños, adolescentes y sus familias.

Échale un vistazo a todas estas propuestas antes de iniciar el proceso con los niños/as y adolescentes, pues es probable que encuentres aquí cosas que puedan ayudarte.

Encontrarás:

1. Recursos para todos los módulos
2. Recursos para el abordaje emocional
 - Frases afirmativas, metáforas, cuentos y otras estrategias
3. Recursos para cada módulo
 - Ayudas didácticas para el módulo 1
 - Ayudas didácticas para el módulo 2
 - Ayudas didácticas para el módulo 3
 - Ayudas didácticas para el módulo 4



Recursos para todos los módulos

Te ofrecemos algunas actividades que puedes adaptar según tus necesidades en cada módulo.

Estos recursos también te sirven para manejo emocional, en particular, las meditaciones, las visualizaciones creativas, así como estrategias como el "Rincón de las cosas difíciles", "Mi piedra para recordar", "Nuestro amigo", que puedes utilizar con este propósito.

Meditación

Es una técnica milenaria de *recogimiento interior o contemplación* que podemos practicar niños, niñas, adolescentes y adultos, con grandes beneficios para la salud física y psicológica en general. En los últimos años, a través de investigaciones neuropsicológicas, se ha comprobado que ella favorece el desarrollo de sentimientos y comportamientos prosociales, relacionados con la convivencia pacífica y con la capacidad de comprender a las otras personas¹.

Es recomendada para promover el cuidado de sí misma(o), de los vínculos con las demás personas, así como para ayudar a generar autoestima, empatía y para liberarse de emociones y sentimientos que hacen daño.

Produce calma y concentración, y en pocas sesiones – como ha sido también demostrado científicamente² – produce también cambios benéficos en el cerebro, que se traducen en mayor control de las emociones y en el desarrollo de la serenidad, aceptación del otro y sentimientos elevados de empatía.

Ayuda a disponer emocionalmente a los/las participantes para realizar reflexiones posteriores, en cualquier momento del taller. Podemos hacer una meditación al comenzar, por ejemplo, para desear que tengamos un día muy productivo, en el que aprendamos muchas cosas y nos sintamos muy bien. Y podemos concluir la jornada con una meditación de gratitud.

La duración de las meditaciones es variable, pero puedes hacerla por pocos minutos, 5 o un poco más, e ir aumentando un poco si el grupo o el niño, la niña o el adolescente, así lo permite.

1 Sobre los efectos de la meditación, o, como científicamente ha sido llamada “Mindfulness”, hay numerosas investigaciones que coinciden en afirmar que su práctica estimula la zona del cerebro prefrontal izquierda asociada con la felicidad y actúa como inhibidora de sentimientos de ira y miedo. La meditación genera sentimientos de bondad y compasión hacia sí mismos/as y hacia los demás. . Puedes consultar esto que te hablamos en Internet en ; en el artículo de CREGO, Antonio, “Efectos de la Meditación Mindfulness en el cerebro” en www.psynthesis.wordpress.com; en el libro de SIMÓN Vicente, con la colaboración de Christopher Germer, “Aprender a practicar Mindfulness”, Barcelona, Sello Editorial, 2011, disponible en Internet en www.minbdfullnessvicentesimon.com, en el artículo de ROMANILLOS, Teresa www.consumer.es/salud/investigación. Estos mismos efectos de la meditación los tiene la oración profunda, y encuentras investigaciones que lo respaldan, especialmente en las realizadas por Andrew Newberg y Dálquilli publicadas en diversos artículos de Internet. Por ejemplo, en MARTÍNEZ, Eduardo, “Una nueva investigación descubre la base de la neurología de la espiritualidad” Estudios del Dr. Andrew Newberg, en www.tendencias21.net y en CAROZZI Juliana, Entrevista con el Dr. Andrew Newberg, Revista Descubrir, año 8 # 86 , Buenos Aires. Argentina. Septiembre de 1998, en www.dios.com.ar, entre muchos otros.

2. Por ejemplo, en el artículo “Efectos mentales significativos tras cuatro sesiones de meditación de 20 minutos”, realizado por JOHNSON Susan K., DAVID Zhama, GOOLKASION, Paula y DIAMOND Bruce publicado en www.solociencia.com/medicina

Elige el tipo de meditación que requiera el grupo y el niño/a de acuerdo a su disposición. Por ejemplo, luego de una actividad de gran movimiento, utiliza una meditación que te sirva para ayudarlos a aquietar, pero intermedia, como la meditación caminando que te proponemos posteriormente. Si planteas una para estar sentados o recostados, es probable que luego de tanta agitación no estén en la mejor disposición.

Luego de una actividad especialmente emocional, ayuda mucho cualquier meditación.

Si encuentras resistencia frente a estos ejercicios, especialmente en los adolescentes, puedes hablarles un poco de ella, de su origen, de que es practicada por muchas personas en diversas partes del mundo, y de sus grandes beneficios para el cerebro. Que están comprobados ampliamente sus efectos para la concentración, la memoria y la reducción del estrés, y que es una técnica sencilla, que pueden realizar ellos solos cuando lo deseen. Puedes hacer esto también como motivación inicial, aún ante su buena disposición.

Te brindamos algunos ejemplos que puedes adaptar como desees. Lo más importante con la **meditación**, es enseñarle a las niñas, niños, adolescentes y sus familias – poco a poco- el valor del silencio, de la serenidad, de la paz interior, de la conciencia de la propia vida y de su poder. Las opciones que te sugerimos de **visualización creativa** y que encuentras en Internet, son excelentes recursos para trabajar con ellos/as, entre otras cosas, autoestima, esperanza, sentido y proyecto de vida.

Como la mayoría de los/as niños/as y adolescentes no están acostumbrados a este tipo de actividades **tranquilas**, es probable que en la primera ocasión encuentres algunas dificultades para que puedan lograr unos minutos de paz – quizás más entre los niños que entre las niñas – Es normal, no te des por vencido/a. Inténtalo de manera muy corta cada vez, sin forzarlo ni obligarlos, hasta que puedas promover en ellos/as poco a poco este hábito de autocuidado que muchos beneficios podrá traer a sus vidas y a las de quienes les rodean.

Meditación basada en la respiración

Indicada para niñas, niños, adolescentes y sus familias con algunas variaciones que sugerimos.

Descripción: Podemos hacerla sentados cómodamente, con los pies en el piso y la espalda recta en contacto con un espaldar, o bien, acostados en el piso. En ninguno de los dos casos, debemos cruzar las piernas.

Lo que hacemos en ella simplemente es *respirar*. Pero lo vamos a hacer observando nuestra respiración.

Duración: Variable. Puedes hacerla 5 o 10 minutos.

Existen varias opciones:

- ⦿ Respiramos observando cómo nuestro diafragma sube y baja. Si meditamos acostados, podemos colocar un papel a la altura del ombligo y pedir a los niñas(os) y adolescentes que observen como sube y baja. O podemos hacerlo por parejas, para que mutuamente, y de manera consecutiva, observen esto. En caso de estar sentados, podemos hacerlo colocando las manos en el abdomen.
- ⦿ También podemos hacerlo observando las sensaciones de frío y calor que produce la respiración en la nariz. Cada vez que inspiramos, entra aire frío, y cada vez que sale el aire, sale caliente.
- ⦿ Podemos respirar contando hasta 10, por ejemplo, en donde cada inspiración y espiración hace una respiración completa. Y llegamos hasta 10 y nos devolvemos.
- ⦿ Asimismo, podemos hacerlo combinando frases que nos llenen de serenidad y sentimientos agradables³. Por ejemplo:
 - Al inspirar, calmo mi cuerpo
 - Al espirar, sonrío
 - Al inspirar, estoy libre de preocupaciones
 - Al espirar, siento que este momento es maravilloso
 - Al inspirar, me siento tranquilo(a)

³ Este tipo de meditaciones las describe ampliamente el maestro zen Thich Nhat Hanh (1993), retomado por los autores en el texto “Aulas Felices”, inspirado en la Psicología Positiva, que encuentras en Internet en catedu.es/psicologiapositiva/aulasfelices.

- Al espirar, me lleno de esperanza

Puedes invitar a los niñas(os) y adolescentes, a inventar versos simples que les den serenidad.

Meditación caminando (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Al igual que las meditaciones en estado de reposo, nos da serenidad y nos ayuda a disponernos emocionalmente. Resulta especialmente divertida y genera un estado colectivo de bienestar.

Descripción: Acompasamos el ritmo de nuestra respiración con nuestro caminar. Podemos hacerlo de tal manera que inspiramos mientras damos un paso con el pie izquierdo, y espiramos mientras lo hacemos con el pie derecho. O también, inspiramos en un paso, espiramos en tres siguientes, siguiendo de manera natural nuestro ritmo. Son variaciones de un mismo ejercicio que nos hace lentificar un poco nuestra vida, así sea por pocos minutos, y tomar conciencia de algo tan normal como la respiración.

Meditación de exploración del cuerpo (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Además de brindarnos la serenidad de otro tipo de meditaciones, nos lleva a tomar conciencia de nuestro cuerpo, y a conectarnos con él. Esta meditación la indica Kabat Zinn⁴.

Es indicada para niñas(os) y adolescentes, pero especialmente para estos últimos y tú la orientarás serenamente.

Descripción: Tumbados(as) sobre la espalda sobre una alfombra o colchoneta en el suelo, colocamos los brazos paralelos al cuerpo, las manos hacia arriba y las piernas sin cruzar. Realizamos algunas respiraciones tranquilas.

La idea es hacer un recorrido de nuestra atención comenzando por nuestros pies y llegando hasta nuestra coronilla, poco a poco.

Comenzamos imaginando que la respiración fluye a través de los dedos de nuestro pie izquierdo, recorriendo cada uno de los dedos lentamente. Luego pasamos por el

⁴ Retomado por los autores en “Aulas Felices”, texto en internet citado ya.

resto del pie. Continuamos con la pierna izquierda. Lo hacemos en esta secuencia de manera tranquila. *Dedos del pie izquierdo, del pie izquierdo. Pierna izquierda, pelvis, dedos del pie derecho, del pie izquierdo, pelvis, zona lumbar, abdomen, parte superior de la espalda, pecho, hombros, dedos de ambas manos simultáneamente, ambos brazos, hombros, cuello y garganta, cara, parte posterior de la cabeza, parte superior de la cabeza*

Al finalizar esto, imaginamos que nuestro cuerpo tiene un agujero en la parte superior de nuestra cabeza (resulta divertido compararlo con una ballena) y que al inhalar, el aire entra por allí y recorre todo nuestro cuerpo, y que sale de él por los pies. Y de manera inversa, imaginamos que el aire vuelve a entrar a nuestro cuerpo por los pies, lo recorre, y sale por el orificio imaginario de la parte superior de nuestra cabeza.

Para cerrar esta meditación, podemos balancearnos suavemente, tocarnos la cara con las manos y abrir los ojos con mucha suavidad.

Meditaciones de atención plena en la vida cotidiana (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Hay innumerables meditaciones que puedes promover en las niñas, niños, adolescentes y sus familias, invitándolos a contemplar la belleza de las cosas simples de la vida. Esta es una de las cosas más importantes que señala la Psicología Positiva y que puede proveerles de muchas razones cotidianas para ser felices. Aunque puedas verlo como algo muy simple, en el disfrute de estas cosas pueden tejer nuevamente las pequeñas alegrías de su vida, y a darle poder al presente.

Por ejemplo: Invítalos a contemplar el sol, las nubes, el rocío en el césped, el atardecer, el canto de los pájaros, las flores, los árboles, el perro que está por allí, el sonido del agua. Puedes mostrarles imágenes, colocarles piezas musicales que brinden paz. Simplemente les pides que observen serenamente, que aprecien la belleza. Puedes preguntarles por cosas bellas que hayan visto o escuchado. También puedes preguntarles por las sensaciones bellas de sentirse amado. La alegría que nos da un saludo afectuoso en la mañana. El cariño de la mascota, la sonrisa de un amigo.

Estas pequeñas contemplaciones puedes hacerlas a lo largo de la jornada y de acuerdo al lenguaje que manejes, puedes hacerlas con niñas(os) y adolescentes.

Puedes hacer estas meditaciones a manera de pausas reparadoras, a lo largo de la jornada, y combinarlas con meditaciones de respiración consciente. Si lo quieres también, puedes introducir con la ayuda de ellos y de ellas, pequeños versos que les

generen serenidad y conciencia plena de las cosas de la vida, de todo aquello que les inspire vida.

Meditación de liberación (Indicada para niñas, niños, adolescentes y sus familias, principalmente para estos últimos)

Ayuda a liberar emociones y pensamientos que nos producen dolor y estancamiento

Como facilitador(a) guiarás el ejercicio de manera serena.

Descripción: En una postura relajada, sentados(as) en una silla o acostadas(os) en el suelo sobre la espalda, podemos cerrar los ojos o mirar hacia un punto fijo.

Respiramos tranquila y profundamente algunas veces.

Cada uno se concentra en su cuerpo. Con su mente, va a aquellas zonas que siente tensionadas y de manera serena, relaja poco a poco los músculos.

Observas entonces tus pensamientos. Los observas como si estuvieras viendo una película. Y dices “ellos son mis pensamientos”... “Ellos están en mí”... “Yo no soy mis pensamientos”

De manera pausada, te detienes entonces en tus emociones... en aquello que estás sintiendo en este momento...las observas serenamente, sin juzgarlas...les pones nombres...alegría, temor, cansancio... y dices “yo soy quien observa”... “yo no soy mis emociones”...“ellas están en mí...pero yo soy mucho más que mis emociones”

Poco a poco, te diriges hacia tu respiración...la haces consciente...respiras tranquila(o).

Dices “vivo el presente” “estoy en paz”

Esta meditación puedes hacerla observando solo tus emociones. Te da sentido de poder sobre ellas, regulación emocional.

Meditación para desarrollar altos niveles de empatía

Es indicada para niñas, niños, adolescentes y sus familias, con la adecuación del lenguaje necesaria.

Ayuda a liberar sentimientos negativos hacia otros y crea un clima propicio para la reconciliación entre personas. Ayuda a romper el ciclo perverso de los odios y los deseos de vengarse. Sus efectos han sido ampliamente estudiados desde la neuropsicología. Desarrolla áreas del cerebro relacionadas con altos niveles de empatía y altruismo, el aumento de emociones positivas, sentido de vida y reducción de manifestaciones psicopatológicas⁵.

Descripción: En posición cómoda, sentados con los pies sobre el piso y la espalda recta en contacto con el espaldar, o recostados en el piso.

Como facilitador(a), conducirás la meditación de manera de manera clara y pausada siguiendo estas palabras:

Respira de una manera tranquila...

Observa tu respiración. Cómo entra el aire a tus pulmones y sale de ti...Respira una y otra vez serenamente...

Dedícate ahora estos versos... Di conmigo..

Que yo sea pacífico y feliz

Con el cuerpo y el espíritu serenos

Que yo esté a salvo

Y libre de cualquier daño

Que yo esté libre de ira, aflicciones

Miedo y ansiedad

*Ahora piensa en una persona a la que quieres mucho... conéctate con ella...
Recítale estos versos y di conmigo...*

Que el o ella sea pacífico y feliz

Con el cuerpo y el espíritu serenos

Que él o ella esté a salvo

Y libre de cualquier daño

Que él o ella esté libre de ira, aflicciones

Miedo y ansiedad

Ahora piensa en una persona que te es indiferente... alguien de tu entorno por quien no sientes nada en particular... conéctate con ella...Recítale estos versos y di conmigo...

Que él o ella sea pacífico y feliz

Con el cuerpo y el espíritu serenos

Que él o ella esté a salvo

Y libre de cualquier daño

Que él o ella esté libre de ira, aflicciones

Miedo y ansiedad

Ahora piensa en una persona que te ha causado sufrimiento... alguien de tu vida cuyo recuerdo te causa dolor... conéctate con ella...Recítale estos versos y di conmigo...

Que él o ella sea pacífico y feliz

Con el cuerpo y el espíritu serenos

Que él o ella esté a salvo

5. Estudios como los de LUTZ y otros, en 2008 y FREDIKSON en 2008 y 2009, que lo comprueban, son reseñados en el artículo "Aulas Felices", citado ya.

Y libre de cualquier daño

Que él o ella esté libre de ira, aflicciones

Miedo y ansiedad

Ahora visualízate a ti misma(o) como si fueras una piedra que lanzas a una laguna y que irradia ondas... tu irradias ondas de amor en tu entorno...ondas que sanan a tu alrededor

*Con los niños(as) puedes hacer esta meditación de una manera más sencilla.
Por ejemplo:*

Que yo/él/ella sea feliz

Que yo/él/ella no sufra ningún daño

Que yo/él/ella no tenga tristeza, miedo ni rabia

Y lo pueden hacer con respecto a sí mismos, sus padres, sus amigos y con quien se hayan peleado recientemente

Además de las meditaciones anteriores, en Internet encuentras muchas alternativas de **visualización creativa** que te recomendamos revisar, pues algunas de ellas son sencillas, cortas y especialmente dirigidas a niñas, niños, adolescentes y sus familias⁶

6. Por ejemplo, revisa todas aquellas que te ofrecen especialmente para niñas, niños, adolescentes y sus familias en <http://mundodeninos.es>

Actividad de *La piedra en el bolsillo*⁷

Propósito: Ayudarnos a recordar algo importante. Tiene una gran posibilidad de uso tanto con niños y niñas, como con adolescentes.

Descripción: Consiste en tomar una piedra pequeña, o algún objeto del entorno que no se dañe, que guardaremos en nuestro bolsillo y que cada vez que lo toquemos, nos recordará cosas como:

Agradecer las cosas lindas, logros que he tenido en ese día; regalos que me han dado ese día, por simples que parezcan. Acciones que puedo tener frente a alguien, buscar cosas buenas en personas que no me resultan agradables o con quienes me he disgustado.

Puedes utilizar esta estrategia en cualquiera de los módulos, para resaltar algún valor, actitud o habilidad.

Actividad del *Rincón de las cosas difíciles* (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Descripción: Consiste en crear un espacio en el lugar donde nos reunimos, donde podamos sentarnos a conversar sobre algún problema, algún conflicto, algo que nos duela y que no queramos compartir con todo el grupo pero sí requiramos hacerlo con alguien en particular. Puedes utilizarlo como espacio de mediación de conflictos, alivio de dolores del alma, en fin, como quieras. Las niñas, niños, adolescentes y sus familias pueden decorarlo como deseen, y ojalá lo hagan con todo el afecto, pues es un espacio de especial protección para quien se sienta vulnerable.

7. Actividad propuesta por Nhat Hanh (2001) y retomada en “Aulas Felices”

Actividad del *Baúl de las ideas* (o de las historias) o “nuestro tesoro”⁸

Para niñas, niños, adolescentes y sus familias

Construyes con las niñas, niños, adolescentes y sus familias un baúl con el material que tengas al alcance. En este baúl colocarás ideas, historias, comentarios, aportes, aprendizajes, consejos sabios, en fin, lo que ellos y ellas quieran compartir, así como traer de sus padres y abuelos. La idea es que es “nuestro tesoro”, y que en él guardaremos cosas que nos harán bien a todos y que estarán guiadas por la idea de la reconciliación. Podemos comenzar a llenarlo en el primer módulo para que al final, en el último, esté lleno de sorpresas para todos y todas.

Te sugerimos que utilices esta idea para recoger los **aprendizajes**

Cuentos que pueden ayudarte en todos los módulos

Indicados para niños y niñas, pero si te parece, puedes utilizarlos con adolescentes.

Propósito: Promover en los niños y las niñas que no juzguen a los otros(as)

Caperucita roja y el lobo calumniado. Versión de Caperucita Roja de Lief Fearn (1988)

El bosque era mi casa. Allí vivía yo y lo cuidaba. Procuraba tenerlo siempre limpio y arreglado. Un día de sol, mientras estaba recogiendo la basura que habían dejado unos domingueros, oí unos pasos.

De un salto me escondí detrás de un árbol y vi a una chiquilla más bien pequeña que bajaba por el sendero llevando una cestita en la mano. En seguida sospeché de ella porque vestía de una forma un poco estrafalaria, toda de rojo, con la cabeza cubierta, como si no quisiera ser reconocida.



8. Ibidem

Naturalmente me paré para ver quién era y le pregunté cómo se llamaba, a dónde iba y cosas por el estilo. Me contó que iba a llevar la comida a su abuelita y me pareció una persona honesta y buena, pero lo cierto es que estaba en mi bosque y resultaba sospechosa con aquella extraña caperuza, así que le advertí, sencillamente, de lo peligroso que era atravesar el bosque sin antes haber pedido permiso y con un atuendo tan raro.

Después la dejé que se fuera por su camino pero yo me apresuré a ir a ver a su abuelita.

Cuando vi a aquella simpática viejecita le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta necesitaba una lección.

Quedamos en que se quedaría fuera de la casa, pero la verdad es que se escondió debajo de la cama: yo me vestí con sus ropas y me metí dentro. Cuando llegó la niña la invité a entrar en el dormitorio y ella en seguida dijo algo poco agradable sobre mis grandes orejas. Ya con anterioridad me había dicho otra cosa desagradable, pero hice lo que pude para justificar que mis grandes orejas me permitirían oírla mejor. Quise decirle también que me encantaba escucharla y que quería prestar mucha atención a lo que me decía, pero ella hizo en seguida otro comentario sobre mis ojos saltones. Podéis imaginar que empecé a sentir cierta antipatía por esta niña que aparentemente era muy buena, pero bien poco simpática. Sin embargo, como ya es costumbre en mí poner la otra mejilla, le dije que mis ojos grandes me servirían para verla mejor.

El insulto siguiente sí que de veras me hirió. Es cierto que tengo grandes problemas con mis dientes que son enormes, pero aquella niña hizo un comentario muy duro refiriéndose a ellos y aunque sé que hubiera tenido que controlarme mejor, salté de la cama y le dije furioso que mis dientes me servían ¡para comérmela mejor!

Ahora, seamos sinceros, todo el mundo sabe que ningún lobo se comería a una niña. Pero aquella loca chiquilla empezó a correr por la casa gritando y yo detrás, intentando calmarla hasta que se abrió de improviso la puerta y apareció un guardabosque con un hacha en la mano. Lo peor es que yo me había quitado ya el vestido de la abuela y en seguida vi que estaba metido en un lío, así que me lancé por una ventana que había abierta y corrí lo más veloz que pude.

Me gustaría decir que así fue el final de todo aquel asunto, pero aquella abuelita nunca contó la verdad de la historia. Poco después empezó a circular la voz de que yo era un tipo malo y antipático y todos empezaron a evitarme. No sé nada de aquella niña con aquella extravagante caperuza roja, pero después de aquel percance ya nunca he vuelto a vivir en paz.

Reflexión:

- ¿Qué pensamos ahora del lobo y de caperucita?
- ¿Cómo se sentirá el lobo?
- ¿Esta historia se parece a cosas que vivimos en la vida real?

CUENTO “El elefante y los seis sabios”

Propósito: Generar reflexión sobre lo importante que resulta ver las cosas desde una perspectiva más amplia y no quedarnos en nuestras posiciones

Érase una vez seis hombres sabios que vivían en una pequeña aldea. Los seis sabios eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Los seis sabios buscaban la manera de saber cómo era un elefante, ya que no lo podían ver.

“Ya lo sé”, dijo uno de ellos. “¡Palpémoslo!”. “Buena idea”, dijeron los demás. “Ahora sabremos cómo es un elefante”. Así, los seis sabios fueron a “ver” al elefante. El primero palpó una de las grandes orejas del elefante. La tocaba lentamente hacia adelante y hacia atrás. “El elefante es como un gran abanico”, gritó el primer hombre. El segundo tanteó las patas del elefante. “Es como un árbol”, exclamó. “Ambos estáis equivocados”, dijo el tercer hombre. “El elefante es como una sogá”. Éste le había examinado la cola.

Justamente entonces el cuarto hombre que examinaba los finos colmillos, habló:

“El elefante es como una lanza”.

“No, no”, gritó el quinto hombre. “Él es como un alto muro”, había estado palpando el costado del elefante. El sexto hombre tenía cogida la trompa del elefante.

“Estáis todos equivocados”, dijo. “El elefante es como una serpiente”. “No, no, como una sogá”.

“Serpiente”.

“Un muro”.

“Estáis equivocados”.

“Estoy en lo cierto”.

Los seis hombres se ensalzaron en una interminable discusión durante horas sin ponerse de acuerdo sobre cómo era el elefante.



Reflexión: Cuando intentamos ver las cosas desde donde las ven otras personas, podemos darnos una idea más cercana a la realidad, y no limitarla a nuestra propia percepción.

LA HISTORIA CHEROKEE DE LOS DOS LOBOS

Un anciano Cherokee enseñaba a su nieto acerca de la vida. “Una pelea pasa dentro de mí”, le dijo al chico.

“Es una pelea terrible y es entre dos lobos.

Uno es malo - el es la ira, la envidia, la pena, la avaricia, la arrogancia, la autocompasión, la culpa, el resentimiento, la inferioridad, las mentiras, el falso orgullo, la superioridad, y el ego”.

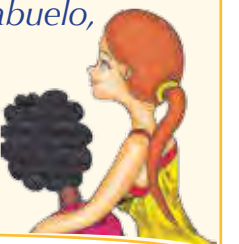
Continuó,

“El otro es bueno - el es la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la humildad, la bondad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad, la compasión, y la fe. La misma pelea pasa dentro de ti - y dentro de cada persona, también”.

El nieto pensó acerca de ello por un momento y entonces preguntó a su abuelo, “¿Cuál lobo ganará?”.

El anciano Cherokee simplemente contestó:

“El que tú alimentes”.⁹



CUENTOS DE JORGE BUCAY y Paulo Coelho

En la red encuentras diversos cuentos de estos autores, dedicados al desarrollo humano a través de la narrativa.

9 Disponible en Internet en www.treboldecuatrohojascuchu.blogspot.com. Revisado 10 de septiembre de 2013

Lectura del libro “Ética para Amador” de Fernando Savater¹⁰ (para adolescentes)

Propósito: Comprender algunos principios básicos éticos para vivir de la mejor manera, promoviendo la vida propia y la de las demás personas y seres.

Descripción: A través de un libro-foro promover la lectura de este libro dedicado especialmente a ellos/as, y generar una reflexión colectiva teniendo en cuenta los principios del cuidado de la vida toda y del reconocimiento de las otras personas como legítimas otras.

Lectura de “Una condición para la Paz, ¿perdón?”, de Rudolf Hommes. Columna de El Tiempo, 16 de mayo de 2013¹¹ (para adolescentes)

Propósito: Generar reflexión en ellos/as sobre el sentido del perdón en un proceso de reconciliación.

Descripción: Leer esta columna y plantear preguntas como:

- ¿Es posible perdonar?
- ¿Qué cosas buenas nos trae perdonar?
- ¿Qué es perdonar y que no es perdonar?

Podemos complementar la reflexión con esta frase de Gandhi: **“Si seguimos el principio del “ojo por ojo”, nos quedaría un mundo lleno de ciegos”.**

Lectura del artículo “7 prácticas para cultivar la COMPASIÓN”¹² (para adolescentes) Ten presente que entenderemos la compasión en esta Guía Pedagógica como un alto nivel de cuidado de la vida y de empatía por el /la otro/a.

Propósito: Transmitir algunas recomendaciones para desarrollar altos niveles de cuidado de la vida propia y la del otro(a), así como de empatía y reconocimiento de los /las otros/as como legítimos/as

Descripción: Promueves la lectura del artículo y haces una reflexión colectiva. Procura rescatar algún elemento de cada principio: *rituales matinales, práctica de la empatía, similitudes con los/as demás, práctica del alivio del sufrimiento, ley de práctica de la amabilidad, práctica de la compasión con quienes nos han hecho mal, rutina de la noche.*

Hagamos un Juicio Simulado a lo que nos propone la sociedad (puedes hacerlo con niños/as mayores de 10 años)

Propósito: Promover una mirada crítica frente a las propuestas que les hace la sociedad a través de los medios masivos de comunicación y de las nuevas tecnologías.

Esta actividad resulta muy valiosa si la conduces de la manera más adecuada, pero debes tener especial cuidado en ella, pues algunos errores podrían afectar la labor que has venido realizando, en aras de promover una cultura de paz. Para ello, ten presentes las indicaciones que te damos y procura seguirlas muy de cerca.

10. SAVATER, Fernando, Ética para Amador. Bogotá, Editorial Ariel. 1999

11. Disponible en Internet en www.eltiempo.com

12. Disponible en Internet en www.vivosydespiertos.wordpress.com, artículo de BATUTA, Leo, publicado el 18 de septiembre de 2112.

Descripción: Divides al grupo en tres. Uno de los subgrupos asumirá el rol de *fiscales o acusadores*, otro el de *defensores* y el último el de *jueces*. Una variación que puede resultar enriquecedora, es que al principio solo divides al grupo entre *fiscales* y *defensores*, y luego todos/as asumen el rol de jueces, incluyéndote a ti. O puedes ser tu el/la juez solamente.

Es una oportunidad para reforzar en los niños/as la idea de la justicia, y de los principios que deben tener en cuenta quienes la representan. El bien común, el cuidado de la vida de todos/as, la dignidad de cada persona. Revisa también lo que desarrollamos en el módulo 3 en lo referente al Sentido de Justicia, pues encuentras allí nociones importantes sobre **autoridad, normas y principios**. Aprovecha esta oportunidad para hablar con ellos sobre la importancia de la autoridad legítima para la convivencia pacífica.

Escoges alguna de estas propuestas que esté de moda, en las que la temática central esté relacionada con la cultura de la violencia (narcotráfico, guerra, etc), y en general, con principios antagónicos al cuidado de la vida, al reconocimiento de la otras personas como legítimas, a la reconciliación y a la paz.

- ⦿ Programa de televisión
- ⦿ video juego
- ⦿ película
- ⦿ canción

En relación con estas preguntas, planteas un juicio en el que cada grupo se llena de argumentos para convencer a los jueces o al /la juez, de que la propuesta, al ser juzgada en función de *cómo promueve la vida de las niñas, niños, adolescentes y sus familias* es **confiable o no confiable**.

Puedes plantear preguntas como estas:

- ⦿ ¿Por qué resulta divertida?
- ⦿ ¿Por qué esta propuesta promueve la vida digna de las personas?
- ⦿ ¿Qué te enseña?
- ⦿ ¿Qué cosas buenas le da a tu vida?
- ⦿ Si fuésemos papás y mamás, ¿qué cosas nos gustarían de ella y qué cosas no?

La idea es que te guíes por los principios que proponemos en esta guía del cuidado de la vida, el reconocimiento del otro/a como legítimo/a, la reconciliación y la paz.

No se trata de que asumas una posición moralista, pero sí de que invites a las niñas, niños, adolescentes y sus familias a desarrollar pensamiento crítico y a asumir una actitud de autocuidado frente a lo que la sociedad les propone.

Puedes plantear una pregunta final como la siguiente:

- ⦿ ¿De qué manera podríamos transformar esta propuesta en una que promueva nuestra vida, la vida de los demás y una manera de vivir y divertirnos en paz?

Cuando realices esta actividad recuerda que no se trata de juzgar a nadie en particular -pues con ello solo estarías polarizando el grupo y socavando valores de una cultura de paz - sino de reflexionar sobre propuestas de la sociedad o de su contexto, especialmente aquellas en las que se validan directa o soterradamente la violencia o valores contrarios al cuidado de la vida y el reconocimiento del otro, y frente a las cuales los/as niños/as y adolescentes suelen no ser tan críticos. Promueve su capacidad argumentativa e invítalos a hacer un esfuerzo por cambiar de perspectiva o al menos, por dejar en ellos/as una pregunta ética.



Recursos para el abordaje emocional

Ayudan en todas las edades, teniendo en cuenta un tipo de lenguaje apropiado según éstas

Frases afirmativas, metáforas y cuentos para ayudar a elaborar el dolor y despertar la esperanza

Frases afirmativas:

Son ideas para resaltar a lo largo del taller a niñas, niños, adolescentes y sus familias:

Recordar

- ⦿ Quiere decir “*volver a pasar por el corazón*”. Así que en este ejercicio podremos pensar en cosas alegres, o en cosas no tan alegres. Es normal sentir, y tenemos derecho a expresar lo que sentimos.
- ⦿ Nuestra historia personal hace parte de nuestra intimidad, de aquello que protegemos y confiamos sólo a quienes de corazón deseamos hacerlo. Te recomendamos que realices el ejercicio de recordar tu historia y de pensar algunas cosas en torno a ella. Te va a resultar de gran ayuda.
- ⦿ En nuestra vida hay momentos muy buenos y otros que no lo son tanto, que nos entristece recordar. Pero si miras bien, aún en los momentos buenos, hay cosas no tan buenas, y lo que es más asombroso, aún en los momentos malos, hay cosas no tan malas.

Algunas cosas dependen de ti, otras no.

- ⦿ Hay cosas en la vida que dependen de nosotros, y otras que no. ¿Podemos pensar en ejemplos de ellas? Saber diferenciar entre unas y otras no resulta fácil. Hay personas que piensan que todo depende de ellas, pero por más que se empeñen, siempre pueden suceder cosas que se salen de su control. Y hay también personas que piensan que nada depende de ellas, y no hacen nada para cambiar las cosas de su vida, e incluso pueden sufrir mucho por cosas que podrían cambiar. Muchas cosas que te suceden no dependen de ti, pero muchas otras, como por ejemplo, la manera como te comportas de acuerdo a lo que te sucedió, sí depende de ti. Y cada vez que decides hacer o no hacer algo, de alguna manera cambias un poco tu destino. ¿No crees?

Ser buen estudiante depende de ti, del esfuerzo que hagas. Consumir o no consumir drogas o cosas que te hagan mal, depende de ti. De lo mucho que te quieras a ti mismo(a), y del poder que tengas en tu interior para saber decir no.

Tu conciencia y tus elecciones.

- ⦿ Dentro de ti tienes algo que llamamos conciencia. Es como una luz que te indica si las cosas que estás haciendo te hacen bien o no. Solo que a veces apagamos la conciencia, porque nos resulta un poco aburrida. ¿Recuerdas el cuento de Pinocho y de su conciencia Pepe Grillo?
- ⦿ Somos seres humanos, podemos elegir hacer algunas cosas y otras no, Y a veces nos equivocamos. Al mirar tu vida te darás cuenta de que a veces cometemos

errores, y que nuestros padres también pudieron hacerlo. A veces lo hacemos porque sentimos miedo, porque actuamos impulsivamente, en fin, por muchas razones podemos cometer errores. ¿Pero sabes? De los errores es de lo que más podemos aprender. ¿Por qué crees que esto podría ser?

Por ejemplo, si aprendimos una de estas lecciones de la vida que nos causan un poco de dolor por decisiones que tomamos equivocadamente, procuraremos no cometer ese mismo error en el futuro. No quiere decir que seamos perfectos, pero al menos vamos aprendiendo poco a poco.

Las cosas buenas.

- ⦿ Cuando miras tu historia, hay cosas lindas en ella, ¿verdad? ¿Qué es lo más lindo que te ha sucedido? Siempre es importante agradecerle a la vida (o a Dios si es parte de tus creencias) por lo lindo que nos ha dado. Por ejemplo, por tu mamá, por tu papá, por tus abuelos, por la casa que tenías, por tu profe, por tus amigos, por los juegos, por lo que has aprendido, por tu perrito, en fin...
- ⦿ Los recuerdos bonitos, los aprendizajes, las cosas lindas que te han dicho, los sueños que tienes y los que se te han cumplido. El saber que alguien te quiere o te ha querido. El recuerdo de su amor. El saber que alguien se alegra por ti. Son tesoros... tesoros que la vida te da, pero no son tesoros pesados ni difíciles de llevar. Te hacen más fácil el camino. Te hacen más fuerte para superar las dificultades.

El valor de reconocer lo bueno y agradecer.

- ⦿ Reconocer lo bueno de las experiencias, es por ejemplo, aprender a aprender de ellas.
- ⦿ Reconocer lo bueno de las personas, de lo que nos han dado y expresarlo, es gratitud. Y la gratitud es fuente de cosas buenas para nuestras vidas.
- ⦿ Reconocer lo bueno de nosotros mismos es aprender a querernos y a valorarnos, a reconocer que los esfuerzos que hacemos dan frutos.

Las cosas no tan buenas.

- ⦿ A veces suceden también cosas tristes. Cuando perdemos algo que teníamos, o más triste aún, cuando perdemos a alguien a quien amábamos y que nos quería mucho. Cuando algo así te sucede, sientes que no podrás dejar de sentir

ese dolor nunca. Y a veces, la gente no sabe las cosas... no sabe que tú tienes derecho a sentir, y a expresar todo lo que sientes. Que tienes derecho a sentir tristeza, rabia, miedo... y que necesitas hacerlo. Te pongo un ejemplo un poco desagradable, pero es que quiero que entiendas muy bien.

Las metáforas:

Metáforas de la vida:

El río. La vida es como un río, en algunos tramos es tranquilo y en otros revoltoso y difícil. Pero siempre fluye. La vida siempre fluye y aprendes a nadar mejor cada vez más.

El camino. La vida es como un camino de vereda. No es recto, está lleno de recovecos, pero tiene un propósito. Las cosas que te enseñan a vivir bien tu vida y a ser una buena persona, aquello que te enseñan quienes te aman y desean lo mejor para ti, son como tu luz que te mantiene en la ruta. Por más obstáculos que encuentres. Y los obstáculos son retos, retos que la vida te pone y que te hacen luego más fuerte y mejor. No te detengas con ellos. Aprende de los que ya tuviste antes. Nadie puede vivir tu vida por ti. Es tu propio camino. Ayúdate con tu luz y con los aprendizajes que has ido atesorando. En algunos tramos de tu vida estás acompañado, en otros crees que no. Pero lo importante es que nunca apagues tu luz.

- Tú puedes mejorar tu camino. Hacerlo más hermoso. Y puedes disfrutarlo mucho sin tener que perder tu rumbo.
- Tú puedes cambiar muchas cosas. No tienes por qué repetir los mismos errores, porque ya aprendiste de ellos.

Metáforas de la esperanza:

Los sueños te hacen mirar siempre a la luz, y aunque haya nubes, sabes que el sol está detrás de ellas. No pierdas la esperanza.

- No debes detenerte ante un obstáculo, ni renunciar a seguir caminando por el temor que te da. Te estarías perdiendo de todas las cosas buenas que vienen después para ti. Cosas que te están esperando después. Personas lindas por conocer, experiencias maravillosas por vivir, cosas nuevas que aprender.
- Cuando la noche es más oscura es porque el día será muy soleado.

Metáfora del dolor emocional y el dolor físico³

Cuando comes algo que te hace mucho daño, ¿qué ocurre? Vomitas, verdad? Es algo horrible, y te sientes morir. Pero poco tiempo después, ¿qué sucede? ¿Cómo te sientes? Mejor, ¿verdad? Tu cuerpo quiere estar bien y saca de él aquello que le hizo mucho daño. Si no lo hiciera, te pondrías peor y al menos demoraría más tu recuperación. Pues bien, así como tu cuerpo saca aquello que no le hace bien para recuperarse, tu mente y tu corazón también necesitan sacar lo que les hace daño. Y entonces sacas tu dolor de diferentes maneras. Lloras, cuentas lo que te ocurrió muchas veces... en fin. Si no lo expresas, si no sacas un poco tu dolor, te hará mucho daño en tu interior, e incluso tu cuerpo podrá enfermar y aunque en un principio te sientas muy fuerte, con el paso del tiempo te sentirás fatal. Busca la mejor manera de expresar tu dolor, de tal forma que te sientas mejor y que no te metas en problemas. Piensa en algunos ejemplos.

Los dolores del corazón son heridas en el alma. ¿Y sabes? Sanan de una manera parecida a como sanan las otras heridas. Primero debemos limpiarlas muy bien, como cuando te hieres. Te lavas la herida y te echas un desinfectante, ¿verdad? No puedes taparla de una, porque se infectaría y no sanaría. Luego de esto, la ayudas a cerrar. Echas algún ungüento para que aquella piel lastimada se vaya restaurando otra vez... Con el cuidado tuyo...con el cuidado de otros... porque queda muy sensible y vulnerable. Cualquier otra lesión en el mismo lugar la pondría peor. Pero luego dejas que el tiempo haga su trabajo. Le das tiempo al tiempo, y así, un día te das cuenta que la herida ya sanó, que ya no te duele. Queda una huella en esa parte de ti, es cierto. Es una cicatriz. Pero ya no te duele, o al menos no tanto, ¿verdad? Tus heridas del corazón sanan de una manera parecida, como te contábamos. Siempre con el cuidado de alguien, con el que puedas expresar todo tu dolor (para desinfectar tu herida), y con el que dejes a tu amigo el “Señor Tiempo” ayudarte a sanar....estará mucho mejor algún día. Estas pérdidas que has tenido son tus heridas del alma.

Si miras también tu historia, podrás ver que tal vez has triunfado. Has logrado muchas cosas. Tanto en las cosas buenas que te han pasado gracias a tu esfuerzo, a tus talentos, a todo lo bueno que la vida te ha dado. Y también, luego de tus dificultades, cada vez que has logrado volver a sonreír, volver a esperar cosas buenas, sanar tanto en tu cuerpo como en tu alma. ¡Lo has intentado! ¡Eres valiente! ¡Felicítate por haberlo intentado! ¡Por las cosas difíciles que has superado! ¡Por haber vuelto a soñar! Eso no quiere decir que no sigas teniendo que enfrentar nuevos obstáculos. Al fin y al cabo,

13. Adaptación de la metáfora hecha en BRENSON Lazán, Gilbert, y SARMIENTO Díaz, María Mercedes en “Y ahora...¿cómo hago?” Un librito amigo para los niños que han sufrido una pérdida, Global Facilitator Service Corps, 2006

el dolor, al igual que la alegría, hace parte de la vida... Pero ya has aprendido antes, ya te has hecho más fuerte, ya te has hecho una mejor persona. Ya sabes que hasta las heridas más profundas pueden llegar a sanar...por tu propio bien.

Metáfora de la tormenta – Canción de Shakira

¿Recuerdas la canción de Shakira?: “Y un día después de la tormenta, cuando menos te lo piensas... sale el sol... cuando menos te lo piensas, sale el sol...”

Y no olvides, como dicen por ahí: “mientras más oscura es la noche, más brillantes es el sol del nuevo día”

Otras estrategias para el manejo emocional

“Nuestro amigo”¹⁴

De una manera similar a “El regalo del delfín”, utiliza un muñeco de peluche o de otro material cálido, que te acompañará en cada taller y tiene un poder muy especial, está lleno de amor para brindar consuelo y transmitir todo nuestro afecto a quien se sienta mal y lo necesite. Así, cuando te das cuenta de que un niño, niña o adolescente se siente así en tu taller, puedes entregarle el muñeco para que le acompañe y con ello simbólicamente le estás ofreciendo tu apoyo y demostrando tu empatía y solidaridad. La iniciativa puede también surgir de otro/compañero/a.

Puedes hacer de este muñeco una excusa para una actividad al inicio del taller. Les cuentas a los niños/as y jóvenes que les acompañará si se llegan a sentir mal y que pueden decorarlo y darle entre todos/as el nombre que quieran.

14. Adaptación de la idea original señalada en NELSEN, Jane y LOTT, Lynn, “Disciplina con Amor en el Aula” Editorial Planeta, Bogotá, 1999



Recursos didácticos para cada módulo

Recursos didácticos para el módulo 1: Autoestima y cuidado de la vida

Actividad musical: la vida es sonido (para adolescentes)

Propósito: Expresar la felicidad de estar vivos en comunidad. La música es una expresión cultural que nos une como seres humanos, nos convoca y nos da la posibilidad de construir lazos interculturales. A través de esta actividad buscamos hacer reflexiones sobre el valor de la vida, sobre su cuidado, sobre el estar en el ahora o tener atención plena y trabajar con el pensamiento crítico.

Descripción: Solicita a las niñas, niños, adolescentes y sus familias que se organicen en grupos pequeños (4 personas). Pídeles que escojan canciones representativas de sus regiones, o de sus gustos que evoquen el valor a la vida. Pídeles que escriban lo que recuerdan de sus letras y las analicen. Finalmente presentarlas ante todo el grupo.

En el caso de que las niñas, niños, adolescentes y sus familias tengan dificultades en seleccionar una canción te sugerimos las siguientes:

- Esta vida, Jorge Celedón.
- El pescador, Toto la Momposina.
- Somos pacífico, Chobquibtown
- Deja, Siderstepper

Actividad de Construcción Colectiva- Nuestro mural (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Propósito: Generar conciencia frente al cuidado que nos pueden proveer las instituciones y comunidades

Descripción: Como colectivo construimos un mural donde expresemos las responsabilidades del Estado, la familia, la escuela y las organizaciones internacionales para generar una cultura del cuidado en nuestras comunidades.

Actividad La Manta Protectora (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Propósito: Generar conciencia frente al cuidado que podemos proveernos unos(as) a otros(as)

Descripción: Cada niña, niño o adolescentes trae un trozo de tela, aguja e hilo y entre todos cosen una colcha de retazos. Retroalimentas la actividad señalando que en conjunto, unidas(os) podemos procurarnos bienestar y cuidado mutuo. Al terminar, pides que todas las niñas y niños se agradezcan entre sí por su participación en la jornada y lo que esa participación le ha aportado para su aprendizaje.

Actividad mi círculo de cuidado (para niños niñas y adolescentes)

Propósito: Generar conciencia sobre el sentido de ser cuidados y cuidar. La variación puede ser que los niños y niñas, si así lo desean, pueden realizar su ejercicio pintando, y los adolescentes escribiendo.

Descripción: Como facilitador (a) conduces el ejercicio, guiando una reflexión pausada y serena. Debes promover introspección en ellos y ellas.

En una hoja en blanco, te dibujas a ti mismo o escribes tu nombre en el centro. En torno a este dibujo y si es posible en círculo, dibujas o escribes el nombre de las personas que más te han cuidado en la vida. Aquellas personas por quienes te has sentido querido(a) y para quien has sido importante verdaderamente. Te detienes en ellas...No importa cuántas sean...puede ser una sola persona...pueden ser varias...te detienes en ellas y agradeces su amor, su cuidado... todo aquello que te han dado...

Piensas entonces en una cosa que podrías darle a cada una de estas personas. En algo que la hiciera feliz a ella. Lo escribes o dibujas en torno a ellas. Te tomas tu tiempo. Vale la pena...

Amplías ahora un poco más el radio del círculo. Piensas en personas un poco más lejanas pero en quienes sientes que podrías confiar, familias, comunidades, que han protegido tu familia, a los tuyos... E igualmente, agradeces su cuidado, su interés en ti o en los tuyos, y les regalas allí algo que desees en señal de gratitud.

Ahora te regresas hacia ti, lentamente. Lees tu nombre en silencio o te observas en el dibujo.

Reflexiones: Recogemos las experiencias que quieran compartir y promovemos la reflexión grupal

La red de afectos (para adolescentes)

Propósito: Mostrar la importancia de mantener y proteger la red vincular.

Descripción:

- ⦿ Organizar a los y las niños/as en círculo
- ⦿ Elegir a un/a niño/a y ubicarlo/la en el centro de un círculo
- ⦿ Pedirle a la/el niño/a del centro que sostenga las lanas que le vas entregando a medida que vas contando esta historia en la que reflejas los vínculos.

“Ana, era una joven muy feliz a la que le gustaba estar con su mejor amiga Carolina porque se reían mucho juntas (entregas a la niña del centro una punta la lana y otra a alguna de las niñas del círculo); también le gustaba ir donde su abuelita por las tardes porque ella le hacía unas ricas onces y además le contaba historias de la familia (entregas a la niña del centro otra lana y la otra punta a alguna de las niñas del círculo). Ana, también tenía un mejor amigo, era su vecino, con el que había crecido; lo que más le gustaba hacer con él era sentarse en el andén frente a la casa y ver pasar la gente mientras hablaban de cosas importantes de la vida (entregas a la niña del centro una punta de la lana y otra a alguno de los niños del círculo). La persona que Ana más quería en el mundo, era su tía Juana María, a ella no la veía mucho porque trabajaba todo el día, pero por lo menos una vez al mes se veía con ella y pasaban súper rico porque a ella le podía contar todo lo de su vida, su tía era joven y nunca la juzgaba (entregas a la niña del centro una punta de la lana y otra a alguno de los niños del círculo). A Ana también le gustaba estar en contacto con todos sus amigos por facebook y publicar en su muro cosas que le agradaban, así como escribir lo estaba sintiendo... INVENTA OTROS VÍNCULOS QUE CREAS SE PARECEN A VÍNCULOS QUE LOS Y LAS NIÑAS/OS DEL TALLER TIENEN... Un día Ana se cuadró con Jaime, un chico que conoció en una fiesta y que le gustaba mucho. Él era muy tierno, le traía regalos, le dedicaba canciones, pero no le gustaba mucho que Ana estuviera con otras personas porque le daban celos. Cuando la veía con alguien o ella le contaba que había estado con una persona, él se ponía serio y dejaba de hablarle. Un día le dijo que no le gustaba que ella estuviera con su vecino sentada en el andén, que eso se veía muy mal y que si prefería estar con su vecino, pues que se hiciera novia de él, Ana entonces, dejó de hablar con su vecino (Cortas la lana que unía a los dos niños). Luego le dijo que su amiga Carolina le caía gorda porque él sabía que ella no lo quería a él, que seguro era porque estaba celosa, Ana entonces, dejó de hablar con su mejor amiga (Cortas la lana que unía a los dos niños). Luego le dijo que mejor pasaran todas las tardes juntos, entonces Ana dejó de verse con su abuelita.(Cortas la lana que unía a los dos niños). Jaime, le prohibió seguir escribiendo por facebook una vez que ella contó que se sentía triste.(Cortas la lana que unía a los dos niños). SIGUES INVENTANDO LA HISTORIA DE FORMA TAL QUE TODAS LAS LANAS QUE UNIÁN A LA NIÑA CON EL CIRCULO QUEDAN ROTAS¹⁵.



15. Actividad adaptada del “Ovillo y la Lana” de la ONG Vivir sin Violencia, disponible en Internet en www.youtube.com/watch?v=z9LgMH4Krkq

Reflexión: ¿Qué le pasó a Ana?, Por qué crees que es importante mantener los vínculos con las personas que quieres?, Cómo crees que Ana puede recuperar sus vínculos?

La burbuja

Propósito: Mostrar la importancia de sabernos cuidar mutuamente.

Descripción: Los divides en grupos y colocas obstáculos en el salón, que deben pasar. **En un grupo, se vendarán todos los ojos, y deberán desplazarse por** la sala hacia donde quieran, pero con los ojos cerrados. La misión de otro grupo (burbuja) es cuidar de quien está dentro para que no se haga daño en su recorrido. No pueden hablar, de manera que para avisarle a quien está dentro para que corrija su rumbo porque hay un riesgo inminente de tropezarse o golpearse, deben hacerlo ayudándolo/a a desviarse e impidiéndole de manera suave que siga por el camino que iba. Procura que todas las niñas, niños, adolescentes y sus familias participantes pasen por la experiencia.

Reflexión: Preguntas a cada participante cómo se sintió durante el ejercicio, cuáles eran sus inseguridades y si lograron superarlas. Rescata los aspectos de establecimiento de confianza en la protección que le brindaba el grupo. Preguntas cómo se sintieron en el momento de hacer parte de la “burbuja” y qué pensaban sobre la niña, niño o adolescente cuando hacía su recorrido, así como el hecho de que no podían hablar para avisarle sobre los riesgos inminentes.

Cuentos que te ayudan a trabajar la autoestima: “El Roble Triste” “El Patito Feo” (para niños/as)

Propósito: Ayudarles a los niños y niñas a ver toda la potencialidad que hay en ellos/as.

16. GARCÍA G., Eugenio. Los cuentos que yo cuento. “El roble triste”. Disponible en internet en: <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2008/10/el-roble-triste.html> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Recursos didácticos para el módulo 2: El reconocimiento de las otras personas y el sentido de unidad

Actividad: “Por un día seré”... (para niños(as) mayores de 7 años)

Propósito: Promover el cambio de perspectiva, que las niñas, niños, adolescentes y sus familias jueguen a ponerse en el lugar de otro(a), apoyándose en quienes lo han hecho.

Descripción: Puedes traer historias como “El Príncipe y el Mendigo”

Actividad: Los cuatro acuerdos (para adolescentes)

Propósito: Brindar a los adolescentes algunas recomendaciones desde la sabiduría ancestral para sus vidas.

Descripción: Inicias la actividad preguntándole a las niñas, niños, adolescentes y sus familias, cuáles serían para ellos, las reglas de oro para convivir con otros. Les permites dar ejemplos, y los tienes en cuenta. Los anotas y retomas a lo largo de la actividad. Cada vez que les hablas de un acuerdo, les preguntas qué entienden por esto, les das ejemplos y les pides que lo hagan también.

Les cuentas esta historia:

Los toltecas eran un grupo de indígenas que habitaban en México hace muchos años, antes de la llegada de los españoles. Ellos tenían algunos principios, que luego, un estudioso del tema, recogió y llamó “Los 4 acuerdos”, con los cuales puedes lograr equilibrio emocional, mental y social, y te ayudan a entenderte a ti mismo (a) y a los demás.



Estos son los cuatro acuerdos¹⁷:

1. **Sé impecable con tus palabras.** Habla con integridad. La palabra tiene poder. Puedes hacer mucho bien o mucho mal. Utiliza entonces este gran poder en función del amor y la verdad.
2. **No te tomes nada personalmente.** Procura no dar tanta importancia a las opiniones y acciones de los demás.
3. **No hagas suposiciones.** Procura comunicarte con los demás de la manera más clara posible, para evitar malos entendidos.
4. **Haz siempre lo máximo que puedas, de acuerdo a tu situación.** Esto depende de cómo te encuentres. No es lo mismo estar sano(a) a estar enfermo(a), por ejemplo, pero haz lo mejor que puedas en cada circunstancia.

Reflexión: Genera poco a poco una reflexión a lo largo de la presentación de los 4 acuerdos, a través de las preguntas que te sugerimos inicialmente, y también con aquellas con las que puedas introducir cada acuerdo. ¿Qué quiere decir para ti....? Cierras la actividad, preguntándoles de qué manera podrían aplicar estos principios en el proceso de reconciliación.

Actividad Un mural entre todos (para niños(as) mayores de 7 años)

Propósito: Promover la reflexión frente a la importancia de cada uno (a) en la comunidad, y el sentido que podemos darle al estar juntos, al lograr cosas conjuntamente.

Descripción: Les dices que pintarán una obra de arte, un mural en el que el tema debe estar relacionado con la reconciliación y la cultura de paz. Cada persona debe pintar un elemento del mural, todos y todas deben participar.

Reflexión: Orienta la reflexión en torno al poder que cada una (o) tiene para contribuir a la paz. A lo que representaría el poder ponernos de acuerdo para conseguir la paz entre todos y todas.

17. Encuentras estos principios en RUIZ, Miguel, “Los Cuatro Acuerdos”, Barcelona, Ediciones Urano, 1997,

Actividad *Una historia contada entre todos/as* (para niños/as mayores de 7 años)

Propósito: Promover la reflexión frente a la importancia de cada uno(a) en la comunidad. Y el sentido que podemos darle al estar juntos, al lograr cosas conjuntamente.

Descripción: Les dices que contarán una historia, en la que la moraleja deba estar orientada a principios relacionados con la reconciliación y la cultura de paz. Cada persona debe decir una palabra o una frase pequeña y todos y todas deben participar.

Reflexión: Orienta la reflexión en torno al poder que cada uno(a) tiene para contribuir a la paz. A lo que representaría el poder ponernos de acuerdo para conseguir la paz entre todos y todas. Cuando todos compartimos un sueño, éste se puede hacer realidad.

Actividad: *¿Qué creo yo que necesitan...?* (para niños/as mayores de 7 años)

Propósito: Generar reflexión en torno a nuestra interdependencia.

Descripción: Te dibujas en el centro de un círculo, alrededor tuyo escoges algunos de tus seres queridos más significativos, un poco más distante, escoges una persona o algunas pocas con las que compartes cotidianamente. Más cerca de ti, aquellos a quienes aprecias. Y poco a poco vas colocando en el círculo, en el lugar que tú quieras, a algunas personas con las que hayas tenido alguna dificultad. En el lugar donde quieras, ubicas a tu comunidad, a tu ciudad, a tu país, a tu entorno natural y a tu planeta. Los representas como quieras.

Reflexión:

- ¿Qué necesitan ellos y ellas de mí? (Piensas en una o dos cosas)
- ¿Qué podría yo hacer para hacerles la vida mejor?

Variación: Puedes realizar esta actividad en dos partes. La primera de ellas, promoviendo la reflexión individual frente a las necesidades que los niños y las niñas pueden percibir de quienes les rodean. Luego puedes formar parejas o grupos pequeños, a cada uno

de los cuales les entregas un pliego de papel. Deben pensar en las necesidades de convivencia de sus comunidades, en las necesidades de Colombia (les puedes entregar en cada papel el croquis dibujado), de su entorno natural y del planeta. Pueden representarlos como quieran.

Puedes también realizar esta actividad de manera colectiva en medio del círculo, y conversar con ellos/as sobre **cómo nos podemos necesitar unos de otros**, y del mismo modo, complementar con la Fábula de Esopo del Ratón y el León que encuentras en las actividades del Módulo 2

Actividad de Imaginación *“Imaginemos un mundo sin ningún tipo de compasión ni consideración por el otro”...* (para niños/as mayores de 7 años)

Propósito: Generar reflexión en torno a la importancia de que nos reconozcamos unos a otros como legítimos.

Descripción: Planteamos la pregunta y desarrollamos ideas al respecto.

Podemos leer “Siete prácticas para cultivar la compasión” el autor es el Dalai Lama.

Puedes realizar esta actividad a través de un sociodrama

Recursos didácticos para el módulo 3: Herramientas para la Convivencia y el Sentido de Justicia

Actividad: “Aikido, El Arte de la Reconciliación”¹⁸ (para niños, niñas mayores de 10 años y adolescentes)

Propósito: Generar reflexión con las niñas, niños, adolescentes y sus familias frente al sentido de la no violencia. ¿Cómo afirmarnos sin lastimar al otro?

Descripción: Introducimos la actividad preguntándole a las niñas, niños, adolescentes y sus familias si han practicado artes marciales alguna vez. Les preguntamos si conocen cuáles serían los principios de estas artes de origen oriental. Les contamos entonces esta historia:

En la época de las dos guerras mundiales y del lanzamiento de la primera bomba atómica a dos ciudades del Japón, vivió en este país del Asia un hombre sabio llamado Morihei Ueshiba, conocedor de diversas artes marciales. Él se sentía preocupado, pues consideraba que algunos practicantes de estas artes, no estaban siguiendo algunos principios básicos que debían considerar y que hacían énfasis en derrotar al adversario y competir. Morihei fundó entonces el Aikido o arte marcial de la reconciliación, que no busca humillar al adversario sino evitar la agresión y alcanzar la paz. En el Aikido no atacamos, sino nos defendemos.

En este arte, los principios éticos son los más importantes. No hay violencia ni competencia, y lo que hacemos es aprender una serie de técnicas para neutralizar el ataque o la acción agresiva, aprovechando la misma fuerza de quien nos ataca.



18. Encuentras muchas referencias en Internet, por ejemplo, en los artículos “Aikido, un modo de vida” de JORDI VILA VILA, en www.mongaku.net; en MASUMIAN, Nima, “El arte marcial de la reconciliación”, en www.aikidosalamanca.es; en ARGÜELLO, Jordi, “Aikido, el arte de la Paz”, en www.educandotuinterior.blogspot.com

Los principios del Aikido son:

1. **La no violencia.** No dañar con tus pensamientos, palabras ni acciones. La no violencia es un gran poder en ti.
2. **La verdad,** relacionada con tu pureza de corazón
3. **La acción correcta,** buscando que nuestras acciones sean justas y correctas para una sana convivencia
4. **La Paz,** buscando la reconciliación con el adversario a fin de reconducir, de una situación violenta hacia una de entendimiento mutuo. La paz comienza en tu interior
5. **El amor:** La ternura y la compasión no son debilidad, son grandes fuerzas en ti. No dañes a tu adversario. Lucha contra tus verdaderos enemigos, los interiores: el odio, el orgullo, la ambición desmedida. Abraza a todo el mundo con fraternidad.

Reflexión:

Puedes conectar estos principios del Aikido con las cosas que te dijeron al comienzo de la actividad sobre las artes marciales. Haz énfasis en que éstas – y en particular el Aikido – se basan en la no violencia, en defenderte sin lastimar. Contrasta estas ideas con las que pueden tener relacionadas con la competencia y el ejercicio de la fuerza sobre el otro.

¿Cómo puedes aplicar estos principios del aikido a tu vida? ¿Cómo los puedes aplicar en este proceso de reconciliación?

Actividad: Negociación de conflictos (para adolescentes)

Propósito: Poner en práctica recomendaciones para aprender a negociar en conflictos

Descripción: Presentas el siguiente conflicto para procesarlo mediante una negociación¹⁹

19. Adaptado de: Bravo H., Amanda. Hernando Gálvez, sj, y Víctor Martínez R. Op. Cit. Págs. 28 a 35. Citado en: BRAVO H., A. y MARTÍNEZ R., V. Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Módulo “Aprendiendo a Manejar Conflictos”. Bogotá, DC. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003. Página

Historia del centro educativo La Esperanza

El Centro educativo “La esperanza” está organizando un paseo para el grado 7E. Están invitados(as) todos(as) las(os) estudiantes en edades de 12 a 15 años. Van a ir a una finca de una persona amiga del centro educativo. Están consiguiendo carpas para acampar dos días. El Profesor Jorge, Director de grupo, los va a acompañar.

Ángela María, niña de 14 años, está muy entusiasmada para ir al paseo; es una de las organizadoras de las actividades para recolectar fondos para el evento. En el momento de pedir el permiso a su mamá y papá está teniendo graves dificultades, porque su papá no quiere, por ningún motivo, dejarla a ir. La mamá respalda a su hija, pero ante la negativa de su esposo, se muestra dudosa.

Ángela María ha invitado a su mamá y papá a tener un diálogo con el profesor Jorge para que lo conozcan, y él les aclare algunos puntos y así poder lograr que le den el permiso.

El profesor Jorge dice que con mucho gusto atiende a sus mamás y papás, pero quiere que esté presente la directora del plantel para que se vea que el paseo tiene todo el respaldo de la institución escolar. Ella ha dicho que no tiene inconveniente en concurrir a esta reunión. El profesor le ha pedido que ella coordine ese diálogo porque prevé que no va a ser fácil. Ella acepta gustosa.



Organizas cinco grupos para re-crear a las(os) protagonistas del proceso de diálogo y negociación, que se dramatizará a partir de su preparación en los grupos. Se asigna un/a personaje a cada grupo al azar, y se le entrega una hoja con la información necesaria para construir dicho personaje, que será representado por un/a integrante del grupo. No deben conocer entre los grupos acerca de las características de los otros personajes protagonistas.

Las(os) estudiantes que participen en la dramatización deben apropiarse del rol de sus personajes de manera que puedan sustentar bien sus puntos de vista, y en la medida de lo posible, utilicen el “combo de la negociación”. El niño, niña o adolescente que haga las veces de Profesor Jorge moderará los momentos del proceso de negociación.

Plenaria

El resto del grupo que queda como espectador tomará nota de los pasos que van ocurriendo en el proceso de la negociación.

Terminada la dramatización, el/la entrenador/a invita a las(os) estudiantes a reconstruir el proceso observado y a reflexionar con base en las siguientes preguntas:

- ¿Qué personaje(s) condujo(eron) la negociación?
- ¿Cuáles fueron los pasos que se siguieron en el procesos de negociación?
- ¿Cómo se manejaron por parte de las(os) protagonistas, los sentimientos presentes en la negociación?
- ¿Qué intereses movían a las(os) protagonistas y cuáles eran sus pretensiones?
- ¿Qué opciones aparecieron en la negociación y qué tanto recogían los intereses de todas las partes?
- ¿Qué obstáculos tuvieron que superar y cómo lo hicieron?
- ¿Qué otro(s) acuerdo(s) habría(n) sido posible(s) considerando el bienestar individual y colectivo?
- ¿Qué piensan acerca de la pertinencia de las acciones planeadas para cumplir el acuerdo?
- ¿Qué sentimientos expresaron las partes al terminar la negociación?

Actividad de mediación (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Propósito: Aproximarse de manera práctica a la comprensión de lo que significa la mediación.

Descripción: Se imaginan motivos de peleas entre dos niñas, niños o adolescentes y un tercero debe actuar como mediador entre ambos para que se reconcilien. Este juego ayuda a desarrollar la capacidad de comprender el punto de vista y los sentimientos de otras personas.

Actividad “Hay otras formas de resolver los problemas” (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)

Propósito: Las niñas, niños, adolescentes y sus familias saben que hay siempre varias formas de resolver un mismo problema. La mejor forma es la que conlleva menos violencia y mayor protección para las personas vulnerables. La que permite salir de la relación entre víctima y agresor.

Descripción: Leemos la siguiente historia:

“Carlos tiene un compañero que siempre le persigue, pega o insulta para conseguir de él lo que quiere. Esto viene ocurriendo durante un año y Carlos cada vez tiene más miedo y hace todo lo que este compañero le pide. Un día le pide que robe unas calcomanías de una papelería. Carlos tiene tanto miedo a robar como a lo que le haga su compañero. Lo que más siente Carlos es miedo. ¿Qué puede hacer?”



¿Esto es un problema o un conflicto?

¿Qué implicaciones tiene para los que están directamente involucrados y para quienes nos encontramos fuera de esa relación?

¿Esto es un problema o un conflicto? ¿Qué implicaciones tiene para los que están directamente involucrados y para quienes nos encontramos fuera de esa relación?. Trabaja con las niñas, niños, adolescentes y sus familias opciones para resolver el problema, haz una lista de posibilidades, luego converso con ellos sobre cuál puede ser la mejor solución. Concluye diciendo que siempre hay formas de resolver los problemas que nos producen miedo. La respuesta más adecuada es la que permita resolver el problema con menor violencia y mayor protección y transforma las relaciones inequitativas de poder.

Reflexión: Puedes enriquecer los aportes de los niños, niñas y adolescentes con frases como:

Es importante resolver los problemas, no tenemos que soportarlos o “aguantarlos”

Hoy es el otro, la otra, mañana puedo ser yo

La mejor opción es la que produce menor violencia y mayor protección

Cero tolerancia con el uso de la violencia

Nada humano nos tiene que ser ajeno

Recurso - diagrama para entender los componentes de los conflictos, la “Pirámide PiN” (para adolescentes)

Propósito: Comprender de una manera sencilla que en los conflictos existen elementos que son manifiestos y otros que le subyacen, y que necesitamos evidenciarlos para poder conducirnos en su abordaje.

Descripción: Recuperar alguna situación conflictiva de la vida cotidiana del grupo con el que se está trabajando y en ella identificar los siguientes componentes:

1. Los actores, esto es, las personas y cuántas de ellas están involucradas, sus relaciones (grado de interdependencia), y el papel que juega cada una de ellas en el conflicto observado, incluyéndonos.
2. El conflicto en sí mismo (delimitar claramente cuál es el asunto en disputa: la relación entre las personas, la información de que disponen para tomar decisiones, los intereses o necesidades en juego, las estructuras socioculturales opresivas, los valores o ideas/creencias contrapuestas).
3. Los ámbitos (o territorios) en donde se despliegan: psicosocial (personal, que se incluye a sí misma(o)); sociodinámico (la familia, las amistades, el grupo); institucional (instituciones, empresas); comunitario (el edificio donde se habita, el barrio); social más amplio (departamental/regional/nacional); internacional (político, comercial, jurídico).

Dependiendo del tipo de conflicto que planteen, se apoya dinamizando una negociación directa o una mediación.

Recursos didácticos para el módulo 4

Una mirada a nuestra historia en perspectiva de reconciliación

Actividad: “Ponernos en los zapatos de otros niñas, niños, adolescentes y sus familias que han sufrido en medio del conflicto armado (para niñas, niños, adolescentes y sus familias)”

Propósito: Generar empatía por las niñas, niños, adolescentes y sus familias que han sido víctimas del conflicto armado.

Descripción: Divides al grupo en 6, de tal manera que cada subgrupo tenga una tarea en relación con una de estas afectaciones de las niñas, niños, adolescentes y sus familias:

Pérdida de alguno de sus padres (o los dos), o de una persona muy querida, en medio del conflicto armado. *Imagina que alguno de tus padres o alguien de tu familia que quisieras mucho, murió en medio del conflicto armado.*

Desaparición forzada: Uno de sus padres no vuelve a aparecer. Imagina que un día, tu padre salió de casa, o un día se los llevaron unos señores armados, y no volviste a saber de él.

Desplazamiento forzado: Tienes que dejar tu casa, tus amigos, tus mascotas, tus cosas más queridas, y salir huyendo con tu familia, pues si no lo haces, pueden matar a alguno de ustedes. Imagina que esto te ocurre y que debes ir algún lugar extraño, donde nadie te conoce, donde no sabes qué ocurrirá y no sabes cómo sobrevivirán.

Reclutamiento ilícito: Como niño, niña o adolescente entras a un grupo armado a hacer parte de la guerra. Debes salir de tu familia y no volver a saber de tus seres queridos, no volver a tu escuela, aprender a matar y a tratar de que no te maten. Imagina que ves cosas muy duras, gente que muere, que pierdes tus amigos en combate

Cada grupo debe pensar en lo que implica sufrir alguna de estas situaciones. Las representa como quiera. Describe cuáles serían las cosas que ayudarían a las niñas, niños, adolescentes y sus familias a superarlas y a encontrar nuevas esperanzas en la vida.

Comparten sus análisis y reflexiones, y se complementan entre sí si consideran que faltan cosas.

Recuerda la importancia de generar *empatía entre ellos(as)* y el sentido de la esperanza

Videos sobre trabajo en equipo

- Video sobre echarse la culpa y no solucionar el problema
- <http://m.youtube.com/watch?feature=related&v=JOhDDSJf-OU>
- Cambio de actitud
- Video de las nubes y las cigüeñas
- <http://m.youtube.com/watch?feature=related&v=5UbFGTreCis>
- 2. Videos sobre confianza
- Fragmento de la película de panda en la que la tortuga le pide a chifu que crea en el panda
- <http://m.youtube.com/watch?v=kj2l2v5xvcM&feature=related>
- La historia del águila
- <http://m.youtube.com/watch?v=vPF2iKTceMk&feature=related>
- Trabajo en equipo.
- <http://m.youtube.com/watch?feature=related&v=EnQhERZwF5k>
- 3. Video aprender el pasado para solucionar problemas
- Fragmento de kung fu panda en el que la tortuga le explica a panda que lo que tenemos es el presente
- <http://m.youtube.com/watch?feature=related&v=frDHQUNlaAs>
- Aprender del pasado. Fragmento del rey león
- <http://m.youtube.com/watch?feature=related&v=frDHQUNlaAs>
- Usar los problemas como soluciones. La historia del burro.
- http://m.youtube.com/watch?v=5_2LtHMM2sE&feature=related

Videos sobre meditaciones

- <http://mundodeninos.es>
- meditación.guiada.blogspot.com

Bibliografía

- BRAVO H., Amanda. GÁLVEZ SJ, Hernando, y MARTÍNEZ, Víctor 5. Citado en: BRAVO H., A. y MARTÍNEZ R., V. Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Módulo Aprendiendo a manejar conflictos. Bogotá, DC. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003.
- BRENSON-LAZÁN, Gilbert, SARMIENTO D., María Mercedes. Y ahora ¿cómo hago?. Un librito amigo para los niños que han sufrido una pérdida. Global Facilitator Service Corp. Inc. 2006.
- COLOMBIA. MINISTERIO DE JUSTICIA Y DEL DERECHO. ARCOS A., María Teresa, HEYCK P., Paulina. Con paz en la escuela. Bogotá. 1998.
- COLOMBIA. MINISTERIO DE JUSTICIA Y DEL DERECHO, ALCALDÍA DE BOGOTÁ, Manual de herramientas para mediadores ARCOS A., María Teresa, HEYCK P., Paulina. Bogotá. 1997.
- CONTRINO A., Grace. Conciliación de conflictos estudiantiles, un método positivo. Peace Works – Peace Education Foundation, Inc. Miami, Florida. 1997.
- GARBARINO, James. El impacto de la guerra en el desarrollo humano de los niños. Documento de la conferencia impartida en la Mesa de trabajo de expertos internacionales Modelo integrado de atención psicosocial con enfoque diferencial e Investigación El conflicto armado en las niñas, niños, adolescentes y sus familias: una investigación de consecuencias, impactos, afectaciones y daños psicosociales en el contexto colombiano. Bogotá, 23 de abril de 2013. Organizada por ICBF, OIM y UNICEF.
- GOLEMAN, Daniel. La inteligencia emocional. Bogotá. Edit. Javier Vergara. 1996.
- HANSEN McMANUS, Martha. Resolución de conflictos en nuestras escuelas. Personas, procesos y posibilidades para la paz. Material del taller organizado por el MINISTERIO DE JUSTICIA y el MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, Bogotá, junio de 2000.
- JARÉS, Xesús. Educación para la paz. Madrid. Editorial Popular. 1991.
- KOHLBERG, Lawrence, HIGGINS, A. y POWER, F.C. La educación moral. Barcelona. Editorial Gedisa, 1997.
- LEDERACH, Juan Pablo. Educar para la paz. Barcelona. Fontamara, 1984.
- ----- Enredos, pleitos y problemas. Guatemala. Editorial Semilla, 1992.

- MATURANA, Humberto. La democracia es una obra de arte. Bogotá. Editorial Magisterio. s/fecha.
- NELSEN, Jane y LOTT, Lynn, Disciplina con amor en el aula. Bogotá. Editorial Planeta, 1999.
- NEST S.A. Unidad de manejo integral del conflicto y negociación. Fotocopia sin referencias.
- RUIZ Miguel. Los cuatro acuerdos. Barcelona. Editorial Urbano. 1997.
- SAVATER, Fernando. Ética para Amador. Bogotá. Editorial Ariel. 1999.
- SELIGMAN, Martín. La auténtica felicidad. Barcelona. Ediciones B. 2003.

Cibergrafía

- AMEI – Asociación Mundial de Educación Infantil. Cuentos “La cotorra tonta” y “La urraca vanidosa”. En: Bloques de actividades. Educamos: La autoestima. Disponible en internet en: <http://www.waece.org/webpaz/bloques/autoestima.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- ARGÜELLO, Jordi, Aikido, el arte de la Paz, en www.educandotuinterior.blogspot.com. Consultado el 4 de junio de 2013.
- ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa Aulas felices - Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- BATUTA, Leo Siete prácticas para cultivar la compasión publicado el 18 de septiembre de 2012 en www.vivosydespiertos.wordpress.com
- BRENSON Lazán, Gilbert, y SARMIENTO Díaz, María Mercedes en Y ahora... ¿cómo hago? Un librito amigo para los niños que han sufrido una pérdida, Global Facilitator Service Corps, 2006.
- CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER - COMUNIDAD DE MADRID. Construyendo la igualdad, prevenimos la violencia de género. Guía didáctica taller. Actividad dirigida a alumnado de educación secundaria. Madrid. Comunidad de Madrid. 2006. Disponible en internet en: http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Publicaciones_FA&cid=1142320422703&idConsejeria=1109266187278&idListConsj=1109265444710&idOrganismo=11092662285

70&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&pid=1255430110076&sm=1109266101003 Consultado el 31 de mayo de 2013.

- CAROZZI Juliana, Entrevista con el Dr. Andrew Newberg, Revista Descubrir, año 8 # 86 , Buenos Aires. Argentina. Septiembre de 1998. Disponible en www.dios.com.ar
- CREGO Antonio, Efectos de la Meditación Mindfulness en el cerebro en www.psynthesis.wordpress.com
- EDUCARUECA. “Actividades para trabajar Empatía”. Posteo el 8 de febrero de 2010 por Emilio. Disponible en Internet en: <http://www.educarueca.org/spip.php?article952> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- GALEANO, Eduardo. “El mundo”, cuento de El libro de los abrazos. Disponible en internet en: http://www.amor.com.mx/el_mundo_cuento_de_el_libro_de_los_abrazos.htm Consultado el 31 de mayo de 2013.
- GARCÍA G., Eugenio. Los cuentos que yo cuento. “El roble triste”. Disponible en internet en: <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2008/10/el-roble-triste.html> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- HOMMES Rudolf, Una condición para la paz ¿perdón? Columna de El Tiempo, 16 de mayo de 2013, en www.eltiempo.com , consultado 3 de junio de 2013
- JOHNSON Susan K. DAVID Zhama, Paula GOOLKASION y DIAMOND Bruce Efectos mentales significativos tras cuatro sesiones de meditación de 20 minutos. Disponible en www.solociencia.comn/medicina
- MARTÍNEZ, Eduardo, Una nueva investigación descubre la base de la neurología de la espiritualidad Estudios del Dr. Andrew Newberg. Disponible en www.tendencias21.net , consultado 4 de junio de 2013.
- MASUMIAN, Nima, El arte marcial de la reconciliación, en www.aikidosalamanca.es, consultado 4 de junio de 2013.
- ROMANILLO, Teresa, Los beneficios de la meditación en la salud del cerebro en www.consumer.es/salud/investigación. Consultado 4 de junio de 2013..
- SIMÓN Vicente, con la colaboración de CHRISTOPHER Germer, “Aprender a practicar Mindfulness”, Barcelona, Sello Editorial, 2011, disponible en Internet en www.minbdfullnessvicentesimon.com, Consultado 3 de junio de 2013.
- TORTUGA. Recursos para dar un taller de resolución de conflictos. Posteo el 3 de marzo de 2005. Disponible en internet en: <http://www.nodo50.org/tortuga/Recursos-para-dar-un-Taller-de> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- VILA Vila, JORDI Aikido, un modo de vida. Disponible en www.mongaku.net. Consultado el 4 de junio de 2013.

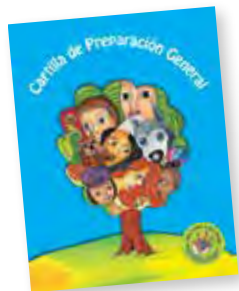
- Los tres filtros de Sócrates. Posteo el 14 de noviembre de 2012 por Oldemark Cedeño en: Revista Filosofía - Para la vida ¡y para el alma! Disponible en internet en: http://www.filosofiaparalavida.org/2012_11_los-tres-filtros-de-socrates.html Consultado el 31 de mayo de 2013.
- LYUBOMIRSKY, SHELDON y SCHKADE (2005) y LYUBOMIRSKY (2008). Citados por: ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa Aulas felices-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- NHAT TAN, Tich (2001). Un guijarro en el bolsillo. Barcelona. Oniro. 2003. Referido por ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa Aulas felices-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Videografía

- “HORMIGAS: liderazgo y equipo de trabajo colaborativo”. Publicado el 30/07/2012. Disponible en internet en: <http://www.youtube.com/watch?v=wNnwufNz760> Consultado el 29 de mayo de 2013.
- “La autoestima en los niños”. Publicado el 07/03/2012 por la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE). Disponible en internet en: <http://www.youtube.com/watch?v=AnWoffDsLjc> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- “El Ovillo de Lana”, de la Actividad adaptada del “Ovillo y la Lana” de la ONG Vivir sin Violencia, disponible en Internet en www.youtube.com/watch?v=9LgMH4Krkg , consultado 31 de mayo de 2013.
- Videos de visualizaciones creativas para niñas, niños, adolescentes y sus familias. Disponible en <http://mundodeninos.es> y lucuentacuentos.com. Consultados el 22 de agosto de 2013.

¿Qué materiales encuentras en ésta Guía Pedagógica?

Para realizar esta Guía Pedagógica, cuentas con los siguientes materiales que la integran:



- **Cartilla de preparación general** (que revisas en este momento): encuentras en ella la presentación de la Guía Pedagógica, el contexto en el que la desarrollamos, algunos aportes desde los distintos enfoques desde los cuales elaboramos, y algunas recomendaciones.



- **Carta de compromiso:** que te pedimos revisar cada vez que realizas un módulo nuevo.



- **Cartilla de recomendaciones para que trabajes con la Red Vincular** de las niñas, niños, adolescentes y sus familias (familias y personas más cercanas a ellos/as), de manera que puedan ser un apoyo adicional al proceso que vivirán en el desarrollo de esta Guía Pedagógica. Te ofrecemos algunas “reglas de oro”, para ayudarles a promover en las niñas, niños, adolescentes y sus familias la autoestima, la esperanza y el respeto por las demás personas. También te brindamos algunas pistas para adelantar actividades con las redes vinculares de apoyo.



- **Cartilla de recursos didácticos y abordaje emocional para todos los módulos:** en donde encuentras diversos recursos que puedes utilizar de manera transversal en todos los módulos.



- **Cartilla del Módulo 1:** El cuidado de la vida y la autoestima.



- **Cartilla del Módulo 2:** El reconocimiento de las otras personas y el sentido de unidad con la vida.



- **Cartilla del Módulo 3:** Habilidades para la convivencia y el sentido de justicia.



- **Cartilla del Módulo 4:** Una mirada a nuestra historia en perspectiva de reconciliación.



- **Cartilla “Déjala volar”** (con su respectivo CD): material diseñado para hablarle a las niñas, niños, adolescentes y sus familias acerca de la Ley de Víctimas 1448, que utilizarás en los módulos 3 y 4.



- **Tarjetas “Amigos/as de la Reconciliación y la Paz”:** que utilizarás en todos los módulos.

Carta de compromiso personal con las niñas, niños, adolescentes y sus familias

Teniendo en cuenta el respeto que me merecen las niñas, niños, adolescentes y sus familias y la oportunidad que me brinda la vida al facilitar este proceso, me preparé a conciencia antes de realizar cada taller.

Tendré muy en cuenta los objetivos de cada módulo, y en concordancia con éstos, realizaré todas las actividades y adaptaciones que considere necesarias.

Resaltaré en los talleres los espíritus del cuidado de la vida toda y el del reconocimiento de los/as otros/as como legítimos/as otros/as.

Me exigiré a mí mismo/a, ser el o la mejor modelo de los principios éticos que promuevo: tolerancia, respeto, solidaridad, cuidado de mi misma/o, de los otros y de mi grupo.

Haré de éste, un espacio protector, cálido, amable, respetuoso de cada quien, en donde cada niño, niña y adolescente sea valioso/a, único/a e importante para mí y para todo el grupo. Garantizaré que todos nos tratemos bien, nos cuidemos unos/as a otros/as y que respetemos también a quienes no están presentes.

Procuraré que cada taller sea una experiencia realmente única, especial y mágica (en el sentido encantador y fascinante de la palabra) de tal manera que las niñas, niños, adolescentes y sus familias abran su corazón para nuevos aprendizajes. Para lograrlo, pondré todos mis recursos personales: creatividad, recursividad, conocimientos, intuición, inteligencia, calidez, alegría, carisma.

Escucharé con atención cada cosa que las niñas, niños, adolescentes y sus familias digan. Reconoceré sus aportes, los tendré en cuenta y en lo posible, anotaré aquellos que resulten especialmente enriquecedores.

Continuamente haré afirmaciones que les ayuden a creer en sí mismas/os, a valorarse y a valorar a las y los demás. Reconoceré los logros y esfuerzos personales y grupales.

Si algún niño, niña o adolescente expresa dolor, lo permitiré. Le escucharé con empatía y comprensión. No lo juzgaré. Le daré la importancia que merece, le diré cosas que le permitan saber que sentir está bien y que le den alivio, esperanza y confianza de que es comprendido/a.

Fomentaré la mutua empatía y solidaridad, reconociendo de manera especial todas aquellas manifestaciones de deseo de ayudarse y aliviarse unos/as a otros/as.

Promoveré la participación con respeto de las personas pertenecientes a grupos étnicos y me esforzaré porque el espacio de trabajo integre aportes de los participantes de estos grupos y tenga en cuenta sus culturas.

No reforzaré estereotipos de género y buscaré que los niños y las niñas desarrollen todas sus capacidades y habilidades sin importar su género promoviendo así el derecho a la igualdad real y efectiva.



„ Queremos paz,
felicidad, armonía, por
favor, gracias

„UN DÍA PARA MÍ ES UN DÍA MÁS DE
ESPERANZA PARA LA PAZ”

„Dialogar para perdonarse
y volver a ser amigos/as”

„Un diálogo para tener
armonía y lograr
la paz”

„Queremos paz, felicidad,
armonía, por favor, gracias