

Formación en valores



AMABILIDAD



Contenido:

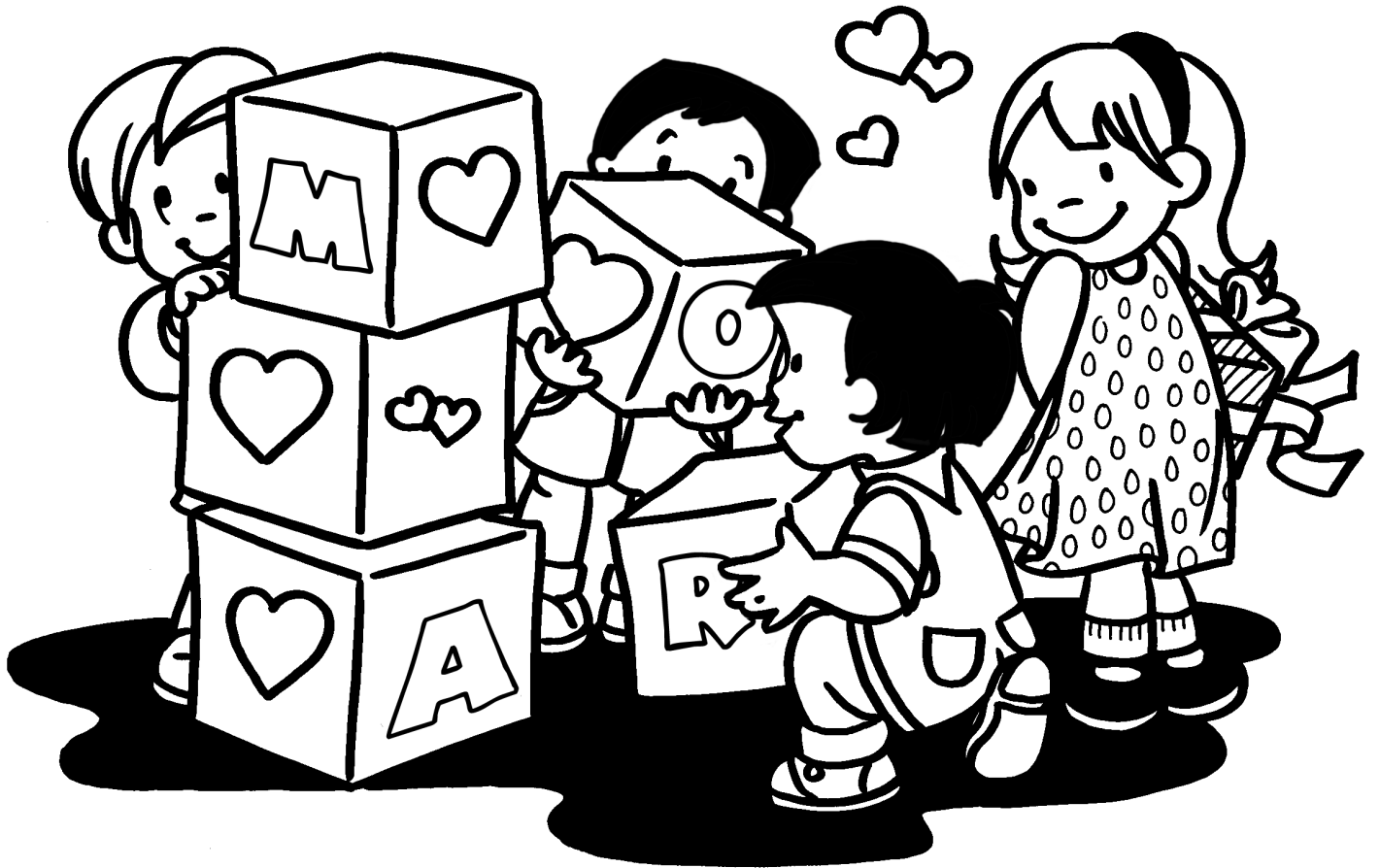
| | |
|---------------------------|----|
| Mucho más amable | 4 |
| Recuerda mi nombre | 5 |
| El viento y el sol | 8 |
| Una gesto amable | 11 |
| Ejercita la memoria | 14 |
| Sopa de letras | 15 |
| Gotitas de alegría..... | 16 |
| Sobres de bondad | 17 |
| Piensa..... | 19 |



Sé cordial con la gente desagradable:
es la que más lo necesita.

Mucho más amable

Que yo sea más paciente,
y no viva tan pendiente
de las faltas, los errores
que cometen los demás.
Y que cuando esté cansado
no ande tan malhumorado
y en lugar de lamentarme
agradezca un poco más.
Que sea mucho más amable
y no critique cuando hable.
Que comprenda a mis hermanos
y los quiera tal cual son.



Recuerda mi nombre

¡Hola! Me llamo Lupita, y vengo a contarte un cuento.

Cuando era chica –hace muchos años– nuestra familia se mudó de barrio. Como mi colegio quedaba demasiado lejos de la casa nueva, también tuve que cambiar de escuela. Aún recuerdo mi primer día de clases. Tenía miedo. La escuela era enorme y toda blanca, y no conocía a ninguno de los niños que estudiaban allí. Tan nerviosa estaba, que cuando comencé a caminar por el largo sendero que llevaba a la puerta principal y luego por el pasillo que conducía a mi nueva aula, me puse a temblar. ¡Lo que quería era regresar corriendo a mi casa!

Me preguntaba si llegaría a hacer amigos en esa escuela. «¿Les caeré bien a los otros alumnos? ¿O se burlarán de mí? ¡A lo mejor no haré ni un solo amigo!», pensaba.

Por fin encontré la puerta de mi aula. La maestra me sonrió amablemente y me mostró dónde debía sentarme. La mayoría de los niños ya estaban en sus lugares y noté que todos me miraban a medida que me acercaba a mi pupitre. Escuché a alguien que se reía bajito. Me senté silenciosamente y traté de no mirar a nadie, por si alguien estuviera mirándome a mí.

La maestra saludó la clase:

–Buenos días, niños.

Luego agregó, con una sonrisa:

–Les presento a Lupita, la nueva alumna. Estamos muy contentos de tenerla con nosotros, y esperamos que todos ustedes la acojan bien.

Yo estaba tan asustada que ni siquiera podía levantar la mirada. Me preguntaba qué pensarían de mi nombre. Me daba la impresión de que la maestra lo había pronunciado demasiado rápidamente, y que seguramente nadie lo recordaría.

Al terminar la mañana, sonó la campana y todos los niños salieron corriendo a comer. Yo, en cambio, me dirigí muy lentamente hacia el patio, preguntándome dónde me iba a sentar. Parecía que todo el mundo ya tenía con quién comer, y que cada todos se sentaban entre amigos.

Pero era demasiado tímida para acercarme así que me fui a comer solita junto a un arbusto que había en un rincón del patio.

Acababa de sacar los plátanos y las nueces que mi mamá me había puesto en una bolsita, cuando de pronto se me acercó una niña de mi aula y se puso justo delante de mí. Sonriendo, me dijo:

–Hola, Lupita, me llamo Pati. ¿Te molesta si me siento acá contigo? – preguntó–. Me sorprendió por completo, no sólo que se hubiera acercado hasta donde yo estaba sino además que se acordara de mi nombre. No se imaginan lo contenta que me puse.

–¡Claro que no! ¿Gustas unas nueces?

Se sentó a mi lado y comemos juntas. Me contó de ella y su familia, y también sobre la escuela.

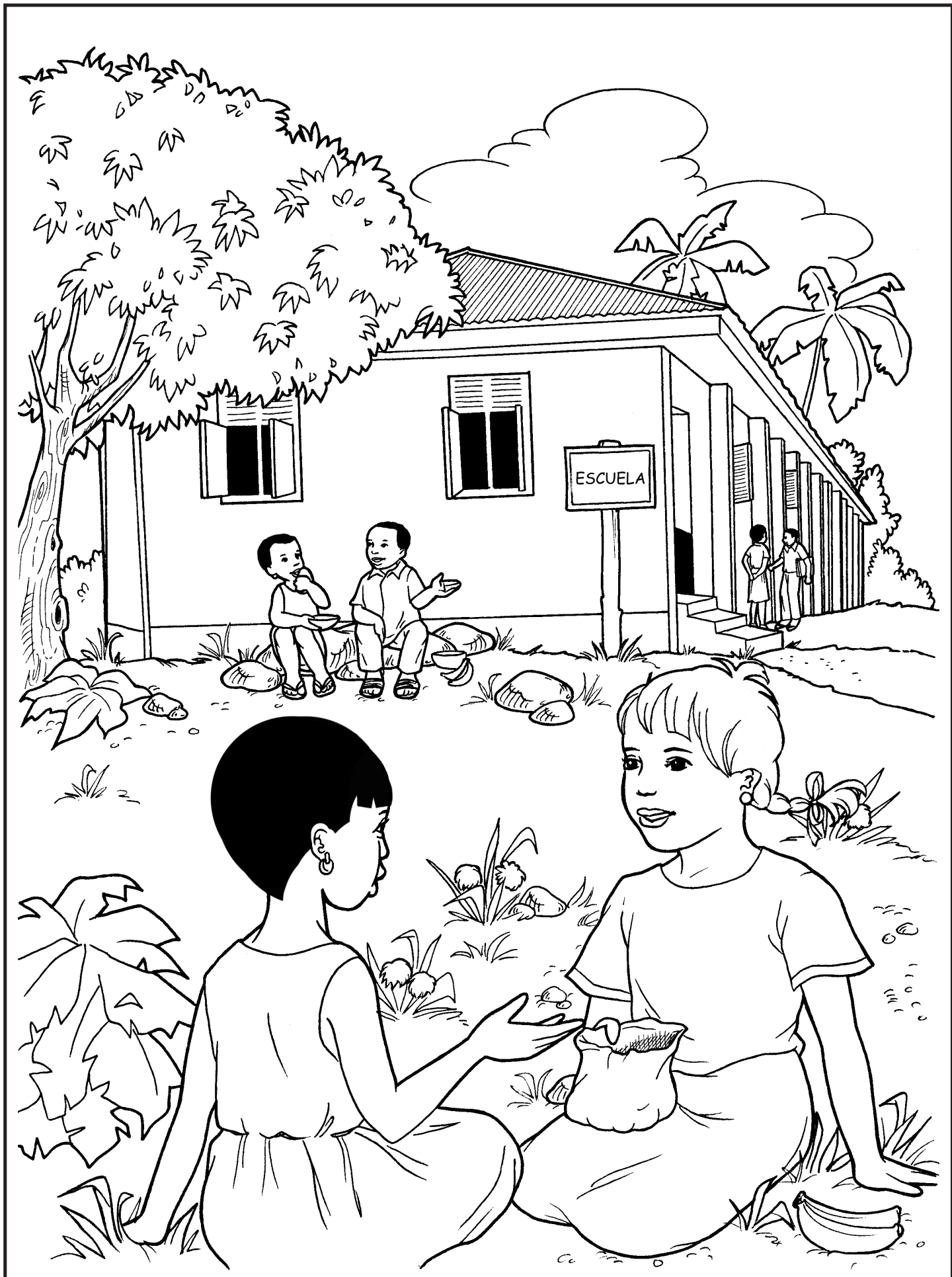
Nunca olvidaré la amabilidad de Pati, que cuando me sentía sola vino hasta donde yo estaba a conversar conmigo, y para colmo recordó mi nombre. Me hizo sentir muy especial, y que había alguien a quien yo le importaba. Tenía una amiga, y eso me hacía sentir feliz por dentro.

Desde que conocí a Pati, también he tratado de recordar los nombres de las personas. Ahora sé que a la gente le agrada mucho que recuerdes su nombre, o que le demuestres que quieres ser su amigo.



-
- ¿Cómo se sintió Lupita el primer día en su nueva escuela?
 - ¿Qué hizo Pati para demostrarle su amistad?
 - ¿Eres amigable con las personas nuevas que conoces?
 - Si alguien se mudara a tu barrio, ¿qué podrías hacer para que se sientan bien recibidos? ¿Qué podrías decirles o hacer? ¿Tienes algún truco que te ayude a recordar los nombres de las personas, como por ejemplo mencionar su nombre con frecuencia en el transcurso de la conversación, o asociar algo o a alguien con su nombre? ¿Por qué denota amabilidad recordar el nombre de las personas?





El viento y el sol

Cierto día, el viento y el sol tuvieron un desacuerdo. El viento le dijo al sol:

–Yo soy mucho más fuerte que tú. Es más: ¡soy la fuerza más poderosa de la naturaleza!

–Mi querido viento, me temo que te equivocas –le respondió el sol, con gesto de desaprobación.

Pero el viento, lleno de soberbia, insistió.

–Quien se equivoca eres tú –se jactó– ¡yo soy mucho más fuerte!

–Con todo respeto, amigo viento, lo que dices no son más que palabras al aire –replicó el sol, sin perder la compostura.

Por fin, decidieron apostar. Si el sol lograba demostrar que era el más fuerte de los dos, el viento tendría que prestarle algún servicio al hombre. Pero si el viento demostraba que era el más fuerte, al sol le tocaría esconderse tras una nube durante dos meses y permitir que el viento soplara más que nunca.

Resulta que el viento, decidido a demostrar que tenía razón miró a su alrededor buscando la manera de hacer alarde de su fuerza. Enseguida encontró lo que buscaba.

–Te demostraré que soy más fuerte que tú. Ya lo verás. ¿Ves ese anciano que lleva puesto un abrigo?

–Sí –contestó el sol, preguntándose qué iría a hacer el viento.

–Pues te apuesto a que consigo que se quite el abrigo antes que tú –alardeó.

–De acuerdo –dijo el sol, sonriéndose, pues sabía que tenía todas las de ganar.

–Me colocaré detrás de esa nube para poder observarte bien.

El viento se infló y se infló hasta convertirse en... ¡en una enorme bola de aire!

–¡A la una, a las dos y... puff, puuuuffff! ¡Uuuiiisssssshhhhhhh!
¡FUUUUUUUUUUUUUUU!

El viento sopló con todas sus fuerzas, hasta que comenzó a cansarse de tanto soplar. Pero cuanto más soplab, más se aferraba el hombre a su abrigo. Por fin, quedó totalmente rendido.

–¡Me doy por vencido! Cuanto más soplo, más se aferra este dichoso hombre a su abrigo –se quejó el viento.

El sol lo iba provocando:

–¿Qué ya no puedes más? ¡Pero vamos, hombre! A lo mejor no te estás



esforzando lo suficiente.

Irritado, el viento decidió intentarlo por última vez.

–Ya sé qué puedo hacer –se pavoneó–. Me convertiré en tornado y le arrancaré el abrigo a la fuerza. Ya lo verás.

El sol se reía.

–Caramba, parece que con eso lo conseguirás. A ver, ¡sopla con todas tus fuerzas!

Con su último aliento, el viento provocó un poderoso tornado arrasador. Sin embargo, de nada le sirvió. El hombre no soltó prenda. El viento, desanimado, se deshizo en una suave brisa y dijo con aire triste:

–Me rindo. El anciano está más abrigado que nunca, y yo estoy totalmente desinflado.

Entonces, el sol salió de detrás de su nube.

–Me toca a mí –prorrumpió de lo más sonriente–. Te enseñaré un método mucho más eficaz. Entonces, dirigiéndose al anciano con amabilidad, lo saludó.

–¡Buenos días, viejo amigo! Debe de estar usted cansado de tanto caminar. ¿Por qué no se sienta a la sombra y descansa un poco?

El anciano, secándose la frente con un pañuelo le dijo:

–Buena idea, gracias. Uf, ¡qué calor está haciendo! Creo que me quitaré el abrigo.

–Ya lo ves –concluyó el sol, volviéndose hacia el viento–: la amabilidad y la delicadeza son siempre más poderosas que la furia y la fuerza.

El viento supo entonces que había perdido la apuesta y se fue a buscar a quién prestar un servicio, tal como habían pactado. Decidió enviar unas ráfagas para impulsar a un velero que estaba varado y así ayudarlo a regresar al puerto.



- ¿Quién obtuvo mejores resultados, el sol con su amabilidad o el viento con su furia?
- Discutan la frase «La amabilidad puede más que la fuerza».
- ¿Por qué es mejor persuadir a alguien mediante la amabilidad que tratar de obligarlo a cambiar de parecer? ¿Qué sucede cuando se obliga a alguien a hacer algo contra su voluntad?



Un gesto amable

Lord Palmerston iba camino a al Parlamento* en su carruaje cuando de pronto escuchó un sonido que lo sobresaltó. Dio unos golpecitos en el asiento del conductor y asomó la cabeza por la ventanilla del coche para ver qué había sucedido.

–¡Detenga el coche! –gritó al chófer.

El conductor paró el vehículo inmediatamente.

–Como diga, señor. ¿Necesita ayuda, Lord Palmerston?

–Espéreme aquí, por favor. Acabo de ver una niñita a la que se le ha caído un cántaro de leche –explicó Lord Palmerston, mientras se bajaba del coche para auxiliar a una niñita que lloraba desconsolada en medio del puente. Se inclinó hacia ella y dirigiéndole una mirada amable, le dijo:

–No llores, pequeñita. Ya no llores más. Todo se arreglará. Cuéntame, ¿qué pasó?

–¡El cántaro! Se me resbaló de las manos... se ha roto en mil pedazos y se ha derramado toda la leche. ¡Y ahora mis hermanitos y mis hermanitas no tendrán nada para desayunar! –con la voz entrecortada, la niñita se esforzaba por contener las lágrimas.

–¡Cuánto lo siento! Pobrecita, permíteme ayudarte. Vamos, mira, toma mi pañuelo. Sécate esos ojos llorosos y trata de ser valiente –le dijo.

–Gracias, señor, por ayudarme. ¿Quién es usted? –le preguntó la niña.

–Soy el Primer Ministro** de la reina Victoria, pero hoy sólo pretendo ser tu amigo.

A la niña le causó curiosidad lo que le decía aquel ilustre extraño.

–Y eso, ¿por qué? –volvió a preguntar, ya un poco más tranquila.

Lord Palmerston revisó sus bolsillos y vio que los tenía vacíos. Se detuvo unos instantes a pensar y luego continuó:

–Mira, en este momento no tengo dinero, pero si vienes mañana a este mismo sitio, a la misma hora, te repondré lo de la jarra y la leche que se te derramó.

–¡Es usted muy amable, señor! Estaré aquí mañana sin falta–. A niña se le había iluminado el rostro.

–Pues entonces, hasta mañana –concluyó Lord Palmerston, saludando a la niña con la mano. Acto seguido, regresó a su carruaje, que lo trasladó a toda prisa hasta el Parlamento para que pudiera cumplir a tiempo con su deber.

A la mañana siguiente, Lord Palmerston se encontraba nuevamente en el Parlamento. Ese día había una importante reunión de gabinete*** en la que se decidiría el futuro del país. Quien la presidía dio varios golpes de martillo para dar inicio a la reunión.

–¡Atención! ¡Su atención, por favor! La reunión del gabinete ha comenzado.

De pronto, Lord Palmerston recordó la cita que había concertado con la niña, y volviéndose discretamente hacia un colega que estaba sentado junto a él, le preguntó:

–Disculpe, Lord Fawnsbee, ¿qué hora tiene?

Lord Fawnsbee bajó la vista para averiguar qué hora era en su reloj de bolsillo.

–Pues mi reloj indica que son las nueve y cuarto, en punto.

Lord Palmerston se puso de pie, recogió sus cosas y enfiló hacia la puerta, no sin antes decirle bajito a Lord Fawnsbee:

–Gracias, amigo, regreso enseguida. Tengo un asunto muy importante que atender.

Lord Fawnsbee se quedó perplejo.

–Pero... ¿qué puede ser más importante que esta reunión del gabinete?

–Una promesa que le hice a una niñita.

–¿Una promesa... a una niñita? Lord Palmerston, ¿ha perdido usted la razón?

–Amigo mío, ser amable con un niño vale más a los ojos de Dios que cien reuniones de gabinete. ¡Hasta la vista!



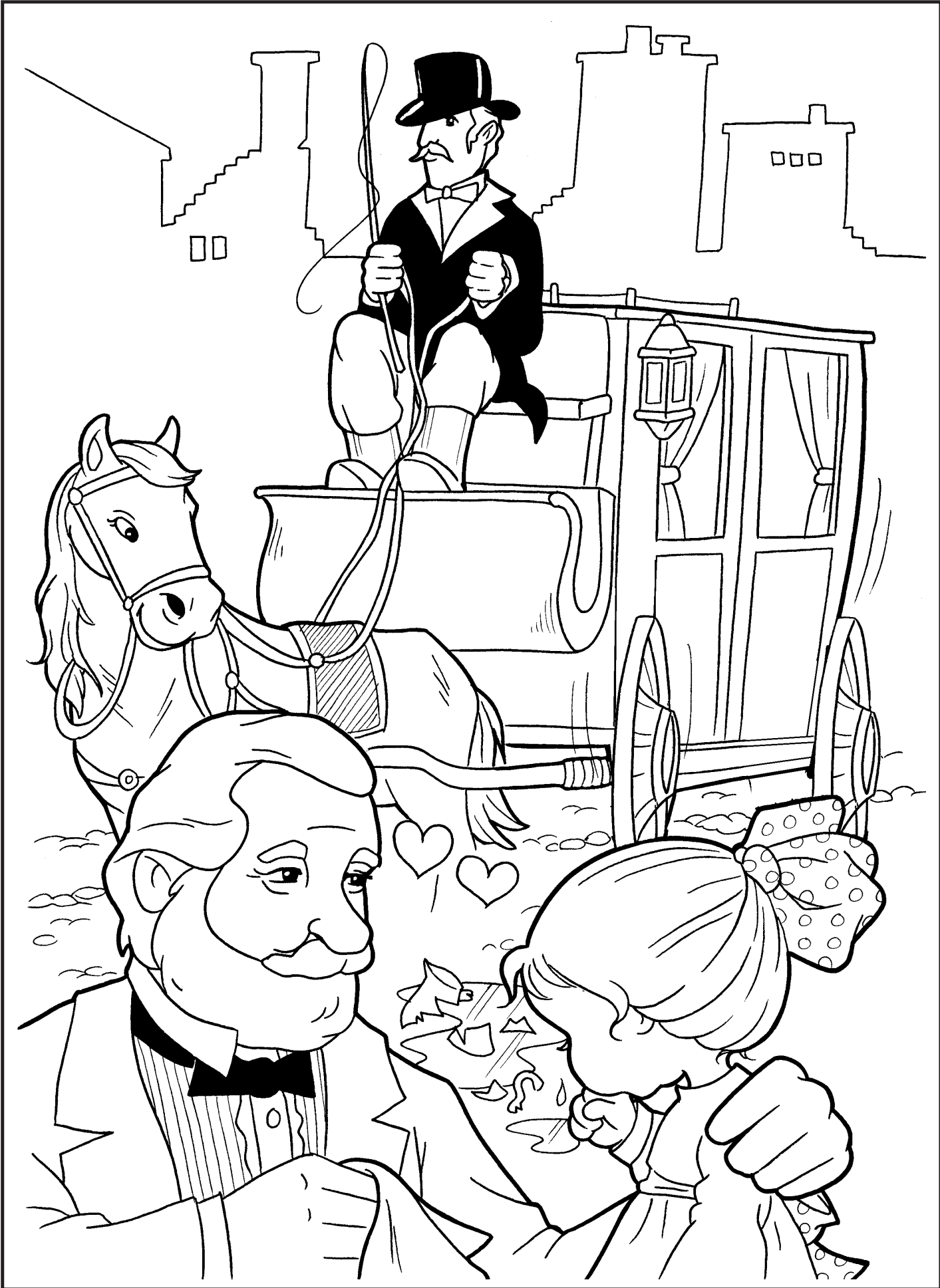
- ¿Qué motivó a un hombre tan importante como Lord Palmerston a ser tan amable con una niña que ni siquiera conocía? ¿Acaso no tenía cosas más importantes que hacer?
- ¿Qué harías tú si vieras que alguien necesita ayuda?
- ¿Por qué es importante cumplir las promesas que hacemos? ¿Te parece que la decisión de Lord Palmerston fue la correcta? ¿Qué hubieras hecho tú en su lugar? ¿Cómo crees que se habrá sentido la niñita al verlo regresar y cumplir con lo prometido?



***Parlamento:** Organismo estatal con poderes legislativos supremos.

****Primer Ministro:** Jefe del gabinete (en el Parlamento), a menudo el funcionario más importante del consejo de ministros.

*****gabinete:** Comité de altos funcionarios del gobierno escogidos por el Primer Ministro.



Ejercita la memoria

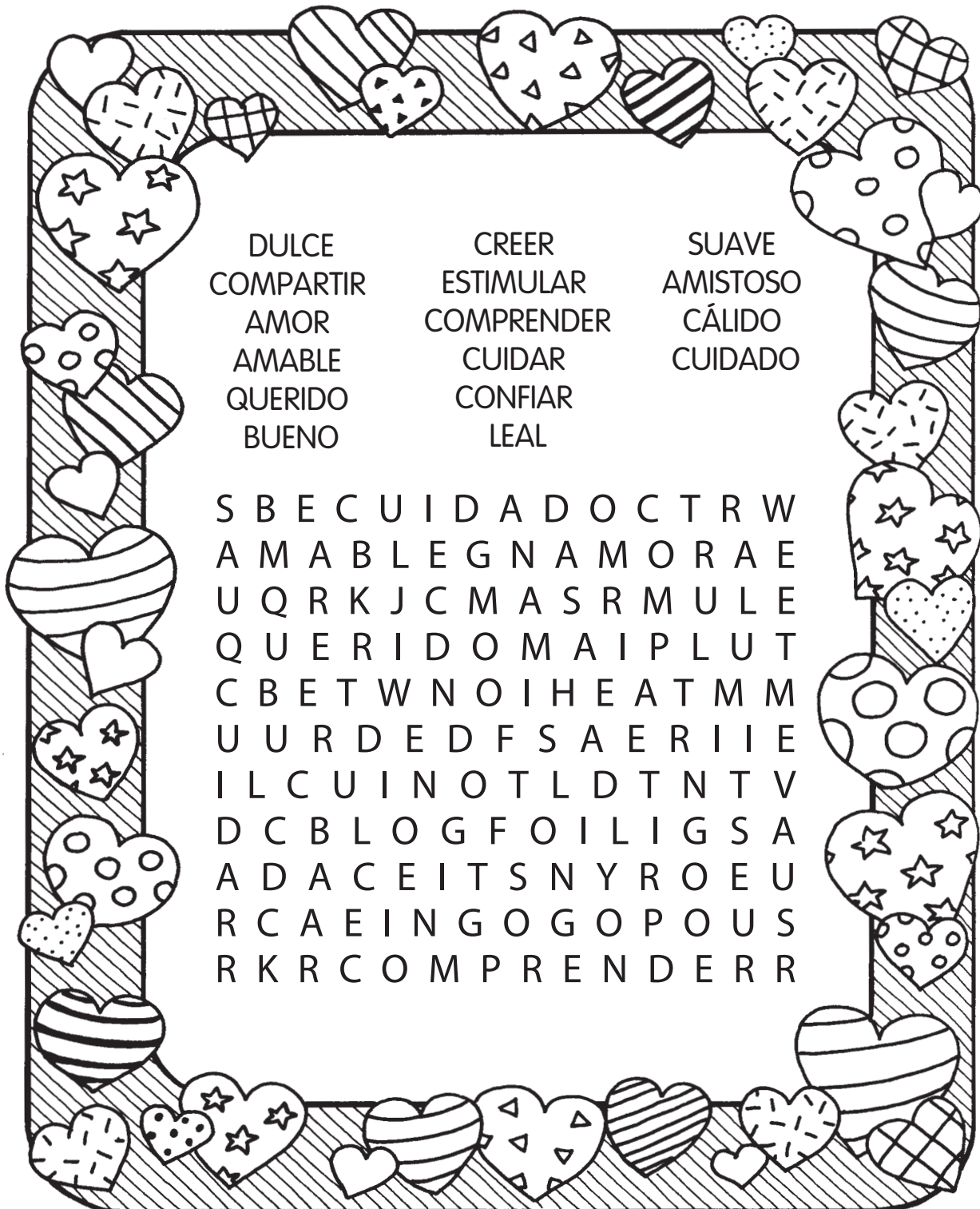


Seamos amables los unos con los otros.

¡Saca el lápiz!

Sopa de letras

Busca y marca todas las palabras que estén relacionadas con el amor y la amabilidad. Están escondidas vertical u horizontalmente en la sopa de letras.



DULCE
COMPARTIR
AMOR
AMABLE
QUERIDO
BUENO

CREER
ESTIMULAR
COMPRENDER
CUIDAR
CONFIAR
LEAL

SUAVE
AMISTOSO
CÁLIDO
CUIDADO

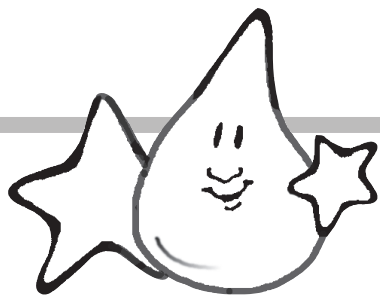
S B E C U I D A D O C T R W
A M A B L E G N A M O R A E
U Q R K J C M A S R M U L E
Q U E R I D O M A I P L U T
C B E T W N O I H E A T M M
U U R D E D F S A E R I E
I L C U I N O T L D T N T V
D C B L O G F O I L I G S A
A D A C E I T S N Y R O E U
R C A E I N G O G O P O U S
R K R C O M P R E N D E R R

¡Saca el lápiz!

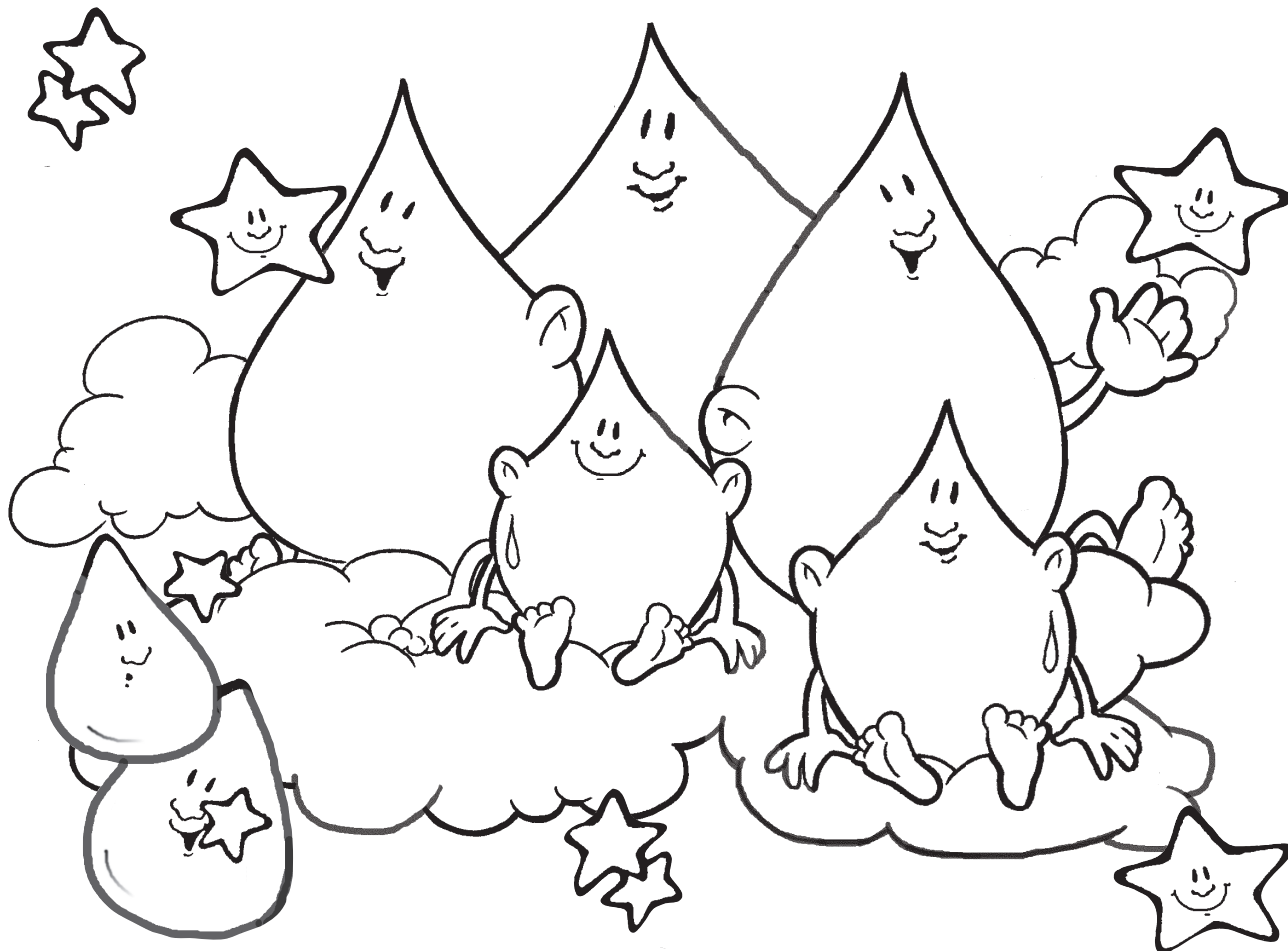
Gotitas de alegría



Gotitas de alegría
y de amabilidad
reparte todo el día
¡y ahuyenta la maldad!



¿Cómo puedes repartir gotitas de alegría?
Decora esta página coloreando todas las gotitas.
Escribe frases sobre la amabilidad
y la bondad dentro de cada gota.



Cortar y pegar

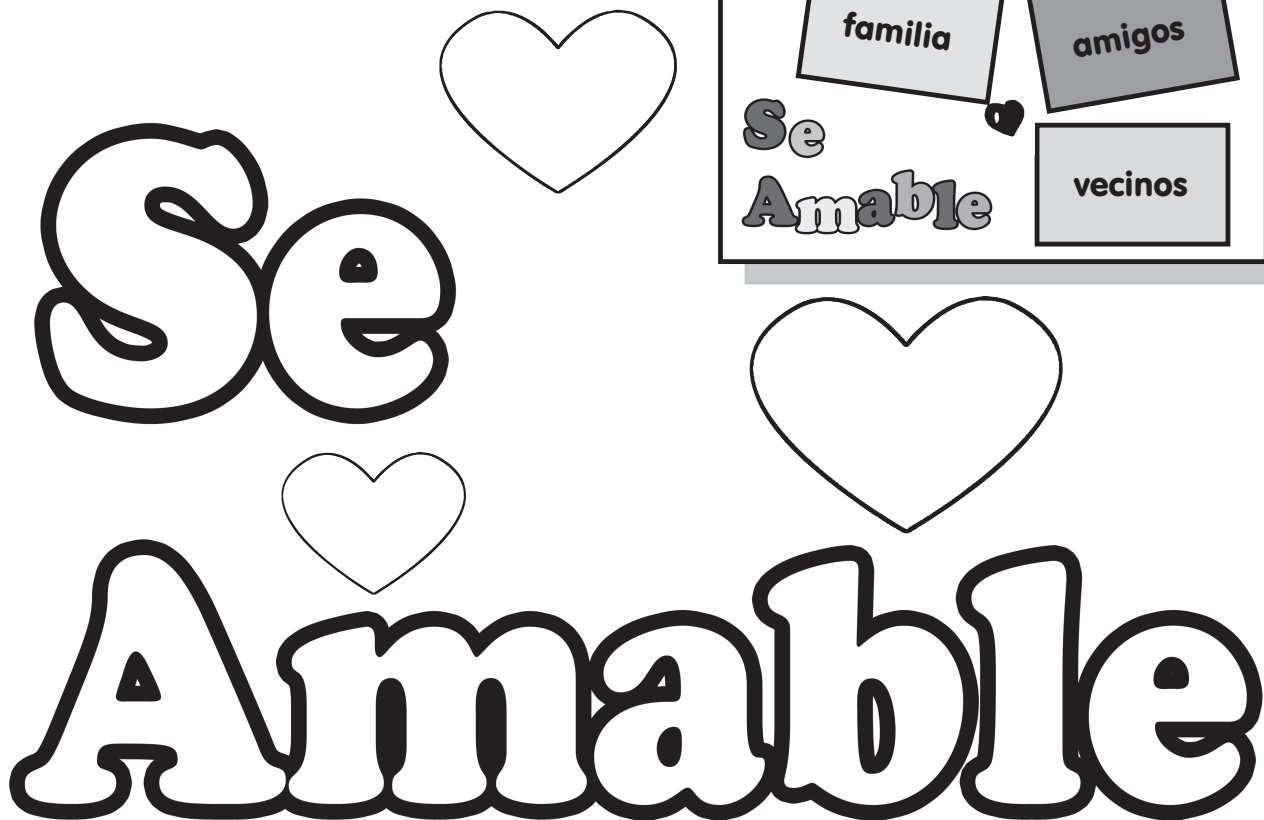
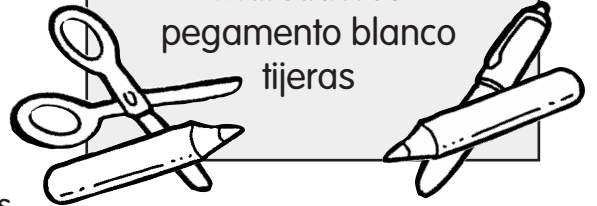
Sobres de bondad

Instrucciones:

- Pega tres sobres en el pliego de cartón o la tela: uno para la familia, uno para los amigos y otro para los vecinos. (Opcional: si sabes coser, puedes hacerlos con tela y luego bordarlos.)
- Colorea y recorta las letras y los corazones. Decora con ellos la cartelera con los sobres.
- En una hoja de papel, aparte, escribe algunas ideas de cosas que puedas hacer para mostrar consideración a tu familia, amigos y vecinos. Recórtalas y colócalas en los sobres correspondientes.
- Cuelga el cartel en una pared o en la puerta de tu habitación y anima a todos a que tomen los papelitos que hay en los sobres y los usen como recordatorios de acciones amables. ¡Puedes agregar ideas nuevas y así actualizar siempre los sobres!

Materiales:

Pliego de cartón o trozo grande de tela
hojas de color o sobres
lápices de colores o marcadores
pegamento blanco
tijeras



Piensa...

Eres como un rayito de sol. Cada vez que brindas una sonrisa a alguien iluminas su día. Cada vez que abrazas a alguien o le muestras tu amistad con un beso, la bendices con tu amor.

Cada vez que saludas a alguien con un «buenos días» o un «te quiero», o cuando agradeces a alguien con un sincero «¡muchas gracias!», te vuelves un como mensajero del amor para los que te rodean. Así que, ¡sigue resplandeciendo de amor! ¡Sé un rayito de sol!



Formación en valores

Curso para la formación de valores y el desarrollo de la inteligencia emocional y social de los niños, en 20 módulos.

Enseña habilidades para encarar eficazmente las exigencias y desafíos de la vida diaria. Pueden impartirlo indistintamente padres de familia, orientadores, monitores y maestros, en casa, en el aula, en campamentos educativos, colonias de vacaciones, etc. Cada módulo se centra en una virtud, cualidad personal, habilidad social o destreza comunicacional



de gran importancia para adquirir una sana autoestima y disfrutar de una vida gratificante en paz y armonía con los demás.

SBA-KS-S03 - Amabilidad

Hecho en México



Distribuido por Prodidsa
Tel. (52-81) 8123-0605 ó 01-800-714-4790
E-mail: prodidsa@prodidsa.com
www.prodidsa.com

