

LA PAZ ES VIVIR SIN DISCRIMINACIÓN

LA PAZ ES VIVIR CON TOLERANCIA

LA PAZ ES RESPETAR A TODOS LOS SERES QUE HABITAN EN EL PLANETA TIERRA

LA PAZ ES RESPETAR LA VIDA

LA PAZ ES RESPETAR LOS DERECHOS DE LA MADRE TIERRA

LA CULTURA DE PAZ ES UN CONJUNTO DE VALORES, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS

LA PAZ ES VIVIR SIN OPRESIÓN

LA PAZ ES VIVIR EN LIBERTAD

LA PAZ ES SOLIDARIDAD

LA PAZ ES VIVIR EN JUSTICIA

LA PAZ NO ES ASUNTO SOLO DE LAS AUTORIDADES, ES TAREA DE TODAS Y TODOS

LA PAZ ES QUE LAS MUJERES VIVAMOS LIBRES DE VIOLENCIA

LA PAZ ES VIVIR EN DEMOCRACIA

LA PAZ ES DIALOGO

LA PAZ ES COMUNICACIÓN



# Para crecer en Paz, Solidaridad y Derechos



terre des hommes  
suisse

Con el apoyo de:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo  
y la Cooperación COSUDE



**Para crecer en Paz, Solidaridad y Derechos**

Primera edición, 2021

© Autora: Luz Rivera

Edición y revisión: Helen Álvarez

Pbro. Marco Abascal V.

Dibujo e ilustración: Lic. Nhilton David Navía Tórrez y Lic. Kidia Mabel Sandoval Flores

Diseño de tapa y diagramación: Gabriela J. Rus (T.G.K.)

Queda rigurosamente prohibida, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la fotocopia y el tratamiento informático, sin autorización escrita del titular del Copyright, bajo las sanciones previstas por las leyes.

Impreso en Talleres Gráficos Kipus. Telfs.: 4116196 – 4237448

Cochabamba-Bolivia



# Presentación

La cartilla es un aporte para buscar la transformación de la sociedad, ayudando a enfrentar los conflictos sin violencia, con la fuerza necesaria para llegar a soluciones desde el diálogo, respeto y tolerancia. Todos tenemos que contribuir en la construcción de una cultura de paz y formación ciudadana.

Con seguridad hay multitud de retos, pero la apuesta por una formación de la persona, de su personalidad en busca de un nuevo tipo de ciudadano que sea capaz de interrelacionarse con otras personas, respetar las normas de convivencia, conocer sus derechos, cumplir con sus deberes, y vivir los valores son fundamentales para vivir bien.

La cartilla es una herramienta de análisis de los contenidos más elementales y de diferentes actividades para lograr la transformación constructiva de conflictos, promoviendo el cambio social pacífico desde la familia y escuela, impulsando la participación de las niñas, niños y adolescentes en el respeto a la vida, al ser humano, a la dignidad, al medio ambiente, propiciando el saber participar, valorar y convivir.

Pbro. Marco Antonio Abascal Valda

**DIRECTOR EJECUTIVO DE PASOCAP**



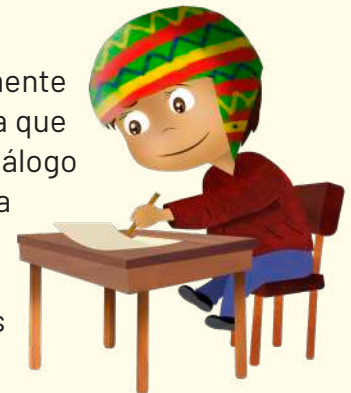
# Actividad 1

## Explorando... construyendo

<b>Objetivo</b>	Dialogar sobre los saberes, conocimientos o experiencias propias sobre la cultura y la paz, conociendo las ideas, pensamientos, sentimientos y experiencias de las y los participantes sobre el tema.
<b>Tiempo necesario</b>	60 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Hojas de papel bond, marcadores, lápices de colores.

### Procedimiento:

Se realiza una breve presentación de las/os participantes, posteriormente se explica sobre el objetivo de la actividad, la facilitadora/or orienta a que los encuentros con las/os diferentes actores deben iniciar con un diálogo sobre los saberes, conocimientos o experiencias propias sobre la cultura y la paz; conocer las ideas, pensamientos, sentimientos y experiencias de las/os participantes sobre el tema, para esto se propone trabajar con la población participante sobre las siguientes preguntas:



En este espacio dibuja el mundo actual en el que vives

A large, empty rectangular box with a thick blue border, intended for drawing the current world. The box is white and occupies most of the lower half of the page.

En este cuadro dibuja el mundo con el que sueñas



¿Qué debes hacer tú para construir el mundo que sueñas?

---

---

---

¿Cómo pueden ayudarte las y los demás para construir el mundo que sueñas?

---

---

---

¿Qué es lo más bonito de tu cultura?

---

---

---

¿Hay algo de tu cultura que no te gusta?

---

---

---

¿Cuál es tu símbolo de paz y por qué?

---

---

Para un trabajo efectivo se debe tener el material preparado; al finalizar la sesión se debe realizar una plenaria donde exponen sus trabajos.

## Actividad 2

# ¿Por quién debe comenzar la paz?

<b>Objetivo</b>	Que las/os participantes reflexionen sobre la capacidad de resolución de conflictos que cada una/o tiene.
<b>Tiempo necesario</b>	90 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Fotocopias del cuento de la vasija agrietada.

### Procedimiento:

La facilitadora/or realiza una breve explicación de la actividad, posteriormente se entrega a cada participante la fotocopia del cuento, luego le pide a un/a participante que lea el cuento, después el facilitador/a realiza tres preguntas para reflexionar sobre el mensaje del cuento.

### La vasija agrietada

Un cargador de agua del campo tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua hasta el final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero al llegar, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos, esto fue así a diario. Desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole: –“Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir”. El aguador, apesadumbrado, le dijo compasivamente: –“Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que



crecen a lo largo del camino” La tinaja así lo hizo. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada porque, al final, solo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces: “¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi madre. Si no fueras exactamente cómo eres, con todos tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza”.

### Reflexión del cuento

¿Qué aprendizaje te deja el cuento?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué valores transmite el cuento?

---

---

---

---

---

---

---

---

Cuenta alguna experiencia donde hayas visto estos valores concretizados

---

---

---

---

---

---

---

---

## Actividad 3

# La importancia de pedir perdón o disculpas

<b>Objetivo</b>	Enseñar a las y los participantes a pedir disculpas de corazón, asimismo desarrollar la empatía y capacidad de ponerse en el lugar del otro, fomentando la responsabilidad en cada una/o de ellas/os.
<b>Tiempo necesario</b>	120 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Ficha de la dinámica sobre el perdón, cartulinas y material para escribir.

### Procedimiento:

A través de una divertida y sencilla dinámica se facilita la reflexión sobre las disculpas y el sentido de decir *lo siento*, basándonos en nuestra capacidad de ponernos en el lugar del otro.

Instrucciones de la actividad sobre el perdón para niñas, niños, adolescentes y adultos.

Preparación: Preparamos las fichas y las cartulinas.

Explicación: Muchas veces pedimos perdón a las personas que nos rodean, a veces entendemos porqué pedimos disculpas y otras veces lo hacemos por costumbre.

Es importante aprender a disculparse y comprender como se sienten los demás, una disculpa no es la palabra que digamos, sino la capacidad de ponernos en el lugar del otro y entender como le hemos podido perjudicar.

Ahora vamos a aprender a pedir perdón, a decir lo siento, pero de verdad. Y para ello antes de pronunciar las palabras vamos a pensar en lo que hemos hecho.

Estos serán los pasos a seguir cuando comprobemos que por nuestros actos a alguien le hicimos sentir mal:

- ¿Pienso en lo que he hecho?
- ¿Me pongo en el lugar del otro?
- Me acerco y le preguntó: ¿Estas bien?





- Me doy cuenta de las consecuencias de mis actos y pido perdón.
- Le preguntó si puedo hacer algo para ayudarlo, si necesita un abrazo.
- Agradezco que acepte mis disculpas.

Para aprender a pedir disculpas, vamos a ensayar siguiendo estos pasos. En tarjetas, escribimos varias situaciones, como "Pedro está jugando con el balón, se le escapa y golpea en la cabeza a su hermana pequeña". Uno de los participantes hará de Pedro y otro de su hermana, Pedro tendrá que seguir todos los pasos y pedir disculpas a su hermana. Emplearemos varias situaciones y todos los participantes participarán en el ensayo.

A continuación, reflexionamos sobre nuestros actos y las diferentes situaciones en las que hemos tenido que disculparnos. Para ello completamos en la ficha los pasos, recordamos situaciones en las que hayamos pedido disculpas y completamos la ficha. Puede servirnos para situaciones futuras. Finalmente, a cada uno se le entrega una cartulina y escribe en ella sus maneras de pedir perdón, donde anotaremos formas que van desde decir lo siento, a dar un abrazo o ayudar a la otra persona.

Es fundamental que las/os participantes desarrollen la empatía y vayan más allá de las simples palabras lo siento, el juego consiste en comprender qué es lo que hemos podido hacer mal, que consecuencias han podido tener nuestros actos y cómo éstos han afectado a los demás. De este modo no se trata de hacer sentir culpable a las/os participantes sino de hacerle entender el sentido emocional de sus disculpas y desarrollar su empatía.

### Ficha de la dinámica sobre el perdón

SITUACIÓN EN LA QUE TENGO QUE DISCULPARME			
Pienso en mi conducta	¿Cómo me siento?	¿Qué pienso?	¿He hecho mal a alguien?
Me acerco y pregunto al otro/a si está bien	¿Cómo se sentirá el otro/a?	¿Qué es lo que pensará?	
Me doy cuenta de la situación y pido perdón	Lo siento	¿Cómo me siento al decirlo?	¿Cómo se siente el otro/a?
Pregunto si puedo hacer algo para ayudarlo y si necesita ayuda	¿Cómo me siento yo?	¿Cómo se siente el otro/a?	
Agradezco que acepte mis disculpas	¿Cómo me siento cuando aceptan mis disculpas?		

## Actividad 4

# La práctica de los valores es importante para la paz

<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre la importancia de practicar los valores para alcanzar la paz.
<b>Tiempo necesario</b>	60 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Fotocopias del crucigrama, marcadores.

### Procedimiento:

La facilitadora/or a través de una lluvia de ideas aborda el tema de los valores.

**El saludo** de manera respetuosa, amable y cordial es importante porque fortalece la amistad y una relación entre dos o más personas.

**Hablar y actuar** con sinceridad y autenticidad son valores que permiten hacer las cosas con gusto y amor.

**Saber escuchar y ver** es importante porque demuestras tu interés por los demás y que siempre estas dispuesta/o a aprender de otras/os porque no lo sabes todo.

Cuando alguien hable mal de otra persona quédate en **silencio**, porque es mejor destacar las cosas buenas de la persona que criticarlo.

Practica la **empatía**, porque esto te ayudará a controlar tus emociones y comprender la situación de las/los demás.

Llamar a las personas por su nombre es señal de **reconocimiento** del otro/a.

**La sonrisa** es la vitamina que da vida, alegría, y que nos hace sentir bien.



Escribe en los espacios las acciones que te hacen sentir pacífica/o.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Encuentre las 10 palabras claves vinculadas a la paz interior.

Respeto, solidaridad, reflexión, reconciliación, perdón, diálogo, amabilidad, tranquilidad, unilateral, alegría.

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

## Actividad 5

# Comunicación y diálogo

<b>Objetivo</b>	Coadyuvar a mejorar la comunicación, a facilitar la interrelación entre las personas respetando sus intereses y derechos.
<b>Tiempo necesario</b>	50 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Fotocopias del crucigrama, marcadores.

### Procedimiento:

La facilitadora/or realiza una lluvia de ideas sobre la comunicación, esto con el objetivo de indagar sobre los saberes previos de las/os participantes respecto al tema. ¿Qué entendemos por comunicación?

Una vez concluida la ronda de lluvia de ideas, la facilitadora/or complementa a la reflexión con la puntualización de algunos conceptos y experiencias de vida.

Después de una breve pausa la facilitadora/or realiza 20 o 30 fichas de acuerdo a la cantidad de participantes, en 10 o 15 de ellas se escribe la siguiente pregunta: ¿Qué significa ser asertiva/o? y en las otras 10 o 15 fichas se escribe la otra pregunta: ¿Qué entendemos por cooperación?, en base a esas dos preguntas se realiza un juego con 4 o 5 dados, las y los participantes deben estar sentados en círculo, el facilitador/a pregunta si el juego se inicia por el lado derecho o izquierdo de facilitador/a, una vez que defina ese detalle, el facilitador/a procede a tirar los dados al piso y de acuerdo al número que se tiene en los dados se cuenta a las participantes por el lado que eligieron, por ejemplo, si las y los participantes eligieron partir el juego por el lado izquierdo y en los dados se tiene el número 15, entonces se empieza a contar a las y los participantes hasta llegar a ese número, a la persona que le toca debe responder a la pregunta si no responde el siguiente participante debe responder, se debe realizar el juego una diez veces, luego concluir con una reflexión sobre el tema.





## Actividad 6

# Ser asertivos

<b>Objetivo</b>	Reflexionar, aprender y sensibilizar sobre la comunicación y la escucha activa
<b>Tiempo necesario</b>	40 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Fotocopias de los dos actores.

### Procedimiento:

El/la facilitadora escoge tres personas para realizar un socio drama. Una representa al papá, una a la mamá y la otra a la hija o hijo. A las tres se les entrega las descripciones de los dos actos en los que actuarán.

No se define el problema que cuenta el hijo/hija en el socio drama, para que las/los participantes puedan llenar este espacio con ejemplos desde su propia experiencia. De la misma manera, madres y padres aconsejan con sus propias recomendaciones al final (segundo acto). Cada actor lee la descripción de los actos y se prepara para asumir su rol durante el socio drama.



### Primer acto:

El hijo/hija llega del colegio, tiene varias preocupaciones y siente la necesidad de ser escuchada/o; quiere comunicar sus problemas a sus padres. Cuando llega a la casa, la mamá está preparando la comida y al mismo tiempo está viendo su telenovela preferida. El hijo/la hija dice: "¿mami, sabes que me paso hoy día?". La mamá responde: "dime nomás, te estoy escuchando", pero sigue cocinando y está muy concentrada viendo su telenovela.

El hijo/hija entonces va donde su papá. Él está leyendo el periódico y parece muy concentrado también. "Papi, te quiero decir algo", pero él sigue mirando su periódico.

El hijo/hija insiste: "paaaapi". El papá, sin dejar de leer, le dice: "¿qué quieres, hijo/hija?". El hijo/hija empieza a hablar, pero después de un rato se da cuenta de que su papá no le presta atención. Entonces les dice en voz alta a los dos. "¡Me dicen "dime y qué quieres", pero no me escuchan les hablo y no les importa escucharme!".

## Segundo acto:

Esta vez, la madre y el padre escuchan al hijo/hija. Ambos adoptan una posición de atención, se sientan y miran fijamente a los ojos a su hija/hijo. Le dicen: “sentémonos, te escuchamos” y preguntan “¿cuál es tu problema?”. El hijo/hija empieza. “Hoy en el colegio me pasó (...)” (puede contar un ejemplo propio).

Los padres escuchan a su hijo/hija sin interrumpirlo/a, pero utilizan abre puertas, por ejemplo: “¿entonces?”, “¿después?”, “¿qué más pasó?”. Hacen más preguntas para obtener información del problema y entender mejor. Luego practican empatía con el problema y dicen: “en mi adolescencia me pasó casi lo mismo...” y “siento lo que te pasa...”. Después fortalecen la autoestima de su hijo/hija y le dan consejos: “tú eres fuerte y extraordinario/a. ¿Eres capaz de resolver el problema? Te recomendamos (se aconseja algo adaptado al ejemplo contado)”.

Después de la presentación del socio drama el/la facilitadora reúne a todas/os los participantes y les hace reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el primer acto?
- ¿Pasa lo mismo con su vida?
- ¿Vivieron algunos choques de comunicación?
- ¿Qué les pareció el segundo acto?

Se encuentra en el segundo acto los siguientes elementos:

- Una posición corporal de atención
- Mirada a los ojos
- Escuchar sin interrumpir
- Utilizar “abre puertas”
- Preguntar
- Eres capaz de comprender los sentimientos de otras personas (empatía)
- Dar consejos

## Conclusiones

El/la facilitadora resume los resultados e indica que la comunicación asertiva, permite relacionarnos con otras personas y se compone de diferentes elementos:

**Atención:** concentración en lo que expresa la otra persona.

**Escucha activa:** oír activamente y mostrar activamente que se ha entendido. Mostrar interés: esto se hace mediante preguntas y a través de lenguaje corporal.

**Empatía:** tratar de comprender la situación en la que la otra persona se encuentra.

**Respeto:** aceptar y valorar a la otra persona como a una/o misma/o.

**Claridad:** decir sinceramente lo que una/o piensa, siente y necesita decir sin dañar a la otra persona.

# Actividad 7

## Escalada



<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre la importancia de la comunicación verbal. Practicar la comunicación en una situación de tensión .
<b>Tiempo necesario</b>	90 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Papelógrafos, marcadores y bolígrafo para cada participante.
<b>Lugar</b>	Espacio amplio en el que las/los participantes puedan trabajar por subgrupos.

### Procedimiento

El/la facilitadora presenta el objetivo de la dinámica y guía una tormenta de ideas sobre situaciones en las que nos sentimos en tensión. A continuación, define la comunicación asertiva y presenta una serie de consejos y fórmulas. Se recomienda practicar con un par de ejemplos.

Cada una/o, de manera individual, escribe una situación (real o hipotética) que les produzca tensión y en la que le gustaría practicar la comunicación asertiva. Se forman subgrupos de entre cuatro y seis participantes. Cada persona, en el subgrupo, compartirá la situación con sus compañeros.

Dentro del subgrupo, se formarán dos filas de manera que en un lado haya una pareja y en el otro, el resto de integrantes del subgrupo. El/la facilitadora del grupo designará una fila como "disputadora", donde, de izquierda a derecha, habrá un tema en disputa, puede ser un tema político, social o económico, del más leve al más severo.

En la otra fila estarán el/la voluntaria/o y su compañera/o. El voluntario debe describir la situación de estrés que eligió e irá respondiendo a cada disputador por turno, respondiéndole de manera asertiva. El compañero del voluntario le ofrece apoyo y se asegura de que las/los disputadores comprenden lo que está exponiendo el voluntario.

Se produce un debate con el grupo grande en el que se identifiquen los elementos que han obstaculizado la comunicación y qué herramientas y estrategias se han utilizado.

Si se dispone de más tiempo, se repite la dinámica cambiando los roles de cada una/o dentro del subgrupo para que puedan experimentar distintos puntos de vista.

Se forman dos o tres grupos de acuerdo al tamaño del papelógrafo y la contextura física de las/los participantes para realizar una competencia.

La meta es llegar a un destino, desde el punto de partida, sin descanso, en una vuelta anteriormente indicada en la sala. Cada subgrupo recibe dos papelógrafos, todas/os juntos tienen que caminar sobre los papeles.

Antes de empezar se pide a los subgrupos que se organicen con señas y gestos (sin hablar) sobre la caminata, especificando roles y tareas. Durante todo el ejercicio se deben comunicar solo por el lenguaje no verbal, no está permitido hablar.

Durante el traslado no deben romper el papel sobre el cual deben caminar, de lo contrario el subgrupo queda descalificado.

### Reflexión:

- ¿Cómo fue la experiencia?
- ¿Han cumplido los roles y tareas consensuados antes de la dinámica?
- ¿Qué fue insuficiente, qué faltó acerca de la comunicación?
- ¿Qué importante es la comunicación hablada?
- ¿Qué importante es reconocer el cuerpo corporal?

### Conclusiones

Tenemos que valorar la comunicación verbal como el medio más humano de interacción interpersonal y grupal. El saber escuchar es uno de los componentes más importantes del diálogo. Muchas veces no se logra un diálogo profundo, porque una de las partes no tiene la capacidad de escuchar, somos seres llamados a vivir en diálogo. Cuando nuestra comunicación es más libre, franca, clara y espontánea, mejoran las relaciones dentro de cualquier grupo humano y nos guía a una convivencia plena en la familia y en la comunidad. El diálogo abre las puertas al conocimiento mutuo.



## Actividad 8

# Hablar con la naturaleza



<b>Objetivo</b>	Generar una comunicación amable y respetuosa para pedir y agradecer a los elementos de la naturaleza.
<b>Tiempo necesario</b>	45 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Tarjetas con dibujos de 25 elementos naturales.

### Procedimiento

El/la facilitadora empieza con palabras de introducción: “En este mundo maravilloso en que vivimos todo tiene vida y habla mediante códigos. Nosotras, nosotros podemos conversar con la naturaleza pidiéndole y agradeciéndole”.

Después se distribuye a cada participante una tarjeta que muestre un dibujo que represente a elementos diferentes de la naturaleza. Por ejemplo, un árbol, el agua, el sol o la luna, etc.

El/la facilitadora les pide a los participantes que conversen con el elemento que les tocó. En frente de todos los participantes, deben hablar en voz alta.

Con un dibujo del árbol, por ejemplo, se podría desarrollar así: "Árbol, tú eres el que embellece a mi pueblo, tú me das la sombra, tú también purificas el aire mediante tus hojas. Si te falta agua, avísame haciendo caer tus hojas secas. Yo quiero cuidarte, tú también me tienes que cuidar. Yo te necesito mucho querido árbol".

A cada participante le toca otro elemento y se tiene que imaginar una conversación, agradeciendo y pidiendo como se indica arriba.

### Reflexión

Después de las ponencias distintas, el grupo se reúne y se hacen las preguntas siguientes.

- ¿Han podido conversar con los elementos?
- ¿Ha sido fácil o difícil dialogar?
- ¿Cómo se imaginaron las respuestas del elemento?
- ¿Imaginándose el elemento, han sentido que tienen vida? ¿Por qué?

### Conclusiones

En la vida cotidiana estamos en contacto directo con los elementos de casa común, los cuales forman parte de nuestro entorno. Debemos siempre estar agradecidos con ellos, porque son pilares fundamentales de nuestras vidas que debemos cuidar.

Contemplar su belleza da sentido a nuestra existencia, a través de ellas nos comunicamos con la Pacha Mama y aprendemos a valorar los ciclos de la vida. Para tener una vida plena, debemos saber pedir y agradecer a todos los elementos conscientemente.

## Construyendo juntos



Como cooperación se denomina al conjunto de acciones y esfuerzos que se realizan, con otro u otros individuos, con el objetivo de alcanzar una meta común.

## Actividad 9

# La isla



<b>Objetivo</b>	Aprender a buscar estrategias y a ponerse de acuerdo entre todas/os los miembros del grupo.
<b>Tiempo necesario</b>	45 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Una hoja de periódico para cada participante más una hoja adicional. 8 vendas. 8 cuerdas.

### Procedimiento

En una esquina de la sala o aula se pone una mesa. La mesa simboliza una isla. El/la facilitadora les pide a los participantes que se coloquen en algún lugar dentro de la sala o aula. Cada participante recibe una hoja de periódico. En el lugar donde están tienen que pararse encima de la hoja de periódico. Se entrega al grupo una hoja extra.

Se les explica que las/los participantes tienen la tarea de llegar a la isla, pisando las hojas de periódicos. Con la hoja de periódico que les sobre, el grupo puede trasladarse moviéndose de una hoja a la otra hasta llegar a la isla.

Se explica a las/los participantes: "Ustedes son pasajeros que han viajado, juntos en un bote que se hundió; ustedes se salvaron y cada una/o quedó sobre un pedazo de hielo. Ese pedazo de hielo está flotando en el lago. Por suerte, en el horizonte pueden ver una isla. Quieren salvar a todo el grupo, ayudándose a llegar hasta la isla pisando los pedazos de hielo. Tienen un pedazo adicional y pueden moverlo y pararse sobre este. Si un nuevo pedazo queda libre, pueden moverlo y pisarlo de nuevo".

El grupo gana si todas/os llegan hasta la isla. Las/los participantes tienen que cuidar a todos los miembros de su grupo, porque si alguien cae al lago tendrán un castigo:

El/la facilitadora le vendará los ojos y si cae de nuevo, le amarrará los pies.

### Reflexión

- ¿Cómo fue la cooperación dentro del grupo?
- ¿Fue fácil o difícil?
- ¿Cuáles hubieran sido las estrategias para llegar todas/os juntos?
- ¿Cómo se sintieron?

### Conclusiones

Las/los jóvenes muchas veces se salvan así mismos en vez de pensar en una estrategia para salvar a todas/os. Es necesario motivar la contribución de todas/os para lograr un objetivo común.



## Actividad 10

# Lo que me falta, todo tienes

<b>Objetivo</b>	Generar espíritu de cooperación y ayuda entre las/los participantes, y sensibilizar sobre el hecho de que todas/os somos importantes como somos y que cada una/o puede contribuir con sus capacidades específicas a una meta común.
<b>Tiempo necesario</b>	40 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Tapones, maskin, vendas, sogas, objetos que sirven como obstáculos.

### Procedimiento

Primero, el/la facilitadora realiza una ronda con las/los participantes, preguntándoles si conocen a personas con capacidades diferentes. Se considera persona con capacidades diferentes a todo ser humano que presente una limitación, una pérdida o una disminución de sus facultades físicas, intelectuales o sensoriales.

Teniendo una limitación podemos llegar a desarrollar mejor otras capacidades diferentes a las de las personas sin limitaciones. Esta expresión incluye las personas en vez de excluirlas. Si hablamos de “discapacitados”, nos olvidamos de las muchas capacidades que tiene una persona.

Luego de identificar algunas capacidades diferentes, se conforman dos (o más) grupos de alrededor de seis personas. Una persona en cada grupo tiene todos los sentidos completos, al resto se le pide desempeñar el rol de alguien con discapacidad sensorial (sordo, mudo, ciego) y de alguien con discapacidad física en las extremidades superiores o inferiores. Entre las/los integrantes del grupo se distribuyen los roles sin que el/la facilitadora participe.

### El/la facilitadora da las instrucciones:

Cada persona debe asumir el rol asignado durante este ejercicio. Se van a utilizar tapones para tapar los oídos, vendas para vendar los ojos, maskin para cerrar la boca y sogas para amarrar las extremidades inferiores y superiores.

Restringidos de esa manera, cada grupo tiene que recorrer un camino con obstáculos, que podrían ser sillas, mesas u otros objetos. Es importante demarcar la partida y la meta. Se preparan los caminos de obstáculos, según la cantidad de grupos que participan.

Cada grupo debe trasladarse de la partida hasta la meta de forma conjunta. Es obligatorio cruzar juntas/os la meta sin dejar a nadie atrás. Durante todo el camino, cada persona asume su rol en el juego, de acuerdo al papel que le tocó desempeñar en la dinámica.

Para ayudar al grupo cada miembro tiene un rol especial. Por ejemplo, el sordo puede ver, hablar, caminar y cargar. Así puede ayudar a los otros que tienen limitaciones en estas áreas.

¡Cada otra persona del grupo tiene un rol importante con sus capacidades!

### **Reflexión:**

Después de haber realizado el recorrido, se reúnen las/los participantes en forma de plenaria. El/la facilitadora les pregunta:

- ¿Cómo se han sentido en el papel que han realizado?
- ¿Podrían comunicarse?
- ¿Podían moverse?
- ¿Cómo lograron organizarse para trasladarse y llegar a la meta?
- ¿Se han sentido apoyados por los otros/as participantes frente a su limitación?

### **Conclusión**

El/la facilitadora concluye que deberíamos estar agradecidas/os por las capacidades que tenemos. Si a una persona le falta un sentido, muchas veces desarrolla la capacidad de los otros sentidos mejor que las personas con sus sentidos completos. Por ejemplo, una persona ciega, puede escuchar y oler mejor. Todas/os somos importantes con las capacidades que tenemos. Con ellas nos podemos ayudar y cooperar para el bienestar de todas/os.

## Actividad 11

# Sillas musicales

<b>Objetivo</b>	Ayudarse mutuamente para lograr una meta conjunta.
<b>Tiempo necesario</b>	15 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Una silla por participante, radiograbadora y un disco.

### Procedimiento

Se arman dos filas de sillas de tal manera que los espaldares estén juntos. Cada participante tiene su propia silla. Al empezar el ejercicio, todas/os están sentados en ellas.

El/la facilitadora explica: "Cuando escuchen la música, deben girar bailando alrededor de las sillas. Cuando se apague la música, corran rápido a una silla y siéntense. Después de cada pausa, voy a quitarles dos sillas. Luego vuelve a sonar el ritmo y todos empiezan a bailar de nuevo. Cuando se detiene la música otra vez, ustedes tienen que compartir las sillas que permanecen en el lugar, sea sentados encima de otros, parados, amontonados o de cualquier forma. Deben permanecer así sin tocar el suelo durante cinco segundos. Luego sigue la música".

La meta es que todas/os los participantes se amontonen encima de la cantidad de sillas menos posibles hasta que uno se caiga.

Cuando ya hay pocas sillas y las/los participantes tienen dificultades de encontrar un lugar para todo el grupo, el/la facilitadora puede recomendar algunas estrategias adecuadas para acomodarles, por ejemplo, sentarse en los hombros de alguien, apoyarse en la espalda de alguien, pararse en una silla y solo poner un pie en vez de dos, etc.

### Reflexión:

- ¿Cómo se han ayudado mutuamente?
- ¿Tenían estrategias para amontonar más gente?

### Conclusión

Para lograr una meta en conjunto, se necesita la ayuda y la cooperación de todas/os. En los procesos de toma de decisión es importante mantener una comunicación entre todos los integrantes del grupo para buscar estrategias adecuadas. La coordinación entre muchas/os a veces no es fácil. Es aconsejable buscar personas que faciliten el proceso.



## Actividad 12

# Todos juntos logramos



<b>Objetivo</b>	Entender que con la participación de todas/os y acuerdos adecuados en consenso se puede lograr un bien común.
<b>Tiempo necesario</b>	40 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Una pelota, un reloj, hojas de cartulina para escribir los nombres, maskin para pegar las cartulinas, marcadores.

### Procedimiento

Las/los participantes deben estar de pie y formar un círculo. El/la facilitadora toma una pelota y la lanza hacia cualquiera. Quien la reciba pasa la pelota a otra persona. Justo antes de lanzarla, la persona de turno dice en voz alta su nombre y el nombre de la persona a quien le pasará la pelota.

Ejemplos: Juan para Elena, Elena para David, David para María...

Si las/los participantes no se conocen bien, se les pide que coloquen una cartulina con su nombre en un lugar visible de su cuerpo. Nadie puede tocar la pelota dos veces. El/la facilitadora debe contar el tiempo que ha transcurrido desde el inicio hasta que el último participante haya intervenido.

Se pide repetir la dinámica, siguiendo el mismo orden, lo más rápido posible. Se debe preguntar a las/los participantes si encuentran una estrategia para realizar la dinámica en menos tiempo. Esta estrategia puede incluir el cambio de rotación de la pelota.

Los participantes deben seguir buscando maneras de poder reducir el tiempo hasta llegar a un mínimo. Si contamos con más de 20 participantes, se pueden formar dos grupos.

### Reflexión:

¿Fue fácil encontrar otras formas para reducir la rotación de la pelota?

¿Cómo encontraron otras formas?

¿Hubo cooperación en el grupo o alguien no estuvo de acuerdo?

### Conclusión

Se cierra la actividad diciendo que, para lograr un objetivo de beneficio común, deben existir estrategias consensuadas. En el espacio de toma de decisión deben participar todas/os los involucrados activamente desde su lugar.

# Resolución de conflictos



### ¿Qué entendemos por conflicto?

Desacuerdo que existe entre dos o más personas sobre un problema real o percibido. Es decir, cuando dos o más actores pelean sobre el mismo problema, este se vuelve conflicto. Los actores son clave para un conflicto. Las acciones que los actores toman para lograr sus objetivos y los objetivos mismos de cada actor, son otros dos elementos clave de un conflicto.



## Actividad 13

# Dos por un plátano



<b>Objetivo</b>	Aprender la importancia de brindar información sobre las necesidades de cada persona para alcanzar una buena resolución de conflictos. Destacar que por falta de coordinación y comunicación se pueden generar conflictos que son evitables.
<b>Tiempo necesario</b>	40 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	1 plátano.

### Procedimiento

Se divide a las/los participantes en dos grupos por medio de una dinámica. Una vez conformados los grupos, cada uno debe nombrar a un/a representante que debe salir de la sala. El/la facilitadora se reunirá con ambos y les explicará que deben tomar una decisión en el interés del grupo que están representando.

Hay que indicarles que son portavoces del grupo y tienen que resolver un problema. No se les indica las necesidades exactas de su grupo. Después de las explicaciones permanecen un tiempo afuera.

Dentro de la sala, el/la facilitadora les hará conocer a los grupos sus necesidades. Cada grupo recibe sus propias instrucciones sin que el otro grupo se entere.

### **Instrucciones para el primer grupo:**

Tiene la necesidad de alimentar a un cerdo que no ha comido nada durante tres días, por lo que el representante debe conseguir comida para el animal.

### **Instrucciones para el segundo grupo:**

Uno de sus integrantes lleva tres días sin comer y necesita alimentarse por lo que el representante debe llevarle algo para comer.

Una vez que los grupos sepan de sus necesidades, el/la facilitadora invita a las/los representantes a entrar otra vez a la sala para reunirse con su grupo. Tienen un minuto para conversar, el/la facilitadora no les ayuda con preguntas orientadoras.

Ya que están todas/os reunidos, se pone un plátano sobre una mesa. Los representantes deben apartarse de sus grupos y distribuir la fruta entre ellos.

El/la facilitadora puede ayudar preguntándoles: ¿Cuál sería la manera más justa de repartir el plátano?, como representante del grupo ¿qué tienes que llevar?, etc.

Mientras los representantes toman su decisión, el resto permanece quieto esperando el resultado. Luego retornan a sus grupos con lo que han conseguido.

### **Reflexión:**

En forma de plenaria se hará reflexionar sobre las preguntas siguientes:

- ¿Fueron satisfechas todas las necesidades del grupo?
- ¿Qué les falta para una buena y adecuada distribución?
- ¿Cómo podemos satisfacer nuestras necesidades?
- ¿Qué significa ser un buen representante?

### **Conclusiones**

Si las/los representantes hubieran averiguado la necesidad exacta de su grupo, hubiera sido más fácil ponerse de acuerdo: para el cerdo sirve la cascara, para la persona la pulpa del plátano.

Cortar el plátano por la mitad, no es la mejor solución. Parece ser justo, pero no es, porque el cerdo podría comer pulpa y cáscara, la persona solo la pulpa.

Es necesario aclarar que el éxito del grupo o del representante no se expresa en un más o menos del plátano, sino en el entendimiento de ambos grupos. Para una buena resolución de conflictos es básico escuchar y tomar en cuenta las necesidades de todas/os los involucrados.

Algunas veces, como en el ejemplo de la pelea por el plátano, las necesidades son compatibles y se puede resolver el conflicto de una manera fácil. En otras ocasiones las necesidades no se pueden satisfacer fácilmente, pero, sin embargo, para acercarse a una solución es indispensable conocer las necesidades de cada persona involucrada en el conflicto.

## Actividad 14

# Entre revuelta y paz



<b>Objetivo</b>	Aprender a escuchar las necesidades de todas/os y negociar los intereses en grupo para una buena resolución de conflictos.
<b>Tiempo necesario</b>	40 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Una radio. Un CD con música nacional.

### Procedimiento

Se divide a las/los participantes en dos grupos por medio de una dinámica. Una vez conformados los grupos, el/la facilitadora dará las siguientes instrucciones por separado, porque las tareas son opuestas:

#### Fase 1

##### Instrucciones para el primer grupo:

Realizar una meditación en la posición de sentados formando un círculo durante tres minutos.

##### Instrucciones para el segundo grupo:

Presentar una danza con características nacionales durante tres minutos.

Los dos grupos deben realizar su tarea al mismo tiempo. Después de la primera fase, el grupo se reúne silenciosamente y el/la facilitadora indica la tarea opuesta.

## **Fase 2**

### **Instrucciones para el primer grupo:**

Presentar una danza con características nacionales durante tres minutos.

### **Instrucciones para el segundo grupo**

Realizar una meditación en la posición de sentados formando un círculo durante tres minutos.

Durante las dos fases, una radio y una CD con música nacional se encuentran disponibles en la sala para su uso voluntario.

### **Reflexión**

Obviamente es difícil meditar tranquilamente sentados en un círculo, mientras otros bailan una danza con música nacional en el mismo entorno. Tampoco es muy agradable bailar de forma alegre, si la mitad del grupo está sentado en el suelo queriendo meditar. Son intereses opuestos que se contradicen.

Después de haber realizado las dos fases de baile y meditación, se les pregunta a los participantes:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cumplieron las instrucciones en su totalidad?
- ¿Fue sencillo llevar a cabo las actividades?
- ¿Los intereses de los grupos fueron satisfechos?
- ¿Que debían hacer para cumplir y satisfacer los intereses de los dos grupos?

Después del intercambio de experiencias, el/la facilitadora debe preguntar cómo quieren continuar con las actividades opuestas y qué acción conjunta se podría realizar para cumplir los intereses de ambos grupos. Como una lluvia de ideas se juntan varias propuestas. Una solución podría ser que los que quieren meditar esperen hasta que los bailarines terminen su danza con o sin música, y al revés. Una vez que los grupos se hayan puesto de acuerdo en mejorar y ordenar las tareas, se podrán realizar las actividades como el grupo las ha acordado.

### **Reflexión**

Después de la actividad final que reúne la danza y la meditación, las/los participantes se juntan y se les pregunta:

- ¿Qué diferencia existió entre el primer momento y el segundo?
- ¿Cómo solucionaron el problema?

### **Conclusión**

El/la facilitadora debe subrayar la importancia de la capacidad de poder hacer una intervención adecuada para solucionar un problema. Es sumamente necesario mostrar un interés verdadero en llegar a un acuerdo que depende mucho de la forma de comunicación en conflictos. Mientras tenemos un desacuerdo, es necesario expresarnos de forma auténtica y verdadera.

# Actividad 15

## La cebolla

<b>Objetivo</b>	Reflexionar y entender las posiciones, intereses y necesidades de cada persona o grupo involucrado en un conflicto para poder transformarlo constructivamente.
<b>Tiempo necesario</b>	40 minutos aproximadamente.
<b>Tamaño del grupo</b>	20 a 30 participantes.
<b>Materiales necesarios</b>	Papelógrafos, marcadores.
<b>Esta herramienta ayuda a distinguir entre:</b>	POSICIÓN, lo que decimos que queremos. INTERÉS, lo que realmente queremos. NECESIDAD, lo que debemos tener.

### Procedimiento

Para entender mejor un conflicto, se puede analizar las posiciones, intereses y necesidades de cada persona o grupo que forma parte de un conflicto.

En situaciones de conflicto normalmente expresamos nuestras demandas y nuestros intereses, pero no así lo que necesitamos. Cada conflicto tiene como base intereses incompatibles y necesidades no satisfechas. Analizar los intereses y las necesidades de cada persona/grupo involucrado y buscar satisfacerlas nos ayuda a resolver el conflicto.

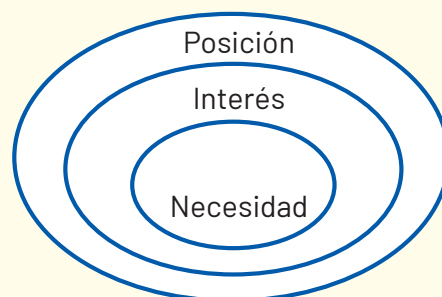
A través del modelo de una cebolla, que muestra diferentes capas, podemos explicar que detrás de cada posición existe un interés y detrás de cada interés se esconde una necesidad.

### Primer paso: explicación

El/la facilitadora explica el diagrama de la cebolla: tiene tres capas, la más visible es la capa exterior, la menos visible es la capa interior.

**Posición.** Lo que decimos

Externamente se ve la capa de las posiciones. La posición es lo que decimos. Las posiciones se manifiestan verbalmente a través de puntos de vista, exigencias y demandas.





**Interés.** Lo que queremos lograr

La capa del medio es la de los intereses. Un interés es lo que realmente queremos lograr con nuestra posición. Los intereses se expresan en querer lograr algo, hacer algo, tener algo.

**Necesidad.** Lo que necesitamos satisfacer

La capa interior es de las necesidades. Una necesidad es lo que necesitamos satisfacer. Las necesidades son cosas básicas que no se pueden negociar, las necesitamos para sobrevivir y llevar una vida plena. Están clasificadas en cuatro categorías principales: identidad, bienestar, seguridad y participación.

Algunos ejemplos que representan necesidades pueden ser: la comida, el agua, el amor o la dignidad. Las necesidades las tenemos todas/os en común, estas nos unen en lugar de separarnos.

### **Segundo paso: dar un ejemplo**

Situación. Una mamá quiere que su hijo duerma en la noche, aunque obviamente el niño no está cansado. Pero de todas maneras le ordena al pequeño que vaya a su cama.

**La posición:** la mamá ordena al niño: "¡vete a la cama y duerme!"

**El interés:** la mamá quiere mirar la telenovela y no quiere que nadie, ni nada la moleste.

**La necesidad:** la mamá ha trabajado todo el día, está agotada y realmente necesita descansar.

### **Tercer paso: Actividad**

Se divide a las/los participantes en tres grupos y se entrega a cada grupo la fotocopia de un conflicto (ver abajo). Los grupos tienen la tarea de identificar la posición, el interés y la necesidad de las dos (o más) personas en conflicto. Se pide que cada grupo escriba sus ideas en una hoja de papel para luego presentarlas en plenaria.

#### **Caso 1:**

Elena tiene 15 años y le han invitado a la fiesta de una amiga por la noche. Su papá no quiere que vaya. ¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad del papá?, ¿podría ser la posición, el interés y la necesidad de Elena?

#### **Caso 2:**

Carlos de 17 años siempre escucha la música que le gusta cuando está haciendo sus tareas del colegio. A su mamá no le gusta este hábito. ¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad de la mamá? ¿Podría ser la posición, el interés y la necesidad de Carlos?

#### **Caso 3:**

Oliver tiene una relación de mucho cariño con su gata Wayra. Le gusta dormir con ella en la noche. Su abuela reniega porque no quiere que la mascota duerma en la cama con el niño. ¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad de Oliver? ¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad de la abuela?

Después del trabajo de grupo, cada grupo presenta sus resultados.

## Reflexión:

¿Han tenido dificultades para identificar posiciones, intereses y necesidades?

En la vida cotidiana y durante conflictos, ¿estamos siempre conscientes de nuestros intereses y necesidades? ¿Parece útil aplicar la herramienta de “la cebolla en sus conflictos personales?”

## Conclusión

En nuestras interacciones cotidianas, normalmente no mostramos mucho de nuestro interior y menos si estamos involucrados en conflictos. En conflictos solemos expresar nuestra posición con “yo quiero...”, “yo exijo...” y no explicamos bien que es lo que queremos lograr con nuestra demanda y cuál es nuestra necesidad detrás de esta declaración.

Si las partes en conflicto están conscientes de sus propios intereses y necesidades, y también de las del otro, pueden entrar en diálogo y negociar soluciones. De esta manera logramos soluciones que son satisfactorias para todas/os.

## Tipos de transformación de conflictos.

El objetivo de la transformación constructiva de conflictos es volver un conflicto destructivo en uno constructivo. La transformación constructiva solo es posible si todos los actores en el conflicto reconocen los diferentes intereses y necesidades de todos los actores como legítimo.

Es importante tomar en cuenta cinco tipos de transformación de conflictos:

TIPO	EJEMPLO
Transformación de contexto	Cambio en el contexto internacional o regional
Transformación de estructuras	Cambio de relaciones asimétricas a simétricas Cambio en las estructuras de poder Cambio en los sistemas de violencia
Transformación de actores	Cambio de liderazgo Cambio de los objetivos Cambios internos de los partidos Cambios de los seguidores del partido Cambio de los actores
Transformación del problema	Superación de los temas controvertidos Compromiso constructivo Cambio de temas Desacoplamiento o re enlazado de temas
Transformación personal	Cambio en perspectiva Cambio en el corazón Cambio de la voluntad Gestión de conciliación

# 10 Valores para una convivencia sana

1

## SER SOLIDARIOS Y GENEROSOS

La solidaridad, la caridad y la generosidad son valores indispensables para las niñas y niños si queremos que se desarrollen siendo buenas personas. Una niña y un niño puede aprender a ayudar a los demás y a no ser egoísta desde muy pequeños.

2

## SER TOLERANTES

Vivimos en un mundo cada vez más globalizado en que las niñas y los niños interactúan con una mayor diversidad de personas que hace años, diversidad en lo cultural, pensamientos e ideologías y las diferencias físicas. Es importante que las niñas y los niños sean tolerantes con los demás, para evitar conflictos como el bullying o problemas de adaptación en el futuro.

3

## SER PACIENTES

Vivimos en un mundo en el que las nuevas tecnologías pueden hacer pensar a las niñas y los niños que todo lo pueden tener aquí y ahora. Enseñarles que deben ser pacientes es fundamental en nuestros días. Hay multitud de objetivos que llevan su tiempo, especialmente los que tienen que ver con otras personas, como ganarse la amistad de un compañero.

4

## SER HONESTOS

Debemos propiciar que nuestros hijos/as digan la verdad siempre, no solamente a nosotros como padres, sino también en el colegio o a sus amigos/as. De esta manera, aprenderán que se vive mejor y más feliz sin el peso de la mentira a sus espaldas.

5

## SABER PERDONAR Y PEDIR PERDÓN

Todos nos equivocamos y seguimos haciéndolo a menudo, tengamos la edad que tengamos. ¿Cómo no lo va a hacer un niño? Pero lo que sí podemos hacer es inculcarles el significado de una disculpa, enseñándole a pedirla y también a disculpar, lo que le puede ayudar a resolver muchos conflictos a lo largo de su vida.

6

## SER OPTIMISTAS

El objetivo máximo que debemos tener al educar en valores a nuestros hijos/as es enseñarles a ser felices y a transmitir este sentimiento a los demás. La gente optimista y las familias felices gozan de mejor salud.

7

## TENER EMPATÍA

Un valor social que será el cimiento de sus relaciones personales. Entender cómo se sienten los demás y poder ponerse en su lugar es fundamental para poder tener una buena convivencia. Esto también le ayudará a ser más solidario, humilde y reflexivo.

8

## SER HUMILDES

Uno de los valores de sociedad que más podemos inculcar mediante el ejemplo que establecemos como padres y madres que ayudará a nuestros hijos/as a valorar en su justa medida las cosas y a las personas, además de propiciar relaciones personales más sólidas.

9

## TENER AUTOESTIMA

Todos los niños y niñas deben saber valorarse a sí mismos para poder tener una relación sana con los demás. El elogio justo es una buena manera de demostrarles quienes son realmente, así como enseñarles a entender y vivir sus emociones de forma positiva y saludable.

10

## SER RESPONSABLES

Un niño y una niña debe empezar a conocer el significado del compromiso, la responsabilidad y el esfuerzo desde pequeño/a. En este sentido, nuestro papel como padre y madres también es muy importante. Debemos de evitar sobreproteger a nuestros hijos/as y permitir que aprendan a hacerse responsables de sus actos.

# Bibliografía

## **COORDINACIÓN DE LA CULTURA DE PAZ – TLALNEPANTLA DE BAZ**

<http://www.tlalnepantla.gob.mx/img/noticias/6095.jpeg>

## **CULTURA DE PAZ - MOVIMIENTO POR LA PAZ**

<http://www.mpd.org/cultura-paz#sthash.8SU5q0Em.dpbs>

## **CONSTRUIR LA PAZ EN LA MENTE DE LOS HOMBRES Y DE LAS MUJERES - UNESCO**

<https://es.unesco.org/themes/programas-construir-paz>

## **CARTILLA CULTURA Y PAZ CATEDRA DE PAZ - SLIDESHARE**

<https://es.slideshare.net/emilsegundo/cartilla-cultura-y-paz-ctedra-de-la-paz>

## **RUTAS DE LA CULTURA DE PAZ – FUNDACIÓN UNIR BOLIVIA**

<https://www.unirbolivia.org/productos/cartilla-rutas-de-la-cultura-de-paz/>

## **GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA CÁTEDRA DE LA PAZ – PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA - BOGOTÁ**

[extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fsantillanaplus.com.co%2Fpdf%2Fcartilla-catedra-de-paz.pdf&clen=4215575&chunk=true](https://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fsantillanaplus.com.co%2Fpdf%2Fcartilla-catedra-de-paz.pdf&clen=4215575&chunk=true)

## **PAZ Y CONVIVENCIA 2 - ACCIÓN CULTURAL POPULAR. ACPO – ESCUELAS DIGITALES CAMPESINAS**

[https://issuu.com/hibridocollage/docs/paz\\_y\\_convivencia\\_2-2](https://issuu.com/hibridocollage/docs/paz_y_convivencia_2-2)

## **CULTURA DE PAZ - UNICEF**

[https://www.academia.edu/10346014/CULTURA\\_DE\\_PAZ\\_UNICEF](https://www.academia.edu/10346014/CULTURA_DE_PAZ_UNICEF)

## **¿QUÉ ES EDUCAR Y FORMAR PARA LA PAZ Y CÓMO HACERLO?**

<https://educra.cl/wp-content/uploads/2019/10/DOC2-educar.pdf>

## **CONSTRUIMOS NUESTRO FUTURO SIN VIOLENCIA DE GÉNERO – FUNDACIÓN CONSTRUIR**

<https://www.fundacionconstruir.org/documento/construyamos-nuestro-futuro-sin-violencia-de-genero/>





La persona que no esta en paz consigo misma,  
será una persona en guerra con todo el mundo.

*Mahatma Gandhi*

