



Solución Pacífica
Educación en Carácter
PROGRAMA

Manual de Maestros

Para Cambiar Los Corazones Y Las Mentes

ACEPTACIÓN

La Solución Pacífica[®]

Programa de Educación en Carácter

La Solución Pacífica®

Programa de Educación en Carácter



Para Cambiar Los Corazones Y Las Mentes

*Principios Prácticos Y Técnicas Para
Construir Un Carácter Positivo En El
Mundo De Hoy*

Manual del Maestro Unidad de Aceptación

Por Yisrayl Hawkins

Copyright © 2003, por Yisrayl Hawkins

Todos Los Derechos Reservados

Todas las consultas deben dirigirse a:

The Peaceful Solution Character Education Incorporated
La Solución Pacífica Educación en Carácter Incorporada

PO Box 2442

Abilene, TX 79604

849 Formosa St.

Abilene, TX 79602

Teléfono: 001 (325) 676-9492

Fax: (325) 677-9023

Impreso y Encuadernado en los Estados Unidos de América

La Solución Pacífica

Programa de Educación en Carácter

Prefacio.....	xiii
Introducción.....	xv
Cómo Usar Este Programa.....	xvii

Unidad Dos

Aceptación

Introducción A La Unidad-----Plan De Estudios 1 Página a

Capítulo Uno: Aceptándome,

Aceptándote ----- Plan De Estudios 1 Página c

Nota Para El Maestro -----Plan De Estudios 1 Página c

Plan De Estudios-----Plan De Estudios 1 Página e

Nota Para El Estudiante ----- 1

Capítulo Uno: Aceptándome, Aceptándote----- 3

Introducción-----3

El Lado Positivo De Mí-----4

No Dejes Que Te Deprima-----5

¡Oye! ¡Aún No Has Terminado De Crecer! -----9

Los Hechos Fríos y Duros-----10

El Conocimiento Es Poder -----11

Cuando La Vida Te Da Limones...-----12

Aceptar A Los Demás -----13

Escenarios -----14

Por Favor Acéptame Por Quien Soy-----16

Lo Que He Aprendido-----17

Actividades De Enriquecimiento-----18

Solo Por Diversión — Actividad #1 -----19

Solo Por Diversión — Actividad #2 -----20

Solo Por Diversión — Actividad #3 -----21

Capítulo Dos: Aceptar La Diversidad -Plan De Estudios 2	Página a
Nota Para El Maestro-----	Plan De Estudios 2 Página a
Plan De Estudios -----	Plan De Estudios 2 Página c

Capítulo Dos: Aceptar La Diversidad -----	23
Introducción-----	23
Una Ecuación De Odio -----	24
La Intolerancia Hace Daño-----	25
Víctimas De Intolerancia -----	26
Palos Y Piedras -----	27
La Intolerancia Conduce A Los Conflictos-----	28
¿Qué Tan Diferentes Somos? -----	30
No Tan Diferentes Después De Todo-----	31
Una Manzana Al Día Mantiene Alejada La Intolerancia -----	32
Marca La Diferencia, Elige Una Opción-----	33
Todo Se Trata De Llevarse Bien-----	35
Este Preparado-----	36
Todo Se Trata De Perdonar-----	37
Lo Que He Aprendido -----	39
Actividades De Enriquecimiento -----	40
Solo Por Diversión-----	41

Capítulo Tres: La Comunicación Positiva Conduce A	
Interacciones Saludables-----	Plan De Estudios 3
Nota Para El Maestro-----	Plan De Estudios 3 Página a
Plan De Estudios-----	Plan De Estudios 3 Página c
Dígalo Y Dígalo En Serio-----	Plan De Estudios 3 Página g

Capítulo Tres: La Comunicación Positiva Conduce A	
Interacciones Saludables -----	43
Introducción -----	43
Interacción Y Comunicación-----	44
Lenguaje Corporal -----	46
¡Tenga Cuidado Con Los Mensajes Que Envía! -----	47
Escuchar Nos Ayuda A Comunicarnos-----	48
Escuchar Es Una Elección -----	49
¿Eres Un Gran Oyente? -----	50
RESPETO -----	52
Construyendo Relaciones -----	53
Las Relaciones Negativas Y Egoístas Duelen -----	55

Lo Que He Aprendido-----	57
Actividades De Enriquecimiento -----	58
Solo Por Diversión-----	59

Capítulo Cuatro: La Importancia De Los Amigos Y Las Amistades-----Plan De Estudios 4 Página a

Nota Para El Maestro-----	Plan De Estudios 4 Página a
Plan De Estudios -----	Plan De Estudios4 Página c

Capítulo Cuatro: La Importancia De Los Amigos Y Las Amistades-----61

Introducción -----	61
¿Quién Es Un Amigo? -----	62
Decidir Ser Amigos-----	63
Barreras Para Formar Amistades -----	65
Aquí Hay Algunas Formas Útiles De Lidiar Con El Rechazo -----	66
¿Quién, Yo? ¿Conformarme? -----	67
Generalizaciones: Estereotipos Y Camarillas-----	70
El Bullying Es Una Mala Noticia-----	72
Manteniendo Amistades -----	75
Incluso En Las Mejores Amistades-----	76
Pon A Prueba Tu Coeficiente Intelectual De Amistad-----	78
Algunos Recordatorios Para Mantener Amistades-----	80
Lo Que He Aprendido -----	81
Actividades De Enriquecimiento -----	82
Solo Por Diversión — Actividad #1-----	83
Solo Por Diversión — Actividad #2-----	84
Solo Por Diversión — Actividad #3-----	85

Capítulo Cinco: Todo Tiene Un Propósito

-----	Plan De Estudios 5 Página a
Nota Para El Maestro -----	Plan De Estudios 5 Página a
Plan De Estudios-----	Plan De Estudios5 Página c

Capítulo Cinco: Todo Tiene Un Propósito ----- 87

Introducción -----	87
Ayudar A Los Demás = Valor Y Valer -----	88
Lo Que Todo Se Reduce A -----	90
Donde Hay Sentido, Hay Propósito -----	91
Determinar Tu Propósito -----	92
Solo Para Que Sepas -----	94

Amigos, Conformidad Y Propósito -----	95
Identificar La Conformidad-----	97
Probar, Demostrar Y Mantenerse Firme-----	99
Narrativa: Es Una Cuestión De Elección-----	100
Poema: La Vida Es Un Viaje-----	104
Lo Que He Aprendido-----	105
Actividades De Enriquecimiento-----	106
Solo Por Diversión -----	107

Capítulo Seis: Alcanza Tus Metas

-----Plan De Estudios 6 Página a

Nota Para El Maestro-----	Plan De Estudios 6 Página a
Plan De Estudios-----	Plan De Estudios 6 Página c

Capítulo Seis: Alcanza Tus Metas-----109

Introducción-----	109
Sea Un Establecedor De Metas-----	110
¿Cuál Es La Diferencia? -----	112
Utilice El Autocontrol Y La Moralidad Al Establecer Metas ---	113
Sea Realista -----	116
El Dulce Olor Del Éxito -----	117
¡Aquí Está Lo Largo Y Lo Corto De Esto! -----	118
Así Es Como Todo Se Une -----	119
Comenzando A Entenderlo -----	120
El Mantenimiento De Metas Requiere Carácter-----	121
Esté Preparado Para Lidar Con Contratiempos -----	123
Lo Que He Aprendido-----	126
Actividades De Enriquecimiento -----	127
Solo Por Diversión — Actividad #1-----	128
Solo Por Diversión — Actividad #1-----	129

Capítulo Siete: Mis Elecciones Y Mi Futuro

-----Plan De Estudios 7 Página a

Nota Para El Maestro -----	Plan De Estudios 7 Página a
Plan De Estudios -----	Plan De Estudios 7 Página c

Capítulo Siete: Mis Elecciones Y Mi Futuro -----131

Introducción -----	131
Las Influencias Están En Todas Partes -----	132
Conozca La Diferencia -----	133
La Influencia De Los Compañeros Negativos -----	134

Autocontrol-----	136
La Falta De Autocontrol = Grandes Problemas-----	139
Hacer O No Hacer, Es Tu Elección-----	140
Obtenga Los Hechos -----	142
Tomando La Elección Correcta -----	145
Esté Preparado Cuando El Calor Esté Encendido -----	147
Canción: Elecciones De La Vida -----	151
Lo Que He Aprendido-----	152
Actividades De Enriquecimiento-----	153
Lecturas Adicionales: El Problema De Romero-----	154

Identificar La Diferencia Entre Rasgos De Carácter

Positivos Y Negativos----- 155

El Lado Positivo Del Carácter-----156

¿Qué Es Un Carácter Negativo?-----158

Bibliografía ----- 161

Glosario ----- 163

Prefacio

Influencia Del Maestro

Pensando en mis primeros años escolares, recuerdo muchas de las cosas enseñadas por mis maestros que no formaban parte del plan de estudios regular. Fueron esas enseñanzas las que influyeron en mi pensamiento. Muchos de ellos todavía guían mis acciones hoy.

Recuerdo muy temprano en mi infancia, incluso antes de mis años escolares, cosas que mis padres me enseñaron que realmente guiaron mi interacción con los demás. Una declaración que escuché más de una vez de mi padre, ante un evento frustrante, fue "Hijo, dos errores no hacen un acierto".

Si las palabras de mi padre no hubieran sido mencionadas en mi audiencia, sino otras palabras más perjudiciales como "¡Véngate!" "¡Defiéndete!" "¡Nunca te perdonaré por eso!" o "¡Me las pagarás!" Puede que haya tratado a otros de manera diferente.

En mi vida, he visto a muchas personas tomar represalias, niños, adultos y naciones. Sin embargo, nunca he visto la paz traída por alguien que hace mal a otro después de que esa persona le hizo mal a él.

Los maestros influyen mucho en nuestros futuros líderes. Esto significa que los maestros tienen un gran impacto en el resultado del futuro del mundo. Solo unas pocas palabras colocadas en la mente de una persona, en el momento adecuado, pueden guiar el pensamiento de esa persona por el resto de su vida.

Un maestro moralmente sano, sabio y afectuoso puede ayudar a uno, diez o diez mil estudiantes en su camino a convertirse en adultos moralmente sanos, sabios y afectuosos.

Leer *El Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* a cualquier estudiante significará mucho. Influir en el estudiante con la determinación personal de salir del aula con la sabiduría y el conocimiento que se encuentran en estos libros significará todo en la vida del estudiante.

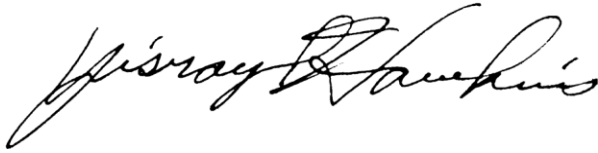
Todos necesitan dirección, pero los primeros años de la adolescencia son aquellos en que los niños realmente buscan dirección principalmente de aquellos que están fuera del hogar. La mayoría de los niños durante estos años sienten que saben todo lo que sus padres saben. Por lo tanto, escucharán más de cerca a los que están fuera del hogar, pensando que aprenderán cosas que sus padres no saben.

Por lo tanto, el escenario está preparado porque el maestro es exaltado en sus mentes como el que tiene las respuestas. Por eso, dedicamos estos libros a

los maestros; los líderes mundiales del mañana.

La confianza que depositamos en ti es el máximo sacrificio. Ponemos la vida de nuestros hijos en sus manos porque sabemos que los influenciará positivamente. Estamos seguros de que serán los beneficiarios del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* con su influencia.

Respetuosamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yisrayl Hawkins', written in a cursive style.

Yisrayl Hawkins
Autor y Promotor de
La Solución Pacífica Programa de Educación en Carácter

Introducción

La Solución Pacífica Incorporada a Educación en Carácter se complace en presentarle el programa de educación del carácter más exclusivo, eficaz y práctico disponible en la actualidad. Tiene una herramienta de enseñanza que garantiza minimizar el crimen y la violencia, la desunión social y la degradación moral en el aula, el hogar y la comunidad.

La mayoría de las personas están involucradas en algún tipo de religión hoy en día, así que cuando expresan moralidad, tienden a guiarse por lo que les han enseñado sus iglesias, templos, sinagogas o mezquitas. Esto es algo de lo que debemos protegernos en las escuelas públicas debido a las leyes actuales sobre la iglesia y el estado.

Le pedimos que tenga en cuenta el hecho de que estas lecciones están diseñadas únicamente con el propósito de desarrollar el carácter del estudiante. Estas lecciones enseñan una educación del carácter adecuada y aceptable de una manera que penetrará y cambiará el corazón y la mente de un estudiante o adulto. Este programa producirá el resultado en los jóvenes que la sociedad desea ver.

Hemos notado que estas lecciones son aún más efectivas cuando el maestro fomenta la práctica de los principios de la lección a lo largo del día a medida que surgen incidentes entre el maestro y el estudiante, o entre el estudiante y el estudiante.

Recuerde que su clase será un ejemplo, simplemente porque la educación en carácter se introduce en el plan de estudios de la escuela.

Los Maestros Son Los Verdaderos Líderes Del Mundo

Todos los maestros ahora tienen la oportunidad de hacer un gran cambio en el carácter de sus estudiantes. Con el uso del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, no solo estás enseñando, sino que estás formando líderes que usarán lo que les estás inculcando para lograr mejores condiciones de vida en este mundo.

No debemos dejar de construir valores morales en los estudiantes que ahora enseñamos. Esto no solo se reflejará en el niño sino en todo el mundo que nos rodea. Es decir, su liderazgo se verá reflejado en las acciones de los líderes a los que ha enseñado y enseñará.

Cómo Usar Este Programa

El Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter consiste en haber creado cinco unidades que cubren *Carácter, Aceptación, Autocontrol, Respeto y Responsabilidad*. Cada unidad está creada diseñada y formateada para guiar suavemente al estudiante desde los conceptos básicos del desarrollo del carácter hasta convertirse en un ciudadano responsable en la sociedad. Es importante que usted (el maestro) trabaje con estas unidades en el orden en que se presentan para obtener el máximo beneficio. A medida que explore cada unidad, se dará cuenta de que los temas tratados son muy relevantes para nuestros jóvenes. Tómese todo el tiempo que pueda para explicar los conceptos, reforzando dónde y cuándo sea posible y solicite la mayor participación de los estudiantes.

Manual Del Maestro

El Manual del Maestro se compone de siete planes de estudios, cada uno seguido del capítulo correspondiente. Estos capítulos están duplicados en el Manual del Estudiante.

Propósito/Objetivo

El propósito/objetivo es su herramienta de evaluación para saber de qué o cuánto deben aprender los estudiantes de la lección que se les enseñará. La mayoría de nuestros objetivos se miden en cambios de comportamiento. Esté atento a estos cambios como su indicador de qué concepto podría necesitar refuerzo.

Procedimiento

Los pasos descritos en los procedimientos sirven para la fluidez y la continuidad. Le pedimos que lea los procedimientos antes de la presentación, con el fin de orientar a los estudiantes de manera más eficaz. Trate de familiarizarse con todos los pasos y las principales ideas involucradas. Haga preguntas periódicamente para asegurarse de que sus estudiantes entiendan lo que se les presenta. Si su objetivo no se cumple adecuadamente, repítalo o use las Actividades de Enriquecimiento, que se encuentran en la sección del manual, para aumentar la comprensión de la lección. Las actividades de enriquecimiento también son estupendas para reforzar los conceptos enseñados.

Manual Del Estudiante

El Manual del Estudiante es una réplica de su manual, con la excepción de que el Manual del Estudiante tiene las respuestas en la parte posterior. Anime a los estudiantes a leer sus manuales antes de la clase para que puedan contribuir a las discusiones o ayudar a resolver problemas. Las actividades están diseñadas para ayudar a los estudiantes a aplicar los conceptos enseñados en situaciones de la vida real. Anime a los estudiantes a completar las actividades.

El Papel Del Maestro

Como educadores, es extremadamente importante que comprendamos el papel tremendo que desempeñamos en la vida de nuestros estudiantes. Por tanto, nuestra participación en este programa es esencial para su éxito. Repasemos los conceptos cada vez que surja una situación y no solo cuando se presente la lección. Como influencias significativas en la vida de nuestros estudiantes, podemos sentar las bases para ayudarlos a construir un fuerte carácter moral.

Hay una solución a los problemas en la sociedad actual. *El Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* le ha proporcionado las herramientas necesarias para marcar la diferencia mediante la educación de nuestros hijos, sobre los valores y la moral que necesitarán durante toda la vida.

UNIDAD DOS

Aceptación

Introducción A La Unidad

Actualmente vivimos en un mundo donde la incapacidad de aceptarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean ha provocado problemas que van desde la depresión y la baja autoestima hasta la violencia y la guerra. Los niños que son incapaces de apreciar sus rasgos positivos de carácter y que no creen que la vida tenga sentido y valor, inevitablemente tomarán decisiones que les privarán de una vida llena de propósito y plenitud. No sólo se alejan de las alegrías que ofrece la vida cuando ignoran los verdaderos valores morales, sino que también quitan, mediante burlas e intimidaciones, esa alegría a los demás.

Esta unidad del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* enseñará a los niños la importancia de aceptarse a sí mismos y las características físicas y morales que los hacen únicos. Además de esto, aprenderán a apreciar la singularidad de los demás y el valor de la tolerancia.

Otros conceptos presentados en esta unidad son:

- La intolerancia conduce al odio y la violencia.
- La aceptación de los demás requiere una comunicación moral, respetuosa y eficaz.
- La comunicación positiva puede dar lugar a amistades afectuosas y solidarias.
- La vida de todos tiene valor, propósito y significado.
- Tener un propósito en la vida y metas morales positivas les permitirá evitar comportamientos negativos de riesgo.
- Un carácter moral les permitirá resolver problemas de forma positiva y habilidades sólidas para la toma de decisiones.

Como educadores y modelos a seguir, debemos enseñar a los niños a convivir en paz y armonía. Sólo cuando los niños se acepten y respeten a sí mismos, aprenderán a aceptar y respetar verdaderamente a los demás. La esperanza del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* es que nuestras escuelas puedan convertirse en un lugar seguro y pacífico para nuestros niños, sin el miedo, la animosidad y la intolerancia que asolan las aulas y las escuelas de todo el mundo.

Unidad Dos

Cuando los valores morales de este programa de educación del carácter puedan enseñarse a nuestros jóvenes de hoy, habrá esperanza para ellos, un futuro más brillante y una gran preocupación por toda la humanidad.

Capítulo Uno

Aceptándome, Aceptándote

Nota Para El Maestro

En esta lección, los estudiantes aprenderán la importancia de aceptar las características positivas en ellos mismos y en los demás. Aprenderán que todos son únicos y que todo el mundo tiene el derecho a ser respetado como seres humanos, independientemente de sus diferencias externas inherentes.

Muchos adolescentes se preocupan por cosas que no pueden cambiar. Se preocupan por sus características externas, el aspecto de su cuerpo, su altura, si sus orejas o nariz son demasiado pequeñas o demasiado grandes, o si su piel es demasiado oscura o demasiado clara. En cambio, los estudiantes aprenderán a enfocarse en las características internas de ellos mismos y de los demás. Aprenderán a aceptar las diferencias superficiales de los demás. Comenzarán a mirar, más allá de la superficie en busca de atributos positivos y morales que ayuden a que cada persona sea única. Además, los estudiantes comprenderán por qué es importante centrarse en las cosas que pueden controlar en sus vidas. Al lograr esta conciencia, evitarán sentimientos de depresión y falta de autoestima y, en cambio, lograrán la satisfacción y el éxito en sus vidas basados en un carácter moral positivo.

Plan De Estudios

Aceptándome, Aceptándote

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán lo que significa aceptarse a sí mismos y a los demás, y la importancia de aceptar las características morales positivas en sí mismos y en los demás.

MATERIALES

- Reproductor de casetes
- Casete de *Lecciones en Audio del Manual del Maestro*
- Manuales de Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la unidad anterior sobre “**Carácter**” haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué se entiende por el término carácter? (El patrón de comportamiento y la fuerza moral de un individuo).*
- ¿Cuáles son algunos de los rasgos positivos de carácter moral? (La honestidad, la fiabilidad, la seriedad y el valor son rasgos positivos de carácter moral).*
- ¿Por qué es importante el carácter moral positivo? (El carácter moral positivo afectará cada decisión que tomes, también te traerá tranquilidad. No tendrás que sufrir las consecuencias que trae el carácter inmoral, como culpa, miedo, baja autoestima, no ser de confianza y ser poco fiable).*
- ¿Qué se entiende por el término valor moral? (Un valor moral es como una línea que divide el comportamiento incorrecto del comportamiento correcto).*

2. Explique a los estudiantes que en esta nueva unidad llamada “**Aceptación**”, explorarán el valor de la individualidad, la tolerancia, las interacciones positivas, así como las metas positivas que motivan y alientan. Dígales a los estudiantes que aprenderán lo que significa aceptarse a sí mismos y a los demás. Pida a los estudiantes vayan a la **página 3** y lean la “**Introducción**”. Explique que aceptar quiénes somos significa comprender que todos tenemos aspectos en nuestra vida que están más allá de nuestro control.

Unidad Dos

Por ejemplo, muchos de nuestros rasgos físicos están determinados genéticamente. Pida a los estudiantes ejemplos de rasgos genéticos. (*Las respuestas incluirán el color de ojos, la mano con la que escribimos, si tenemos inclinaciones musicales incluso nuestra afición por determinados alimentos y colores*). Enfatique que estos rasgos físicos, gustos y disgustos nos hacen a todos individuos únicos.

3. Pida a los estudiantes vayan a la **página 4** de sus manuales y lean la lección titulada, "**El Lado Positivo De Mí**". Pida a los estudiantes que compartan con la clase algunos de sus rasgos y habilidades positivas. Tome algunas respuestas. Permita que los estudiantes hagan una lista de algunos de sus rasgos y habilidades positivas y también de algunas de las cosas que hacen bien.

Continúe leyendo en el manual la sección, "**No Dejes Que Te Deprima**", en las **páginas 5-8** y complete el cuadro de la **página 7**. Pídale que hagan una lista de las cosas que controlan y de las que no controlan. Permita que algunos voluntarios compartan con la clase lo que escribieron.

4. Diga a los estudiantes que aceptar quiénes son también significa aprender a estar satisfechos con su edad. Guíe los comentarios de la clase preguntando a los estudiantes algunas de las cosas que pueden hacer y que un hermano menor no puede hacer. ¿Cuáles son algunas de las cosas que un hermano mayor puede hacer y que no puede hacer? Haga hincapié en que, a medida que crecen, tendrán limitaciones y privilegios propios a su edad. Pida a los estudiantes que lean y comenten la sección titulada "**¡Oye! ¡Aún No Has Terminado De Crecer!**" que se encuentra en la **página 9** de sus manuales. Explíquese que, aunque existen circunstancias que escapan a su control, pueden controlar su actitud y perspectiva de la vida. Haga hincapié en que la forma en que interpretan y perciben sus circunstancias puede provocar insatisfacción y resentimiento. Explique que la adolescencia es una época de rápidos cambios físicos y mentales. Muchos jóvenes adultos se sienten incómodos con estos cambios. Pueden comenzar a desvalorizarse y sufrir episodios de depresión. Destaque que centrarse en lo que pueden controlar y aceptarse a sí mismos como individuos únicos les permitirá desarrollar su potencial. Pida a los estudiantes que lean las secciones tituladas, "**Los Hechos Fríos Y Duros**" y "**El Conocimiento Es Poder**" que se encuentra en las **páginas 10-11**. Recuerde a los estudiantes que al aprender el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* pueden adquirir conocimientos que les ayuden a desarrollar todo su potencial.

5. Explique que al enfocarnos en lo que no se puede controlar, perdemos la oportunidad de cambiar y mejorar las cosas que sí se pueden controlar. Pida a los estudiantes que nombren algunas cosas sobre las que sí tienen control en sus vidas. Pida a los estudiantes que lean la sección titulada "**Cuando La Vida Te Da Limones ...**" que se encuentra en la **página 12** de sus manuales.

Guíe la discusión en clase pidiendo a los estudiantes que compartan una experiencia difícil y cómo la manejaron. Anime a los estudiantes a enfocarse en lo que pueden cambiar y a estar determinados a practicar siempre los comportamientos que aprenden del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.

6. Diga a los estudiantes que, así como deben estar dispuestos para aceptar lo que los hace únicos, también deben estar dispuestos a aceptar la unicidad de los demás. Pregunte a los estudiantes cómo se sentirían si alguien se burlara de ellos o se burlara de ellos debido a sus rasgos faciales, su tamaño o incluso su forma de vestir. (*Las respuestas pueden variar, pero deben incluir: molesto, herido, avergonzado o humillado*). Discuta las palabras empatía y consideración en la sección titulada, "**Aceptar A Los Demás**" que se encuentra en la **página 13** de sus manuales. Explique que aceptar a los demás por quienes son significa aceptarlos independientemente de sus características físicas o circunstancias. Pida a los estudiantes vayan a las **páginas 14-15** de sus manuales, que lean los escenarios y respondan las preguntas que siguen.

7. **Actividad # 1 — Poema: Por Favor, Acéptame Por Quien Soy:** Reproduzca el poema titulado "**Por Favor, Acéptame Por Quien Soy**" que se encuentran en el *Casete de Audio del Manual del Maestro* mientras los estudiantes siguen sus manuales en la **página 16**. Comenta el poema. Guíe los comentarios de la clase haciendo las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo mejoraría tu vida si te aceptaras más a ti mismo?
- b. ¿Cómo cambiaría el ambiente de tu escuela si todos los estudiantes se aceptaran más entre sí?

Enfatice que aceptar a los demás brinda oportunidades para conocer y apreciar lo que los hace ser individuos íntegros y morales.

8. Concluya la lección animando a los estudiantes a aceptar las características morales positivas en sí mismos y en los demás, a concentrarse en lo que pueden controlar para evitar sentirse insatisfechos con sus vidas y a esforzarse por lograr la satisfacción y el éxito. Permítales que pasen a la **página 17** de sus manuales y lea la sección titulada, "**Lo Que He Aprendido**".

Unidad Dos

Nota Para El Estudiante

A Es De Aceptación

¿Qué significa aceptarse a sí mismo y a los demás? La respuesta a esta pregunta es simple y compleja. No hace falta decir que todo el mundo tiene aspectos de su personalidad, carácter y características físicas que le gustaría mejorar de alguna manera o forma. En otras palabras, nadie es perfecto. Aunque hay cosas que quizás deseemos cambiar de nosotros mismos, debemos estar dispuestos a identificar las cosas de nuestro carácter, personalidad y rasgos físicos que son positivos y valiosos. Aquí está el problema. Si no eres capaz de apreciar quién eres como persona única y te concentras solo en las cosas que no te gustan de ti mismo, tu entorno o tus circunstancias, podrías perder la oportunidad de mejorarte. También podrías perderte muchas de las alegrías que la vida tiene para ofrecer. Si te centras sólo en lo negativo, acabarás por privarte de la oportunidad de desarrollar todo tu potencial.

Las Latas Y Los Botes De La Vida



Está es la conclusión. Habrá cosas en tu vida que no podrás cambiar y habrá cosas que sí puedes. Cuando seas capaz de distinguir entre ambas



y te concentres en lo que puedes cambiar, demostrarás aceptación de quién eres como persona única. Por ejemplo, digamos que eres muy bajo para tu edad y que la probabilidad de que seas una persona alta es muy escasa, porque la mayoría de los miembros de tu familia son bajos. No aceptarse a sí mismo significa concentrarse solo en lo bajo que eres y no ver todas las grandes cosas que puede lograr. Por ejemplo, podrías ser amable, un gran estudiante, artístico, etc., pero como te concentras solo en tu altura, no puedes ver nada más.

Ahora, la pregunta del millón de dólares. ¿Puedes cambiar qué tan alto o bajo eres? Por supuesto, la respuesta es no, entonces, ¿por qué preocuparse por eso? ¿Por qué deberíamos poner toda nuestra energía en lo que no podemos cambiar cuando hay tantas formas en que podemos mejorarnos a nosotros mismos? Piénsalo. Nuestro carácter, actitud, intelecto y la forma en que interactuamos con los demás son cosas que podemos cambiar y mejorar. De hecho, no solo podemos mejorar estas cosas sobre nosotros mismos, sino que debemos hacerlo.

Otros También Cuentan

Aquí hay algo más a considerar. Cada persona es tan importante como usted. Esto significa que, mientras aprende a aceptar que su vida vale la pena, recuerde que también lo son las vidas de los demás. A esto se le llama tolerancia y es una parte importante de la aceptación. ¿Sabías que puedes transmitir una actitud de aceptación a los demás por la forma en que te comunicas e interactúas con ellos? ¿Sabías que la mala comunicación provoca conflictos? La mejor manera de asegurarse de que los demás sepan que los acepta como individuos es a través de una interacción moral positiva que sea respetuosa, solidaria y compasiva. Entonces, a medida que aprenda sobre la aceptación, tenga en cuenta que le pertenece a usted y a los demás y que una actitud de aceptación requiere un carácter moral positivo. Mantenga una mente abierta y alerta mientras lee y estudia este libro. Dentro de sus páginas hay lecciones que puede utilizar de por vida.

“Para reducir la intolerancia, considere a los demás con el mismo cuidado y compasión que se considera a sí mismo”.

~ La Solución Pacífica

CAPÍTULO UNO

Aceptándome, Aceptándote

Introducción

La **aceptación**, tal como se presenta en esta unidad del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, significa *reconocer voluntariamente las características positivas sobre usted y los demás*. La aceptación significa comprender que hay aspectos de tu vida que puedes y no puedes cambiar. En otras palabras, algunas cosas sobre las que tienes control y otras no. Por ejemplo, todos estamos genéticamente predispuestos a determinadas características físicas. El color de nuestra piel y cabello están predeterminados por nuestra ascendencia familiar. Otras cosas sobre las que no tenemos control son: dónde nacimos, quiénes son nuestros padres e incluso cuándo hemos nacimos. En otras palabras, tenemos que aceptar cualquier edad que tengamos.

Aceptarte a ti mismo significa darte cuenta de que eres un ser humano único. Tu capacidad para hacer una diferencia en tu vida y en la vida de los demás depende únicamente de la cantidad de tiempo y esfuerzo que dedique a tus estudios.

El Lado Positivo De Mí

Aceptar quién es usted como individuo con potencial moral comienza con la evaluación de cómo piensa sobre sí mismo y sus habilidades. Aunque a tu edad no has alcanzado todo tu potencial moral, puedes aceptar el tipo de persona en la que te estás convirtiendo y determinar algunas de las cosas que son importantes para ti. El desarrollo de un carácter moral positivo debería ser, sin duda, la principal prioridad en tu vida.

Sin embargo, es irónico que la sociedad ponga tanto énfasis en cómo nos desarrollamos físicamente, pero a menudo descuida la importancia del desarrollo moral y ético. Con tanto énfasis puesto en la belleza física, la ropa, los zapatos, las joyas e incluso en el tipo de casa en la que vive, puede ser fácil pasar por alto lo más importante de todo ... el tipo de carácter moral que está desarrollando.

Utilice los cuadros a continuación para enumerar algunos de sus rasgos y habilidades positivos.

Rasgos De Carácter Positivos	Rasgos De Personalidad Positivos
<i>Ejemplo: Respetuoso, Paciente</i>	<i>Ejemplo: Amable, cariñoso</i>

Algunas De Las Cosas Que Hago Bien Son:

Mantenga esta lista de rasgos de carácter y personalidad positivos y de habilidades en mente a medida que aprenda más sobre aceptarse a sí mismo y a los demás. Un aspecto importante de la aceptación es aprender a mejorarse a sí mismo sin olvidar valorar las cosas positivas que lo convierten en la persona única que es.

La estatura que se obtiene al lograr un carácter moral positivo supera con creces la de pies y los centímetros, glamour o magnetismo.

No Dejes Que Te Deprima

A veces, parece que cada vez que se miras al espejo ve a una persona diferente. Sus rasgos faciales están comenzando a cambiar, al igual que su cuerpo. La adolescencia es una época de rápidos cambios físicos, mentales y emocionales. Durante la adolescencia puede experimentar muchas inseguridades con respecto a su apariencia física. Puede haber muchas inseguridades y podría ser fácil olvidar la persona especial y única que eres. Lo crea o no, sentirse inseguro a veces es común y es una parte normal del crecimiento.



El problema para muchos adolescentes, sin embargo, es que cuando se concentran tanto en su apariencia exterior, se olvidan de construir su carácter moral. Muchos jóvenes de entre once y quince años sufren lo que comúnmente se llama una crisis de identidad. Frente a los puntos de vista de la sociedad basados en la belleza y el atractivo, los adolescentes se encuentran constantemente tratando de estar a la altura de lo que se considera "sexy" y atractivo. Los estándares de la sociedad son engañosos y pueden generar sentimientos de timidez y autocrítica. Los rasgos físicos, como las pecas o la boca ancha en alguien acomplejado, pueden hacer que esa persona pase mucho tiempo enfocándose en un defecto físico percibido. La persona se vuelve autocrítico cuando comienza a no gustarle su apariencia general debido a un rasgo físico que se percibe como un problema.

"¿No es genial que no tengamos que esperar un solo momento para mejorarnos a nosotros mismos?"

Lea el siguiente extracto del diario de un adolescente:

¡Eso es todo! Ya no voy a sonreír. Siento que todo el mundo puede notar esta brecha en mis dientes. Cada vez que hablo, me río o sonrío especialmente, es como si todos estuvieran mirando directamente a mi boca. Probablemente se estén preguntando por qué mis padres no pueden permitirse comprarme aparatos ortopédicos.

Lo siguiente fue adaptado de un artículo que se encuentra en un sitio popular para adolescentes:

¿Le creció la nariz durante la noche? Siempre ha sido un bocinazo. Pero hoy está por toda tu cara. El maquillaje, tú decides, es la solución, así que pasas otros 45 minutos después de la ducha experimentando con técnicas de adelgazamiento de la nariz y rubor. Quizás haya algo que puedas hacer con tu cabello para camuflar tu nariz ...

Teens Health, www.kidshealth.org

Los extractos anteriores pueden parecer cómicos al principio, pero son indicaciones claras de la confusión que atraviesan innumerables adolescentes, tanto hombres como mujeres. Aunque comúnmente se piensa que las chicas tienden a enfocarse más en su apariencia física, los chicos también se preocupan por su apariencia. También les preocupa si son demasiado altos, demasiado delgados o guapos.

No hay que hacerse a la idea de que, como hombres y mujeres jóvenes, no deben preocuparse por su apariencia física. Todos deberían querer lucir lo mejor posible, pero sería prudente entender que hay algunas cosas sobre su apariencia que es posible que no pueda cambiar. Sin embargo, es importante tener en cuenta que ser hermoso o guapo no es lo único que importa.

Entonces, si tiene algunas características físicas que no puede cambiar, por ejemplo, la forma de su nariz, su altura o el sonido de su voz, aún puedes sacar lo mejor ti. Eres algo más que tu apariencia física. Aceptarse a sí mismo significa comprender que, como adolescente, experimentará algunos cambios físicos que pueden ser incómodos, como acné o una nariz que parece crecer de la noche a la mañana, pero todo esto es parte del crecimiento. Lo que realmente cuenta más que tu apariencia, como aprenderás, es lo que llegas a ser dentro de tu mente, tu carácter y lo que eliges ser.



Mientras tanto, sea diligente para continuar trabajando en el interior tan diligentemente como trabaja en la mejora su apariencia exterior. Es lo que eres por dentro lo que realmente afecta la forma en que la gente te ve por fuera. Tome decisiones que continúen construyendo su carácter moral positivo porque si se enfoca solo en los rasgos físicos que no puede cambiar, puede nublar su capacidad para ver y apreciar todas las cosas grandiosas de usted mismo. Esto podría resultar en depresión y podría interferir seriamente con su capacidad para interactuar de manera significativa con quienes lo rodean. En otras palabras, puedes convertirte en un recluso social o introvertido y rehuir las actividades en las que normalmente participarías.

Además, en esta etapa de su desarrollo, muchos de los cambios físicos que está experimentando no están en su poder de controlar. Es decir, no puede cambiar el tamaño de sus pies, pero hay muchas cosas que puede cambiar y sobre las que tiene control. Por ejemplo, es posible que no pueda controlar su altura, pero puede controlar las elecciones que hace.

Complete el cuadro a continuación. En el lado izquierdo, escriba una lista de algunas de las cosas que puede controlar, y en el lado derecho, una lista de algunas de las cosas que no puedes controlar.

Estas Son Cosas Que <u>Puedo</u> Controlar	Estas Son Cosas Que <u>No Puedo</u> Controlar
<i>Ejemplo: Mi actitud, modales</i>	<i>Ejemplo: Mi altura, color de ojos</i>

Tenga en cuenta que el hecho de que algo no esté bajo su control en este momento de su vida no significa que siempre será así. Concéntrese en las cosas que puede controlar, como su actitud y calificaciones, en lugar de preocuparse por las cosas sobre las que no tiene control. Desarrollar los rasgos de carácter moral de la paciencia y el agradecimiento realmente puede ayudarlo en esta etapa de su vida. Tenga en cuenta que no será un adolescente para siempre. Concéntrese en educarse a sí mismo en el desarrollo moral para alcanzar su máximo potencial. Las etapas incómodas pasarán, así que ten paciencia contigo mismo. Además de esto, no olvide agradecer todos sus muchos atributos positivos. En caso de que haya olvidado cuáles son, consulte la **página 4**. Lea esta lista con frecuencia para recordar sus rasgos morales positivos y agregar otros nuevos a medida que avanza en *El Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.

Por último, pero no menos importante, recuerde que no es el primer adolescente del mundo en pasar por esta etapa de la vida y no serás el último. No dejes que esto te deprima. Este puede ser un momento maravilloso en tu vida en el que podrás mirar hacia atrás y recordar la alegría de aprender a construir tu carácter.

Mastica Esto

"La depresión puede nublarlo todo, haciendo que incluso los pequeños problemas parezcan abrumadores. Las personas que están deprimidas no pueden prever un futuro brillante y se sienten impotentes para mejorar las cosas".

"La próxima vez que te mires al espejo, encuentra las cosas que te gustan de tu reflejo ... Luego mira un poco más profundo y encuentra las cosas que te gusta de tu carácter".



¡Oye! ¡Aún No Has Terminado De Crecer!

“¿Entonces no te gusta tu edad? Espera un poco. Eso es lo bueno de la edad de una persona...¡nunca permanece igual!”

Aceptarse a sí mismo significa aceptar la edad que tiene y las limitaciones que conlleva. Debido a que aún no es un adulto, está limitado en las decisiones que puede tomar. Por su propia seguridad, así como por su crecimiento físico e intelectual, sus padres, maestros y otras figuras de autoridad instruyen, guían y monitorean cómo se le influye, las decisiones que toma y cómo se comporta. Recuerde que es su responsabilidad ayudarlo a convertirse en la mejor persona que pueda ser. Por eso, aunque se le indique a qué hora debe regresar a casa, de quién debe ser amigo, a qué hora debe ir a dormir e incluso qué debe comer, tenga en cuenta que realmente es para su beneficio.

Una actitud humilde y agradecida no deja lugar a conflictos. Sin una actitud humilde, recibir instrucciones sobre lo que debe y no debe hacer puede parecer frustrante. A muchos adolescentes les resulta difícil mantener relaciones positivas con las personas con autoridad porque tienen puntos de vista opuestos sobre lo que es justo. La conclusión es la siguiente, aunque es posible que no le guste una decisión que sus padres u otras figuras de autoridad hayan tomado para su beneficio y que te parezca injusta, debe ser respetuoso y obedecer. Si alguna vez has ordenado a tu hermano menor que hiciera algo para su beneficio y este se ha negado, entonces sabes cómo se sienten los padres u otras figuras de autoridad cuando son desobedecidos. Ten en cuenta que algún día puedes ser padre o madre. ¿Cómo le gustaría que lo trataran cuando está tratando de hacer todo lo posible para proteger, guiar, alimentar y capacitar a su hijo?

El rasgo de carácter moral de la humildad le ayudará a aceptar instrucciones y orientación con una actitud positiva y respetuosa, en lugar de discutir, enojarse o negarse a obedecer. Una persona humilde está dispuesta a aprender, a que le enseñen y a seguir instrucciones. Entonces, cuando se le pide que tenga una actitud humilde, en esencia se lo alienta a estar dispuesto y abierto a mejorar. Siempre sepa que sus acciones pueden mejorar y sus procesos de pensamiento pueden ser mejorados. El proceso de aprendizaje de la conducta moral nunca termina. Siempre hay margen de mejora, incluso si llega a los 100 años.



Los Hechos Fríos Y Duros

1. Cada año, un número creciente de adolescentes son víctimas de delitos violentos. No hay una ciudad en los Estados Unidos con una población de más de mil habitantes que no haya experimentado estos crímenes violentos. Así que, piense por un minuto, si alguien de su familia o un amigo estuviera en peligro de ser víctima de un crimen violento, ¿no estaría preocupado? No te enfades con tus padres por querer saber dónde estás en todo momento y por darte un toque de queda. Están tratando de mantenerte a salvo.
2. Los estudios de salud muestran que el cuerpo humano, especialmente el cerebro, no se desarrolla correctamente si no recibe una alimentación adecuada y un descanso suficiente. Así que, a menos que desee ser siempre inadecuado en su cuerpo y mente, respete el toque de queda.
3. Estar con, o rodeado de las personas equivocadas en el momento equivocado puede arruinar toda tu vida. Seguir a la multitud puede llevarte a tomar malas decisiones de las que podrías arrepentirte por el resto de tu vida. Es por eso los que tienen autoridad sobre ti quieren saber quiénes son tus amigos y qué estás haciendo en todo momento.
4. Hay muchas formas de arruinar su salud y arruinar su oportunidad de tener una gran vida.

Abuso del Alcohol:

- Daña el hígado
- Ralentiza los reflejos
- Nubes pensando

Nicotina:

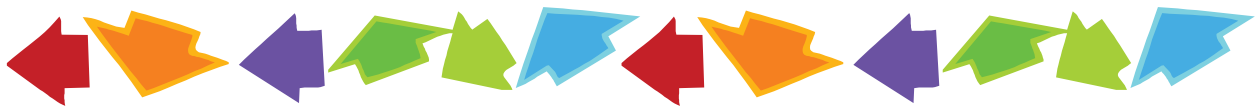
- Muy adictivo
- Afecta los pulmones, el cerebro y el hígado
- Acorta la vida útil

Si un adulto que conoces sigue dándote la “lección/sermón” sobre los peligros del alcoholismo y la nicotina, sin mencionar las drogas como la cocaína o el éxtasis, no te enojés. Alégrate de que les importes.

¡El Conocimiento Es Poder!

Tomar en serio su educación es otra forma de demostrar que eres un individuo único con potencial moral. Tienes la responsabilidad de buscar continuamente formas morales positivas para mejorar. Obtener una educación sólida es una forma en la que puede hacer esto. Además de sus materias básicas, inglés, estudios sociales, matemáticas y ciencias, una educación moral sólida lo ayudará a ser consciente de lo que ocurre en tu comunidad, nación y mundo. Las personas bien informadas conocen el mundo que les rodea. Prestan atención a las influencias que les rodean. Reúnen todos los hechos y luego comprueban y prueban lo que es correcto antes de tomar una decisión.

Irónicamente, muchos adolescentes informan que se molesta a los jóvenes inteligentes. A menudo se les llama "empollones" o "estrafalarios". Por muy hirientes que sean esos nombres, lo que es aún peor es descuidar tu educación. Sea inteligente, estudia y sé consciente de lo que ocurre a tu alrededor. Las personas informadas y decididas a mantener un carácter moral positivo no pondrán en peligro su seguridad, salud o futuro.



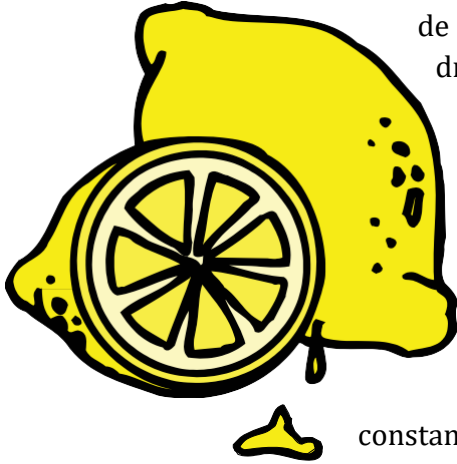
*"Tu mente es preciosa, no
la desperdicies".*

~ La Solución Pacífica



Cuando La Vida Te Da Limones...

Las personas se enfrentan a desafíos, contratiempos y decepciones todos los días. Estas adversidades pueden provenir de una variedad de fuentes. Por ejemplo, miles de niños sufren cada año abusos físicos, emocionales o sexual.



Otros nacen con defectos de nacimiento y algunos tienen problemas de aprendizaje porque estuvieron expuestos a las drogas y el alcohol antes de nacer. Hay quienes se enfrentan a enfermedades o accidentes repentinos y catastróficos. Estos son solo algunos de los problemas que enfrentan las personas dentro de nuestra sociedad. Incluso si nunca ha experimentado estos grandes trastornos, seguramente se sentirá decepcionado de una forma u otra de vez en cuando. Incluso la rutina diaria puede desgastarlo a menos que mantenga constantemente una perspectiva positiva de la vida.

Cuando las cosas van mal, como a veces suceden, usted puede elegir la forma en que las maneja. Puede sentirse abrumado y darse por vencido. Esto conduce a una actitud negativa, depresión y sentimientos de impotencia. O puede aceptar que el problema existe y mirarlo en perspectiva. Ver un problema en perspectiva significa ser realista sobre el problema en relación con el resto de su vida. ¿Alguna vez ha conocido a alguien que actuó como si cada decepción fuera el fin del mundo? Está tan absorto en sus problemas que se olvida de que la vida continúa. Donde hay vida y determinación para hacer lo correcto, hay esperanza.

Usar el rasgo de carácter positivo del optimismo, que es la capacidad de ver el lado positivo de cualquier situación, así como la determinación y el coraje, le permitirá superar cualquier dificultad o dificultades que pueda enfrentar. Cuando enfrentas las desilusiones que la vida te presenta a veces de manera positiva y aprendes de ellas, puedes construir y fortalecer tu carácter moral. Acepte la responsabilidad de hacer una diferencia en su vida y en la vida de los demás. Con determinación, junto con la información que puede aprender en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, puede encontrar la manera de tomar los limones que le ofrece la vida y hacer limonada. No permitas que los desafíos de la vida te depriman o te hagan perder la esperanza, en lugar de eso, deja que te motiven para tener éxito en alcanzar tu máximo potencial moral.

Aceptar A Los Demás

¿Se imaginas que se burlan de usted por algo por lo que se siente muy sensible, algo que está más allá de su control en este momento en su vida? ¿Se imagina cómo sería un día típico en la escuela si sintiera que sus compañeros no lo aceptan? Para muchos adultos jóvenes esto es una realidad. Deben lidiar con la falta de aceptación a diario. Todos los días, los adolescentes como usted son objeto de burlas y humillaciones porque otros no han aprendido el principio moral de tratar a los demás con cuidado y preocupación.

Aceptar a los demás significa decidir tratarlos como le gustaría que lo trataran a usted. Significa ponerse en su lugar y preguntarse: "¿Cómo me sentiría si alguien me tratara de esta manera o se burlara de mí?" La capacidad de ponerse en el lugar de otra persona se llama empatía. Tener empatía es una parte importante de aceptar y tener consideración por los demás.

Aceptar a los demás significa comprender que ellos también tienen circunstancias que están fuera de su control, así como rasgos y habilidades positivas. Significa aceptarlos independientemente de su nacionalidad (de dónde son) o etnia (su cultura y religión). Aceptar a los demás no significa tolerar acciones y actitudes negativas, irrespetuosas o inmorales. Tampoco significa estar de acuerdo con alguien que está equivocado, incluso si es tu amigo. Aceptar a los demás significa simplemente tratarlos con el mismo respeto, empatía y consideración con los que le gustaría que lo trataran a usted.

Consideración:
*Ser considerado
con los demás.*

Empatía:
*Entender cómo
se sienten los
demás.*



Escenarios

Lea los siguientes escenarios y responda las preguntas que siguen.

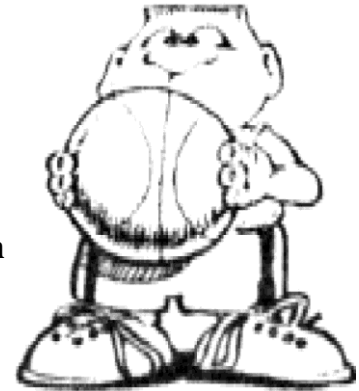
1. Llegó a la escuela un nuevo estudiante que tenía el doble del tamaño que todos los de la clase, sin embargo, tenía la misma edad que todos los demás. ¿Qué deben hacer para mostrar una actitud de aceptación?
 - a. Ignorarlo.
 - b. Señalarlo y empezar a reír.
 - c. Tratarlo como a todos los demás.
 - d. Decirle apodos.
2. El amigo de tu prima es de Puerto Rico y tiene un fuerte acento. Para que sea aceptado, debe:
 - a. Perder el acento y hablar como un estadounidense.
 - b. Deja de hablar por completo y aprender el lenguaje de signos.
 - c. Simplemente continuar siendo él mismo y dejar de preocuparse por lo que otros puedan decir o hacer.
 - d. Ninguna de las anteriores.
3. Sally no puede permitirse la última moda. Para ser aceptada no debería tener que:
 - a. Robar
 - b. Pedir prestada la ropa de sus amigas.
 - c. Quedarse en casa, después de todo, ella no debería ser vista sin ropa de marca.
 - d. Todo lo anterior.
4. Pete tiene orejas realmente grandes y tantas pecas que su cara está cubierta de ellas. Para ser aceptado por sus compañeros de clase, debe:
 - a. Usar una bolsa de papel sobre su cabeza.
 - b. Considerar la posibilidad de una cirugía plástica.
 - c. Ser él mismo, sabiendo que lo que hay en el interior es lo que realmente cuenta.
 - d. Dejar la escuela.



5. Jim es muy pequeño para su edad. Aunque se esfuerza, simplemente no puede jugar al baloncesto. ¿Qué puede hacer Jim para que los demás chicos de su clase de gimnasia lo acepten?

- a. Seguir esforzándose al máximo.
- b. Recibir entrenamiento adicional después de la escuela.
- c. Tener paciencia, ya que sigue creciendo y desarrollándose.

d. Todas las anteriores.



6. Debido a una enfermedad, Regina tiene mucho sobrepeso y no practica deportes. ¿Qué deberían hacer los otros estudiantes de la clase para mostrar aceptación de su condición?

- a. Meterse con ella e insultarla.
- b. Permítale la oportunidad de ser valorada por sus fortalezas.
- c. Evitar completamente las interacciones con ella.
- d. Burlarse de ella por su peso.

7. Sam está confinado a una silla de ruedas y puede tener dificultades para moverse por la escuela. Los demás estudiantes podrían demostrar que aceptan sus circunstancias:

- a. Abriéndole la puerta.
- b. Despejar caminos cuando necesita pasar.
- c. Tratarlo como todos los demás.

d. Todas las anteriores.



Escuche el siguiente poema y discútalos.

Por Favor Acéptame Por Quien Soy



Puede que mi cabello no esté a la última moda,
Pero si necesitaras ayuda, haría un esfuerzo adicional.
Por favor acéptame por quien soy.

Mis zapatos no siempre son la última tendencia,
Pero si me probaras, sería un gran amigo.
Por favor acéptame por quien soy.

Puede que mi ropa no siempre esté actualizada,
pero si me necesitaras, no lo dudaría.
Por favor acéptame por quien soy.

Tal vez soy demasiado bajo, demasiado alto o no tengo la complexión adecuada,
Pero si compartieras una gran noticia conmigo, estaría encantado.
Por favor acéptame por quien soy.

Tal vez tenga un acento y no hablo como tú,
Pero si estuvieras pasando por momentos difíciles, te ayudaría a superarlos.
Por favor acéptame por quien soy.

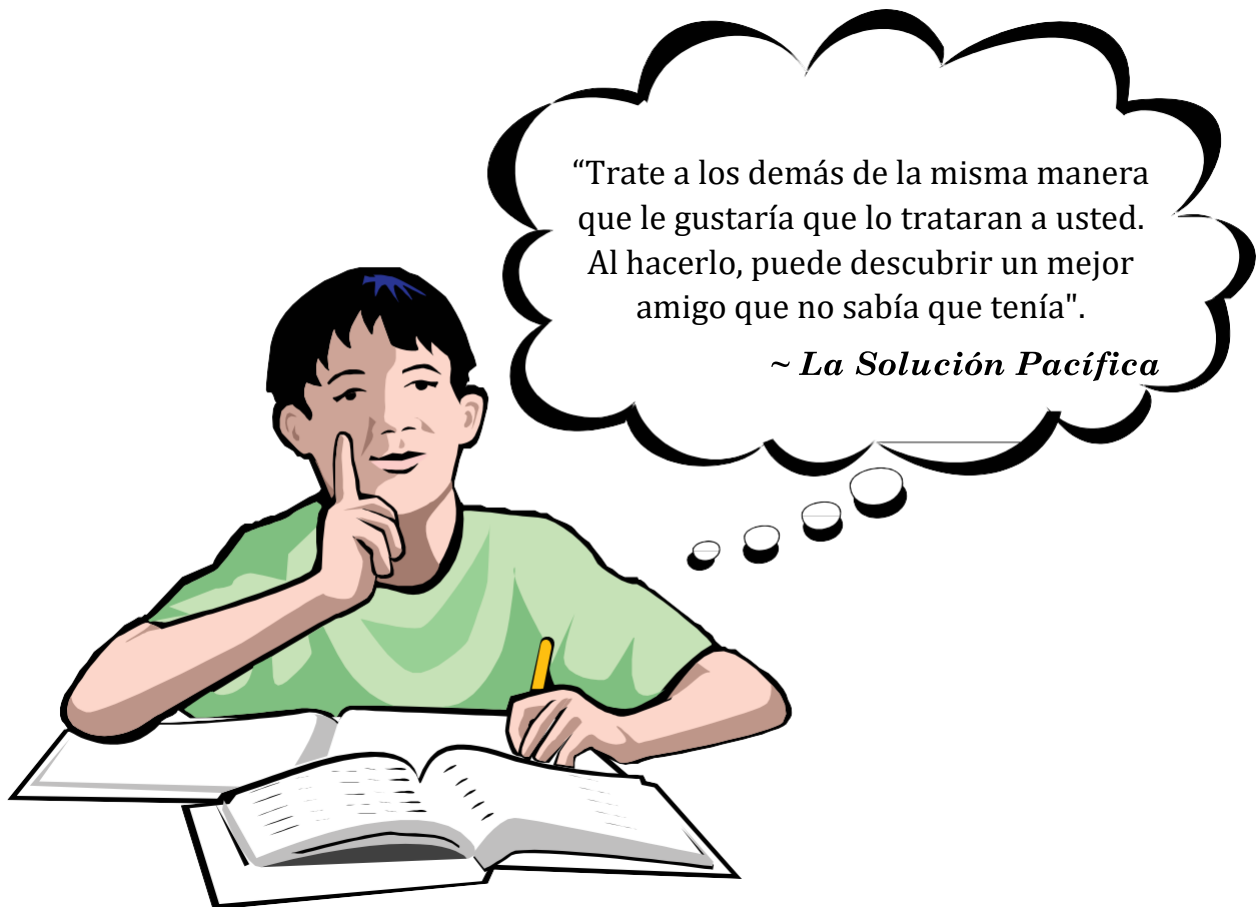
No práctico deporte, no soy atlético, ni fuerte,
Pero si necesitas un hombro,
El mío está aquí para que te apoyes.
Por favor acéptame por quien soy.

Verás... tú y yo somos muy parecidos,
Queremos ser amados,
y hacer lo correcto.
Ambos nos levantamos cada
mañana para empezar un nuevo
día,
Debemos aceptarnos unos a otros,
esta es la forma correcta.
Por favor acéptame por quien soy.



Lo Que He Aprendido

- ✓ Aunque hay algunas cosas en mi vida que están fuera de mi control, sí tengo control sobre mi actitud y perspectiva de la vida.
- ✓ La forma en que percibo y manejo las diversas circunstancias de mi vida puede ayudarme a lograr el éxito si tengo una actitud positiva y practico lo que aprendo en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.
- ✓ Tengo la obligación y la responsabilidad de seguir una educación sólida y conocer el mundo que me rodea.
- ✓ La empatía y la consideración son dos rasgos de carácter muy importantes que me permitirán tratar a los demás como me gustaría que me trataran a mí.
- ✓ Aceptar a los demás no significa estar de acuerdo con sus comportamientos negativos o inmorales. Más bien, es la voluntad de interactuar con respeto, empatía y consideración.



Actividades De Enriquecimiento

1. Dibuja un autorretrato y escribe al menos diez cosas positivas sobre ti mismo.
 2. Escriba un trabajo de investigación sobre alguien que, a pesar de la falta de aceptación por parte de los demás, pudo lograr un gran éxito.
 3. Observe o escuche a un orador motivacional. Luego, discuta los pensamientos positivos y negativos que surgieron.
 4. Realice las actividades **“Sólo Por Diversión”** de las **páginas 19-21**.
-





Solo Por Diversión



Actividad # 1

Descifre cada palabra y escríbala en la línea.

1. edfiaernsic _____ *diferencias* 5. cnatpecaió _____ *aceptación*

2. opurg ed ónresip _____ *presión de grupo* 6. zefmria _____ *firmeza*

3. onicú _____ *único* 7. imfornocdda _____ *conformidad*

4. nocfcotil _____ *conflicto* 8. ne
neodnajac _____ *encajando en*

aceptación	conformidad	encajando en	firmeza
conflicto	diferencias	presión de grupo	único



Solo Por Diversión

Actividad #3



Usando las palabras a continuación, haga coincidir las palabras con sus casillas correspondientes

1. a c e p t a c i ó n

5. c o n f l i c t o

2. e n c a j a n d o ■ e n

6. d i f e r e n c i a s

3. c o n f o r m i d a d

7. p r e s i ó n ■ d e ■ g r u p o

4. ú n i c o

8. f i r m e z a

aceptación	conformidad	encajando en	firmeza
conflicto	diferencias	presión de grupo	único

Capítulo Dos

Aceptar La Diversidad

Nota Para El Maestro

No aceptar las diferencias de los demás ha provocado un sufrimiento incalculable en muchas personas inocentes a lo largo de la historia. Es difícil imaginar que se mire a otro ser humano vivo y que se le maltrate física, emocional o psicológicamente por el color de su piel, su edad o su lugar de nacimiento. Sin embargo, todos los días, tanto las personas jóvenes como las mayores son víctimas de discriminación y prejuicios. Son golpeados, escupidos, humillados y desmoralizados porque son percibidos como diferentes. Pero, ¿qué tan diferentes somos? ¿Nuestras diferencias justifican las hostilidades y el odio que se han convertido en algo habitual entre las personas de todo el mundo?

Es un hecho comprobado que la intolerancia y el odio son conductas aprendidas. Si a los niños se les puede enseñar a odiar, también se les puede enseñar a valorar la vida y a tener compasión por los demás. Como educadores, tenemos la monumental tarea de enseñar a los niños a valorar la vida, la salud y el bienestar de cada ser humano, sin importar cuán diferentes sean. Alguien dijo una vez que la forma más elevada de educación es la tolerancia.

El Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter cree que hay dos pasos para erradicar el odio que da lugar al prejuicio:

- a. Mirar más allá de las diferencias superficiales de los demás.
- b. Aprender, a través del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, a discernir y apreciar el carácter de los demás, que es la esencia de quiénes son en realidad.

Plan De Estudios

Aceptar La Diversidad

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán que una actitud de aceptación erradicará el odio y los conflictos provocados por la intolerancia.

MATERIALES

- Seis manzanas (lo más diferentes posible)
- Una bolsa grande de papel marrón
- Manuales de Estudiantes.

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, "**Aceptándome, Aceptándote**" haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuáles son algunas de nuestras características físicas que están determinadas genéticamente? *(Las respuestas pueden incluir el color de los ojos, el cabello, la forma de la nariz o la altura).*
 - b. ¿Por qué está mal burlarse de la forma en que alguien se ve, se viste o habla? *(Porque duele, es vergonzoso, humillante y molesto que se burlen y se mofen de uno).*
 - c. ¿Cómo debemos tratar a los demás? *(Debemos tratar a los demás como desearíamos ser tratado: con cuidado, preocupación y respeto).*

2. Diga a los estudiantes que aprenderán más sobre la importancia de aceptar la diversidad de los demás. Explique que aprenderán que la intolerancia, lo opuesto a la aceptación, ha llevado al odio, los conflictos y las guerras. Haga hincapié que en el mundo hay más de seis mil millones de personas con muchas culturas y creencias diferentes. Es imperativo que cada individuo aprenda a apreciar, respetar y valorar la singularidad de cada persona en nuestro planeta. Sin el respeto y la comprensión que trae la aceptación, continuaremos viviendo en un mundo donde las personas son maltratadas debido por diferencias superficiales. Pida a los estudiantes vayan a la **página 23** de sus manuales y lean y comenten la "**Introducción.**"

3. Pida a los estudiantes que vayan a sus manuales en la **página 24** y lean la sección titulada, "**Una Ecuación Del Odio**". Discuta el significado de las palabras **intolerancia, superioridad, racismo y discriminación**. Enfatique que estas palabras existen como parte de nuestro vocabulario debido a la falta de aceptación por parte de aquellos que se perciben como diferentes. Destaque que una actitud intolerante se aprende. El odio es una actitud que aprendemos y la intolerancia se deriva del miedo y de un falso sentido de superioridad.

4. Diga a los estudiantes que la intolerancia, que es lo opuesto a la aceptación, se puede ver de muchas formas diferentes, pero independientemente de la forma, los efectos son siempre los mismos: devastación y devaluación. Explique a los estudiantes que el odio nace de la intolerancia. El odio puede conducir a delitos de violencia contra las personas y sus bienes, e incluso al asesinato. Indique a los estudiantes que vayan a la **página 25** de sus manuales y lea la sección titulada "**La Intolerancia Hace Daño**". Pídeles que respondan las preguntas que se encuentran en la **página 27** después de leer el artículo "**Palos Y Piedras**".

Informe a los estudiantes que la intolerancia ha salpicado la historia del mundo con conflictos, guerras y asesinatos de innumerables hombres, mujeres y niños. Pida a los estudiantes recurran a la **página 28** de sus manuales y lea la sección titulada "**La Intolerancia Conduce A Los Conflictos**".

5. Pida a los estudiantes que vayan a las **páginas 30-31** de sus manuales y lean las secciones tituladas, "**¿Qué Tan Diferentes Somos?**" Discuta la implicación de lo "diferentes" que somos todos preguntando a los estudiantes si hay alguna razón válida para separar y clasificar a las personas en categorías llamadas razas. Guíe más la discusión en clase haciendo las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuántas razas hay? (1, *La raza humana*).
- b. ¿Qué porcentaje de nuestros genes explica nuestras diferencias físicas? (0.1%)

6. **Actividad: Una Manzana Al Día Mantiene Alejada La Intolerancia:** Esta actividad enfatizará la importancia de no categorizar a las personas según estereotipos. Los estudiantes apreciarán la necesidad de conocer a los demás como individuos únicos. Pida a los estudiantes formen seis grupos. Entregue una manzana a cada grupo e indique a cada grupo que mire rápidamente su manzana y la pase. Después de unos momentos, recoja las manzanas y métalas en la bolsa marrón. Coloque las manzanas en una superficie plana y llame a un voluntario de cada grupo para que identifique y elija la manzana que pertenecía a su grupo.

Informe a los estudiantes que hay muchas variedades diferentes de manzanas.

Sin embargo, cuando las abres, son iguales por dentro. Corta las manzanas por la mitad para demostrarlo. Haga hincapié en que la raza humana es la misma. Podemos tener piel, ojos y cabello de diferente color, pero somos iguales por dentro. Pida a los estudiantes respondan las preguntas que aparecen al final de la actividad en la **página 32** de sus manuales.

7. Diga a los estudiantes que el conocimiento es poderoso y puede provocar cambios. Explíqueles que ahora tienen el conocimiento para marcar la diferencia en sus vidas al practicar la aceptación. Ahora están preparados para asumir el desafío de marcar la diferencia. Pida a los estudiantes vayan a las **páginas 33-34** de sus manuales y lean las secciones tituladas, "**Marca La Diferencia, Elige Una Opción**" para responder a las preguntas que siguen al escenario. Diga a los estudiantes que deben ser respetuosos incluso cuando traten con aquellos que pueden ser intolerantes. Haga hincapié en que la manera más eficaz de lidiar con la intolerancia es marcar la diferencia con su ejemplo de practicar los valores que aprenden del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.

8. Pida a los estudiantes vayan a la **página 35** y lean la sección titulada, "**Todo Se Trata De Llevarse Bien**". Indique a los estudiantes que completen la tarea que se encuentra al final de la página. Permita que los estudiantes compartan algunas de sus ideas con la clase.

Pida a los estudiantes lean la sección de sus manuales titulada, "**Todo De Se Trata De Perdonar**" que se encuentra en la **página 37**. Discuta las preguntas que aparecen al final de la página, permitiendo que los estudiantes escriban sus respuestas. Anime a los estudiantes a practicar siempre el perdón de los demás que aún no han aprendido de este programa. Recuérdeles que su ejemplo será la mejor manera de comenzar a enseñar la aceptación a los demás.

9. Concluya la lección pidiendo a los estudiantes pasen a la **página 39** y lean la sección "**Lo Que He Aprendido.**" Recuerde a los estudiantes que practiquen la aceptación con todas las personas. Anímelos a resistir las tendencias de categorizar a las personas y hacer generalizaciones sobre los demás. Haga hincapié en que lo que realmente importa de cualquier persona, independientemente de sus características físicas, es quiénes son por dentro y qué tipo de carácter tienen. ¿Son amables, cariñosos, compasivos? ¿Hacen elecciones morales positivas? Enfatice que estas preguntas sólo pueden responderse comprometiéndose a conocer a las personas como individuos únicos que son.

*"El prejuicio proviene de la ignorancia".
~ La Solución Pacífica*

Capítulo Dos

Aceptar La Diversidad

Introducción

Mira a tu alrededor. Observa que no hay dos personas exactamente iguales. Incluso los gemelos que pueden ser físicamente idénticos pueden tener rasgos de carácter y personalidad completamente opuestos. La próxima vez que vea la televisión o vaya al parque o al centro comercial, observe los diferentes tipos de personas que hay. Además de nuestras diferencias físicas, también tenemos diferentes culturas y valores. Como aprendió del capítulo anterior, las personas no eligen sus características físicas ni el lugar donde nacieron. Sin embargo, lo que podemos elegir es aceptar y valorar a cada persona como un ser humano único que merece ser tratado con respeto, compasión y empatía.

El carácter inmoral y negativo debe ser siempre desalentado. Todas las personas deben ser aceptadas. Si muestran rasgos morales negativos, hay que rechazarlos y señalar su comportamiento.

Ninguna persona debe ser rechazada por sus características físicas. A lo largo de la historia, se han peleado guerras por falta de aceptación de personas que eran físicamente diferentes. ¿Qué hace que las personas se maltraten y se odien unas a otras debido a sus diferencias físicas y étnicas? ¿Podemos aprender a convivir y respetarnos o nuestras diferencias seguirán provocando conflictos, odio y guerra? En este capítulo, exploraremos estas preguntas y otras más. Aprenderá que aceptar a los demás, mirar más allá de lo que nos hace diferentes y enfocarnos en nuestras similitudes, nos llevará a un lugar llamado aprecio y respeto.

Lea las siguientes palabras y familiarícese con sus definiciones.

Una Ecuación De Odio

intolerancia

(No está dispuesto a aceptar a ninguna persona y no está dispuesto a ayudarla a superar cosas que no son beneficiosas).

+

desconsiderado

(Mostrando una falta de preocupación por los demás)

+

racismo

(El maltrato de un grupo de personas debido a la nacionalidad y etnia).

+

discriminación

(Trato o consideración basada en clase o categoría en lugar del mérito individual; parcialidad o prejuicio).

=

ODIO

(Una intensa hostilidad; una antipatía extrema).



Estas palabras forman parte de nuestro vocabulario por la falta de aceptación.



La Intolerancia Hace Daño

La intolerancia, lo contrario de la aceptación, adopta muchas formas diferentes. Los estereotipos, los prejuicios y la discriminación son formas en las que la intolerancia se manifiesta en nuestra sociedad. Independientemente de la forma que adopte, los efectos son siempre los mismos. La intolerancia, cuando se dirige a un individuo, a una comunidad o a una nación, resulta en miedo, desconfianza, ira, resentimiento e incluso guerra.

Una actitud intolerante comienza cuando uno juzga a los demás indignos de vivir en paz y seguridad debido a diferencias superficiales, como el color de su piel, su cultura o sus creencias. Independientemente de estas diferencias, debe haber un valor básico y fundamental y el respeto por toda la vida humana. Tenga en cuenta que el respeto es considerar a alguien o algo como importante y mostrar honor e interés.

El respeto básico y fundamental hacia todas las personas significa:

- Evite el comportamiento violento verbal o físico.
- Interactúe con consideración de las necesidades de los demás mostrando compasión.

Sin valor de la vida, respeto y compasión, el resultado es odio en forma de intolerancia. Algunas personas intolerantes demuestran su odio y desprecio por los demás agrediendo físicamente o verbalmente a ellos y a sus bienes. Estas formas de intolerancia se han clasificado como delitos de odio. Los delitos de odio privan a otros del derecho a vivir en paz. Estos delitos pueden ir desde daños a la propiedad hasta asesinato. Los delitos de odio pueden hacer que las víctimas se sientan enojadas, deprimidas, temerosas y desconfiadas. Las víctimas de los delitos de odio reciben un claro mensaje de que no son bienvenidas en un barrio o comunidad en particular.



Víctimas De Intolerancia

Lea los siguientes artículos sobre los efectos de la intolerancia.

Hindúes Desenfrenados Queman Vivos A Niños Musulmanes

El peor brote de violencia entre hindúes y musulmanes en India en una década se intensificó ayer con la muerte de 60 personas más en el estado occidental de Gujarat, devastado por disturbios, en medio de temores de que la violencia se extienda.

También se avecinaba una crisis política, ya que el Primer Ministro Indio, Atal Bihari Vajpayee, rogó a los militantes hindúes que detuvieran los planes incendiarios de levantar un templo sobre los escombros de la mezquita.

Seis alborotadores fueron asesinados a tiros a manos de la policía y al menos siete musulmanes murieron apuñalados en el estallido las ciudades de Gujarat. Se incendiaron negocios, hogares, vehículos y mezquitas musulmanas.

Un solo acto de violencia se destacó en un día de horror. Una turba de 2,000 personas rodeó un bloque de apartamentos musulmanes en la zona de Meghaninagar, dominada por los hindúes, y le prendió fuego. Se cree que una docena de niños y 26 adultos fueron quemados vivos. La muchedumbre bloqueó las carreteras para impedir que la policía y los bomberos rescataran a las víctimas.

Las turbas buscaban venganza después de que casi 60 activistas hindúes del Consejo Mundial Hindú (VHP) fueran asesinados por musulmanes que arrojaron bombas incendiarias a su tren en la estación de Godhra el miércoles.

El horror de ese ataque, en el que murieron 14 niños, avivó una atmósfera de odio intercomunitario que amenaza con extenderse a otros estados...

Nick Meo en Delhi 1/3/02
Independent News

Jurado Muestra Valla Publicitaria Humana De Odio En El Caso De Arrastre De Texas

JASPER, Texas (CNN) - Los fiscales de Texas en el juicio de uno de los tres hombres blancos acusados de arrastrar a un hombre negro hasta la muerte dijeron el miércoles que John William King no llevaba su odio en la manga, sino que lo llevaba por todo el cuerpo.

Los fiscales mostraron al jurado fotografías en color de docenas de intrincados tatuajes racistas, satánicos y neonazis en el cuerpo de King.

17/2/99 cnn.com

Judíos Atacados En Incidentes Separados En Chicago

CHICAGO, Illinois (CNN) - La policía de Chicago está tratando como posibles crímenes de odio, dos ataques separados contra judíos en el lado norte de la ciudad.

No se reportaron heridos en los ataques el jueves por la noche cerca de Rogers Park.

En el primer incidente, al menos tres hombres con tirachinas en una camioneta dispararon canicas a tres personas alrededor de las 10 de la noche.

La policía arrestó a tres adolescentes —un joven de 14 años y dos de 17— que dijeron ser palestinos. El portavoz de la policía, Kevin Haley, declaró a CNN que los oficiales encontraron en la furgoneta tirachinas, canicas y materiales de propaganda de odio.

Poco después, a las 10:21 p.m., un rabino de 43 años que vestía una chaqueta negra tradicional y un sombrero negro fue atacado en un tiroteo desde un vehículo. No se realizaron arrestos.

"Lo llamaron por su nombre y abrieron fuego", dijo Haley. "Es solo un posible crimen de odio... Todavía están investigando".

13/10/00 cnn.com

Estos son sólo algunos de los millones de casos de intolerancia que ocurren todos los días en el mundo actual. Aquí solo se muestran unos pocos y, ciertamente, no los más violentos. Sólo con mirar las noticias locales, estaría al tanto de estos y muchos otros delitos similares.

El odio es mucho más impactante cuando involucra a un miembro de su propia familia o un amigo cercano. Podría ocurrir en su vida, a menos que todos hagamos un cambio en nuestras actitudes.

La Intolerancia Conduce A los Conflictos

CONFLICTO:
Lucha, batalla y guerra.

GUERRA:
Combates armados declarados entre estados o naciones.

VALOR:
Para considerar tan importante, valioso.

La intolerancia no es un concepto nuevo. Durante miles de años, la intolerancia, el racismo y los estereotipos han provocado odio, violencia y guerras. La falta de voluntad para aceptar la diversidad ha provocado la pérdida de innumerables vidas de hombres, mujeres y niños. Lea sus libros de historia, periódicos y vea las noticias mundiales. Verá claramente los conflictos que se generaron a causa de la intolerancia. A continuación, se muestran algunos ejemplos de los efectos de la intolerancia a lo largo de nuestra historia.

El Holocausto

El Holocausto de la Segunda Guerra Mundial representa un período de intenso odio, prejuicio y discriminación que resultó en la muerte de aproximadamente nueve millones de hombres, mujeres y niños. Seis millones de las personas exterminadas eran judíos. Los otros tres millones eran gitanos, negros, discapacitados o retrasados mentales. Nueve millones de personas murieron a causa de la intolerancia. Murieron porque su origen étnico, características físicas, preferencias religiosas y capacidades mentales chocaron con las ideologías racistas de Hitler.

El Movimiento De Derechos Civiles

Cien años después de la Guerra Civil, los negros todavía luchaban por ser aceptados como iguales en la sociedad estadounidense. Su mundo consistía en discriminación, segregación y desigualdad racial. El Movimiento por los Derechos Civiles fue una época en la historia en la que los estadounidenses negros contrarrestaron las leyes de segregación y discriminación con manifestaciones no violentas, boicots y marchas. En un corto período de tiempo, durante las décadas de 1950 y 1960, el Movimiento por los Derechos Civiles puso fin a la discriminación racial por la ley.

11 De Septiembre De 2001

Este ha sido llamado el día más trágico de la historia de Estados Unidos. Fue el día en que los terroristas secuestraron cuatro aviones comerciales de pasajeros y los volaron contra las Torres Gemelas del World Trade Center y el Pentágono. El cuarto avión se estrelló ochenta millas al sureste de Pittsburgh. Ese día se destruyeron miles de vidas. Los que murieron en el ataque dejaron atrás a seres queridos que tuvieron que lidiar con la pérdida de padres, maridos, esposas e hijos. Señalar racialmente a los árabes o musulmanes y culparlos de esta tragedia es un ejemplo más del peligro de los estereotipos y la intolerancia. Culpar a toda una nación o religión por las acciones de unos pocos no traerá de vuelta a los que murieron el 11 de septiembre.

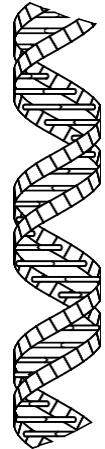
Una vez más, estos representan solo una pequeña parte de las innumerables vidas que se han desperdiciado por el odio y la ignorancia.

"Nadie debe hacer sentir a nadie como si fuera menos de los que es, solo para que alguien más pueda sentirse bien consigo mismo por un corto tiempo..."



¿Qué Tan Diferentes Somos?

Con tanto énfasis puesto en nuestras diferencias físicas, el color de nuestra piel, así como de dónde somos, se podría pensar que somos muy diferentes. Ponga a prueba sus conocimientos. Responda al siguiente cuestionario y luego lea los siguientes artículos sobre los últimos descubrimientos sobre la raza.



Pruebe Sus Conocimientos

Encierre en un círculo la respuesta correcta.

1. ¿Cuántas razas de personas hay en el mundo?
a. 7
b. 10
c. 12
d. 1
2. ¿Qué porcentaje de nuestros genes representa las diferencias físicas?
a. 20%
b. 30%
c. 60%
d. 0.1%

Las Diferencias Biológicas Entre Las Razas No Existen, Muestra Una Investigación De WU

La raza no importa. De hecho, ni siquiera existe en humanos. Si bien eso puede sonar como el decreto idealista de un ministro o rabino, en realidad es la conclusión de un biólogo evolutivo y de población de la Universidad de Washington.

Alan R. Templeton, Ph.D., profesor de biología en Artes y Ciencias, ha analizado el ADN de poblaciones humanas globales que revelan los patrones de evolución humana durante el último millón de años. Demuestra que, si bien hay mucha variación genética en los humanos, la mayor parte de la variación es variación individual. Si bien existe una variación entre poblaciones, o es demasiado pequeña, que es una variación cuantitativa, o no es el tipo correcto de variación cualitativa; no marca los sublinajes históricos de la humanidad.

Utilizando las últimas técnicas de biología molecular, Templeton ha analizado millones de secuencias genéticas encontradas en tres tipos distintos de ADN humano y concluye que, en el sentido científico, no existe la raza.

Por Tony Fitzpatrick
15/10/98

¿Las Razas Son Diferentes? Realmente No, Los Genes Lo Demuestran

En este año electoral, los políticos quieren lanzar uno e invitar a los pliegues multiculturales a "¡Venga abajo!" El mensaje que ambas partes buscan transmitir es: independientemente de la raza o el credo, realmente todos somos parientes debajo de la piel.

Sin embargo, cualquiera que sea la calidad calculada de esta nueva política de inclusión, su sentimiento concuerda firmemente con el creciente conocimiento de los científicos sobre la profunda fraternidad genética que une a los seres humanos de los orígenes aparentemente más dispares.

Los científicos han sospechado durante mucho tiempo que las categorías raciales reconocidas por la sociedad no se reflejan en el nivel genético. Pero cuanto más de cerca los investigadores examinan el genoma humano, (el complemento de material genético encerrado en el corazón de casi todas las células del cuerpo humano), la mayoría de ellos está más convencida de que las etiquetas estándar utilizadas para distinguir a las personas por "raza" tienen poco o sin significado biológico.

Dicen que si bien puede parecer fácil saber de un vistazo si una persona es Caucásica, Africana o Asiática, la facilidad se disuelve cuando uno explora las características de la superficie y puede escanear los genomas en busca de Distintivos de ADN de "raza".

Por Natalie Angier
The New York Times Company, 22/3/00

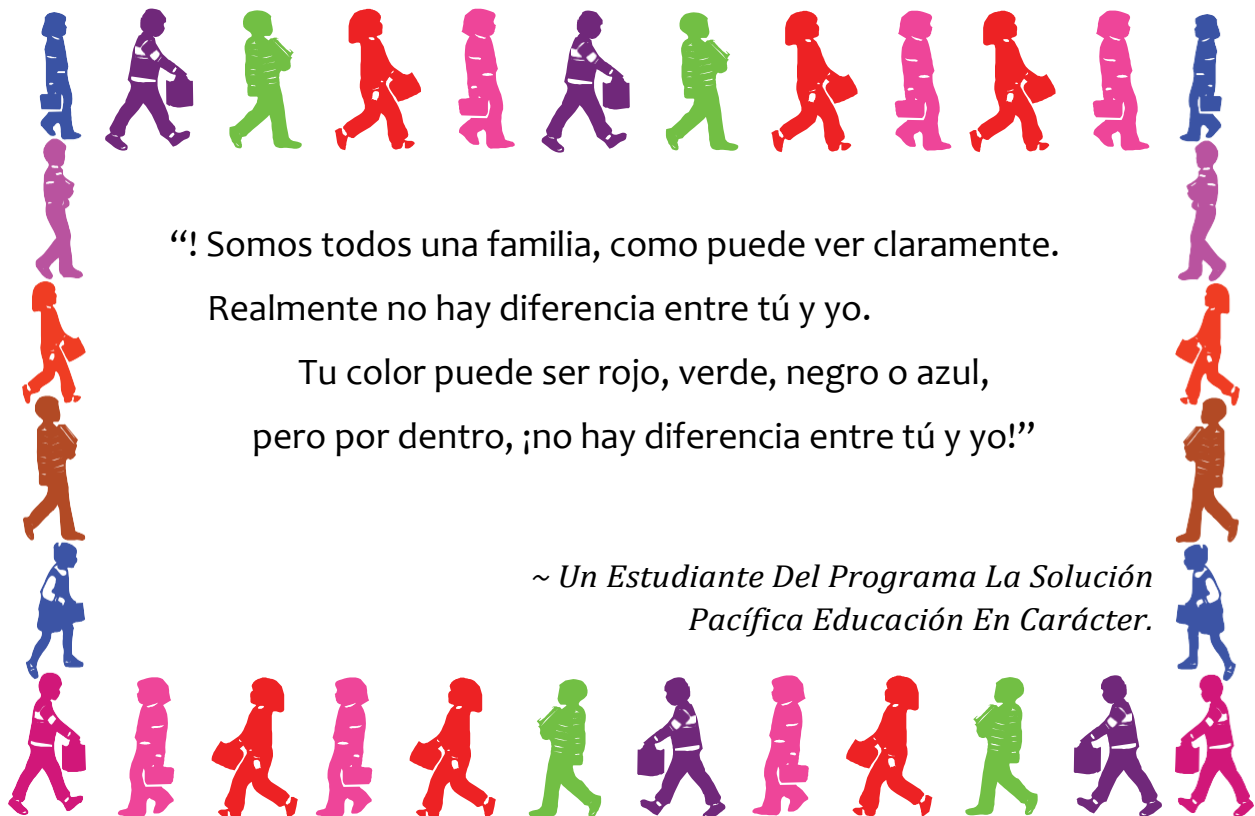
¿Leíste Eso? ¡Solo Hay Una Raza!

No Tan Diferente Después De Todo

La población mundial se estima en seis mil billones de personas. Seis mil billones de personas y una sola raza, que comparten el 99.9% de los mismos genes. Después de todo, no somos tan diferentes. Con solo 0.1% de nuestros genes que explican nuestras diferencias físicas, ¿deberíamos enfocarnos en la variación en el color de nuestra piel o en la inclinación de nuestros ojos? ¿Qué es más importante, el 0.1% que explica nuestras diferencias y ha llevado al odio y la violencia o el 99.9% de nuestras similitudes?

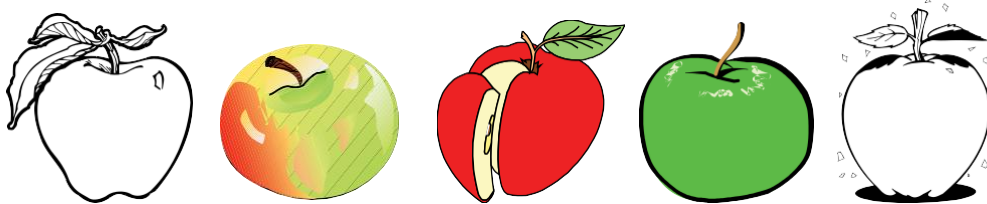
Aceptación significa reconocer las muchas similitudes que existen entre cada miembro de la raza humana y aceptar estas diferencias haciendo un esfuerzo consciente para ser más respetuoso con las personas de otras culturas y nacionalidades.

También significa apreciar las diversas nacionalidades y etnias. En lugar de encontrar razones para alienarnos, centrémonos en todas las similitudes que compartimos.



Una Manzana Al Día Mantiene Alejada La Intolerancia

Rojo Delicioso, Granny Smiths, Jonathans: ¿qué tienen todos en común? Si tuvieras un tazón de McIntoshs, ¿podrías distinguir uno de otro?



Responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles fueron algunas de las diferencias entre las manzanas? _____

(Eran diferentes variedades. Podrían tener diferentes usos).

2. ¿Cuáles son las similitudes que comparten las manzanas? _____

(Todas son manzanas. Tienen pulpa blanca en el interior. Tienen un núcleo con semillas).

¿Qué Es Lo Que Realmente Importa?

La raza humana se puede comparar con las manzanas en esta actividad. Podemos tener diferentes características físicas, pero por dentro somos iguales. En lugar de centrarnos en las diferencias de los demás (negros, blancos, ricos, pobres, flacos, gordos), centrémonos en nuestras similitudes; después de todo, todos somos humanos. Todos queremos que nos quieran y nos necesiten. Queremos encajar y ser aceptados, y todos tenemos el potencial de aprender el valor de un carácter moral positivo.

Marca La Diferencia, Elige Una Opción.

Ahora que sabe lo dañinos que son el odio y la intolerancia, tiene la responsabilidad de compartir este conocimiento con los demás y defender la aceptación incluso cuando otros insisten en una actitud de intolerancia. Defender la aceptación de los demás frente a la oposición significa tener determinación, coraje y compasión. También significa comportarse de una manera que demuestre respeto por todas las personas. Por ejemplo, un niño nuevo llega a la escuela y es de otro país y habla con acento. También está discapacitado y cojea. Tus amigos comienzan a burlarse de la forma en que camina y habla. Se ríen de él cuando pasa. Defender la aceptación significa no reírse con tus amigos. También significa explicarles que lo que están haciendo está mal. Estoy seguro de que ya lo habrás descubierto. Hacer lo correcto no siempre es fácil y tendrás que ser valiente. Solo se necesita una voz para marcar la diferencia. Deja que esa voz sea tuya. ¿Se da cuenta de que la persona que está siendo objeto de burlas podría ser en realidad un miembro de su propia familia?

Lea los siguientes escenarios y encierre en un círculo la respuesta que muestra una actitud de aceptación.

1. Tu hermano llega a casa y comparte una broma racial contigo. Se ríe tan fuerte que apenas puede pronunciar las palabras. ¿Qué deberías hacer?

- a. Reírte con él. Después de todo, una broma divertida es una broma divertida.
- b. Decirle que está mal hacer bromas sobre los demás y luego reírte cuando se salga de la habitación.
- c. Decirle que está mal, pero luego compartes la broma con tus amigos.
- d. Decirle que la broma no es divertida y que promueve la intolerancia. Explique el daño que trae la intolerancia y no le repita el chiste a nadie más.



2. Durante la clase hay un debate sobre terrorismo. La mayoría de la clase quiere "bombardear" la nación de donde eran los terroristas. ¿Qué dices?

- a. "Oye, creo que deberíamos "bombardearlos". Esa gente no se preocupa por nosotros".
- b. "Oye, no puedes destruir a personas inocentes por lo que hicieron unos pocos".
- c. "Sería genial si los gobiernos encontraran la manera de tener una mejor comunicación entre ellos para evitar toda la violencia".

(d.) Ambos b y c.



3. Tu amiga finge ser tolerante y acepta a los demás cuando alguien de una nacionalidad diferente está cerca, pero a sus espaldas, se burla de ellos y hace comentarios despectivos sobre todos los que son diferentes a ella. ¿Cómo puedes manejar esta situación?

- a. Hablar con ella y decirle por qué está mal lo que está haciendo.
- b. Intentas ignorarla. Si no pueden oírla, ¿cuál es el daño?
- c. No participar en sus comentarios negativos y considerar si realmente quieres a esta persona como amiga.

(d.) Ambos a y c.



Todo Se Trata De Llevarse Bien

Además de aceptar la diversidad de los demás, la aceptación también consiste en hacerles saber que interactuarás con ellos de una manera moral y respetuosa. ¿Sabías que hay personas que tienen carreras en hacer que los visitantes de otros países se sientan aceptados? Estas personas son expertas en lo que se conoce como relaciones diplomáticas. Aprenden sobre las costumbres y prácticas de personas de otros países para que los visitantes se sientan como en casa. Por ejemplo, ¿sabía que en algunos países es de buena educación eructar después de comer? Demuestra que disfrutó de la comida. No eructar se considera de mala educación. Eso es el equivalente a decirle al cocinero que la comida estuvo horrible.

A continuación, presentamos algunas formas en las que puede practicar sus habilidades en relaciones diplomáticas:

- Estar decidido a no hacer comentarios despectivos o menospreciar a los demás por ningún motivo. Recuerde la actividad de la manzana y evite aceptar conceptos negativos sobre los demás basados únicamente en sus características físicas o lugares de nacimiento.
- Elija sus palabras con cuidado al hablar con los demás y comunique respetuosamente.
- Conozca algunas de sus costumbres para no ofenderlos y hacerlos sentir incómodos o desagradables.



Practicando estas sencillas reglas ganará muchos amigos, incluso en un mundo lleno de odio.

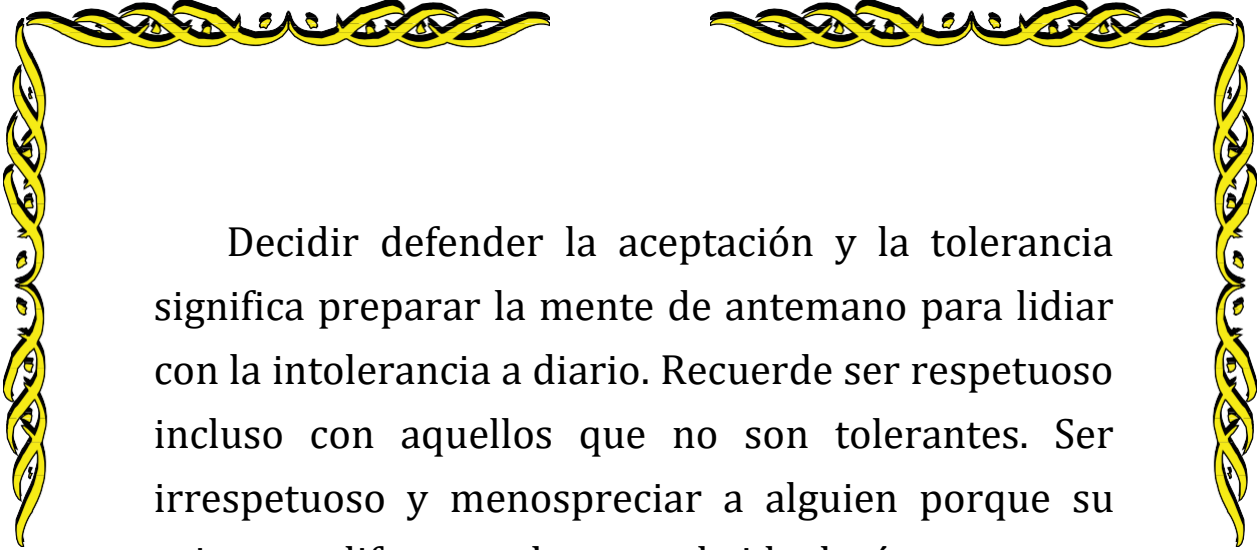
Estudiante De Intercambio

Tu profesor te informa que hay un estudiante de intercambio extranjero que se unirá a tu clase. Se le ha asignado como diplomático de clase. El estudiante de intercambio extranjero no habla bien su idioma y no está familiarizado con las costumbres y prácticas de su nación. Su trabajo es ayudar a este nuevo estudiante a sentirse cómodo y aceptado en este nuevo entorno. Tienes un día para prepararte para su llegada a tu clase.

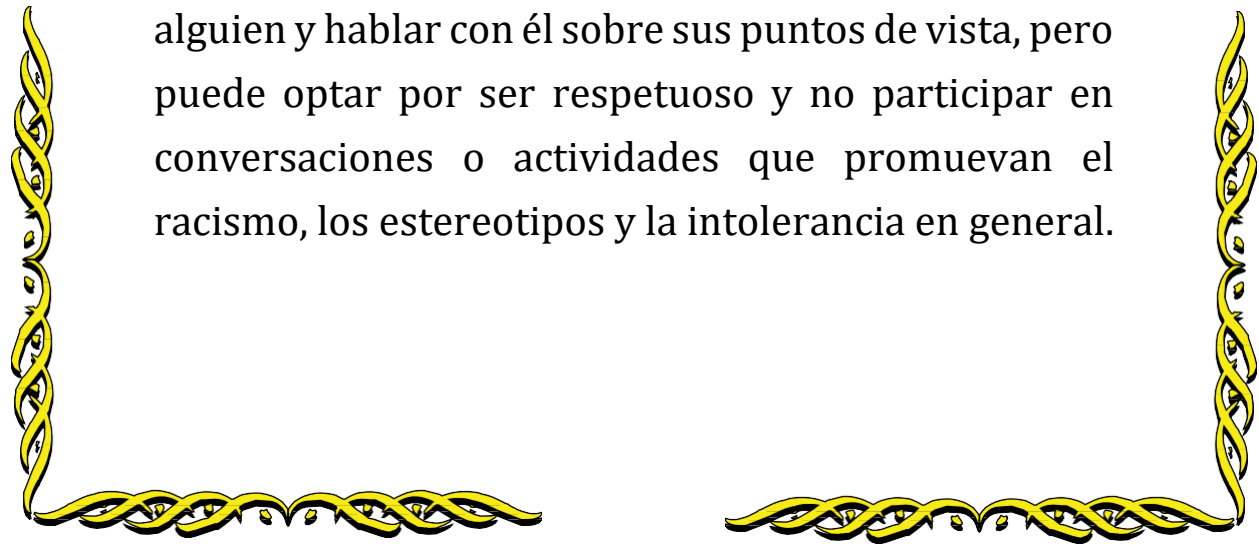
Use las líneas a continuación para enumerar algunas cosas que puede hacer o decir para hacer su estadía en un nuevo país agradable.

Las respuestas pueden incluir enseñar al estudiante extranjero los principios que garantizarían su seguridad y la seguridad de aquellos con los que se encontraría.

Este Preparado

A decorative border made of yellow and black braided ribbons, forming a rectangular frame around the text.

Decidir defender la aceptación y la tolerancia significa preparar la mente de antemano para lidiar con la intolerancia a diario. Recuerde ser respetuoso incluso con aquellos que no son tolerantes. Ser irrespetuoso y menospreciar a alguien porque su origen es diferente al tuyo es la ideología exacta que promovió la intolerancia en primer lugar.

A decorative border made of yellow and black braided ribbons, forming a rectangular frame around the text.

Es posible que no siempre pueda acercarse a alguien y hablar con él sobre sus puntos de vista, pero puede optar por ser respetuoso y no participar en conversaciones o actividades que promuevan el racismo, los estereotipos y la intolerancia en general.

Todo Se Trata De Perdonar

Otro aspecto importante de lidiar con la intolerancia es estar dispuesto a perdonar a los demás cuando son intolerantes contigo. Si ha experimentado intolerancia en cualquier forma, su primera reacción puede ser sentirse herido o decepcionado o incluso puede tener pensamientos de venganza. Maneje sus sentimientos de dolor y decepción de manera apropiada hablando con un adulto o amigo de confianza. Entonces debes aprender a perdonar. Perdonar a otros que te han hecho daño puede que no sea lo más fácil de hacer; pero, sin este rasgo de carácter tan importante, su dolor y decepción puede convertirse en ira, resentimiento y odio.

Cuando te aferras a estas emociones negativas, puedes desarrollar una actitud intolerante. En otras palabras, si no aprende a perdonar a los demás, corre el riesgo de volverse intolerante y tratarlos de la misma manera negativa. Practicar La Solución Pacífica significa hacer un esfuerzo genuino por interactuar con todas las personas de una manera moral, incluso aquellas que han sido intolerantes contigo. Al mantener los rasgos de carácter positivos del perdón y el respeto, puede servir como una influencia moral para los demás. Recuerde siempre que dos errores nunca hacen un bien. Las represalias nunca resuelven problemas, solo crean más.

Responda las preguntas en las líneas siguientes.

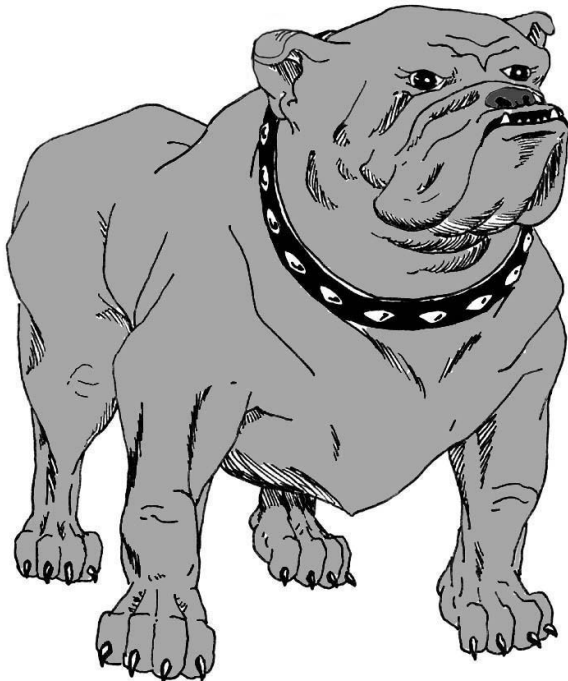
La mayoría de las personas han experimentado intolerancia de una forma u otra. Si ha experimentado intolerancia o conoce a alguien que la haya padecido, ¿recuerda cómo se manejó la situación?

¿Se utilizó el rasgo de carácter positivo del perdón?

Si no, ¿cómo podría haber ayudado el perdón?

Mastica Esto

“No hay nada de malo en que tú seas tú y yo sea yo. Mientras continuemos construyendo un carácter moral positivo y desarrollando rasgos como honestidad, consideración, firmeza y empatía, podemos aceptarnos y ayudarnos mutuamente, independientemente de nuestras diferencias físicas y ser amigos”.



Lo Que He Aprendido

- ✓ Todos somos seres humanos únicos con el mismo deseo de ser necesitados, apreciados y respetados.
- ✓ Cuando todas las personas de todas las nacionalidades, etnias e idiomas comiencen a aceptar las diferencias de los demás, no habrá más excusas para la intolerancia.
- ✓ Puedo empezar a hacer una diferencia ahora aprendiendo a construir una relación con los demás.
- ✓ Tomarse el tiempo para aprender sobre diferentes culturas y respetar las diferencias conducirá a una interacción moral positiva. La interacción, cuando no juzgamos a los demás, menospreciamos a los demás y cuando aceptamos nuestras diferencias y miramos hacia nuestras similitudes, nos llevará a un lugar llamado aprecio y respeto.
- ✓ Incluso cuando otros muestran intolerancia hacia mí, estoy decidido a ser respetuoso y mantener una actitud de perdón.

"Una de las formas más importantes de reducir la intolerancia es considerar a los demás con el mismo cuidado y compasión que te consideras a ti mismo".



Actividades De Enriquecimiento

1. Establezca un programa de amigos por correspondencia de otro país: investigue algunos datos básicos sobre el país donde viven.
2. Seleccione e investigue un país: sus prácticas culturales, gustos y disgustos. Incorpore las siguientes preguntas en el informe.
 - a. ¿Por qué eligió este país en particular?
 - b. ¿Necesitarías aprender un idioma extranjero para vivir allí?
 - c. ¿Qué prácticas culturales son diferentes a las que prácticas y por qué?
 - d. ¿Es este un lugar donde le gustaría vivir?
3. Realice la actividad “Solo Por Diversión” de la página 41.



Solo Por Diversión

Descifre cada palabra y escríbala en la línea.



1. nciómnuociac comunicación 7. petanaóic aceptación

2. aeszmanje semejanza 8. lieotniacanr intolerancia

3. laciernó relación 9. ndiailadonac nacionalidad

4. lucuatr cultura 10. dadcitnei etnicidad

5. topeser respeto 11. ciaviolen violencia

6. aazr raza 12. renfeaicdi diferencia



nacionalidad	intolerancia	cultura	respeto
etnicidad	violencia	diferencia	relación
aceptación	raza	semejanza	comunicación

Capítulo Tres

La Comunicación Positiva Conduce A Interacciones Saludables

Nota Para El Maestro

La capacidad de aceptar a otras personas de diversas culturas y creencias es incompleta si no podemos comunicarnos con ellos de una manera positiva y eficaz. De hecho, la comunicación positiva que es respetuosa, moral y considerada demuestra una actitud de aceptación para todas las personas, independientemente de su diversidad.

La mala comunicación, por otro lado, no solo da como resultado malentendidos y sentimientos heridos, sino que también demuestra una actitud de intolerancia. Las palabras negativas, el tono de voz y el lenguaje corporal pueden menospreciar el valor de alguien y llevar a una interacción que no conduce a un crecimiento y desarrollo moral positivo. Cuando consideramos cómo nuestras relaciones, tanto personales como profesionales, se ven afectadas por la forma en que nos comunicamos, podemos ver claramente el valor de enseñar a los niños cómo transmitir eficazmente sus necesidades y sentimientos.

En esta lección, los estudiantes:

- Aprenderán qué es la comunicación y su importancia para construir relaciones de calidad.
- Comprenderán que al aceptar a los demás, es más probable que nos comuniquemos e interactuemos con ellos de una manera más pacífica, considerada y eficaz.
- Aprenderán que la comunicación positiva conduce a interacciones saludables que a su vez promueven una forma de vida más armoniosa y unificada.

Plan De Estudios

La Comunicación Positiva Conduce A Interacciones Saludables

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán qué es la comunicación positiva. También aprenderán a comunicarse e interactuar adecuadamente para construir relaciones morales positivas basadas en la consideración y el respeto.

MATERIALES

- Manuales de estudiantes
- Bolsa de papel
- Copias del *Manual del Maestro*

PROCEDIMIENTO

1. Recuerde a los estudiantes que, en la lección anterior, “**Aceptar La Diversidad**”, aprendieron que un mayor aprecio y valor por los demás proviene de tomarse el tiempo para conocerlos. Explique que los estereotipos y las etiquetas se basan en generalizaciones. Comparta que es importante aceptar a los demás como individuos únicos. Repase la lección anterior haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son algunas de las formas en que se puede dirigir la intolerancia hacia un individuo? (*Las respuestas variarán, pero pueden incluir: Decir cosas hirientes sobre la nacionalidad, las creencias religiosas, los modales y el estilo de vestir de una persona*).
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de conflictos causados por la intolerancia? (*El Holocausto, el Movimiento de Derechos Civiles y los crímenes de odio*).

2. Diga a los estudiantes que aprenderán a mostrar aceptación por los demás mediante la comunicación positiva y las interacciones saludables. Pídales que lean la “**Introducción**” que se encuentra en la **página 43**, y luego lean la sección intitulada, “**Interacción Y Comunicación**” que se encuentra en la **página 44-45**. Haga hincapié en que nos comunicamos con nuestras palabras y acciones. A esto se le llama comunicación verbal y no verbal.

La comunicación es la vía a través de la cual interactuamos con los demás. Explique que nos comunicamos con nosotros mismos a través de lo que se llama auto conversación. Razonando en nuestra mente o hablando con nosotros mismos para que nos comportemos de determinada manera es la forma en que nos comunicamos con nosotros mismos. La auto comunicación positiva mejora la forma en que nos comunicamos e interactuamos con los demás.

3. Pida a los estudiantes que vayan a las **páginas 47-48** y lean las secciones tituladas, "**Tenga Cuidado Con Los Mensajes Que Envía**" y "**Escuchar Nos Ayuda A Comunicarnos**". Diga a los estudiantes que nos comunicamos e interactuamos con los demás con nuestras palabras, tono de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal. Explique que nuestros verdaderos sentimientos e intenciones se hacen evidentes cuando todas estas facetas de la comunicación se analizan de manera integral.

4. Explique a los estudiantes que escuchar también es una parte importante de cómo nos comunicamos con los demás. Escuchar eficazmente no sólo transmite aceptación, sino que también reduce la posibilidad de malentendidos y mala comunicación. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 49** de sus manuales y lean la sección titulada, "**Escuchar Es Una Elección**". Haga hincapié en que escuchar es una habilidad que requiere práctica. Pida a los estudiantes que lean y respondan las preguntas en la sección titulada, "**¿Eres Un Gran Oyente?**" que se encuentra en la **página 50**. Discuta cómo la falta de habilidad para escuchar afectó a los personajes y sus interacciones con los demás.

5. **Actividad: Dígalo Y Dígalo En Serio:** Esta actividad permitirá a los estudiantes apreciar la importancia de nuestras expresiones faciales y tono de voz cuando interactuamos con los demás. Antes de esta lección, corte y separe las tarjetas que se encuentran en **Plan de Estudios 3 Página g**, del *Manual del Maestro*. Pida a los voluntarios que pasen al frente de la clase y demuestren las instrucciones de las tarjetas. Permita que los estudiantes se turnen para sacar una tarjeta. Después de cada demostración, pregunte a la clase si la expresión facial coincide con las palabras que se están diciendo. Enfatice que nuestras expresiones faciales a veces dirán lo que nuestras palabras no dicen.

6. Explique a los estudiantes que el respeto también es una parte importante de cómo interactuamos con los demás. Así como escuchar transmite respeto, también lo hacen nuestras palabras y acciones. Diga a los estudiantes que el respeto se transmite cuando tratamos a los demás y su propiedad con cuidado y consideración. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 52** de sus manuales. Lea y comente la sección titulada, "**RESPETO**".

Enfatice a los estudiantes que si alguna vez no están seguros de si están hablando o comportándose de manera respetuosa, deben detenerse y preguntarse si quieren que los demás les hablen o los traten de la misma manera.

7. Pida a los estudiantes vayan a la sección, "**Construyendo Relaciones,**" que se encuentra en las páginas 53-54, y lean sobre la importancia de construir relaciones morales positivas. Explique a los estudiantes que las interacciones saludables se basan en la comunicación positiva y el respeto. Las interacciones saludables, cuando se nutren, pueden conducir a relaciones morales fuertes y positivas. Pida a los estudiantes que vayan a la página 55 de sus manuales y lean y analicen la sección titulada "**Las Relaciones Negativas Y Egoístas Duelen**". Pida a los estudiantes que lean los escenarios de la página 56 y respondan las preguntas que siguen. Dígales a los estudiantes que es importante conocer la diferencia entre una relación positiva y una negativa. Haga hincapié en que una relación solo es positiva si ambas partes se tratan con respeto y consideración.

8. Explique a los estudiantes que las interacciones hostiles y devaluadas son una forma de intolerancia. La intolerancia, en cualquier forma, tiene el potencial de crear conflictos entre las personas. Haga hincapié en que las interacciones saludables transmiten una actitud de aceptación. Enfatice que, si otros se relacionan con ellos de una manera intolerante, no deben permitirse ser víctimas. Pueden buscar la ayuda de un adulto responsable que se preocupe.

9. Concluya la lección pidiendo a los estudiantes lean la sección titulada "**Lo Que He Aprendido**", que se encuentra en la página 57 de sus manuales. Enfatice que la interacción saludable es el resultado de una comunicación positiva con ellos mismos y con los demás. Las interacciones saludables, cuando se nutren, tienen el potencial de convertirse en relaciones sólidas que nos animan y nos ayudan a crecer como individuos morales.

Dígalo Y Dígalo En Serio

Corte por las líneas de puntos y separe las tarjetas.

Con una sonrisa, mire a la clase y diga: "¿Cómo puedes hacer algo así?"	Diga: "Me siento muy bien" con la cabeza inclinada y con voz triste.
Sonríe y luego di: "Estoy muy enojado".	Uniendo las manos y con una sonrisa en su rostro, diga: "ese es el bebé más feo que he visto".
Con el ceño fruncido diga, "esa ha sido la mejor comida que he comido".	Con una mirada alegre, mueva el dedo hacia la clase y diga: "Oh, no, no lo harás".
Con una mirada enojada, enfréntate a la clase y diga: "¡qué hermoso regalo!".	Con una mirada asustada, mire a la clase y diga: "¡no me asustaste en absoluto!".
Con una mirada de alegría, mire a la clase y grite: "¡Alto!"	Con una sonrisa alegre, mire a la clase y diga: "Mi cachorro murió".
Con el ceño fruncido, diga a la clase: "Eres muy considerado".	Golpea los pies y frunce el ceño, mientras dices: "¡No estoy enojado!".
Con una mirada de sorpresa, mire a la clase y diga: "¡Eso no me sorprende!"	Con una mirada de sarcasmo, diga a la clase, "es un atuendo realmente genial el que llevas puesto hoy".
Con una mirada de sarcasmo, diga a la clase: "Tu cabello se ve muy bien hoy".	Con una mirada de terror, grite a la clase: "¡Cuidado con ese coche!".

"Comunicarse con respeto construye puentes que pueden durar toda la vida".

~ La Solución Pacífica

Capítulo Tres

La Comunicación Positiva Conduce A Interacciones Saludables

Introducción

A menos que sea el único habitante de una isla desierta, al menos el 90% de su día se pasa interactuando, comunicándose y, en consecuencia, construyendo relaciones con los demás. No hace falta decir que la mayoría de la gente no vive en una isla desierta. De hecho, los estudios indican que la mayoría de la población mundial vive en ciudades. Cómo interactuamos y nos comunicamos juega un papel importante en la calidad de nuestras relaciones.

Si alguna vez ha dicho algo que alguien malinterpretó entonces conoce los problemas derivados de una mala comunicación. La mala comunicación puede causar conflictos, herir sentimientos y puede transmitir una actitud de intolerancia. En el capítulo anterior aprendiste que la intolerancia en cualquier forma es negativa y tiene el potencial de causar resentimiento y animosidad.

La comunicación es vital en nuestras vidas. Si queremos tener éxito, debemos aprender a comunicarnos de manera positiva y eficaz. Mediante una comunicación positiva, se pueden evitar malentendidos y conflictos. De hecho, la forma en que nos comunicamos transmite nuestra aceptación de quienes nos rodean. En este capítulo, aprenderá que la comunicación positiva, la interacción y el respeto mutuo sientan las bases de todas las relaciones morales saludables.

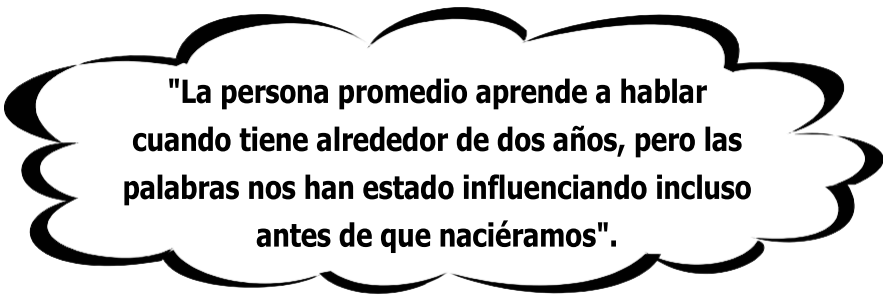
Interacción Y Comunicación

La interacción significa simplemente la forma en que nos afectamos e influimos unos a otros. Nuestro medio de interacción más importante es la comunicación. Nos comunicamos entre nosotros tanto verbal como físicamente. Compartir nuestros pensamientos y sentimientos es la base de nuestra comunicación. ¿Te imaginas estar alegre, triste, molesto o asustado y no tener forma de compartir esa información con nadie? Imagínese si no tuviera forma de comunicarse o interactuar con su familia o amigos. Imagínese no poder usar sus expresiones faciales, manos o cuerpo para gesticular o su boca para hablar. No tendrías forma de compartir ninguna información. Imaginar esto nos da una apreciación de la capacidad de comunicarnos y la importancia que juega en nuestras vidas.

Todo Sobre Las Palabras

Las palabras son poderosas. Ellas transmiten nuestras necesidades, pensamientos, sentimientos y, en consecuencia, nuestro carácter. Las palabras que dices pueden mostrar cuidado y preocupación o pueden avergonzar, amenazar y asustar a los demás. En otras palabras, si eres honesto o compasivo, engañoso o egoísta, todo esto está indicado por las palabras que eliges cuando te comunicas e interactúas con los demás.

La comunicación verbal y escrita son aspectos importantes de cómo interactuamos con los demás. Cuantas más palabras conozca, mejor podrás expresarse claramente. El uso eficaz de palabras al hablar y escribir reducirá las oportunidades de malentendidos y falta de comunicación. Así que la próxima vez que le den palabras de vocabulario, estúdielas e intente incorporarlas en sus conversaciones diarias.



"La persona promedio aprende a hablar cuando tiene alrededor de dos años, pero las palabras nos han estado influenciando incluso antes de que nacióramos".

Antes de la invención del teléfono, escribir cartas era el único medio de comunicarse a distancia.

"No estoy triste, de verdad, estoy bien".



"He dicho que no estoy enojado".



Es Cómo Lo Dices

¿Alguna vez alguien le ha dicho alguien que no estaba enojado, pero por la forma en que lo dijo, sabías que lo estaban? ¿Alguna vez le dijiste a alguien que estabas bien, pero ellos se dieron cuenta de que no estabas siendo honesto acerca de tus sentimientos?

Tan importantes como son las palabras, nuestro tono de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal ayudan a transmitir nuestros verdaderos sentimientos. No es solo lo que decimos (nuestras palabras), es cómo lo decimos (nuestro tono de voz) y cómo nos vemos y actuamos cuando lo decimos (nuestra expresión facial y lenguaje corporal).

Nuestro tono de voz refleja la intención emocional detrás de nuestras palabras. Por ejemplo, cuando está enojado, su voz tiene un tono más duro y, por lo general, aumentará de volumen. Cuando decimos las palabras "Te amo", lo decimos con una voz más suave y de una manera cariñosa. Si estamos tristes, nuestras voces generalmente son bajas, menos enérgicas y pueden tener una calidad de desesperación.

Está En Tu Cara

Nuestras expresiones faciales también ayudan a transmitir nuestros verdaderos sentimientos. ¿Alguna vez ha escuchado el viejo dicho, "las acciones hablan más que las palabras"? Nuestras emociones representan escenas en nuestros rostros. ¿Alguna vez miraste a alguien y supiste que estaba aburrido, alegre, triste o enojado? Estas, junto con muchas otras emociones, se pueden leer y comprender claramente a través de nuestras expresiones faciales.



Lenguaje Corporal

Antes de que se incorporara el sonido al cine, el público confiaba en los actores y actrices para plasmar sus sentimientos a través de sus expresiones faciales y su lenguaje corporal. Todavía existe una forma de entretenimiento que se basa exclusivamente en la capacidad de uno para interpretar la comunicación a través de la expresión corporal o facial expresiva. A esto se le llama pantomima.

El lenguaje corporal es otra forma en que comunicamos nuestras necesidades y sentimientos hacia los demás. ¿Alguna vez has notado que, si la gente está triste, se encorva, si está enojada, sus cuerpos se ponen tensos? ¿Pueden tener los puños cerrados o las mandíbulas apretadas? Por otro lado, cuando la gente está de buen humor, está relajada. Sonríen fácilmente e incluso su forma de caminar es alegre.

Si eres observador, puedes contar todas estas cosas sobre las personas observando su lenguaje corporal. También puedes saber si alguien está interesado en lo que estás diciendo si se inclina hacia ti mientras hablas, en lugar de tener los brazos cruzados. Los brazos cruzados transmiten falta de interés.

¡Tenga Cuidado Con Los Mensajes Que Envía!

Las personas también pueden usar su lenguaje corporal para atraer a miembros del sexo opuesto. Los chicos suelen mostrar interés por una chica en particular actuando como "macho", rudo o genial. Suelen inflar el pecho, flexionar los músculos y pavonearse cuando caminan. Su lenguaje corporal dice: "¡Oye, mírame, fíjate en mí!" Las niñas, por otro lado, tienden a vestirse de manera provocativa (faldas cortas, pantalones ajustados, camisas ajustadas) y balancean sus caderas para atraer la atención de un chico.

Tenga cuidado con los mensajes que envía con su lenguaje corporal porque dice mucho sobre su carácter. ¿Qué está comunicando cuando intenta alentar a un miembro del sexo opuesto a que le preste atención? Considere lo que está diciendo sobre sí mismo cuando camina y se viste de una manera que debe llamar la atención. Se sabe que las personas adquieren una reputación negativa debido a la forma en que se visten y se comportan, especialmente con miembros del sexo opuesto. A pesar de que estos actos envían el tipo de mensaje equivocado y siempre obtienen resultados indeseables, no obstante, son tendencias actuales.

Por otro lado, la ropa modesta, que no es reveladora, así como la conducta adecuada, también pueden revelar aspectos de su carácter. Les dice a los demás que te respetas a ti mismo como individuo y que esperas que los miembros del sexo opuesto también te respeten.

Tenga en cuenta que el lenguaje corporal es visible para todos los que pueden ver. Si está tratando de atraer la atención de una persona enviando mensajes con su lenguaje corporal, ¿a quién más podría atraer la atención? El lenguaje corporal inadecuado conduce a interacciones poco saludables. Tenga cuidado con los mensajes que envía con su cuerpo ... se pueden leer alto y claro.



"Incluso cuando no estás hablando, es posible que sigas comunicándote".

¡Mastica Esto!

“Escuchar es una habilidad que aquellos que son sabios practicarán, desarrollarán y cultivarán.
Alguien que es sabio es más rápido para escuchar que para hablar”.

~La Solución Pacífica

Escuchar Nos Ayuda A Comunicarnos

Aprender A Escuchar

¿Sabías que escuchar es también una de las formas en que nos comunicamos? Eso es correcto. La comunicación es más que hablar. Demostramos nuestra aceptación de los demás y nuestra voluntad de interactuar positivamente, cuando nos tomamos el tiempo para escuchar realmente lo que los demás tienen que decir. Lo crea o no, escuchar no es tan simple como parece. Escuchar es en realidad, una habilidad muy importante que debe practicarse.

Aquí Hay Dos Cosas Que Nunca Debe Dar Por Sentado.

- **La capacidad de oír.**
- **La capacidad de escuchar.**

La audición es uno de los cinco sentidos con los que nace la mayoría de nosotros. Aquellos que nacen incapaces de oír o tienen una audición limitada debido a una enfermedad, o incluso a accidentes, se comunican mediante el lenguaje de señas o leyendo los labios. Por lo tanto, aquellos de nosotros que podemos escuchar debemos aprender a escuchar lo mejor que podamos.

“¡Escucha Uno!
¡Escucha Todos!”



Escuchar Es Una Elección

Cuando realmente escuchamos a las personas, no solo escuchamos sus palabras, sino también su tono de voz. Además, observamos sus expresiones faciales y lenguaje corporal. En otras palabras, escuchamos con nuestros oídos, ojos y corazón. A esto se le llama escuchar con empatía.

Escuchar con empatía simplemente significa escuchar para obtener una verdadera comprensión de lo que le dicen. Significa ponerse en el lugar de la otra persona y caminar esa milla con ella. Escuchar no solo es una elección, sino que es una habilidad eficaz que le servirá en el futuro. Escuchar realmente a alguien requiere tener la actitud correcta. Debe querer escuchar y comprender lo que dice esa persona, para que no pueda haber malos entendidos. Esto requiere toda su atención.

Aquí hay algunos puntos para recordar al escuchar:

1. Repita la intención de sus palabras para asegurar la comprensión de lo que está diciendo. Por ejemplo, su amiga puede decir: "Mi hermana me enoja porque siempre me ignora cuando sus amigos están cerca". Para demostrarle que está escuchando y que quiere escuchar lo que ella está diciendo, puede responder con: "Parece como si te sintieras excluida cuando tu hermana te trata de esa manera". Este tipo de respuesta se llama respuesta reflexiva porque refleja lo que siente la otra persona.
2. Anímelos a hablar usando frases alentadoras, como "¿De verdad?" "¿Te divertiste?" "¡Guau!"
3. Escuche con el lenguaje corporal apropiado. Inclínese hacia adelante y mantenga una postura relajada. No se pare con las manos en la cintura ni con los brazos cruzados. Esto da la impresión de que no quiere escuchar lo que se dice.
4. Mantenga un contacto visual apropiado. Esto no significa mirar fijamente a alguien para que se sienta incómodo. Tener un poco de contacto visual transmite interés.
5. **No** interrumpa lo que alguien está diciendo solo para dar su opinión.
6. **No** cambie de tema en medio de la conversación con usted, a menos que la conversación sea inapropiada. Esto demuestra que no tiene interés en lo que se dice y también es descortés. Se necesita paciencia para escuchar a los demás.

¿Eres Un Gran Oyente?

Lea los siguientes escenarios y responda las preguntas para ver si eres un gran oyente.

a. Héctor y Cory están en el mismo equipo de béisbol. Uno de los requisitos para permanecer en el equipo es mantener un buen promedio en todas sus materias. Héctor estaba teniendo problemas en una de sus clases. Estaba realmente preocupado por ser expulsado del equipo. Después de la práctica de béisbol, Héctor le dijo a Cory: "Espero pasar esta prueba. Tengo muchas ganas de jugar en el partido de la próxima semana".

Cory respondió: "Billy es tu reemplazo y puede jugar muy bien, así que incluso si no pasas la prueba, estará bien".

1. ¿Cory estaba escuchando? *(No)* _____
2. ¿Cómo crees que se sintió Héctor? *(Héctor estaba muy preocupado por aprobar la prueba y permanecer en el equipo. La respuesta de Corey podría lastimarlo).* _____
3. Si fueras Cory, ¿qué podrías haber dicho para demostrarle a Héctor que estabas escuchando? *(Habría animado a Héctor diciéndole que, si él estudiaba, seguro que le iría bien en la prueba. También le haría saber a Héctor que tenía que hacer su mejor esfuerzo en sus clases para no tener que preocuparse por ser removido del equipo).* _____



b. Kyle y Byron son amigos desde cuarto grado. Últimamente, Kyle ha tenido problemas con alguien que se mete con él. Le dice a Byron: "Espero que no me siga a casa. Sigue tratando de tenerme a solas para poder tomar mi dinero".

"Oh, no te preocupes", dijo Byron, "ni siquiera tienes dinero".

1. ¿Byron estaba escuchando? *(No)* _____
2. ¿Cómo crees que se sintió Kyle? *(Nervioso, preocupado, asustado).* _____
3. Si fueras Byron, ¿Qué podrías decir para demostrarle a Kyle que estas escuchando? *(Habría animado a Kyle a hablar con un consejero o con sus padres para que el acoso cesara. Acompañaría a Kyle a casa para que se sintiera más seguro).* _____

c. "Mi hermana se va a casar", dijo Jenny emocionada. "Voy a ayudarla a elegir el vestido y las flores".

"Oh, eso no es nada", dijo Lisa. "Cuando mi hermana se casó, pude ayudarla a elegir su vestido, flores y ayudarla a elegir la comida para el menú".

1. ¿Lisa era una gran oyente? (No)
2. ¿Cómo crees que se sintió Jenny? (Ella estaba emocionada por todo lo que estaba planeando para la boda de su hermana.)
3. ¿Qué le podrías decir a Jenny para demostrarle que estás escuchando? (Podría haberle preguntado a Jenny qué color de vestido o qué tipo de flores quería).



RESPECTO

Las interacciones saludables con los demás también significa tener respeto mutuo. Todo el mundo quiere respeto. Quieren sus sentimientos, sueños, pensamientos e ideas, todo lo que los convierte en quienes son, sean tratados con cuidado y preocupación. Todo el mundo necesita saber que le importan a otra persona. Respetar a los demás y recibir su respeto a cambio son formas en las que hacemos que nuestras interacciones sean positivas.

Lo Que Se “Debe” Y “No Se Debe” Hacer Del Respeto

1. **Debe utilizar un lenguaje apropiado.** Estar enojado no es una excusa para usar lenguaje soez. Maldecir muestra una falta de autocontrol. Entonces, ¿qué pasa si puedes unir los pitidos? Maldecir no resuelve nada. Si tiene un problema, use las palabras adecuadas para resolverlo. No te quedes ahí parado maldiciendo. Tienes miles de palabras a tu disposición. Tener un gran vocabulario te dará más palabras para transmitir tus sentimientos.
2. **No debe insultar, menospreciar o burlarse de las personas.** Llamar a alguien por un nombre o usar un insulto racial no explica cómo se siente. Causa sentimientos heridos y pone a los demás a la defensiva. Trata a los demás como quieres ser tratado.
3. **Debe pedir permiso antes de tocar o tomar prestada la propiedad de alguien.** Robar realmente puede afectar la forma en que las personas se sienten entre sí. Donde existe el robo, no existe la confianza y la confianza es necesaria para las interacciones positivas.
4. **No debe tocar a nadie de ninguna manera que lo haga sentir incómodo.** Tocar a alguien de manera inapropiada se llama acoso sexual. Además de tocar, el acoso sexual también implica hacer comentarios o sugerencias de naturaleza sexual. Es una falta de respeto y transmite una falta de aceptación. Dice alto y claro que alguien no es digno de respeto. Además de ser una forma poco saludable de interactuar con los demás, también es ilegal y podría meterte en serios problemas. Así que, manos fuera.
5. **Debe permitir que los demás tengan sus propias opiniones.** Incluso si la opinión de alguien es diferente a la suya, puede aceptar estar en desacuerdo. Si no está de acuerdo con la creencia de alguien, aún debe tratarlo con respeto.

Las malas escenas y los sentimientos heridos nunca se olvidan. Siempre son como sombras oscuras entre lo que podrían haber sido amigos cercanos.

“No des respeto para obtener respeto.
Respete porque es lo correcto”.

~*La Solución Pacífica*

Construyendo Relaciones

Una relación se construye cuando la interacción mutua conecta a dos o más personas como pertenecientes o trabajando juntas. Aunque hay muchos tipos de relaciones, todas son el resultado de la comunicación y la interacción. Algunas relaciones son personales, mientras que otras son profesionales. Una relación personal involucra a dos o más personas que se conocen bien y se sienten cómodas el uno con el otro. Las relaciones que comparte con su familia o amigos cercanos son ejemplos de relaciones personales. Una relación profesional es más formal. Por ejemplo, las relaciones que comparte con sus maestros o su jefe son ejemplos de relaciones profesionales.



¡Reglas! ¡Reglas! ¡Reglas!

Ya sea que sea consciente de ello o no, todas las relaciones, tanto profesionales como personales, tienen reglas o pautas que gobiernan el comportamiento y la interacción. Muchos lugares de trabajo y la mayoría de las escuelas tienen un código de conducta que establece que debe haber respeto verbal y físico por los demás en todo momento. El abuso físico y verbal, así como el lenguaje o comportamiento sexual, son inapropiados y están prohibidos. Las relaciones, como las que existen entre el maestro y el estudiante o entre el médico y el paciente, son profesionales y las reglas que rigen su comportamiento están destinadas a evitar que las personas sean abusadas y maltratadas.



Cuando las reglas que gobiernan las relaciones personales se ven comprometidas, el resultado también es un abuso que puede ir desde verbal hasta físico y sexual. El comportamiento sexual entre miembros de la familia, por ejemplo, no solo es inmoral, sino también devastador. Viola el vínculo de confianza que debe existir entre miembros de una misma familia. Debido a que los padres o tutores son responsables de su seguridad y bienestar, sus interacciones con usted deben ser apropiadas en todo momento. Para alcanzar su máximo potencial, todos los miembros de la familia deben tener un entorno seguro en el que crecer. Esto solo se puede lograr cuando todos interactúan de una manera moral y existe cuidado y preocupación mutuos.

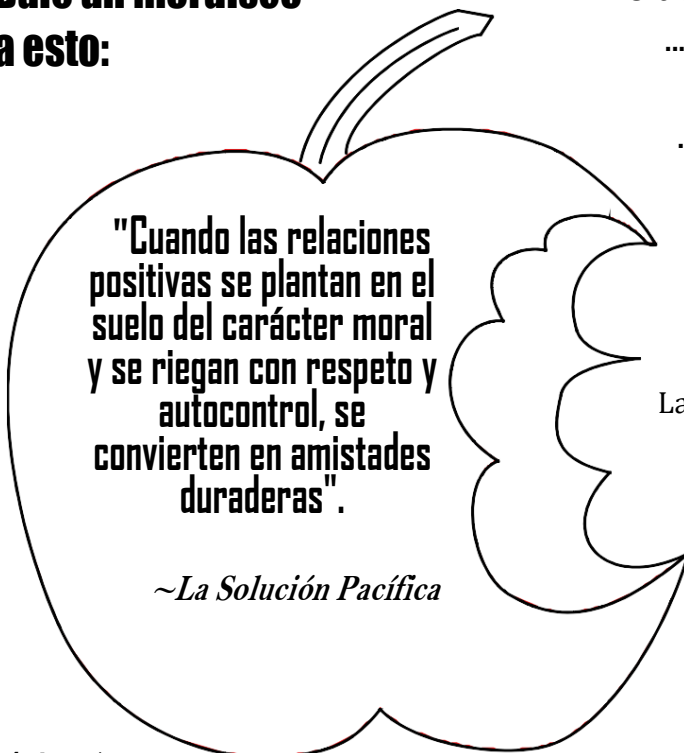
También tiene la obligación de seguir las reglas al interactuar con otros. No hace falta decir que no tiene derecho a abusar física, verbal o sexualmente de nadie por ningún motivo. Debes demostrar a los demás el mismo respeto que le gustaría que le demostraran. No tomes a la gente por sentado. Por ejemplo, a veces asumimos que a las personas que conocemos bien, como padres, hermanos y compañeros, no les importará si usamos o prestamos sus pertenencias sin preguntar. Recuerde, a menos que alguien le dé permiso, no tiene derecho a tocar o usar sus pertenencias. Entonces, como se mencionó anteriormente, siempre pida permiso antes de tocar, espere una respuesta y luego acepte su respuesta para evitar conflictos y herir sentimientos.

Sea respetuoso con los adultos que tienen autoridad para guiarlo y enseñarle, como sus padres, otros miembros de la familia o maestros. Esto significa seguir las instrucciones la primera vez que se dan, ser humilde cuando lo corrigen y hacer todas las tareas lo mejor que pueda. Esto es a lo que se reduce: Independientemente de a quién involucre, mantenga todas las relaciones, ya sean personales o profesionales, apropiadas y respetuosas.

¿Qué Es Una Relación Moral Positiva?

Cuando las personas siguen mutuamente las reglas que gobiernan las relaciones e interactúan con consideración e interés, están formando relaciones positivas.

**Dale un mordisco
a esto:**



Relaciones Positivas...

- ...Son respetuosas y te motivan a tomar decisiones morales.
- ...Satisfacen tu necesidad de ser aceptado y de pertenecer.
- ...Te permiten expresar cortésmente tus opiniones, gustos y disgustos.

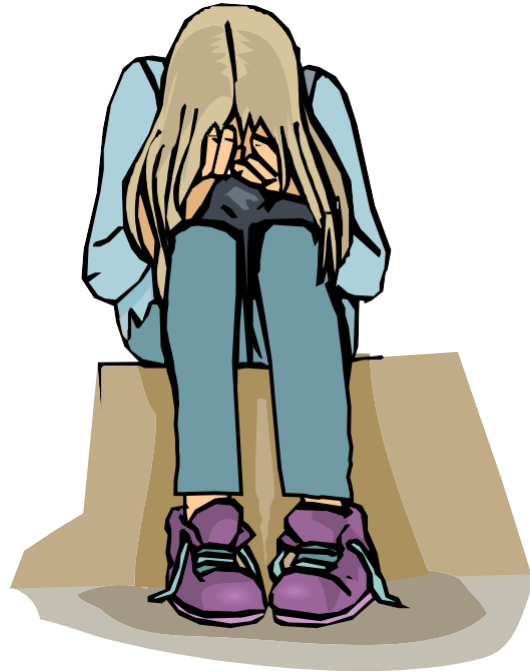
Las relaciones positivas juegan un papel importante a la hora de determinar si desarrollas un carácter moral o negativo. Sea consciente de tratar a los demás de manera justa y con respeto. Esto demuestra valor de por vida y que tienes un carácter moral positivo.

Las Relaciones Negativas Y Egoísta Duelen

Las relaciones negativas y egoístas, al igual que las positivas y de interés, son otra forma de intolerancia. Pueden derribarte al devaluar tu valor. Cualquier relación en la que se le abuse verbal, física, emocional o sexualmente es negativa. Este tipo de relaciones pueden causar graves daños psicológicos, miedo y desconfianza.

Un ejemplo de relación negativa es el acoso. En las escuelas primarias y secundarias, el acoso ha causado problemas que van desde la baja autoestima hasta la violencia y agresión física. A menudo, las personas aceptan ser abusadas o intimidadas porque creen que les ayudará a encajar entre la multitud y ser aceptados; o piensan que está bien si sus amigos los maltratan o abusan de ellos. Esté atento a cualquier persona que use actos violentos, como golpear, empujar o insultar, y luego afirme que solo está bromeando. Ser molestado, burlado y abusado físicamente no son cosas de las que reírse.

Aquí está la conclusión: las relaciones abusivas no son divertidas y no es la forma en que las personas con un carácter moral positivo tratarían a los demás. Permitir que abusen de ti mismo no te ayudará a encajar. Solo te convertirá en una víctima. Si esto le está ocurriendo, use las siguientes sugerencias para ayudarlo a lidiar con su situación de manera apropiada.



- **No reste importancia ni ignore el trato abusivo.**
- **Hable con alguien de su confianza que lo escuche y reconozca la gravedad de la situación.**
- **Nunca intente tomar represalias o vengarse. Las personas con carácter moral manejarán incluso la peor situación de una manera positiva.**

Lea los siguientes escenarios y responda las preguntas que siguen.

1. Sheila y su amiga, Val, estaban discutiendo cómo pasar la tarde. "Bueno, quiero ir al centro comercial. Mi mamá va a ir y dijo que estaría encantada de llevarnos", dijo Val.

"No tengo ganas de ir al centro comercial", respondió Sheila. "Lo sé, ¿qué tal la biblioteca?"

"Qué idea tan estúpida", dijo Val. "¿Quién en su sano juicio querría pasar la tarde en la biblioteca?"

a. Con base en esta discusión, ¿clasificaría la relación de Sheila y Val como positiva o negativa? *(Negativo)*

¿Por qué o por qué no? *(Val no respetó la opinión de Sheila).*

b. ¿Cómo crees que la respuesta de Val hizo sentir a Sheila? *(La crítica de Val a las ideas de Sheila probablemente hirió los sentimientos de Sheila. Probablemente se sintió humillada y avergonzada).*

c. La gente no siempre está de acuerdo, pero ¿cómo pudo Val haber comunicado su opinión de una manera apropiada? *(Ella podría haberle dicho a Sheila que preferiría ir al centro comercial hoy y programar ir a la biblioteca en otro momento, o podría haberse comprometido y haber sugerido otro lugar en el que ambas podrían estar de acuerdo).*

2. Mark necesitaba desesperadamente tomar prestada la pelota de béisbol de su hermano para practicar, pero su hermano, Jeremy, no estaba en casa. Mark decidió tomar la pelota de béisbol, usarla y devolverla antes de que su hermano llegara a casa. Sin embargo, durante la práctica, Mark golpeó la pelota fuera del parque y dentro del lago. Al no tener otra opción, tuvo que decirle a su hermano que se había llevado la pelota sin permiso. Después de escuchar a Mark, Jeremy explicó pacientemente: "Ser hermanos no les da derecho a entrar en mi habitación y tomar lo que quieran. Necesito saber que puedo confiar en que respetarás mis pertenencias al igual que yo respeto las tuyas". Mark se disculpó y se ofreció a usar su próxima asignación para comprar una nueva pelota de béisbol para Jeremy.

a. ¿El hermano de Mark comunicó sus sentimientos de manera apropiada? ¿Por qué o por qué no? *(Sí, dio a conocer sus sentimientos y fue respetuoso con los sentimientos de su hermano. Él no lo insultó ni lo criticó por tomar su pelota sin permiso).*

b. ¿Cómo permitió la respuesta de Jeremy que la situación se resolviera adecuadamente? *(Al tratar a su hermano con respeto, su hermano fue capaz de disculparse y encontrar una solución).*

Lo Que He Aprendido

- ✓ La comunicación es la base de nuestras interacciones.
- ✓ La comunicación positiva con los demás implica el uso de palabras con respeto y tener expresiones faciales y lenguaje corporal apropiados.
- ✓ Incluso mi capacidad para escuchar mejora mis interacciones con los demás.
- ✓ El lenguaje corporal puede enviar mensajes tan fuertes como si estuviera hablando.
- ✓ La comunicación positiva conduce a interacciones saludables y relaciones sólidas.
- ✓ Entender las relaciones morales positivas me permitirá tomar decisiones sabias que me ayudarán a evitar ser maltratado por otros.

"Con respeto, cuidado e interés mutuo, las relaciones pueden ser moralmente positivas".



Actividades de Enriquecimiento

1. Prepare dos discursos de aproximadamente uno a dos minutos cada uno. Se da un discurso con claridad, el otro poco claro y confuso. Discute la importancia de hablar con claridad.
2. Por parejas, interprete un escenario de hablante y oyente. Indique a los "oradores" que hablen durante dos minutos sobre un tema que les interese profundamente. Por ejemplo:
 - a. Planes para su futuro.
 - b. Una situación que los hizo sentir tristes o alegres.
 - c. Algo que los hizo sentir enojados.

Instruya al "oyente" para que ayude al hablante mediante el uso de respuestas reflexivas y alentadoras como "¡Guau!" "¿En realidad? Dime más." También deben transmitir interés en lo que dice el hablante mediante un lenguaje facial y corporal adecuado. Después de dos minutos, haga una pausa y permita una discusión sobre cómo se sintieron los estudiantes en sus roles. ¿El oyente se sintió cómodo implementando las habilidades de escucha? ¿Sintió el hablante como si realmente lo estuvieran escuchando? Después de la discusión, cambie de roles y repita el proceso.

3. Realice la actividad "Solo Por Diversión" en la página 59.





Solo Por Diversión



Encuentra las palabras ocultas en el siguiente rompecabezas. Las respuestas son verticales, horizontales y diagonales.

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

LISTA DE PALABRAS

positivo
negativo
carácter
comunicar
palabras
influencia
pensamientos
sentimientos

conversación
voz
escuchando
mensajes
interacciones
oyendo
hablar

respetar
lenguaje
reglas
relaciones
verbal
no verbal
vocabulario

necesidad
tono
facial
emociones
significativo
elección
comprender
empatía



Capítulo Cuatro

La Importancia De Los Amigos Y Las Amistades

Nota Para El Maestro

La importancia de los amigos y las amistades no puede subestimarse, tampoco se puede minimizar la necesidad de elegir amigos que demuestren carácter moral. Aunque la necesidad de las amistades nunca se deja atrás, su importancia se magnifica en la vida de nuestros hijos. Es en este momento crucial cuando necesitan sentirse aceptados por sus compañeros, cuando las amistades son más importantes. Millones de niños, sin embargo, carecen de las habilidades de socialización y la confianza para desarrollar amistades positivas y de apoyo. Los niños a menudo están tan hambrientos de aceptación que preferirían ser víctimas, acosados y ser objeto de bromas crueles que afrontar sus años escolares sin amigos.

Debido a que los amigos juegan un papel tan integral en la vida de nuestros hijos, es imperativo que se les enseñe a reconocer a un verdadero amigo. Sin este conocimiento, los niños pueden convertirse en agresores y aprovecharse de los demás o convertirse en víctimas de acoso escolar. También se les puede presionar para que tomen decisiones que pueden afectarlos negativamente por el resto de sus vidas.

En esta lección, sus estudiantes:

- Aprenderán a desarrollar y mantener amistades basadas en un carácter moral positivo.
- Serán capaces de diferenciar entre influencias positivas y negativas.
- Aprenderán que la comunicación e interacción positivas construyen relaciones que se convierten en amistades duraderas.
- Comprenderán que las verdaderas amistades pueden mejorar sus vidas y darles un sentido de aceptación y pertenencia.

Unidad Dos

Plan De Estudios

La Importancia De Los Amigos Y Las Amistades

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán la importancia de las amistades. Los estudiantes también aprenderán cómo motivar a sus amigos para que desarrollen y mantengan un carácter moral positivo.

MATERIALES

► Manuales de Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase con los estudiantes la lección anterior titulada: "**La Comunicación Positiva Conduce A Interacciones Saludables**" haciendo las siguientes preguntas:

a. ¿Por qué es importante tener interacciones saludables con los demás? (*Interactuar de manera saludable muestra aceptación y abre las puertas para construir relaciones morales sólidas*).

b. ¿Cuál es la base de una interacción saludable? (*La base de una interacción saludable es la comunicación positiva, que incluye palabras, tono de voz, expresiones faciales, utilización activa de las habilidades auditivas y el lenguaje corporal*).

2. Dígalos a los estudiantes que van a aprender cómo la comunicación positiva resulta en interacciones saludables y construye amistades duraderas. Explique a los estudiantes que los amigos son muy importantes para nosotros. Nos dan un sentido de pertenencia y refuerzan nuestras características positivas. Pida a los estudiantes vayan a la **página 61** de sus manuales y lean la sección titulada, "**Introducción.**"

3. Explique a los estudiantes que, debido a que los amigos desempeñan papeles tan vitales en nuestras vidas, es importante que sepamos cómo seleccionar a los amigos adecuados.

Una amistad correcta es aquella que demuestra respeto mutuo, preocupación y carácter moral hacia cada individuo involucrado. ¿Cómo podemos saber de antemano si la amistad que buscamos beneficiará a cada una de las partes? Pida a los estudiantes vayan a las **páginas 62-63** de sus manuales y lean el artículo titulado, "**¿Quién Es Un Amigo?**" Después de leer el artículo, pídale que consulten **página 64** y completen la actividad. Permita que algunos estudiantes compartan lo que escribieron, según lo permita el tiempo.

4. Dígales a los estudiantes que las interacciones cotidianas son la base a partir de la cual eligen a sus amigos. Explíqueles que, aunque tengan la intención de conocer a alguien, es posible que esa persona no responda de la manera que le gustaría. Pida a los estudiantes recurran a la **página 65** de sus manuales y lean la sección titulada, "**Barreras Para Formar Amistades**". Recuerde a los estudiantes que, aunque algunos rechacen sus deseos de ser amigos, deben seguir manteniendo su autoestima y su carácter moral positivo; y, siempre sea cortés con los demás, no importa cómo los traten. Pregunte a los estudiantes cómo se sienten al ser rechazados por alguien con quien quieren hacerse amigos. *(Las respuestas deben incluir dolor, tristeza, vergüenza, desilusión)*. Explique que esos son sentimientos normales, pero hay formas de ayudarlo a lidiar con el rechazo. Pida a los estudiantes vayan a la página 66 y lean la sección "**Aquí Hay Algunas Formas Útiles De Lidiar Con El Rechazo**".

5. Pida a los estudiantes que describan lo que significa ajustarse a algo. Tome algunas respuestas y luego pregunte a los estudiantes si creen que sus amigos los influncian de alguna manera. Pida a los estudiantes vayan a las **páginas 97-69** de sus manuales y lean la sección, "**¿Quién, Yo? ¿Conformarme?**" Enfatique a los estudiantes que deben tener cuidado con quién permiten que los influya. Necesitan mantener rasgos de carácter moral positivos independientemente de lo que decidan hacer los que los rodean.

6. Dígales a los estudiantes que a menudo las personas se forman una imagen mental de cómo creen que va a ser alguien antes de llegar a conocerla. Cuando hacen esto, prejuzgan a la persona para que encaje en una categoría en particular. Explique a los estudiantes que esto puede afectar con quién eligen ser amigos. Pida a los estudiantes vayan a las **páginas 70-71** de sus manuales y lean la sección titulada "**Generalizaciones: Estereotipos Y Camarillas**". Recuerde a los estudiantes que es importante estar dispuesto a aceptar las diferencias de los demás y mostrar el debido respeto.

7. Diga a los estudiantes que a veces la gente toma medidas extremas para hacer amigos y encajar. Bullying (acosar), criticar y menospreciar a los demás son algunas de las formas negativas en que la gente trata de ganarse amigos. Haga hincapié en que el acoso está mal. Pida a los estudiantes consulten las **páginas 72-74** de sus manuales y lean la sección titulada, "**El Bullying Es Una Mala Noticia**". Enfatique que si alguien está siendo acosado, debe decírselo a una figura de autoridad para detener el acoso. Bajo ninguna circunstancia deben tomar represalias. Enfatique que las represalias solo empeorarán la situación.

8. Dígales a los estudiantes que una vez que encuentren a alguien a quien llamarían amigo, deben continuar trabajando en la relación. Se necesita tiempo y trabajo para mantener una amistad. Pida a los estudiantes que vayan a las **páginas 75-76** y lean la sección titulada "**Manteniendo Amistades**". Luego pídale que vayan a la **página 77**, lean los escenarios y decidan qué elección tomar. Recuerde a los estudiantes que es normal que los amigos se encuentren en desacuerdo. Dígales que respondan el cuestionario de amistad que se encuentra en las **páginas 78-80** y que elijan la respuesta que mejor mantendrá una amistad.

9. Concluya la lección instruyendo a los estudiantes que lean la sección, "**Lo Que He Aprendido,**" encontrado en la **página 81**. Enfatique a los estudiantes que todos necesitan y quieren tener amigos. Enfatique a los estudiantes que es importante aceptar a las personas por lo que son. Recuerde a los estudiantes que los verdaderos amigos se animan y se apoyan mutuamente para tomar decisiones correctas. Dígales que nunca se rindan en hacer amigos. La mejor manera de hacer un amigo es aprender a convertirse en un verdadero amigo practicando los valores que aprenden de este programa de educación en carácter.

Unidad Dos

"Las interacciones morales positivas pueden hacer amigos de los enemigos".

~ La Solución Pacífica

Capítulo Cuatro

La Importancia De Los Amigos Y Las Amistades

Introducción

¿Sabe lo que puede ocurrir cuando desarrolla y mantiene la comunicación y la interacción con los demás? Puedes formar amistades fuertes y duraderas. La interacción en la que existe un respeto mutuo por los demás y sus posesiones da como resultado oportunidades para conocer, apreciar y valorar a alguien hasta el punto de llamarlo amigo. Tener amigos que comparten los mismos principios morales, que son compasivos y se preocupan por los demás, nos da un sentido de pertenecer y crea un sentimiento de aceptación.

Tener amigos cercanos con quienes compartir sus ideas, así como los altibajos de la vida, puede marcar una gran diferencia en cómo se siente acerca de usted mismo y del mundo que lo rodea. Entonces, ¿a quiénes considera amigos, son sus padres, hermanos, compañeros en la escuela o vecinos? Como la mayoría de las personas, probablemente distingas entre familiares y amigos, pero la verdad es que los miembros de la familia pueden ser amigos y los amigos pueden llegar a ser tan cercanos como la familia. Lo que determina la verdadera amistad con cualquier persona es cómo interactúas y te comunicas con ellos. Esto determina la calidad de una amistad.

En esta lección, aprenderá la importancia de las amistades. También aprenderá que lo más importante que pueden hacer los amigos es animarse y motivarse mutuamente para tomar decisiones que apoyen su crecimiento y desarrollo positivos.

"Los verdaderos amigos te animan a hacer lo correcto".

~La Solución Pacífica

¿Quién Es Un Amigo?

Un amigo es aquel que te apoya, respeta, anima y acepta como una persona única. Los amigos pueden venir en todas las formas y tamaños, y de todos los ámbitos de la vida. Los amigos pueden provenir de todas las nacionalidades y etnias. Es importante no dejar de conocer a alguien porque sea diferente. Tenga en cuenta que no hay dos personas exactamente iguales. Todos somos seres humanos únicos que compartimos más similitudes que diferencias.



Elegir Amigos

No se puede subestimar la importancia de elegir amigos positivos. Las personas con principios inmorales y carácter negativo como amigos pueden influir en usted para que tome decisiones de las que podría arrepentirse por el resto de su vida. Aprender a reconocer las cualidades que hacen que un amigo sea positivo requiere tiempo y esfuerzo. Evite conocer a alguien y decidir inmediatamente aceptar a esta persona como un amigo. Tómese su tiempo para aprender sobre él o ella primero. Recuerde, el hecho de que alguien tenga una gran personalidad no significa que tenga un carácter moral positivo. Al elegir amigos, tenga en cuenta estas cosas y proceda con prudencia y precaución.



Decidir Ser Amigos

¿Hay alguien con quien crea que le gustaría ser amigo? Las siguientes etapas de interacción le ayudarán a decidir si esa persona será un amigo perfecto.

①

Etapas De Observación. Observe la interacción de esa persona con sus compañeros y adultos. La forma en que alguien trata a los demás, especialmente cuando se siente antagonizado o frustrado, dice mucho sobre su carácter y personalidad. Tenga cuidado con aquellos que se enojan fácilmente o descargan sus frustraciones en los demás siendo hostiles, agresivos o violentos.

②

La Etapa Introductoria. Una vez que haya observado que esa persona es respetuosa y educada, puede optar por presentarse. A través de la conversación, pueden aprender más el uno del otro. Habla sobre eventos actuales, tus gustos y disgustos. Mantenga su conversación respetuosa y apropiada.

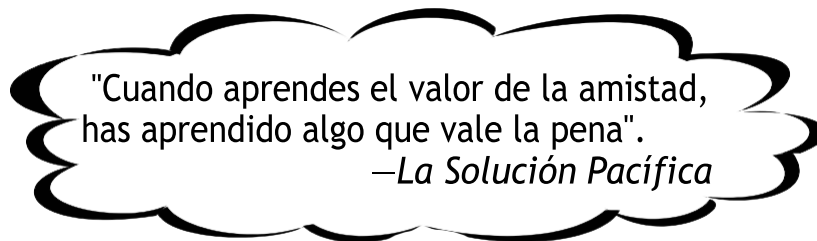
③

La Etapa De Llegar A Conocerle. Escuche atentamente lo que dice su posible amigo. ¿Qué cree él o ella sobre los principios morales? Si tu amigo posible te dice que hacer trampa está bien o que por diversión va al centro comercial y roba en las tiendas, entonces deberían aparecer las banderas rojas. Estas son señales claras de que debe proceder con precaución. Intente hacerle saber a esa persona que robar está mal. Dígale por qué. Explique los conflictos que provoca.

④

La Etapa Decisiva. Considere detenidamente si quieres entablar una amistad con alguien que es deshonesto o engaña y roba. Es un hecho comprobado que serás conocido por la compañía que mantengas. Alguien que carece de principios morales puede influir en ti para que tomes decisiones incorrectas. Sería prudente decidir entablar amistad solo con personas que tengan un carácter moral positivo. De esta manera, se verá influido para que tome las decisiones correctas.

La decisión de entablar una amistad debe ser mutua. Ambos deben querer ser amigos, porque la verdadera amistad nunca es unilateral. Por ejemplo, un verdadero amigo nunca esperará dinero o regalos de usted por ser su amigo. La verdad es que no se puede comprar la amistad. Si se encuentra regalando sus pertenencias o dinero para mantener a sus amigos, entonces deténgase. He aquí un hecho duro y frío: cualquiera que espere que usted compre su amistad no es su amigo. La verdadera amistad nace del corazón. Requiere compromiso, respeto y preocupación los unos por los otros.



Complete la siguiente información sobre uno de sus amigos.

Nombre _____

¿Cómo lo conociste? _____

¿En qué momento te diste cuenta de que él o ella era un amigo? ¿Ocurrió algún incidente especial que uniera su amistad? Escribe sobre ese incidente. _____

Escribe un párrafo sobre lo que valoras en un amigo. ¿Qué rasgos de carácter positivo crees que debería tener un amigo? ¿Por qué?

Barreras Para Formar Amistades

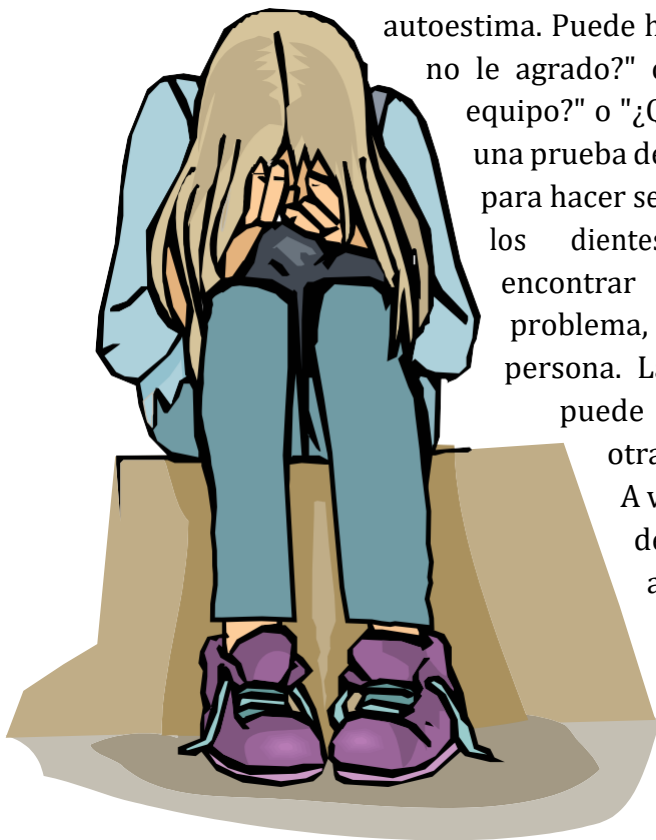
A medida que crezca y madure, tendrá más interacción con los demás y mayores oportunidades para elegir amigos. A estas alturas, lo más probable es que haya experimentado algunas desilusiones al hacer amigos. La verdad es que encontrar amigos positivos puede ser una cuestión de prueba y error. A veces tendrás que enfrentarte a algunos obstáculos o barreras, pero al aceptar que estas barreras existen y lidiar con ellas de manera adecuada, puede hacer amigos positivos y ser un amigo positivo para los demás.

Cuando Las Amistades No Funcionan Lidiando Con El Rechazo

Por mucho que lo intente, es posible que la persona de la que quiera tener amistad no quiera ser su amiga. Aceptando que sus personalidades no son compatibles o que la otra persona no está interesada en su amistad puede ser bastante difícil de tratar. Lidiar con el rechazo nunca es fácil. Incluso puede cuestionar su sentido de autoestima. Puede hacerse preguntas como: "¿Por qué

no le agrado?" o "¿Por qué no me quiere en su equipo?" o "¿Qué me pasa?" Incluso puede hacer una prueba de aliento rápida o mirar en el espejo para hacer seguro que no tienes nada atascado en los dientes. Intentas desesperadamente encontrar una manera de resolver el problema, para poder ser amigo de esta persona. La verdad es que tu personalidad puede no sea el problema. Puede que la otra persona tampoco sea el problema.

A veces las cosas no salen como usted desea, y por más difícil que sea aceptarlo, en realidad es solo una parte de la vida. Lo más importante es encontrar formas de lidiar con el rechazo que no te depriman ni te hagan daño a ti mismo ni a los demás.



Aquí Hay Algunas Formas Útiles De Lidar Con El Rechazo:

1. **Recuerde Las Etapas De Interacción.** Tenga en cuenta que hay etapas que conducen a la amistad. Hasta que ambos decidan que quieren ser amigos, simplemente se están conociendo. Te sientes rechazado porque asumes que la otra persona siente lo mismo que tú.
2. **Recuerde Que Hay Otros Peces En El Mar.** Hay más de seis mil millones de personas en el mundo. Si practica tratar a las personas con respeto y sigue lo que ha aprendido en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, ganará muchos amigos.
3. **Continúe Valorando Sus Características Morales Positivas.** Ser lo mejor que puedes ser no significa que todos lo apreciarán. A menudo, cuando las personas se sienten rechazadas, deciden que para encajar y ganar amigos tienen que cambiar su carácter moral positivo y su personalidad. **¡NO HAGAS ESO!** Los verdaderos amigos apreciarán sus características morales positivas y lo aceptarán por lo que es y por lo que representa.
4. **No Sienta Que Tiene Que Vengarse De Alguien Porque Lo Rechaza.** Recuerde que aprendió que un ejemplo de interacción saludable es respetar el derecho de las personas a sus opiniones. Acepta que la gente formará sus propias opiniones sobre ti a medida que aprendan lo que representas. No debes preocuparte por tratar de agradar a los demás. Lo más importante es tener un carácter moral positivo que demuestres hacia los demás en todo momento. Otros, muchos otros, aprenderán de ti y desearán tu amistad.

"Puedes ser un gran amigo para ti mismo como lo eres para otra persona".



¿Quién, yo?

¿Conformarme?

A veces, al hacer amigos, es posible que se adapte o cambie la forma en que piensa, actúa o siente para encajar y ser aceptado. Debido a que las amistades se basan en similitudes, gustos y disgustos compartidos, es natural que ocurra algo de conformidad. Por ejemplo, a todos tus amigos les gusta cierta camisa de diseñador. Pronto, todos tus amigos tienen camisas de diseñador similares. Tener esta camiseta ahora se ha convertido en un estándar para su grupo de amigos. Si luego decide que debe usar el mismo tipo de camisa, entonces se ha ajustado al mismo estándar.



Una de las formas más comunes de conformidad se llama presión de grupo. La presión de grupo es cuando sientes que debes comportarte de cierta manera para que tus amigos te respeten o te vean como un igual. La presión de grupo puede ser positiva o negativa.

Siempre Es Correcto Conformarse Con Algo Moralmente Positivo Y Beneficioso

Conformarse con los estándares morales positivos que ayudan a construir un carácter positivo no causa daño a usted ni a los demás. El conformismo positivo lo alienta a tomar decisiones morales.

El Conformismo Positivo Es Cuando Tu:

- Te animas a obedecer a la autoridad adecuada.
- Te mantienes a sí mismo y a los demás a salvo.
- Te animas a apoyar y practicar los valores morales.

Por ejemplo, usted y sus amigos tienen permiso para ir a la feria. Mientras está allí, algunos de sus compañeros de clase con los que siempre ha querido pasar el rato se acercan a usted y lo invitan a unirse a ellos en el estacionamiento para tomar unas cervezas. Realmente quiere ser aceptado por ellos. Decide ir, pero sus amigos te convencen de que no lo hagas, recordándote que beber a tu edad está en contra de la ley, y que, si te atrapan, la policía te puede echar del recinto ferial y escoltarte a casa. Sus amigos también le recuerdan que tus padres confiaban en ti para ir a la feria y no meterte en líos. Al darte cuenta de que tienen razón, dices "no" y te quedas con los amigos con los que viniste.

No es necesario comprometer la moral positiva o el carácter por el bien de las amistades. De hecho, puede tener incluso mejores amigos si practica las lecciones aprendidas del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* y se mantiene firme en los valores verdaderos y el carácter moral positivo. Sin embargo, sí reconoce que se ha conformado con algo incorrecto, está bien cambiar y conformarse con algo positivo.

El *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* le insta a convertirse usted mismo en un líder que guíe a los demás hacia la seguridad y les enseñe una moral y un carácter positivos. Entonces tendrá muchos amigos leales.

El Conformismo Negativo Es Cuando Usted:

- Se anima a desobedecer a una figura de autoridad adecuada. Solo debemos desobedecer a la autoridad que nos pide que hagamos el mal.
- Compromete su seguridad o la seguridad de los demás.
- Va en contra de los valores morales que se ha propuesto seguir.

Conformarse con los valores morales negativos puede dar lugar a tomar malas decisiones que podrían tener terribles consecuencias para toda la vida. Por ejemplo, tus padres te dan permiso para visitar a tus amigos. Mientras estás en la casa de tu amigo, otros amigos te invitan a que vengas a una "fiesta genial". Cuando entras, te das cuenta de que todo el mundo fuma marihuana y se emborracha. No queriendo sentirse excluido, se une a ellos. En menos de una hora, alguien toca la puerta y la policía entra en la casa. Todo el mundo está arrestado, incluyéndote a ti.



**"El conformismo negativo no es el camino a elegir.
Si sigue este camino, llegará a un callejón sin salida.
No siga a la multitud haciendo el mal.
Ponte de pie, habla a todos con una voz positiva".**

~La Solución Pacífica



Cuando se trata de conformidad y amistad, recuerde, tiene una elección. El hecho de que seas amigo de alguien no significa que tengas que estar de acuerdo y aceptar todo lo que él o ella diga. Ahora que conoce la diferencia entre conformismo positivo y negativo, puede utilizar este conocimiento para tomar decisiones inteligentes sobre lo que hará o no hará por el bien de la amistad.

Por importantes que sean los amigos, lo que es aún más importante es tomar decisiones que muestren respeto por usted mismo y por los demás. Si alguien trata de convencerte de que hagas algo que sabes que está mal, defiende lo que sabes que es correcto, incluso si te cuesta tu amistad. Un verdadero amigo se dará cuenta de la importancia de tomar decisiones correctas y lo respetará por sus decisiones. Además de esto, un verdadero amigo admitirá que se equivocó y le agradecerá por ayudarlo a mantenerse en el camino correcto. Incluso puede estar interesado en saber cómo te volviste tan firme en tus características morales. ¿No te haría sentir genial?



Generalizaciones: Estereotipos Y Camarillas



A veces encajar y ser aceptado significa encontrar el grupo de amigos con el que se sienta más cómodo. Querer estar cerca de personas que comparten intereses y valores similares es normal, pero no cambia el hecho de que somos individuos. Aunque es un hecho que no hay dos personas iguales, hay quienes se forman opiniones y hacen afirmaciones sobre los demás que hacen parecer que grupos específicos de personas son similares en ciertos aspectos. Estas afirmaciones se denominan generalizaciones y, por lo general, no son más que la opinión de alguien que se hace sonar como un hecho. Las generalizaciones suelen ser inexactas e injustas. A continuación, se muestran algunos ejemplos de generalizaciones comunes:

- Las rubias son "tontas", "bobas" o "mareadas".
- Los atletas son "deportistas tontos".
- Las personas inteligentes o estudiosas son "frikis".

No hace falta decir que estas declaraciones son falsas. También son crueles y están destinadas a herir y devaluar. Además de esto, las generalizaciones pueden llevar a etiquetar y estereotipar. Una etiqueta es una palabra o frase que se usa en lugar del nombre de una persona o cosa. Los deportistas, los frikis, los cerebritos, y delincuentes son ejemplos de etiquetas que se utilizan con frecuencia para describir a las personas que se ven o actúan de cierta manera. Ya está familiarizado con los efectos negativos de estereotipar a los demás del capítulo dos, "Aceptar La Diversidad". ¿Sabías que, debido a las generalizaciones, las personas dentro de tu propia cultura y de tus propias escuelas están estereotipadas? Algunos ejemplos comunes de estereotipos son "a todos los hombres jóvenes, altos y negros les gusta el baloncesto" o que "las niñas no son tan inteligentes como los niños". ¿Cómo crees que los estereotipos y el etiquetado de los demás afectarían tu capacidad para interactuar y comunicarte? Si cree en una generalización sobre alguien, ¿tendrás más o menos posibilidades de conocer a esa persona?

Estas preguntas nos ayudan a darnos cuenta de los peligros de las generalizaciones, los estereotipos y las etiquetas. Si creemos en estas ideas injustas y crueles sobre los demás, afectará negativamente la forma en que nos relacionamos y el esfuerzo que estamos dispuestos a hacer para conocerlos. Las generalizaciones crean barreras para conocer a las personas como individuos únicos que son.

Las personas tienden a identificarse automáticamente con quienes comparten los mismos pasatiempos e intereses. Por ejemplo, es más probable que alguien que es porrista se haga amiga de otras personas que también lo son porque practican juntas y tienen un vínculo común. Sin embargo, si excluye a otras personas de su círculo de amigos porque no son porristas, entonces está en camino de formar lo que se llama "camarillas".

Las camarillas también pueden representar barreras para desarrollar amistades. Pueden ser excluyentes e inaceptables de aquellos que son diferentes o no encajan en un molde en particular. Las camarillas fomentan el conformismo, porque debes estar dispuesto a cambiar tu forma de pensar y comportarte para encajar y ser aceptado por otros miembros de la camarilla.

Lea el siguiente artículo sobre camarillas, estereotipos y etiquetado.

Camarillas Escolares: ¿Estás Dentro O Fuera? Por Samantha Tay

Todos los días, cuando camino por los pasillos de mi escuela, veo a los deportistas, a las chicas "atractivas", a las "simples Janes", a los frikis, a los solitarios, a los problemáticos, y la lista es interminable. ¿Por qué es así? ¿Y cómo puedo yo, o cualquier otro adolescente, encajar en este loco mundo de camarillas que llamamos escuela?

Algunos adolescentes piensan que las camarillas son solo una parte normal de la escuela y dan una sensación de seguridad y pertenencia. Si tienes una camarilla, tienes un lugar al que perteneces.

Pero otros dicen que las camarillas te obligan a ser como todos los demás. "Para mí, las camarillas son sólo una forma de conformarse y encajar en algún molde. Ese es realmente el único propósito que tienen", dice Claudia, 19.

En el peor de los casos, las camarillas pueden aislar a las personas, lo que convierte a algunos adolescentes en marginados totales, mientras que otros gobiernan la escuela. En algunas escuelas, muchos adolescentes dicen que algunas camarillas en su escuela definitivamente tienen el poder. "No me gusta admitir esto, pero los 'Pias Kias' y los 'Perfectos' se unen y reinan sobre todos los demás", dice Jamie.

Entonces, ¿qué podemos hacer? Algunos adolescentes dicen que rechazan las camarillas y tienen diferentes grupos de amigos. Yo digo, en lugar de temer lo que piensen los demás, se valiente, saluda a alguien que camina solo por el pasillo. Invite a alguien a sentarse con usted, si no parece conocer a nadie.

Hay mucho más en las personas que los estereotipos que les damos. Creo que la vida sería mucho más simple si todos pudiéramos aceptarnos unos a otros y alabar nuestra singularidad.

Camarillas Escolares: ¿Estás Dentro O Fuera?
www.geocities.com/editorinsig/sch.htm



El Bullying Es Una Mala Noticia

¿Sabías que hay algunas personas que realmente disfrutan lastimando a otros? Todavía tienen que aprender La Solución Pacífica, lo que significa mostrar respeto mutuo y tener interacciones saludables para construir amistades duraderas. En cambio, roban los derechos de los demás a estar seguros y les roban a las personas la oportunidad de hacer amigos. Se les llama bullies. Es de conocimiento común que el bullying escolar es un problema en las escuelas de hoy.

Si eres el bully, piensa en tus acciones. Elegir menospreciar o herir a los demás por diversión o simplemente porque se puede, es cruel. Molestar, burlarse y agredir físicamente a alguien puede afectarlo de por vida. ¿Adivina a quién más afectará? ¡Usted! Los estudios realizados en adultos que acosaron a otros cuando eran niños demuestran que se arrepintieron y se avergonzaron de sus acciones. Muchos de ellos anhelaban retroceder en el tiempo y cambiar la forma en que trataban a los demás.

Herir a alguien es una obviedad. Se necesita mucha más inteligencia para interactuar de manera positiva y saludable. No espere hasta que haya crecido para darse cuenta de que sus acciones están dañando a los demás. Puede cambiar su comportamiento y comenzar a interactuar con empatía y preocupación ahora. Te ganarás mucho más respeto mostrando consideración y compasión por los demás que siendo cruel e irrespetuoso. También tendrás la satisfacción de saber que agradas a tus amigos por tu personalidad y carácter. Probablemente querrían estar cerca de ti, en lugar de evitarte. Dentro de unos años, podrá mirar hacia atrás en su infancia y no avergonzarse de las decisiones que tomó con respecto a cómo trato a otros.

Si eres amigo de alguien que acosa a otros, pregúntate qué te atrajo de él en primer lugar. ¿Tenías miedo de ser acosado o crees que es emocionante estar cerca de alguien a quien otros temen? Incluso si nunca levantas la mano o dices una palabra para lastimar a alguien, el simple hecho de estar cerca de alguien que elige lastimar a otros refleja tu carácter. ¿Has escuchado alguna vez el dicho "culpable por asociación"? Bueno, al apoyar a alguien que hiere intencionalmente a otros, tú también eres culpable de bullying. Considera las decisiones que estás tomando con respecto a quiénes son tus amigos. Entonces sé valiente. Habla y no continúes apoyando a alguien que lastima a otros.



Soluciones Simples Para Lidar Con Un Bully

Si eres víctima de un bully, entonces estás enfrentando una etapa difícil y desafiante en tu vida, pero no te rindas ni a ti mismo ni a las personas en general. Por difíciles que sean estos tiempos, pasarán.

Debes tomar la determinación de no permitir que la forma en que te tratan los demás cambie tu carácter moral positivo. Los estudios muestran que cuando las personas son maltratadas existe una tendencia a aprovecharse de los demás o vengarse de aquellos que son intencionalmente crueles. Ambas son malas elecciones. Acosar a alguien porque alguien te ha acosado a ti no cambiará la forma en que te tratan. Solo harás que otra persona sufra de la misma manera. Nadie merece ser maltratado, ni tú ni nadie más. Trata siempre a los demás de la forma en que te gustaría que te trataran a ti. Normalmente, esto avergonzará a los acosadores y simplemente te evitarán. Una cosa es segura, es mejor evitarlos. No quieres agregarlos a tu lista de amigos.

Las represalias de cualquier forma solo empeorarán la situación. Demasiados jóvenes que fueron víctimas de bullies eligieron la violencia y la agresión como formas de vengarse. Ellos terminan tomar la vida no solo de quienes los atormentaban, sino también de quienes no los habían lastimado en lo más mínimo. Además de esto, pierden sus propias vidas por suicidio o enfrentan cadena perpetua por sus crímenes. No dejes que esto se te ocurra. Los estudios han demostrado que los adultos que fueron víctimas de agresores coincidieron en que aprender a dejar atrás su pasado, en lugar de insistir en él, les permitió aceptar que, aunque hay personas que se aprovechan y maltratan a los demás, también hay personas que son amables y compasivas. Esto les ha permitido llevar una vida exitosa.

A continuación, se ofrecen algunas sugerencias que le ayudarán a sobrellevar la situación si se encuentra en una situación en la que está siendo acosado.

1. **Haga todo lo posible por ignorar al bully.** Aléjate y encuentra a un adulto con autoridad. Ignorar un comportamiento tan inaceptable es poderoso. Puede encontrarse en esta situación una y otra vez. Cuando eliges ignorar los comentarios y acciones continuas y eliges no reaccionar, el bully eventualmente se desanimará y te dejará en paz. El bully buscará a alguien cuyos "botones" pueda presionar.
2. **Tenga la determinación de tratar a las personas de la forma en que desea que lo traten a usted.** Nunca tome represalias ni ataque verbalmente al bully ni a otras personas que estén con él.



Esto es solo combustible para el fuego. Deje que su ejemplo funcione en los demás involucrados haciéndolos sentir incómodos con lo que el acosador está diciendo o haciendo.

3. **Busque consejo y orientación.** No se avergüence de que está siendo acosado. No tiene por qué avergonzarse. Es el bully quien debería avergonzarse, no tú. Hable con un adulto que tenga autoridad. Si no te escuchan o no te ayudan, sigue preguntando hasta que encuentres a alguien que te crea y esté dispuesto a ayudarte a encontrar una solución pacífica. No sufras en silencio. No mereces que te traten de esa manera; nadie lo merece.
4. **No se dé por vencido ni con usted mismo ni con los demás en general.** Si se encuentra en una situación en la que está siendo acosado, puede separarse de todos por vergüenza o miedo. Incluso puede sentir que nadie es su amigo. No se rinda. Hay verdaderos amigos esperando conocerte, es solo cuestión de tiempo. No juzgue a todos por el comportamiento cruel de unos pocos. Utilice las habilidades que desarrolló en la última lección sobre comunicación positiva para conocer personas que tengan un carácter moral positivo y busque un nuevo amigo.

Consejos Útiles Para Protegerte A Ti Y A Tus Amigos De Ser Acosado

- No lleves un arma; podría usarse en su contra, además de que es ilegal.
- Aléjese del acosador, si es posible.
- Si está acorralado, hable de manera firme y positiva.
- No parezca tímido o asustado.
- No ataque físicamente a la otra persona.
- No se quede mirando como otros están siendo intimidados, busque ayuda.
- Hable con sus compañeros de clase acerca de estar de acuerdo en que el acoso no es bueno.
- Promover programas y debates sobre el acoso escolar.
- Propóngase lidiar con el conflicto de una manera no violenta.
- Aprenda sobre la resolución de conflictos, la mediación entre compañeros y las técnicas de manejo de la ira.
- Obtenga ayuda de los consejeros escolares.
- Ayude a hacer de su entorno escolar un lugar en el que sea aceptable ser amable.

Manteniendo Amistades

El rechazo, el conformismo, el bullying y las camarillas son problemas que pueden surgir a medida que interactuamos y formamos relaciones. Cuando considera estos problemas, nos ayuda a apreciar más a las personas a las que podemos llamar amigos. A pesar de todas estas barreras para desarrollar amistades verdaderas, aún puede aprender a elegir amigos que sean positivos, morales y comprensivos. Una vez que haya encontrado amigos verdaderos, el siguiente paso importante es mantener sus amistades. Por supuesto, mantener las amistades no puede ser unilateral. Todos los involucrados deben valorar la amistad y trabajar para seguir siendo amigos.

Mantener la amistad comienza con el respeto y el compromiso mutuos. Hay muchas formas de mostrar respeto. Por ejemplo, pedir permiso antes de usar o incluso tocar las pertenencias de un amigo y aceptar su respuesta, incluso si es "no", es un aspecto importante para mantener amistades. Recuerde que decir 'no' también es su derecho. Es algo que todos deseamos tanto para nosotros como para los demás. También puedes ser cortés. Actos simples de cortesía, como decir "por favor" y "gracias" a sus amigos, así como no interrumpirlos cuando hablan, son todas formas en las que puede demostrar respeto.

Otro aspecto importante de mantener las amistades es mostrar aprecio por sus amigos. No asumas que sabrán que te preocupas por ellos si nunca lo demuestras. Hay muchas formas de demostrar que te preocupas. Esto puede ser tan simple como escuchar activamente un problema

y ofrecer formas positivas de abordarlo. El aprecio también puede significar tomarse el tiempo para dar un cumplido. Unas pocas palabras amables pueden ser de gran ayuda para mantener una amistad, siempre y cuando no haya deseos egoístas detrás de esas palabras cariñosas.



Incluso En Las Mejores Amistades...

Incluso en las mejores amistades, los gustos y disgustos individuales pueden causar conflictos o desacuerdos. Si no se maneja apropiadamente, los desacuerdos resultarán en sentimientos heridos, enojo y resentimiento. Mantener sus amistades no significa estar siempre de acuerdo con lo que sugiere su amigo, porque incluso los mejores amigos no estarán de acuerdo todo el tiempo. Las diferencias se pueden resolver siempre que ambas partes estén dispuestas a seguir las reglas justas y correctas como se estudió en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*. Es importante que ambos mantengan un carácter moral positivo.

Los conflictos dentro de las amistades generalmente pueden dividirse en dos categorías, los que se basan en las preferencias individuales y los que se basan en principios morales. Si usted y sus amigos no están de acuerdo con sus preferencias personales, recuerde respetar sus sentimientos. No los menosprecies porque sus ideas sean diferentes a las tuyas. Use el autocontrol y la humildad para evitar que el problema se salga de control. Palabras sencillas como "Pido disculpas", "Me equivoqué", si te has equivocado o "Por favor", pueden enfriar las cosas cuando las discusiones se intensifican. Aferrarse a la ira, la hostilidad y el resentimiento puede destruir a los mejores amigos. Deténgase y considere lo que es realmente importante, ganar una discusión insignificante o practicar sus habilidades de comunicación, autocontrol y humildad. Busque formas de comprometerse para que se satisfagan las necesidades de cada persona y nadie sienta que sus ideas u opiniones son rechazadas.

Tenga en cuenta que el aspecto más importante de mantener un carácter moral dentro de las amistades positivas es defender lo que es correcto. Por lo tanto, si usted y sus amigos no están de acuerdo sobre cuestiones que se basan en principios morales como la honestidad, el respeto y la responsabilidad, nunca se comprometan, incluso con los mejores amigos. Si no defiendes lo que es correcto, puedes caer por cualquier cosa. Si se mantiene firme en una decisión moral, no se verá presionado a hacer algo de lo que se arrepienta. También puede, con su ejemplo, alentar y motivar a sus amigos a tomar decisiones que también sean morales. Es mucho mejor separarse de alguien que alguna vez pensó que era un amigo que comprometer sus verdaderos valores morales.

Considere los siguientes escenarios. Decide si debes comprometerte o mantenerte firme en tu decisión. Explique su elección en las líneas provistas.

1. Tu amigo intenta convencerte de que saques dinero del bolso de tu madre para alquilar un videojuego. Dijo que, si no lo haces, ya no será tu amigo. ¿Deberías comprometerte? ¿Por qué o por qué no? (No, porque sabes que está mal robar, y no comprometerás tu integridad por una amistad).

2. Obtienes permiso para visitar a tu amigo. Mientras estás en la casa de tu amigo, decides que quieres dar un paseo. Tu amigo quiere ver una película en su lugar. Es una película que se te permite ver. ¿Deberías comprometerte? ¿Por qué o por qué no? (Sí, ambos tienen necesidades que desean satisfacer. Si se compromete, pueden hacer ambas cosas, ver la película y luego salir a caminar).

3. Tu amigo te dice que lo han invitado a esta “fiesta genial” con mucha cerveza y sin adultos. También menciona que puede invitar a una persona y que te ha elegido a ti. ¿Deberías comprometerte e irte? ¿Por qué o por qué no? (No, podrías meterte en problemas por estar en una fiesta como esa cuando eres menor de edad).

4. Ann y su hermana comparten una habitación. A Ann le gusta mucho el color verde y a su hermana le gusta mucho el color azul. Ambas obtienen permiso para pintar su habitación, pero la hermana de Ann dice que se niega rotundamente a vivir en una habitación verde. ¿Ann debería comprometerse? ¿Por qué o por qué no? (Sí, ambas deben comprometerse y elegir un color que les guste).



CHARLA DIRECTA

Puede haber ocasiones en las que elegir defender un principio moral le cueste un amigo; pero, si alguien renuncia a tu amistad porque eliges hacer lo correcto, entonces él o ella no era un gran amigo para empezar.

Elegir mantener una decisión moral o comprometerse por encima de las diferencias de personalidad demuestra un carácter positivo y habilidades de liderazgo. Esto puede mejorar la calidad de tu vida y de tus amistades. Ten en cuenta que ser un gran amigo significa tomar decisiones para ser considerado y respetuoso cada vez que interactúas. Pon a prueba tu coeficiente intelectual de amistad para ver si necesitas mejorar tus habilidades de amistad.

Pon A Prueba Tu Coeficiente Intelectual De Amistad

Lea los siguientes escenarios y elija la respuesta que mantendrá una amistad.



1. Tu amigo tiene una colección de tarjetas de béisbol que son valiosas. Es muy particular con ellas y no permite que nadie más las toque. Mientras lo visitabas una tarde, sale de la habitación. Tu:
 - a. Recoges rápidamente las tarjetas y comienzas a mirarlas. Después de todo, lo que no sabe no le hará daño.
 - b. Respetas su solicitud, esté o no presente.
2. Tu amigo sigue burlándose de tu nuevo corte de pelo, a pesar de que le has pedido varias veces que se detenga. Tu:
 - a. Empiezas a burlarte de su gran nariz, después de todo, le pediste que se detuviera.
 - b. Explícale que no aprecias sus comentarios.
3. Tu hermana guarda su diario debajo de la cama, pero no sabe que tú sabes dónde está. Mientras lleva la ropa sucia de su habitación, decides:
 - a. Echar un vistazo rápido, después de todo, ¿de qué otra manera puedes saber lo que está pasando en su vida?
 - b. Dejar el diario en paz y respetar su privacidad.
4. Planeas con tu amigo alquilar una película. Cuando llegas a la tienda de videos, no pueden ponerse de acuerdo sobre qué película alquilar. Le gustan las películas de terror, pero tú prefieres las de comedias. Tú decides:
 - a. Decir: "No voy a ver esa estúpida película. Debería haberle pedido a José que viniera en lugar de ti".
 - b. Comprometerte y sugerir una película de suspenso en su lugar.





5. Tu amigo ha estado enfermo en casa durante varios días. Tu:
 - a. Lo ignoras, olvidándote de él. Después de todo, fuera de la vista, fuera de la mente.
 - b. Llámale solo para animarlo y hacerle saber que estabas pensando en él.

6. Tu papá te ha dado permiso para ir al juego con tu amigo, después de completar sus quehaceres. Tu amigo viene a esperarte y:
 - a. Camina por tu casa metiéndose en cosas en las que no tiene permiso.
 - b. Pregunta si podría echarle una mano para que no llegues tarde al juego.

7. Tu madre horneó un lote de tus galletas más queridas y te ha dado instrucciones para compartirlas con tu amigo cuando venga. Tu:
 - a. Piensas guárdalas podrías comértelas todas tú mismo después de que él se vaya. Después de todo, no se perderá lo que no sabía que tenía.
 - b. Haces lo que tu madre te indicó, sabiendo que a tu amigo le gustan las galletas tanto como a ti.

8. Tu amiga está molesta y llama para compartir sus noticias contigo, pero acabas de recibir la mejor noticia de tu vida. Tu:
 - a. La interrumpes y le dices que es el mejor día de tu vida.
 - b. Esperas pacientemente y escuchas. Es obvio que necesita un oído atento.

9. Descubres que tu amigo tiene la mala costumbre de llegar tarde. Cuando no volvió a presentarse a tiempo para trabajar en un proyecto escolar, tú:
 - a. Le gritas por llegar tarde y decides que puedes vengarte llegando tarde a su casa la próxima vez.
 - b. Eres pacientes con él, sugiriendo que consiga un reloj para controlar mejor el tiempo.

10. Le dices a tu amiga algo que querías que se mantuviera en secreto. Más tarde te enteras de que se lo contó a otra persona. Cuando le preguntaste por qué le dijo a alguien, ella se disculpa y explica que no sabía que tú querías que fuera un secreto. Tu:
 - a. Le dices que es una amiga horrible y no vuelves a hablar con ella.
 - b. Lo olvidas. Después de todo, todos cometemos errores.



¿Entonces, como lo hiciste? Las respuestas “A” indican que necesitas mejorar tus habilidades para la amistad. Para mantener una amistad positiva y hacer que los amigos sientan apreciados, debes tener cuidado de respetar sus posesiones y sus sentimientos. Empiece a trabajar hoy para mejorar sus habilidades de amistad. No espere hasta mañana. Si continúa tratando mal a sus amigos, mañana puede perder a un gran amigo. Considere seriamente la forma en que trata a los demás. Sea honesto y pregúntese, ¿cómo le gustaría que lo trataran? Luego interactúe con la misma paciencia y consideración que le gustaría de los demás.

Las respuestas “B” indican que eres un gran amigo. Eres amable, respetuoso, generoso y compasivo. Cuando interactúas con otros usando estos rasgos de carácter positivos, puedes convertir a conocidos en amigos y hacer amigos de enemigos. Continúe con sus interacciones positivas. Tu vida solo puede mejorarse y enriquecerse cuando forjas amistades morales positivas.

Algunos Recordatorios Para Mantener Amistades

- ☺ Sé considerado en todas tus maneras. Considere cómo tus acciones afectarán a los demás.
- ☺ Echa una mano. Esté dispuesto a colaborar y ayudar cuando surja la necesidad y sea apropiado hacerlo.
- ☺ Comparte los altibajos de la vida. En otras palabras, mantén abiertas las líneas de comunicación.
- ☺ Pasar tiempo juntos. Como amigos, compartirán pasatiempos y actividades comunes.
- ☺ Si vive lejos, envía una tarjeta o un correo electrónico con algunas palabras positivas que lo alentarán y motivarán.
- ☺ No olvides mencionar a tus amigos el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.

Lo Que He Aprendido

- ✓ Un aspecto de las interacciones saludables es desarrollar y mantener amistades basadas en un carácter moral positivo.
- ✓ Tener amigos es una parte importante de mi crecimiento y desarrollo moral.
- ✓ Encontrar amistades verdaderas y duraderas es un proceso que requiere compromiso, arreglo, paciencia y aceptación del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.
- ✓ Se me conocerá por la compañía que tenga. Por lo tanto, debo ser cuidadoso al elegir a mis amigos, asegurándome de que ellos también desean un carácter moral positivo.
- ✓ Un verdadero amigo es positivo, moral y me apoyará y animará.
- ✓ Un amigo es alguien con quien puedo divertirme, hablar con facilidad, que me acepta por lo que soy y que me ayudará a tomar decisiones correctas y a enseñar a los demás lo mismo.
- ✓ Excluir, etiquetar y estereotipar a otros está mal. Necesito conocer a alguien en función de su carácter y personalidad porque estas son las cualidades en las que se basan las verdaderas amistades.
- ✓ Hay habilidades que puedo usar que me permitirán tener interacciones saludables con los demás y construir relaciones que pueden durar toda la vida.



Actividades De Enriquecimiento

1. **Llegar A Conocerte:** Forma pareja con alguien que no conozcas muy bien. Entrevístense mutuamente utilizando la hoja de actividades que se encuentra en la **página 83**. Comparte con la clase lo que has aprendido sobre tu compañero.
2. Elige una actividad extraescolar que involucre a un grupo de personas con las que te gustaría pasar tiempo.
3. Aprende un nuevo pasatiempo que se enseñe a un grupo de personas.
4. Piensa en algo especial que puedas hacer por un amigo para hacerle saber lo mucho que lo aprecias.
5. Realiza las actividades "**Sólo Por Diversión**" de las **páginas 83-85**.



Solo Por Diversión

Actividad #1

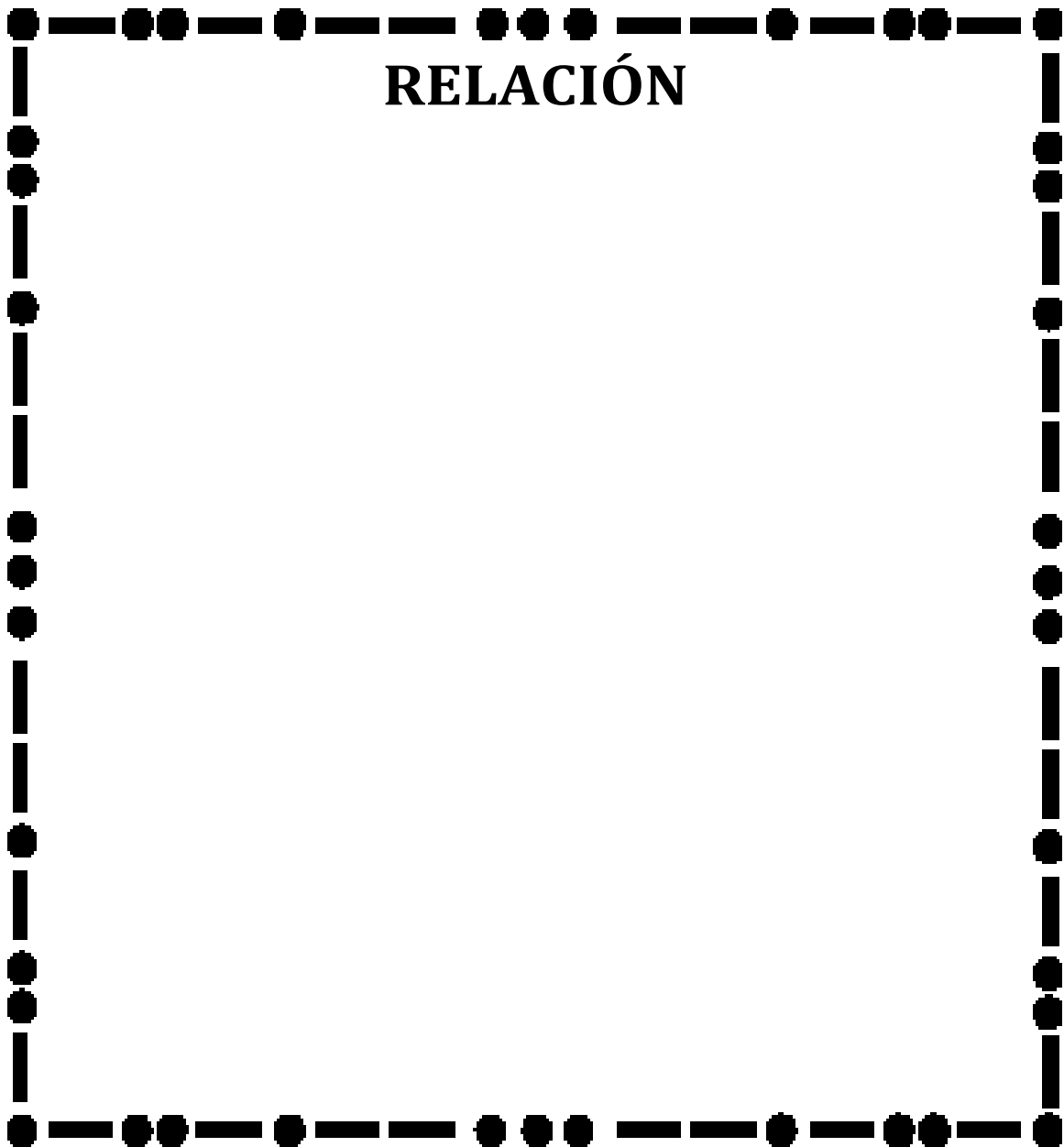
Forma pareja con alguien de la clase que realmente no conozcas y haga las siguientes preguntas para llegar a conocerlo.

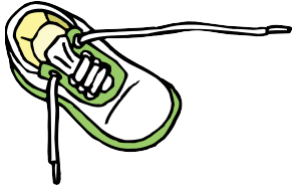
1. ¿Cuál es tu nombre completo?
2. ¿Cómo te gusta que te llamen?
3. ¿Qué edad tienes?
4. ¿Cuántos hermanos y/o hermanas tienes?
5. ¿Dónde naciste?
6. ¿Cuáles son tus talentos?
7. ¿Cuáles son tus aficiones?
8. ¿Cuáles son sus gustos y disgustos?
9. Nombra un objetivo que tengas.
10. ¿Cuál es la asignatura que más te gusta en la escuela?
11. ¿Qué quiere hacer después de graduarte?

Solo Por Diversión

Actividad #2

Ser amigos es una relación. A continuación, se muestra la palabra relación. Usando solo las letras de esta palabra, sin repetir ninguna letra, en una palabra, vea cuántas palabras puede formar en cinco minutos. No se incluyen nombres propios, abreviaturas, palabras con guiones ni palabras con apóstrofes. Hay más de cien palabras con tres letras o menos. ¡Vea lo bien que puede hacerlo!





Solo Por Diversión

Actividad #3



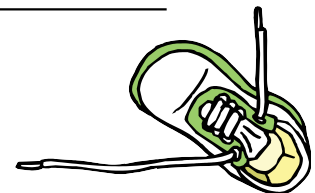
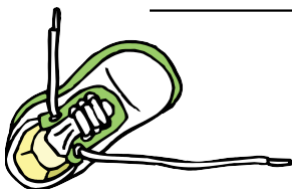
La lista de palabras muestra algunas cualidades de ser un amigo. Encuéntrelos en el rompecabezas de abajo. Las repuestas son hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y en diagonal.

- LISTA DE PALABRAS**

 - honesto
 - paciente
 - amable
 - confiable
 - amigo
 - leal
 - valiente
 - amoroso
 - cariñoso
 - fiel
 - verdadero
 - responsable
 - genuino
 - moral
 - perdonador
 - firmeza
 - respeto
 - comprensivo
 - animador
 - compañero
 - gozoso
 - sabio

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

¿Cuántas características más describen a un verdadero amigo? Escríbelas a continuación. ¿Cuántas de estas cualidades posees? Ser amigo es una relación que requiere trabajo. Con el trabajo, también puedes tener todos los atributos de un verdadero amigo.



Capítulo Cinco

Todo Tiene Un Propósito

Nota Para El Maestro

Una de las experiencias más tristes de la enseñanza es ver a los estudiantes con potencial, que son brillantes y prometedores, caer presa del conformismo negativo y la presión de los compañeros. Sin embargo, sin el entendimiento de que sus vidas tienen sentido y propósito, un número creciente de niños está tomando decisiones que les roban su futuro. En nuestra sociedad de ritmo acelerado, ya no es sorprendente que el número de niñas que quedan embarazadas en la adolescencia esté creciendo y que las adicciones al alcohol y las drogas continúen plagando a nuestra juventud.

Como educadores y modelos a seguir, ya no podemos estar satisfechos con enseñar solo las materias básicas. Cuando consideramos que la infección por el VIH está creciendo más rápidamente entre las personas de entre quince y veintiún años, resulta dolorosamente evidente que nuestro sistema educativo debe hacer más. Debemos trabajar juntos para combatir la abrumadora cantidad de influencias negativas que perpetúan la incapacidad de nuestros hijos para tomar decisiones morales.

En esta lección, los estudiantes:

- Comprenderán que pueden desarrollar sentido y propósito en la vida al ayudar a los demás.
- Aprenderán que su propósito en la vida es mucho más profundo que elegir una carrera u obtener riqueza o fama.
- Aprenderán que tener un propósito en la vida separa a los que tienen éxito de los que sucumben al conformismo negativo y a las elecciones que destrazan la vida.

Plan De Estudios

Todo Tiene Un Propósito

PROPOSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán lo que significa tener un propósito en la vida. Los Estudiantes también aprenderán que, para lograr su propósito, deben estar decididos y enfocados. También deben distinguir entre conformismo positivo y negativo.

MATERIALES

- ▶ Reproductor de casetes
- ▶ Casete de *Lecciones en Audio del Manual del Maestro*
- ▶ Manuales de estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, “**La Importancia De Los Amigos Y Las Amistades**”, haciendo las siguientes preguntas:

a. ¿Quién es un amigo? (*Un amigo es alguien que te apoya, respeta y anima a practicar un comportamiento moral positivo y te acepta como una persona única*).

b. ¿Qué rasgos positivos debes buscar en un amigo? (*Alguien que muestre rasgos de carácter moral, que sepa escuchar y sea respetuoso*).

2. Dígales a los estudiantes que aprenderán que la vida de cada persona tiene un propósito. Dígales a los estudiantes que también aprenderán que tener un propósito en la vida los ayudará a evitar ajustarse a estándares negativos. Pida que los estudiantes vayan a la **página 87** de sus manuales y lean la “**Introducción**”.

3. Explique a los estudiantes que para comprender que sus vidas tienen un propósito, primero deben reconocer que pueden marcar la diferencia y contribuir a la vida de los demás. Dígales a los estudiantes que cuando contribuyen con su tiempo y habilidades para ayudar a otros, pueden tener un efecto positivo en la vida de sus familias, amigos, sociedad y algún día, incluso en el mundo.

Pida que los estudiantes consulten las **páginas 88-89** de sus manuales en la lección titulada, "**Ayudar A Los Demás = Valor Y Valer**". Pida a los estudiantes que enumeren algunas de las formas en que ayudan a los demás. Explique a los estudiantes que sus contribuciones, independientemente de lo pequeñas que parezcan, pueden significar mucho para otra persona.

4. Explique a los estudiantes que cada persona debe determinar su propósito específico en la vida. A menudo tomamos esta determinación basándonos en influencias, gustos, aversiones, fortalezas y habilidades. Por ejemplo, pueden verse influenciados para ayudar a traer la paz al mundo debido a la conciencia de las muchas guerras y conflictos alrededor del mundo. O podrían haber visto un programa sobre cómo la contaminación está afectando nuestra atmósfera. Esto puede influir en alguien que quiera ayudar a salvar el medio ambiente. En las **páginas 91-93**, "**Dónde Hay Sentido, Hay Propósito**" pida a los estudiantes lean las secciones y completen la hoja de trabajo.

Diga a los estudiantes que algunas personas determinan su propósito en la vida cuando son bastante jóvenes. Para otros, lleva más tiempo. Enfatique que hasta que determinen su propósito específico, necesitan continuar desarrollando un carácter positivo y tomando decisiones correctas. Pida a los estudiantes que lean la sección "**Solo Para Que Sepas**" en la **página 94** de sus manuales.

5. Recuerde a los estudiantes que en la última lección exploraron varios aspectos del conformismo. Diga a los estudiantes que aceptar estándares negativos puede disminuir su propósito en la vida. Haga hincapié en que, aunque todos necesitamos amigos, debemos tener cuidado con los amigos que elegimos y cómo gastamos nuestro tiempo. Pida a los estudiantes vayan a la **página 95** de sus manuales a la sección titulada "**Amigos, Conformidad Y Propósito**".

6. **Actividad #1: Elecciones Positivas Y Negativas:** Pida a los estudiantes que vayan a la **página 97** de sus manuales y clasifiquen las siguientes actividades, elecciones y rasgos de carácter en la columna titulada "**Opciones Positivas**" o en la columna titulada "**Opciones Negativas**". Analice con los estudiantes la necesidad de ser conscientes de cómo emplean su tiempo y con quién lo pasan. Permita que los estudiantes evalúen cómo emplean su tiempo respondiendo las preguntas que se encuentran en la **página 98** de sus manuales. Recuerde a los estudiantes que la forma en que eligen pasar su tiempo libre es algo sobre lo que sí tienen control, por lo que deben hacer con prudencia.

7. Explique a los estudiantes que los amigos pueden influir en cómo gastan su tiempo y las decisiones que toman. Enfaticé que a medida que estén más decididos a lograr su propósito en la vida, no deben permitir que otros influyan negativamente en ellos para desviarse de ese rumbo. Anime a los estudiantes a reconocer su capacidad para tomar decisiones correctas y a no ceder ni dejarse influir por hacer algo que saben que está mal. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 99** y lean la sección titulada **“Probar, Demostrar Y Mantenerse Firme”**.

8. **Actividad #2 — Narrativa: Es Cuestión De Elección:** Reproduzca la narrativa titulada **“Es Cuestión De Elección”** que se encuentra en el *Casete de Audio del Manual del Maestro*. Pida a los estudiantes vayan a las **páginas 100-103** de sus manuales y sigan la lectura y luego respondan las preguntas que siguen. Enfaticé que tener un propósito es el primer paso para lograr el éxito.

9. **Actividad #3 — Poema: La Vida Es Un Viaje:** Ponga el poema titulado **“La Vida Es Un Viaje”** que se encuentra en el *Casete de Audio del Manual del Maestro*. Los estudiantes pueden seguir la **página 104**. Hable con los estudiantes de que es posible que la vida no siempre resulte como ellos esperaban. Enfaticé que cuanto más enfocados y decididos estén para lograr su propósito en la vida, más sentido tendrá la vida para ellos.

10. Concluya la lección, pidiendo a los estudiantes que vayan a la **página 105** y lean la sección **“Lo Que He Aprendido”**. Dígales a los estudiantes que ellos pueden evitar ajustarse a estándares negativos reconociendo que sus vidas son importantes. Enfaticé a los estudiantes que tener un propósito en la vida les ayuda a tomar la decisión correcta cuando se enfrentan a la decisión de ajustarse a un estándar negativo para encajar o sentirse aceptado.

Unidad Dos

“El potencial en nuestra juventud, sin dirección ni propósito moral, es muy parecido a un tren descarrilado”.

Capítulo Cinco

Todo Tiene Un Propósito

Introducción

Tener un propósito en la vida significa tener una dirección positiva en la que crecer y madurar. Conocer su propósito le ayuda a saber qué quieres hacer con tu vida. ¿Cómo puedes saber si hay un propósito en la vida de alguien? Mire para ver si están motivados y determinados a lograr cosas. Las personas con un propósito se esfuerzan por aprender todo lo que pueden sobre un tema en particular para saber mejor cómo proceder. Esto requiere educación, no solo en el aula, sino también en situaciones de la vida real. Depende de usted determinar su propósito y tomar decisiones que lo ayudarán a lograr su propósito.

A menos que comprenda que su vida tiene un propósito, puede descartar fácilmente el efecto que tiene en la vida de los demás. Sin una apreciación de cuán importante es usted para su familia y amigos, puede comenzar a sentir que su vida no tiene dirección ni valor. Nunca pienses en tu vida como sin sentido, sin importancia o inútil. Todos tienen algo que ofrecer y contribuir a la vida de su familia, amigos y la sociedad en general. Puedes hacer lo que te propongas.

En esta lección, explorarás que hay valor y propósito en la vida. Pararse sobre la base firme de tu propósito demuestra que aceptas tu vida como valiosa y significativa.



Ayudar A Los Demás = Valor Y Valer

¿Alguna vez ha considerado cuántas personas conoce y ve con regularidad? Su familia, amigos y maestros son solo algunas de las personas con las que se comunica e interactúa a diario. ¿Qué efecto tienen en la vida de los demás? Si hace un esfuerzo consciente para ayudar y compartir conocimientos con los demás, usted puede mejorar sus vidas y dar sentido y propósito a la suya.

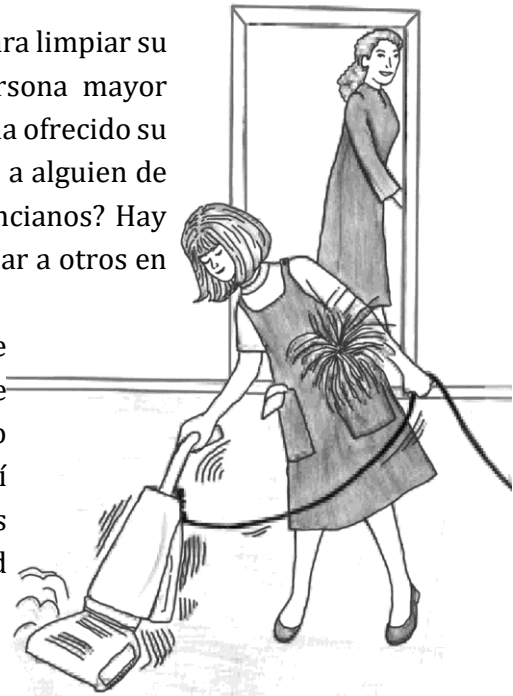


¿Cuándo fue la última vez que hizo un balance de las formas en que fue útil? ¿Ayuda a sus padres u otros parientes haciendo las tareas del hogar o cuidando a los más pequeños? Si su familia es como muchas otras familias de la sociedad actual, es probable que ambos padres trabajen durante el día,

o tal vez vive en una familia monoparental en la que la responsabilidad de mantener a la familia recae en una sola persona. Independientemente del tamaño de su familia, los padres y tutores tienen muchas obligaciones y deberes. Como adulto joven, tiene la capacidad de contribuir al bienestar de su familia. Puede parecer que solo está sacando la basura o lavando los platos, pero al hacer sus quehaceres con una actitud agradable y lo mejor que pueda, alivia parte del estrés de sus padres y ayuda a hacer que el hogar sea agradable, limpio y saludable.

¿Alguna vez participó en una campaña para limpiar su vecindario o palear la acera para una persona mayor después de una tormenta de nieve? ¿Quizás ha ofrecido su tiempo como voluntario para enseñar inglés a alguien de un país extranjero, o para leer a ciegos o ancianos? Hay innumerables formas en las que puede ayudar a otros en su comunidad.

Sin embargo, depende de usted informarse sobre los temas relevantes en su área. Píde permiso a tus padres para participar. Luego pregunte a sus maestros o al director, así como a otros líderes comunitarios, sobre las formas en que las personas de su edad pueden ayudar.



Piénsalo. Si todos esperaran a que alguien más colaborara y ayudara, no se haría nada. Así que toma la iniciativa y se generoso con tu tiempo. Participa en actividades extracurriculares, especialmente aquellas que te ayudarán a crear conciencia sobre lo que está sucediendo en nuestra sociedad y nuestro mundo. Entonces has lo que esté a tu alcance para ayudar.

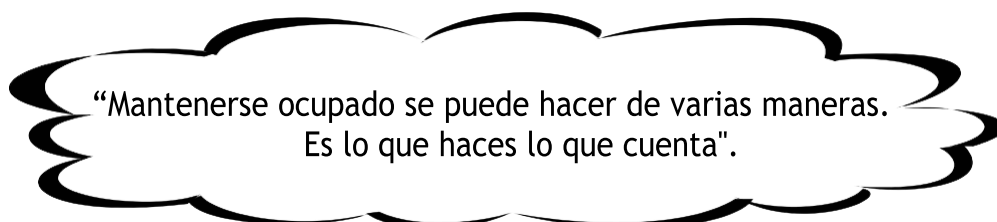
No subestime ni menosprecie el tiempo y la energía que dedica a ayudar a su familia y comunidad. Considerar las necesidades de los demás y poner a los demás en primer lugar ayudará a dar sentido y valor a su vida y a la vida de los demás.

Los siguientes son algunos ejemplos de las formas en las que ya puede contribuir a su familia y comunidad:

cortar el césped	tutoría	colecta de alimentos
niñera	limpieza del vecindario	lavando ropa
palea nieve	cocinar la cena	

Utilizando los ejemplos anteriores y otras formas no enumeradas, complete la tabla enumerando las formas en las que le gustaría ayudar a los demás.

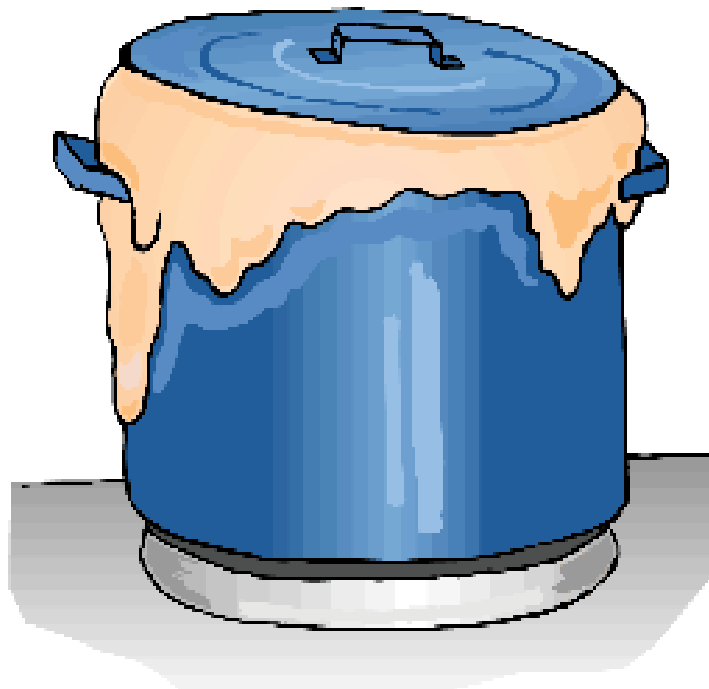
<u>HOGAR</u>	<u>ESCUELA</u>	<u>COMUNIDAD</u>
<i>cortar el césped</i>	<i>tutoría</i>	<i>niñera</i>
<i>palea la nieve</i>		<i>limpieza del vecindario</i>
<i>lavando ropa</i>		<i>colecta de alimentos</i>
<i>cocinar la cena</i>		



Lo Que Todo Se Reduce A

"La gente común piensa simplemente en pasar el tiempo. Grandes personas piensan en usarlo".

"¡La vida es más que ver televisión y jugar videojuegos! Depende de usted decidir hacer algo más significativo con su tiempo ... La elección es suya".



DONDE HAY SENTIDO HAY PROPÓSITO

Otro aspecto importante de aceptar que su vida tiene sentido es determinar cuál es su propósito en la vida. La vida de todos tiene un propósito. ¡Sí de todos! El problema es que la gente a veces se ve atrapada en "la rutina diaria". En otras palabras, comienzan a ver sus actividades y funciones diarias como rutinarias, aburridas o monótonas. No se dan cuenta de que sus interacciones son útiles. Pueden sentirse decepcionados y frustrados y tienden a tener un "La vida es aburrida". "Me merezco un poco de diversión, además no tengo mucho futuro, así que mejor vivir el momento".

Sin un propósito, estas personas son más susceptibles a correr riesgos innecesarios que podrían conducir a la experimentación con drogas, alcohol o relaciones sexuales prematrimoniales, poniéndose en peligro de enfermedades mortales de transmisión sexual. De muchas maneras, se dan por vencidos a sí mismos y a su futuro. No dejes que esto se te ocurra. Tenga en cuenta que su vida, como la de todos los demás, es significativa y tiene un propósito, pero depende de usted determinar su propósito.

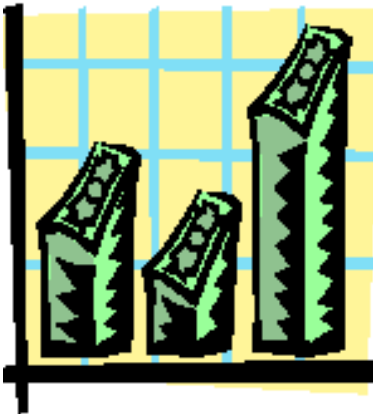
Determinar Tu Propósito

Muchas personas se preguntan en algún momento de sus vidas qué les espera en el futuro. Si usted también se ha preguntado alguna vez quién es y cuál es su propósito, únase a la multitud. ¿Estaba destinado a desempeñar un papel importante en los acontecimientos mundiales, a establecer nuevos récords o a ser el inventor de la tecnología que podría revolucionar nuestro mundo?



El tiempo, la educación y la determinación pueden responder esas preguntas. Mientras tanto, comprenda que tener un propósito en la vida no significa necesariamente cambiar los acontecimientos mundiales o hacerse rico y famoso. No confunda el propósito en la vida con tener una carrera

prestigiosa, riqueza o fama. La mayoría de la gente en el mundo no es famosa ni rica. Son simplemente personas comunes que mejoran nuestra sociedad y nuestro mundo al tratar a los demás y sus posesiones con respeto, compasión y consideración. De hecho, uno de los mayores propósitos por los que cualquiera puede luchar es alcanzar su máximo potencial desarrollando y manteniendo un carácter moral positivo y siguiendo una educación sólida. Recuerde, el conocimiento es poderoso. Simplemente tomando esta decisión, ya ha dado un gran paso hacia el éxito.



Tenga en cuenta que decidir lo que quiere hacer con su vida puede no llegar de la noche a la mañana. Reconocer su propósito puede ser una combinación de experiencias e influencias. Tenga en cuenta los problemas y temas que le interesan. Por ejemplo, ve un documental sobre niños que son abusados física, sexual y emocionalmente y está tan conmovido por la difícil situación de estos niños que su propósito es ayudar a detener el abuso infantil. O, al ver las noticias mundiales, se da cuenta de algunos de los conflictos en todo el mundo. Al realizar más investigaciones, decide que algún día le gustaría ayudar a detener la violencia en nuestro mundo y ayudar a lograr la paz verdadera. Cuando estos pensamientos le vengan a la mente, no olvide que educar al mundo con el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* detendrá todo lo anterior y más. Realmente traerá paz a su mundo y al mundo que lo rodea.

Evaluar su carácter también le ayudará a determinar su propósito en la vida.

Esto significa examinar detenidamente, con sinceridad y honestidad sus acciones y comportamiento hacia los demás. Por ejemplo, los rasgos de carácter como la compasión y la consideración por los demás, así como el respeto por la vida y el medio ambiente, indican que te preocupas por las personas, los animales y nuestro mundo. Hay muchas elecciones positivas que puede tomar en su vida con estos atributos. Además de esto, evaluar sus habilidades también puede ayudarlo a determinar la mejor dirección hacia la cual crecer. Por ejemplo, ¿tiene habilidades de liderazgo? ¿Te comunicas bien con los demás? ¿Eres hábil con las manos o aprendes rápido? ¿Te gusta estudiar? Al elegir los libros adecuados para estudiar, puede desarrollar su conocimiento hasta el punto de ser todo lo que desea. También puede ayudar a otros a hacer lo mismo.

Al hacer uso de lo que se ofrece en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, no solo tendrá conocimiento, sino que obtendrá la sabiduría para usar su conocimiento para el mejoramiento de toda la humanidad.

Sus experiencias, influencias, habilidades, intereses y carácter lo ayudarán a determinar su propósito en la navidad.

Aquí Hay Algunos Ejemplos Básicos De Propósito:

- Para traer paz al mundo.
- Para aliviar el sufrimiento humano.
- Para detener el abuso de animales.
- Para mejorar el medio ambiente.

Responde las siguientes preguntas para determinar cuál es tu propósito en la vida.

1. ¿Cuáles son algunas de las fortalezas de tu carácter? _____

2. ¿Cuáles son algunas de tus habilidades? _____

3. ¿Cuáles son algunos de los temas que te preocupan? _____

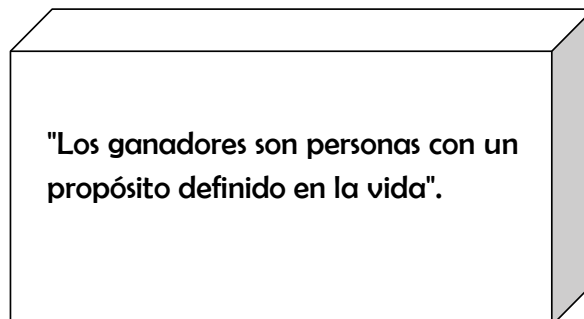
4. Con base en las fortalezas, habilidades e inquietudes de tu carácter, escribe una declaración sobre cuál crees que es tu propósito en la vida.

Solo Para Que Sepas

Si usted es como la mayoría de la gente, hoy quiere acabar con el abuso de los animales, mañana quiere acabar con el hambre y proporcionar hogares para las personas sin hogar. A medida que crezca, tendrá una variedad de influencias que podrían afectar lo que espera hacer con su vida. Por ejemplo, conoce a alguien que está en el campo de los servicios sociales. Sin saber qué significa ese término, pide una explicación. Según la información que recibes, piensas, *oye, eso suena bastante bien, creo que me gustaría hacer ese tipo de trabajo*. Tu propósito se convierte en ayudar a las personas trabajador social y marcar una diferencia en la vida de muchos.

Con solo hablar con una persona sobre un tema, todo el enfoque de su vida puede cambiar. Por lo tanto, debe tener cuidado de quién le aconseja y no comprometerse demasiado rápido hasta obtener todos los hechos. Puede obtener consejos de personas confiables, honestas y responsables de sus acciones. En otras palabras, tienen un carácter moral positivo y se fijan y alcanzan metas positivas. Sea inteligente y considere cómo sus influencias pueden afectar su futuro.

Mientras tanto, no se frustre si no puede decidir cuál es su propósito es o si sigues cambiando de opinión. Lo importante es tener siempre una dirección positiva en la que centrar su atención. De esta manera, cuando se enfrenta a la presión de sus compañeros y otras influencias negativas, puede tener una razón para detenerse, pensar y evaluar cómo sus elecciones afectarán su futuro. Alguien que quiera acabar con el hambre en el mundo no será convencido de abusar de las drogas o del alcohol, lo que podría afectar su juicio y su capacidad para pensar con claridad y tomar decisiones seguras.



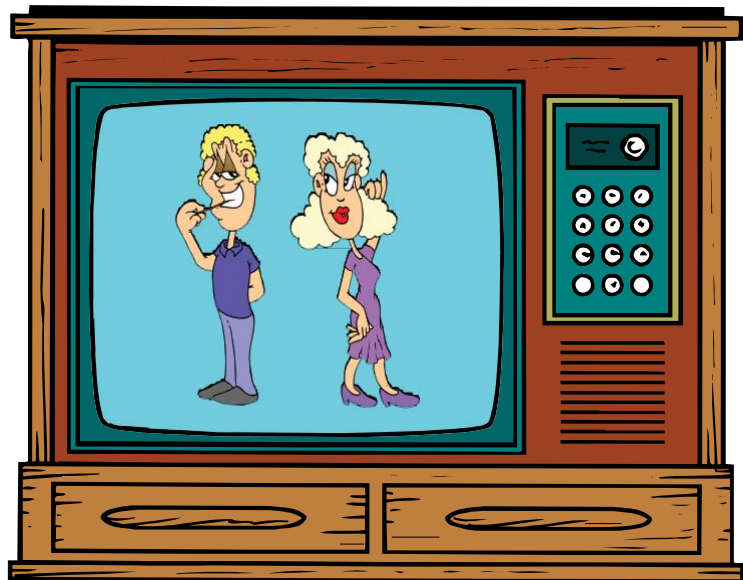
Amigos, Conformidad Y Propósito

Una vez que haya identificado su propósito en la vida, no se detenga allí; también debe estar enfocado en lograrlo. Esto significa tener cuidado con cómo pasas tu tiempo solo o con amigos, además de ser consciente de lo que te conformas. Sin concentración y determinación, puede perder de vista las cosas positivas que desea de la vida.

Piense por un momento en lo que hace en su tiempo libre. ¿Está corriendo hacia la computadora tan pronto como llegas a casa para jugar el último juego o está viendo horas y horas de televisión?

Aunque hay programas de televisión que son positivos y videojuegos que parecen inofensivos, la gran mayoría de estas formas de entretenimiento están llenas de sexo ilícito y violencia. Cuando sus principales fuentes de entretenimiento son la televisión y los videojuegos, puede comenzar a ver la violencia como una forma aceptable de manejar la ira. En cuanto al sexo, según lo que se ve en televisión, parece que “todo el mundo lo está haciendo” sin ninguna consecuencia negativa.

En la vida real, las consecuencias de tener relaciones sexuales fuera del matrimonio pueden resultar en enfermedades de transmisión sexual que pueden afectarlo por el resto de su vida y darle una mala reputación que podría seguirlo durante años junto con una imagen negativa de sí mismo que podría afectar la forma en que se relaciona e interactuar con los demás.



Recuerde de las lecciones anteriores, identificamos el significado de conformidad como: *estar de acuerdo y obedecer las costumbres y normas de los demás*. La actitud de "todo el mundo lo está haciendo" es una forma de conformidad negativa que surge de nuestra necesidad de encajar y ser aceptados como "normales". La conformidad negativa puede desviarlo de su propósito. Además de la presión para tener relaciones sexuales prematrimoniales, hay muchas formas diferentes en que las personas participan en la conformidad negativa.

La necesidad de complacer a los amigos es sin duda una de las razones más poderosas por las que las personas se conforman. Por ejemplo, ¿cómo pasas tu tiempo cuando estás con tus amigos? Los estudios indican que un pasatiempo popular para los adolescentes de entre doce y quince años es pasar el rato en el



centro comercial hablando y riéndose de la gente que pasa. Muchos de los adolescentes encuestados dijeron que no se sentirían cómodos haciendo esto si estuvieran solos. Pero con los amigos, dejan de lado su sentido del bien o mal porque todos los demás lo están haciendo.

Hay muchos otros tipos de actividades que se realizan con amigos, como un medio para adaptarse y encajar, que son negativas y tienen el potencial de influir en usted para tomar malas decisiones. Tenga en cuenta que todas las decisiones que tome, incluida la forma en que gasta su tiempo y lo que cumple, pueden afectar su capacidad para desarrollar un carácter positivo. Si no considera cuidadosamente a qué se está conformando y cómo pasa su tiempo libre, solo o con amigos, podría poner en peligro su capacidad para lograr su propósito al tomar decisiones irresponsables, egoístas e irrespetuosas. La conformidad negativa puede hacer perder su tiempo y su futuro.

Identificar La Conformidad

Las siguientes actividades, elecciones y rasgos de carácter pueden ayudarte a conseguir o a obstaculizar tu propósito en la vida.

Categorice la lista a continuación en las columnas correspondientes.

- | | | |
|--------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| pensar positivamente | desobedecer las reglas | vestir provocativo |
| obedecer las reglas | hurto/robar | ayudar a otros |
| tomar drogas | ser responsable | intimidar |
| permanecer en la escuela | unirse a una pandilla | sexo antes del matrimonio |
| perjudicar | ser honesto | respetar la privacidad de los demás |
| abusar del alcohol | infiel | chismoso |
| permanecer virgen | ser firme | entretenimiento violento |
| obtener una educación | vestir modesto | seguir las instrucciones |
| hablar mal | autocontrol | fumar |

OPCIONES POSITIVAS	OPCIONES NEGATIVAS
<i>obedecer las reglas</i>	<i>tomar drogas</i>
<i>seguir las instrucciones</i>	<i>hurto/robar</i>
<i>pensando positivamente</i>	<i>fumar</i>
<i>autocontrol</i>	<i>unirse a una pandilla</i>
<i>ser responsable</i>	<i>intimidar</i>
<i>permanecer en la escuela</i>	<i>perjudicar</i>
<i>ayudar a otros</i>	<i>desobedecer las reglas</i>
<i>ser honesto</i>	<i>abusar del alcohol</i>
<i>permanecer virgen</i>	<i>hablar mal</i>
<i>ser firme</i>	<i>infiel</i>
<i>respetar la privacidad de otros</i>	<i>vestir provocativa</i>
<i>obtener una educación</i>	<i>chismoso</i>
<i>vestir modesto</i>	<i>entretenimiento violento</i>
	<i>sexo antes del matrimonio</i>

**Escriba en las líneas siguientes lo que suele hacer en su tiempo libre.
¿Es negativo o positivo? Luego responde las preguntas que siguen.**

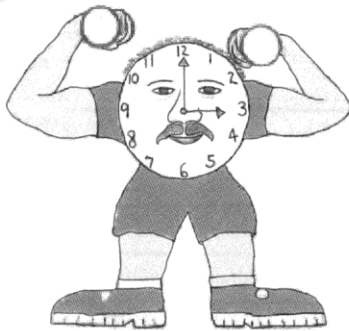
1. Por lo general, paso mi tiempo libre haciendo las siguientes cosas:

2. Con base en sus respuestas anteriores, ¿consideraría que este tiempo es una pérdida o un tiempo bien invertido? _____

3. Si es una pérdida de tiempo, ¿qué otras opciones podrías hacer para aprovechar mejor su tiempo? _____

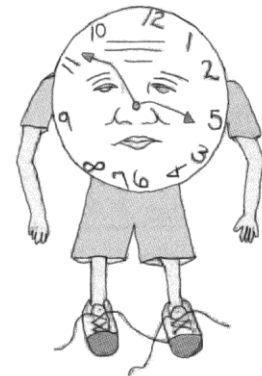
4. ¿La forma en que empleas tu tiempo te ayuda a lograr tu propósito? Explica tu respuesta. _____

Constructores De Tiempo



- ⇒ Leer un libro o estudiar.
- ⇒ Adoptar un pasatiempo positivo como jardinería, arte, carpintería, costura, cantar o tocar un instrumento musical.
- ⇒ Ayudar a su familia y comunidad.

Rompedores De Tiempo



- ⇒ Ver programas de TV con contenido explícito sexo o violencia.
- ⇒ Jugar video juegos violentos.
- ⇒ Sentarse solo o con amigos sin hacer nada.

Probar, Demostrar Y Mantenerse Firme

Cuando se trata de tus amigos y lograr tu propósito, ten en cuenta que los amigos pueden apoyar tus decisiones positivas o desanimarte, mediante comentarios negativos e irreflexivos, de perseguir lo que desea.

Como aprendió en el capítulo anterior, tendemos a buscar la aprobación de los demás, especialmente de nuestros amigos. Deseamos saber que aquellos que nos importan aprueban las decisiones que tomamos. Por ejemplo, ¿alguna vez te has puesto un traje y aunque puedes verte en el espejo y estás satisfecho con tu apariencia, le preguntas a tu amigo la opinión sobre cómo te ves? Sin confianza en su apariencia, un comentario negativo de un amigo podría enviarlo de regreso a su habitación para cambiarse.

Esto también puede ocurrir con otras elecciones que haga. Si está seguro de que las opciones que haga con respecto a su futuro, defienden los principios morales y respeta las necesidades de los demás y de usted mismo, luego no permita que los comentarios negativos lo desalienten de su propósito. Manténgase firme y no se deje llevar por las opiniones de los demás. Aprenda a deshacerse de los comentarios negativos como un pato arroja agua.

Recuerde elegir a sus amigos según su carácter y acciones. Elija rodearse de personas positivas y alentadoras. Mantenga sus ojos y oídos abiertos a las personas a las que llama amigos y no se deje engañar. Alguien que sea honesto no robará. Alguien que actúa con respeto frente a los adultos, pero dice cosas irrespetuosas a sus espaldas, no es una persona respetuosa. Por otro lado, alguien que realmente se preocupa por los demás no los dañaría intencionalmente al hacer comentarios negativos sobre su propósito en la vida.



Siga la narrativa y luego responda las preguntas que siguen.

Es Una Cuestión De Elección



Siempre recordaré el día en que mi vida cambió para siempre. Estaba parado en la esquina de Amsterdam y Lafayette Street esperando el autobús número 4 para poder ir a visitar a mi abuelo en el asilo de ancianos. El año anterior, tuvo un derrame cerebral y quedó paralizado. El médico dijo que si mi mamá, mi hermana y yo seguíamos visitándolo y hablando con él, lo ayudaría, así que una o dos veces por semana íbamos a verlo. Excepto que yo iba más a menudo. Odiaba la idea de él simplemente tirado allí solo.

Para todos los demás, yo era un tipo duro. En el barrio en el que vivía, pensé que tenías que ser duro. También tenías que saber de qué eres; de lo contrario, una de las pandillas te reclutaría, y esas pandillas eran malas noticias. Si eres reclutado en una de las pandillas tenía tres garantías. La primera sería que te golpearían. De hecho, para ser iniciado, diez pandilleros estarían a tu alrededor y te golpearían tantas veces como pudieran. La segunda era que tarde o temprano estarías en las drogas, ya sea traficando o consumiendo, y la tercera era que terminarías en la Cárcel Juvenil. Esa es la cárcel de niños, en caso de que no lo supieras.

Incluso cuando era niño, mis abuelos me decían que, si trabajaba lo suficiente, podía ser lo que quisiera y que dependía de mí lo que hiciera con mi vida. La elección fue mía. Recuerdo que mi mamá les decía a mis abuelos: "Lo que le están diciendo a mi hijo es que es muy pequeño para planificar su futuro. Todo lo que le importa en este momento son los juguetes". También recuerdo que mi abuela dijo que había visto un programa en la televisión sobre cómo aprenden los niños pequeños y que, si yo pudiera preocuparme por los juguetes, podría preocuparme por mi futuro. Supongo que por eso nunca me involucré con las pandillas. Quería que mi vida fuera más que eso.

Echo de menos a mi abuela. Murió hace dos años. Fue realmente repentino y nadie esperaba que ella muriera. Afectó mucho a todos en mi familia. Verás, la abuela era especial. No importaba cómo se sintiera. Si hablaras con ella, ella escucharía y de alguna manera ella te haría sentir mejor. Tenía una forma de ayudarte a ver cómo podrías resolver tus problemas. Ella me dijo todo el tiempo que gran parte de la vida dependía de cómo la miráramos. Me tomó mucho tiempo entender a qué se refería.

Cuando finalmente llegó el autobús, estaba tan lleno que apenas tenía espacio para estar de pie, pero no quería perder el tiempo esperando otro. Así que me preparé y me aferré al poste de metal. Le dije al conductor del autobús que se detuviera en la calle 23 y King y caminé las tres cuadras restantes hasta la residencia de ancianos. Era un día soleado, pero hacía frío y viento. Me subí el cuello de la chaqueta y agaché la cabeza para bloquear parte del viento de mi cara. Los periódicos sueltos y otra basura volaron hacia mí mientras caminaba.

En la esquina de la calle 24, un vagabundo dormía acurrucado en la puerta de una tienda que había cerrado. A menudo me preguntaba por los desamparados en días fríos como éste. Realmente me molestaba que estas personas no tuvieran dónde vivir. Conocí a algunos niños en la escuela que se burlaban de los indigentes de los alrededores, o les hacían bromas. Pero yo nunca participé en esas cosas. Quiero decir, el hecho de que no tuvieran un lugar para vivir no los hacía menos humanos. Eran el hijo o la hija de alguien, tal vez incluso el padre de alguien. Quienes fueran, no merecían ser tratados mal.

Me alegré cuando llegué al hogar de ancianos. No pensé que podría caminar mucho más con ese viento frío. Estaba allí tan a menudo que la recepcionista me conocía por mi nombre. "Hola Sergio, hoy has llegado temprano", dijo, mientras colgaba el teléfono.

"Hola Sra. Bekelis", le respondí. "Hoy tuvimos medio día de clases. Pensé venir más temprano para pasar más tiempo con mi abuelo". Sonriendo ella asintió con la cabeza hacia mí mientras contestaba el teléfono. Al presionar la flecha hacia arriba en el elevador, la escuché decir: "Residencia de ancianos McMillan's, ¿en qué puedo ayudarlo?"

Al subir el ascensor hasta el quinto piso, a la habitación de mi abuelo, pensé en la última vez que estuve aquí. Mi madre y mi hermana estaban conmigo. La enfermera jefe, la Sra. Ali, nos informó que la salud de mi abuelo estaba empeorando. Cuando mi madre llamó ayer para ver cómo estaba, la enfermera de guardia dijo que estaba estable. Esperaba que estuviera bien.

Al principio fue difícil ver a mi abuelo así. Pero el doctor nos dijo que, aunque él no podía comunicarse, probablemente aún podría oírnos. Así que hablaba con él y le recordaba los lugares a los que habíamos ido juntos. A mí me gustaba escribir poesía y cuentos, así que le leía lo que había escrito. Hoy le había traído mi último poema para leérselo.

Cuando el ascensor se detuvo, me bajé y giré a la izquierda por el pasillo hasta la habitación 518. Al pasar por la estación de enfermeras, oí que unos de sus monitores empezaban a sonar y la enfermera dijo: "Es el monitor del Sr. López. ¡Código Azul!"



Varias enfermeras y médicos parecían salir de la nada. Me las arreglé para aplanarme contra la pared, mientras pasaban corriendo junto a mí. Sentí como si alguien me hubiera golpeado en el estómago. Había visto suficiente televisión para saber que el código azul significaba que el paciente no respiraba; mi abuelo no respiraba. Por alguna razón, ese pensamiento me apartó de la pared y corrí por el pasillo. Me detuve en el umbral de la puerta. No pude entrar porque había demasiados asistentes alrededor de la cama. A los pocos minutos escuché al médico decir: "¿Hora?" y una de las enfermeras respondió: "12:39 pm". A las 12:39 pm murió mi abuelo, Álvarez López. Apoyé la espalda contra la pared y me hundí lentamente en el suelo. Descansando mi cabeza contra mis rodillas y cruzando mis brazos sobre mi cabeza, hasta que la enfermera jefe, la Sra. Ali, me llamó por mi nombre.

"Sergio", dijo en voz baja. Al levantar la vista, me limpié las lágrimas de la cara, pero las lágrimas siguieron saliendo de todos modos. "Estoy seguro de que ya sabes que tu abuelo ha fallecido. La Sra. Lee está llamando para informar a tu madre. Lo siento. Sé cuánto lo amabas".

No pude contestar. Solo asentí con la cabeza y apoyé la cabeza sobre mis rodillas. Sabía que mi abuelo moriría, pero de alguna manera aún me tomó por sorpresa.

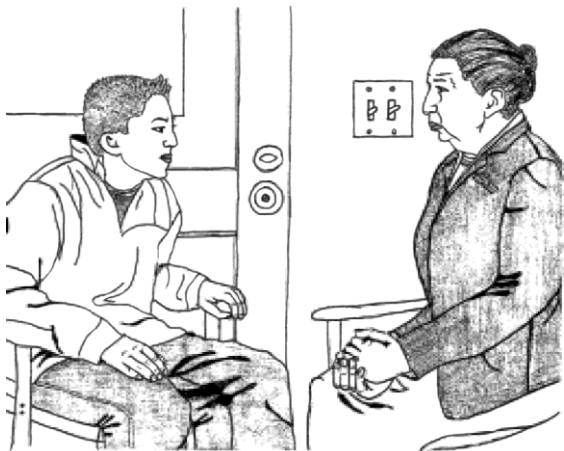
"Cuando te sientas capaz", continuó la Sra. Ali, "puedes ir a sentarte en la sala de espera. Estoy segura de que tu madre estará aquí en breve y si quieres hablar con alguien mientras tanto, estoy aquí si me necesitas". Recordé que mi abuela siempre me decía eso, cuando veía que yo estaba preocupado o molesto. Me recompuse y le dije a la Sra. Ali gracias.

Sentado en la sala de espera, pensé en el poema que había planeado leerle a mi abuelo. Lo saqué del bolsillo de mi abrigo y me quedé allí sentado sosteniéndolo. La Sra. Ali vino a ver cómo estaba. "¿Cómo estás, Sergio?" ella preguntó: "¿Puedo hablar contigo?"

"Supongo que estoy bien", respondí. Tenía muchas ganas de estar solo, pero sabía que ella estaba preocupada por mí, así que agregué: "Claro, puedes hablar conmigo".

Sentada frente a mí, la Sra. Ali dijo las palabras que cambiaron mi vida. Han pasado tantos años desde ese día, pero todavía puedo recordar cada palabra de nuestra conversación. Mirando por la ventana, respiró profundamente y dijo: "He estado trabajando aquí durante cinco años. He visto a muchos ancianos colocados aquí y olvidados. Pero desde el

día en que admitieron a su abuelo en este asilo de ancianos, siempre me



ha impresionado el cuidado que usted y su familia han mostrado hacia él. Sin embargo, es usted quien más me ha impresionado. El hecho de que hayas venido aquí por tu cuenta para estar con tu abuelo dice mucho sobre tu carácter. Muchos jóvenes de tu edad optarían por usar su tiempo libre practicando deportes o pasando el rato en la sala de juegos. En cambio, tú has venido aquí para leerle a tu abuelo, sin saber si quiera si él pudiera escucharte". Haciendo una pausa, volvió a mirar por la ventana. Luego continuó: "Es obvio que eres una persona compasiva. Espero que sigas preocupándote por la gente y que algún día marques una diferencia en la vida de los demás".

Después de que la Sra. Ali se fue, me senté allí esperando a mi madre y pensando en lo que había dicho. Realmente nunca había pensado en eso antes, pero me di cuenta de que me importaba la gente. También pensé en formas en las que podría marcar la diferencia. Pensé en mis abuelos diciéndome una y otra vez que podía ser lo que quisiera y que la elección era mía.

1. Con base en la información contenida en esta narrativa, escriba un párrafo que explique cuál podría ser el propósito de Sergio en la vida.

La respuesta puede transmitir la siguiente idea: Sergio fue descrito como una persona compasiva, por lo que probablemente siga una carrera que implique ayudar a las personas.

2. Identifique los rasgos de carácter positivos de Sergio.
Las respuestas pueden incluir responsabilidad, respeto y autocontrol.

3. ¿Qué valores morales tenía Sergio?
Las respuestas pueden incluir pasar el tiempo libre sabiamente, valorar las relaciones positivas y ser sensibles a las necesidades de los demás.

Propósito Positivo + Carácter Moral = Éxito

La Vida Es Un Viaje

Con un propósito en la vida podemos tener éxito
Debemos prestar atención al conformismo negativo.

Porque la vida es un viaje que debemos
emprender, basándonos en nuestro carácter y en las
decisiones que tomamos.

Con una sonrisa, podemos aliviar la carga de la mente de otra
persona. Con hombros fuertes, podemos ayudar a dejar atrás los
problemas.

Respiramos cada día sin ningún pensamiento, pero
debemos aprender bien, lo que nuestro día nos ha
enseñado.

Cómo elegimos relacionarnos entre nosotros,
puede marcar la diferencia entre enemigo y hermano.

Nuestro viaje está lleno de personas necesitadas,
y podemos traer paz plantando una semilla.

De bondad y verdad enseñadas lejos y cerca,
para cambiar corazones y mentes en todas partes.

La vida es un viaje que tenemos el privilegio de
emprender, lleno de tesoros, esperanzas y amigos
que hacemos.

Lo Que He Aprendido

- ✓ Mi vida tiene sentido y propósito cuando le aplico ciertos principios.
- ✓ Hacer un esfuerzo por ayudar a los demás le da sentido y propósito a mi vida, especialmente si puedo ayudarlos a aprender el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.
- ✓ Obtener una educación adecuada me ayudará a determinar mi propósito en la vida y me ayudará a ayudar a otros a hacer lo mismo.
- ✓ Con quién me relaciono y cómo empleo mi tiempo libre puede determinar a qué me conformo.
- ✓ Buscaré consejo sólo de aquellos que sean dignos de confianza, honestos y responsables.
- ✓ La forma en que emplee mi tiempo determinará si logro mi propósito o no.
- ✓ Conformarme con normas negativas e inaceptables afectará mi propósito y evitará que logre mis objetivos.



"El mejor ejercicio para el corazón es hacer todo lo que puedas para ayudar a otras personas".

Actividades De Enriquecimiento

1. Trabajando en parejas, entrevístense sobre su propósito en la vida.
 2. Lee una biografía y haz un informe de libro sobre alguien que considere que ha logrado su propósito en la vida.
 3. Escribe un ensayo breve sobre el impacto de la conformidad negativa en la capacidad de lograr tu propósito en la vida. Ofrecete como voluntario para compartir tu ensayo con la clase.
-
4. Realice la actividad “Solo Por Diversión” de la **página 107**.



Solo Por Diversión

Encuentra las palabras ocultas.



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

LISTA DE PALABRAS

propósito

determinación

fortalezas

futuro

dirección

objetivos

capacidad

aceptación

motivación

valor

conformidad

adversidad



Capítulo Seis

Alcanza Tus Metas

Nota Para El Maestro

Algunas personas tienen una capacidad innata para establecer metas y alcanzarlas. A otros se les debe enseñar el valor de preparar sus mentes de antemano para lograr un objetivo particular y hacer todo lo que esté a su alcance para lograr ese fin. La capacidad de establecer metas y trabajar para lograrlas fortalece el carácter y la autoestima. Por esta razón, el establecimiento de metas debe enseñarse como parte de la aceptación. Todas las personas, jóvenes y mayores, deben trabajar y lograr algo que valga la pena si quieren disfrutar de la satisfacción personal de la vida. Sin embargo, muy a menudo vemos niños que viven solo el momento sin una dirección clara en sus vidas. Estos son los estudiantes que se clasifican como de bajo rendimiento, que no están trabajando a la altura de su potencial o haciendo el trabajo de calidad que sabes que son capaces de hacer. Además del trabajo escolar deficiente, esta falta de impulso y motivación afectará su vida familiar y su capacidad para tomar decisiones morales sólidas.

En esta lección, los estudiantes:

- Comprenderán que el propósito en la vida y el establecimiento de metas van de la mano.
- Aprenderán la importancia de diferenciar entre metas morales positivas y aquellas que son negativas, contraproducentes e incluso peligrosas.
- Aprenderán que las metas, sin importar cuán grandes o pequeñas sean, deben perseguirse.
- Comprenderán que las metas requieren constancia, responsabilidad y muchos otros rasgos de carácter positivos.

Al enseñarles a los niños cómo establecer y alcanzar metas, les brindará habilidades que mejorarán la calidad de sus vidas.

Plan De Estudios Alcanza Tus Metas

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán a establecer metas positivas. Los estudiantes también aprenderán que las metas positivas son importantes para construir un carácter moral positivo.

MATERIALES

- Manuales de estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Recuerde a los estudiantes que, en la última lección, “**Todo Tiene Un propósito**”, aprendieron que la vida tiene sentido y que tener un propósito les da una dirección positiva en la que crecer y madurar. Haga a los estudiantes las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puede afectar tu propósito en la vida el ajustarte a normas negativas? (*Conformarse con normas negativas puede llevarte a tomar malas decisiones*).
- ¿Cómo puede ayudar el desarrollo de un carácter positivo a lograr su propósito? (*Una persona con un carácter moral positivo será auto disciplinada, ingeniosa y buscará el consejo de aquellos que son dignos de confianza, honestos y responsables para lograr su propósito*).

2. Explique a los estudiantes que, en esta lección, verán que aprender a establecer metas aumenta el valor y la valía de una persona. Explique a los estudiantes que la palabra **meta** significa *un fin que uno se esfuerza por alcanzar*. El éxito en el logro de sus metas les permitirá lograr su propósito en la vida. Guíe el debate de la clase formulando las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos de ustedes alguna vez han querido estar en un equipo o en la banda y han practicado, probado y lo han conseguido? (*Casi todos deberían levantar la mano*).
- ¿Cuántos de ustedes han querido alguna vez comprar algo, han ganado el dinero y luego lo han comprado? (*Casi todos deberían levantar la mano*).

Dígales a los estudiantes que cuando se proponen algo que quieren hacer, y luego dan los pasos necesarios para lograrlo, han demostrado una comprensión básica de cómo establecer y lograr metas.

3. Explique que, sean conscientes de ello o no, las metas son parte de su vida diaria. A veces, las metas se establecen sin ningún esfuerzo consciente y, por lo tanto, es posible que no se reconozcan como metas. Comparta con los estudiantes que cuando eran más jóvenes, se fijaban y cumplían metas antes de que se dieran cuenta de lo que estaban haciendo. Los ejemplos incluyen aprender a atarse los cordones de los zapatos, andar en bicicleta, escribir sus nombres o leer. Dígales a los estudiantes que a medida que maduran y sus necesidades se vuelven más complejas, necesitarán aprender a establecer metas conscientemente para lograr el éxito. Pida a los estudiantes vayan a la **página 109** de sus manuales y lean la **"Introducción."** Recuerde a los estudiantes que establecer metas, como determinar su propósito, puede basarse en influencias, gustos, disgustos y necesidades. Por tanto, las metas pueden ser tan individualizadas como las personas que las hacen. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 110** en sus manuales y leer, luego discutir la sección titulada, **"Sea Un Establecedor De Metas"**. Permita que los estudiantes tengan tiempo para escribir algunas áreas de interés, sus gustos y disgustos en las líneas. Pida algunos voluntarios para compartir lo que escribieron.

4. Haga hincapié en que, aunque existen muchos tipos diferentes de metas, básicamente se dividen en dos categorías, positivas y negativas. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 112** de sus manuales y lean la sección titulada **"¿Cuál Es La Diferencia?"** Enfatique que establecer metas negativas puede ser peligroso para el individuo y quienes lo rodean. Los estudiantes siempre deben estar conscientes de los tipos de metas en que se están fijando y considerar el resultado de esas metas antes de perseguirlas. Establecer metas conscientemente, al igual que todas las demás actividades de nuestra vida, requiere una consideración cuidadosa del posible resultado. Pida a los estudiantes que vayan a la sección titulada **"Utilice El Autocontrol Y La Moralidad Al Establecer Metas"**, que se encuentra en las **páginas 113-114** de sus manuales. Indique a los estudiantes que lean los artículos y luego respondan las preguntas que siguen. Analice la ilustración que se encuentra en la **página 115** y las consecuencias de cada una de las metas que se muestran.

5. Diga a los estudiantes que deben tener en cuenta que existen metas realistas y no realistas. Pida a los estudiantes que vayan a las **páginas 116-117** de sus manuales y lean la definición de la palabra realista y la sección titulada **"Sea Realista"**. Pida a los estudiantes lean los escenarios y luego respondan las preguntas que siguen.

6. Explique a los estudiantes que otro aspecto del establecimiento de metas es diferenciar entre metas a corto y largo plazo. Indique a los estudiantes que vayan a la **página 118** de sus manuales y lean la sección titulada, "**¡Aquí Está Lo Largo Y Lo Corto De Esto!**" Dígales a los estudiantes que, al aprender a establecer metas a corto plazo, se animarán a lograr sus metas a largo plazo y determinar su propósito en la vida.

7. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 119** de sus manuales y pídale que lean la sección titulada "**Así Es Como Todo Se Une**". Indique a los estudiantes que escriban algunas metas que les gustaría lograr. Permita que tantos estudiantes como el tiempo lo permita, compartan sus metas con la clase.

8. Explique a los estudiantes que identificar las metas que quieren lograr solo es posible cuando incluye tener rasgos de carácter positivos, organizar y priorizar sus necesidades y lidiar con los contratiempos. Pida a los estudiantes vayan a las **páginas 121-122** de sus manuales y lean y analicen la sección titulada "**El Mantenimiento De Metas Requiere Carácter**". Enfaticé a los estudiantes que trabajar hacia una meta positiva no siempre es fácil. Pueden ocurrir contratiempos o problemas, pero los rasgos de carácter moral positivos los ayudarán a manejar los contratiempos. Pida a los estudiantes que consulten las **páginas 123-125** de sus manuales y lean la sección titulada "**Esté Preparado Para Lidiar Con Los Contratiempos**". Después de leer los tres sencillos pasos para manejar los contratiempos y las barreras, guíe a los estudiantes a leer el escenario en la **página 125** y luego discuta las preguntas que siguen.

9. Para concluir la lección pidiendo a los estudiantes que vayan a la **página 126** de sus manuales y lean la sección titulada "**Lo Que He Aprendido**". Discuta brevemente con los estudiantes la importancia de establecer metas positivas y lograrlas a pesar de los contratiempos. Recuerde a los estudiantes que es vital lograr una meta sin comprometer sus rasgos positivos de carácter. Esto continuará construyendo el carácter que les ayudará a tener éxito en todos los aspectos de sus vidas.

Unidad Dos

"Para determinar tu propósito en la vida, debes establecer metas".

~ La Solución Pacífica

Capítulo Seis

Alcanza Tus Metas

Introducción

¿Sabías que has logrado metas desde que naciste? Una meta es un fin que se esfuerza por alcanzar. Caminar, hablar, asistir a la escuela por primera vez e incluso aprender a andar en bicicleta son todos objetivos que ya has logrado. A medida que crece, existen metas que logrará automáticamente con solo pasar de una etapa de desarrollo a la siguiente. Las etapas de desarrollo desde la infancia hasta la niñez y desde la adolescencia hasta la edad adulta son momentos de increíble crecimiento físico, mental y cognitivo (como usted piensa). Alcanzas estos hitos sin ser consciente de ellos.

Sin embargo, existe una gran diferencia entre las metas que ha logrado porque ha alcanzado ciertas etapas de desarrollo y metas que conscientemente se ha propuesto y se esfuerza por alcanzar. Aprender a establecer y alcanzar conscientemente metas morales positivas es una parte importante del crecimiento. Demuestra que estás madurando, que tienes autocontrol y que eres responsable y disciplinado. También es un paso más para lograr un carácter moral positivo y aceptarte a ti mismo como un ser humano valioso.

En esta lección, aprenderá que además de tener un propósito en su vida, también debe tener metas morales positivas. Una meta moral positiva puede ser tan grande como lograr tu propósito en la vida, o tan pequeña como mantener limpia tu habitación. Las metas morales positivas, especialmente las relacionadas con el desarrollo de un carácter moral, lo ayudarán a resistir la presión negativa de los compañeros y lo mantendrán enfocado en tomar decisiones que lo beneficiarán a usted y a los demás.

Sea Un Establecedor De Metas

Para establecer metas, primero debe identificar lo que desea lograr. Su objetivo podría basarse en sus experiencias y observaciones. A veces, la experiencia puede ser la peor forma de aprender. Muchos agricultores se arruinan cada año porque experimentan en lugar de utilizar métodos probados.



Por ejemplo, leíste un artículo sobre la contaminación de los océanos y sus efectos sobre la vida marina. Te interesas tanto en el tema que investigas todo lo que puedas sobre el tema y decides que tu propósito es ayudar a mejorar la condición del océano. Con base en estas influencias, puede que su meta sea convertirse en biólogo marino. Los objetivos, por lo tanto, variarán en función de sus estudios y también de sus gustos y disgustos. Sea muy consciente y cuidadoso al perseguir sus objetivos. Si los verdaderos valores morales se rompen constantemente, pueden surgir problemas. Por otro lado, si desea paz, alegría, buena salud y sí, seguridad financiera, debe basar todas sus decisiones en verdaderos valores morales en el esfuerzo por traer estas cosas a su vida.

Además de establecer metas para cumplir su propósito en la vida, puede establecer metas para mejorarse a sí mismo. Por ejemplo, puede mejorar sus calificaciones o aprender a tocar un instrumento. En otras palabras, puede establecer metas para lo que quiere lograr y para lo que quiere mejorar.

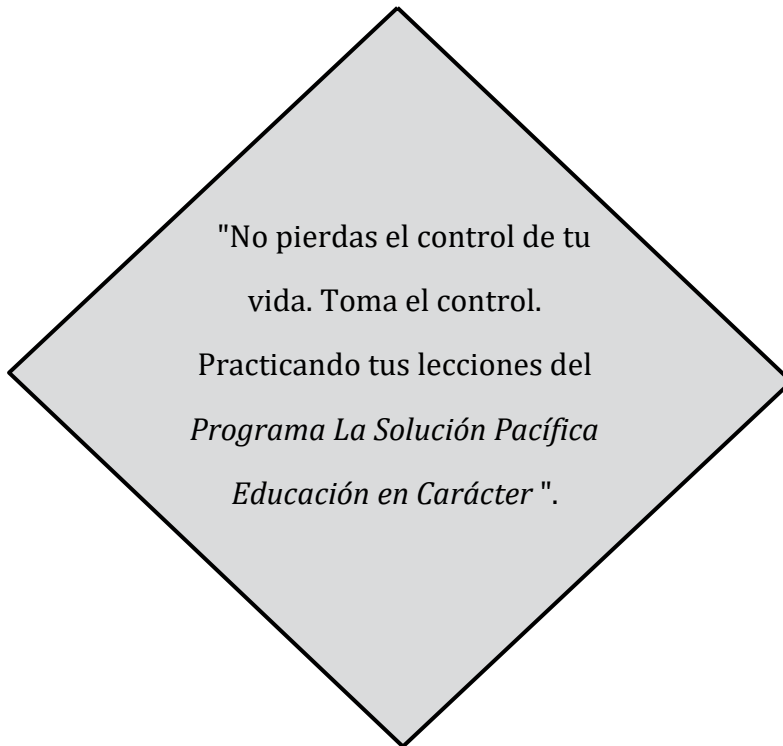
MIS METAS



1. Aprender a administrar mejor mi tiempo.
2. Unirme a una clase de oratoria.
3. Aprende a tocar la guitarra.



En las líneas siguientes, enumere las áreas de interés y sus gustos y disgustos que podrían ayudarlo a establecer una meta positiva.



¿Cuál Es La Diferencia?

Aunque hay muchos tipos diferentes de metas, la mayoría de las metas pueden clasificarse como positivas o negativas. Una meta moral positiva es beneficiosa para ti y para los demás. Te fortalece y te motiva a tener éxito y desarrollará tu carácter moral. Una meta negativa e inmoral no es ventajosa, saludable ni beneficiosa. Si se logra, podría resultar en daño para usted mismo o para otros.

Lea y comente los siguientes ejemplos de metas positivas y negativas

Metas Positivas

► Las metas positivas, honestas y morales le ayudarán a ser una mejor persona. Apoyarán su elección de desarrollar un carácter moral.

Ejemplo: Randy de doce años quiere una buena nota en su examen de matemáticas. Queriendo ganárselo honestamente, estudió y obtuvo una "A".

► Las metas positivas, honestas y morales no causan daño ni tienen efectos negativos para usted ni para los demás.

Ejemplo: John está cansado de ser molestado por el bully de la escuela. Planea encontrar una manera pacífica de manejar el problema hablando con sus padres y con el consejero vocacional.

► Las metas positivas, honestas y morales le ayudarán a lograr su propósito.

Ejemplo: El propósito de Valerie es ayudar a los demás. Su objetivo es convertirse en enfermera.

Metas Negativas

► Las metas negativas e inmorales comprometerán su elección de tener un carácter moral y honesto y ser una mejor persona.

Ejemplo: Michelle, de doce años, está decidida a experimentar con las drogas cuando tenga trece.

► Las metas negativas e inmorales causan daño y tienen efectos negativos en los demás.

Ejemplo: John está cansado de ser molestado por el bully de la escuela. Planea vengarse llevando un arma a la escuela.

► Las metas negativas e inmorales pueden impedirle lograr su propósito.

Ejemplo: El propósito de Landon es hacerse rico algún día. Su objetivo es vender drogas.

Utilice El Autocontrol Y La Moralidad Al Establecer Metas

Para determinar si sus metas son positivas, morales y honestas o negativas, inmorales y deshonestas, piense detenidamente sobre el desenlace o el resultado final. Si lograra su objetivo, ¿cómo podría afectarlo a usted y a quienes lo rodean? Tenga en cuenta que la capacidad de detenerse, pensar y sopesar las consecuencias de sus acciones se denomina autocontrol. Valorar su vida y posesiones, y la de los demás es la base de la moral o principios éticos.

El autocontrol y la moralidad son la base de todas las metas positivas. Las personas que se detienen, piensan y establecen metas moralmente positivas demuestran respeto por sí mismas y por los demás. Establecer metas positivas les permitirá llevar una vida satisfactoria y gratificante. Estas personas también son ejemplos y modelos a seguir para quienes los rodean. Por otro lado, las metas que se establecen de manera impulsiva y debido a emociones como el odio, la ira, la venganza o los celos, pueden resultar en daño para uno mismo y para los demás.

Lea los siguientes artículos y responda las preguntas que siguen.

Tres Chicos Conspiran Para Matar

21 de mayo de 1998: Tres niños de sexto grado tenían una "lista de blancos" y estaban conspirando para matar a sus compañeros de clase en un ataque de francotiradores el último día de clases, dice la policía de St. Charles, Missouri.

abcnews.go.com

Las Calcomanías Para Coches De Tommy

Tommy Tighe decidió a la tierna edad de cuatro años que quería traer la paz al mundo. A la edad de seis años, logró pedir un préstamo de \$454 dólares al Banco de la Libre Empresa de los Niños para fabricar 1000 calcomanías para coches que decían: "PAZ: Por favor, Háganlo Por Nosotros, Los Niños". Tommy se marcó nueve metas para sí mismo. Aquí hay cuatro.

1. Haga un plan para un préstamo.
2. Imprima una calcomanía en el parachoques.
3. Obtenga direcciones de líderes.
4. Escriba una carta a todos los presidentes y líderes de otros países y envíeles una calcomanía gratis.

members.ozemail.com

1. ¿En qué se diferencian las metas del primer artículo de las del segundo artículo?

En el primer artículo las metas de los tres chicos eran negativas, pero en el segundo eran positivas.

2. Identifica los principios en cada uno de los artículos y determina si son

inmorales o morales. *En el primer artículo, los tres chicos no tenían en cuenta el valor de la vida. Por lo tanto, mostraban principios inmorales. En el segundo artículo, la meta de Tommy era lograr la paz mundial. Su meta mostraba valor de por vida y, por tanto, era moral.*

Discute la ilustración y las consecuencias de cada meta que se muestra.

Los puntos pueden variar, pero guíe la discusión en clase para mostrarles a los estudiantes los beneficios que pueden obtener para ellos mismos y para los demás cuando se persiguen estas metas positivas.

Piense Positivo, Sea Positivo Fíjese Metas Positivas



Sea Realista

Ahora que conoce la importancia de establecer metas que sean positivas, el siguiente paso es ser realista acerca de las metas que establezca. Realista significa *ser sensato y práctico*. Las metas que son realistas están bien planificadas. Las metas que no son realistas están mal planificadas o no se planifican en absoluto. Se persiguen sin tener en cuenta todo lo que se necesita para alcanzarlas.

Para ser realista sobre las metas que te propongas, ten en cuenta las siguientes preguntas:

- ▶ **¿Cuánto tiempo le tomará lograr lo que quieres? ¿Tendrás suficiente tiempo? Sin considerar el tiempo que tomará, puede asumir más de lo que puede manejar dentro de un período de tiempo determinado.**
- ▶ **¿Es esto algo que puede lograr por sí mismo o necesitará la ayuda de otros? Si es así, ¿están dispuestos a ayudarlo?** Tenga en cuenta que la única persona sobre la que tiene control es usted. No puedes obligar a nadie a que te ayude. Esa disposición debe provenir del individuo. También debe considerar con qué frecuencia necesitaría su ayuda y si están comprometidos a ayudarlo cada vez que los necesite.
- ▶ **¿Necesitará información adicional para lograr su objetivo?** Antes de comprometerse a perseguir una meta, considere si tiene suficiente información para tomar una decisión adecuada.
- ▶ **¿Qué sacrificios tendrás que hacer?** Hacer sacrificios al establecer una meta significa que es posible que deba renunciar a una o más cosas para lograr lo que desea. ¿Estás dispuesto a hacer esos sacrificios? Por ejemplo, renuncia a ir a los bolos, al cine o cualquier otro evento costoso con sus amigos para poder ahorrar dinero para gastarlo en libros con la información que necesita para lograr sus metas.
- ▶ **¿Necesitará dinero para lograr su objetivo?** Si es así, debe tener un medio honesto y legal para obtener el dinero que necesita. Por ejemplo, quiere convertirse en carpintero y contratista. Primero, necesita conocimientos sobre el oficio, las herramientas y cómo utilizarlas. Luego, necesita conocimientos sobre la contratación de trabajos, la fijación de precios y la licitación de trabajos, además de contratar la ayuda adecuada para este oficio. Trabajar tiempo libre para un carpintero o contratista sería una excelente manera de comenzar.

El Dulce Olor Del Éxito

Cuando considera estas preguntas antes de comprometerse a perseguir una meta, puede estar seguro de que está siendo realista acerca de las metas que te estás fijando. Las metas realistas que están bien planificadas lo motivarán a alcanzarlas, porque sabrá que están dentro de su capacidad para lograrlas. Establecer y lograr metas realistas conduce al éxito.

La Agonía Del Fracaso

Las metas poco realistas generalmente terminan en fracaso porque no están bien planificadas. Pueden hacer que el individuo se sienta frustrado. Las metas poco realistas que son inalcanzables también pueden disuadirlo de establecer otras metas. Las metas también pueden ser poco realistas si se establecen demasiado altas. En otras palabras, son inalcanzables en un momento determinado debido a circunstancias que no están bajo su control.

Lea los siguientes escenarios. Decida qué meta es realista y alcanzable y cuál no lo es. Luego responde las preguntas que siguen.

a. Brenda de trece años quiere ganar \$150.00 para ropa escolar nueva. Decide cuidar a los niños de sus vecinos. Acuerdan pagarle \$20.00 cada fin de semana para cuidar a los niños entre los meses de junio a agosto. ¿Es realista y alcanzable la meta de Brenda de ganar \$ 150?00? ¿Por qué o por qué no?

(Sí, la meta de Brenda es realista y
alcanzable. Habrá aproximadamente 12
fines de semana dentro de esos tres
meses. Si ahorra su dinero, podría
ganar hasta \$240).

b. Drew tiene un informe del libro de dos páginas para mañana. El libro tiene 300 páginas y no ha comenzado a leerlo. Su meta es leer el libro y escribir el informe entre las 7 pm y las 9 pm. Quiere terminar a las 9 pm para poder ver un programa de televisión. ¿La meta de Drew de completar el libro, escribir el informe y ver el programa es realista y alcanzable? ¿Por qué o por qué no?

(No, la meta de Drew no es realista ni
alcanzable. Para la mayoría de los
adolescentes, leer y comprender un libro de
300 páginas y luego escribir un informe
sobre él les llevará más de 2 horas).

¡Aquí Está Lo Largo Y Lo Corto De Esto!

El siguiente paso para establecer metas positivas y realistas es determinar si son a largo o corto plazo. Una meta a corto plazo es aquella que se puede lograr en un corto período de tiempo. Por ejemplo, te pones la meta de limpiar tu habitación después de la escuela o decides que necesitas ahorrar tu mesada esta semana para asistir a una excursión especial. Las metas a corto plazo son una excelente manera de poner a prueba sus habilidades para establecer metas. Una forma fácil de hacer que el establecimiento de metas forme parte de su día a día. La rutina es hacer una "Lista de tareas pendientes". Escribe tres o cuatro cosas que quieras lograr cada día y luego esfuérzate por lograrlas.



LISTA DE QUEHACERES

- Estudiar en la biblioteca
- Empezar el informe del libro
- Llamar por el trabajo de verano
- Limpiar Habitación

Una meta a largo plazo requiere más tiempo para lograrse. Estos son objetivos que le ayudarán a concentrarse en las cosas que desea lograr en el futuro. Por ejemplo, una de sus metas a largo plazo podría ser graduarse de la escuela secundaria, ir a una escuela de oficios y luego casarse. Aunque las metas a largo plazo requieren más paciencia para alcanzarlas que las metas a corto plazo, son igual de importantes. Establecer metas a largo plazo puede ayudarlo a concentrar sus energías en lograr su propósito en la vida.

**“Pon tus metas por escrito.
Esto demuestra que está más comprometido con el éxito”.**

Así Es Cómo Todo Se Une

Hasta ahora ha aprendido acerca de la importancia de tener un propósito en su vida y de establecer metas positivas y realistas. Cuando une los conceptos de tener un propósito y metas, y practica constantemente las habilidades para establecer metas a corto y largo plazo, puede aumentar sus oportunidades para triunfar.

Ejemplo: su propósito es ayudar a los demás.

Su meta a largo plazo es buscar un puesto en el que pueda ayudar a los demás, como un maestro, gestor municipal, estatal o nacional.

A continuación, se muestran algunos ejemplos de metas a corto plazo que pueden ayudarlo a lograr su meta a largo plazo y, en última instancia, su propósito.

- 1 *Administre el tiempo y complete todas las tareas.*
- 2 *Estudie con la idea en mente de que adquirir conocimientos es lo principal que te ayudará a lograr tus metas.*
- 3 *Ofrécete como voluntario para ser un tutor en la escuela. Esto le ayudará a adquirir experiencia en el trato con los demás de forma individual.*
- 4 *Duerma lo suficiente, pero no se quede dormido. Decide cuánto sueño necesita tu cuerpo y entrénate para dormir solo esa cantidad.*

Tenga en cuenta que no hay límite para la cantidad de metas a corto plazo que puede establecer en su camino hacia el logro de su meta a largo plazo. De hecho, cuanta más consideración ponga en sus metas a corto plazo, más probabilidades tendrá de tener éxito.

Comenzando A Entenderlo

Enumere Dos Metas A Largo Plazo Que Desea Lograr:

A. Ejemplo: quiero ser arquitecto.

B. _____

Enumere Cuatro Metas A Corto Plazo Para Cada Una De Las Metas A Largo Plazo Anteriores:

A

B

1. Conseguir un trabajo de medio tiempo para pagar mi matrícula.

1. _____

2. Desarrollar fuertes hábitos de estudio.

2. _____

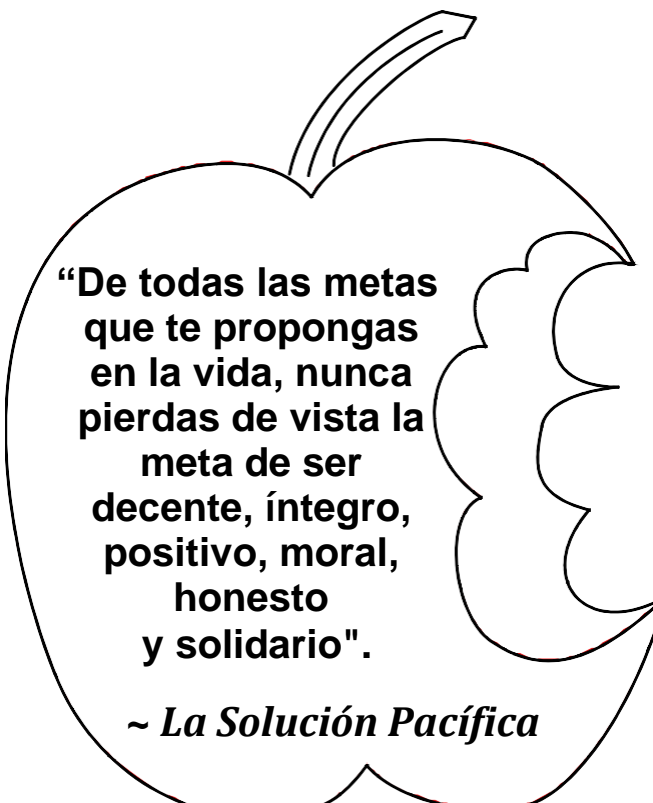
3. Graduarme de preparatoria.

3. _____

4. Asistir y graduarme de la universidad.

4. _____

Dale Un Mordisco A Esto...



“De todas las metas que te propongas en la vida, nunca pierdas de vista la meta de ser decente, íntegro, positivo, moral, honesto y solidario”.

~ *La Solución Pacífica*

El Mantenimiento De Metas Requiere Carácter

Una vez que haya decidido cuáles son sus metas y las haya escrito, el siguiente paso es comenzar a poner en práctica sus ideas. En otras palabras, tienes que esforzarte por mantener tus metas para lograrlas. Mantener una meta es comprometerse con palabras y acciones para llevarla al éxito.

Mantener metas honestas requiere que practicar rasgos de carácter positivos y morales como responsabilidad, determinación, valor, disciplina, optimismo, autocontrol y paciencia. Sin estos rasgos positivos, podrían surgir dificultades que lo tentarían a abandonar o renunciar a su meta.

Los siguientes son ejemplos de cómo se pueden utilizar los rasgos de carácter positivos para mantener sus metas.

Una persona responsable tiene que rendir cuentas de sus decisiones y acciones. La responsabilidad de mantener sus metas significa hacer todo lo que esté a su alcance para cumplir la tarea o tareas que son relevantes para su meta. Por ejemplo, Joey quería ser socorrista. Para obtener la certificación tenía que llegar a clase a las cuatro en punto todos los días. Para asegurarse de que no faltaría a la práctica, organizó paseos con una semana de anticipación.

Una persona decidida no se da por vencida ni se rinde. La determinación para mantener una meta significa que incluso cuando las cosas no salen según lo planeado, sigues intentando. Por ejemplo, tienes que tomar una prueba de admisión para ingresar a una escuela secundaria especial para artes escénicas. Lamentablemente, no pasa la prueba, pero en lugar de darse por vencido, decide volver a tomar el examen en una fecha posterior.

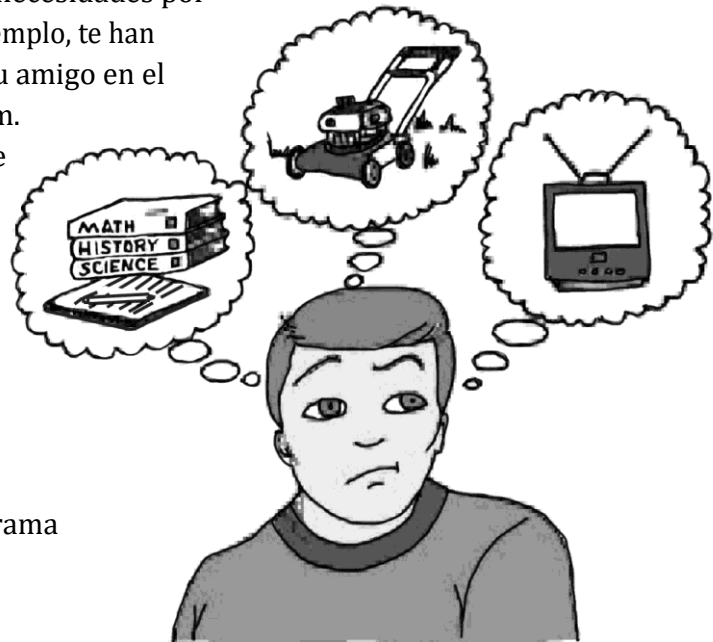
Una persona valiente perseguirá una meta incluso cuando se enfrente a la oposición o tenga miedo de fracasar. Tenga en cuenta que el coraje no es la ausencia del miedo; más bien, es la capacidad de funcionar incluso cuando tienes miedo. Sea valiente y haga lo correcto a pesar del miedo. El coraje en el establecimiento de metas significa apegarse a su meta moral positiva, independientemente de las opiniones de los demás. No permita que nadie le disuada de perseguir una meta positiva. Por ejemplo, Jerome vivía en la parte más peligrosa de la ciudad. La mayoría de sus amigos estaban involucrados en pandillas y tratarían de convencerlo para que se uniera a ellas. El objetivo de Jerome era ir a la universidad. Casi todos los días tendría que enfrentarse al menos a uno de los pandilleros y decirle que no se uniría a su pandilla. Sus amigos se burlaban de él cuando decía que tenía que irse a casa a estudiar y le decían que todo su estudio era una pérdida de tiempo. Jerome los ignoró valientemente.

Una persona optimista acepta que, aunque una situación pueda salir mal, todavía hay formas de lograr una meta. Esto le permite ver el lado positivo de las cosas. Por ejemplo, su objetivo es llegar a la biblioteca para investigar un poco antes de que cierre. Justo cuando estás a punto de irte, tu madre dice que el coche no arranca. En lugar de enojarte, le dices que usaras el tiempo para subrayar y le preguntas si tal vez puedes ir a la biblioteca mañana.

Una persona con autocontrol no actúa impulsivamente. Él o ella considera cómo sus acciones afectarán su meta. Por ejemplo, su objetivo es ahorrar suficiente dinero para comprar los libros que necesita para sus estudios. Con su mesada y haciendo trabajos ocasionales, le llevará varias semanas ahorrar el dinero. Durante ese tiempo, se abstiene de realizar otras compras para poder lograr su meta.

Una persona paciente es capaz de manejar las desilusiones o adversidades con calma y sin quejarse. La paciencia en el establecimiento de metas significa aceptar que los planes no siempre saldrán como se espera. En otras palabras, habrá ocasiones en las que tendrás que esperar por lo que deseas. Por ejemplo, Richard quería trabajar durante el verano. Aunque probó varios lugares que estaban contratando, era demasiado joven para ser considerado para los puestos. Richard tendrá que esperar hasta el próximo verano, cuando tenga un año más, antes de poder trabajar. Aunque decepcionado, no se quejó.

Una persona disciplinada tomará decisiones consistentemente que le permitan lograr una meta con éxito. La disciplina en el establecimiento de metas significa estar dispuesto a establecer una rutina, a organizar y priorizar tus actividades diarias, aficiones e incluso las propias metas. Para hacer esto, debe ordenar sus necesidades por orden de importancia. Por ejemplo, te han invitado a ir de compras con tu amigo en el centro comercial a las 6:00 pm. Tienes dos horas antes de que tu amigo y su padre vengan a recogerte. Tú tienes que hacer tu tarea, cortar el césped y hay un gran programa que deseas ver en la televisión. ¿Cuáles son sus principales prioridades? Tienes razón, tarea y cortar el césped. Puedes ver el programa en otro momento.



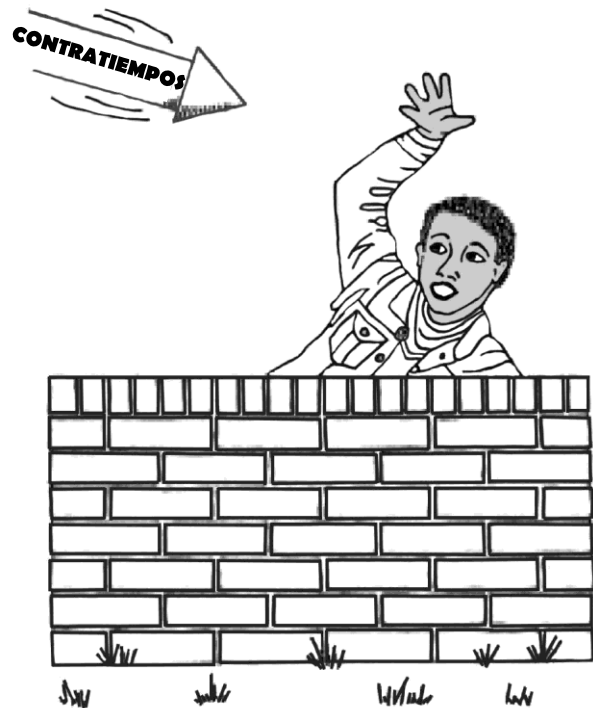
Esté Preparado Para Lidar Con Contratiempos

Al planificar metas, es importante considerar las cosas que podrían impedirle alcanzar sus objetivos. Circunstancias que interfieren con el logro de sus metas se denominan contratiempos.

Habrà ocasiones en las que, por mucho que intente planificar cada problema, habrá dificultades inesperadas en el camino. Un buen plan de mantenimiento de metas tiene en cuenta los posibles contratiempos y las formas más eficaces de afrontarlos.

Los contratiempos pueden presentarse en muchas formas y tamaños diferentes. Algunas veces ocurrirán circunstancias que están fuera de su control. Aquí es donde aprender a aceptar que hay algunas cosas que puedes controlar y otras que no es realmente útil. Por ejemplo, finalmente hay una vacante disponible en el equipo de debate. Sin embargo, la mañana de las pruebas te despiertas con laringitis. Las enfermedades, accidentes y cambios inesperados son todas circunstancias que escapan a su control y pueden afectar el logro de sus metas.

Otros obstáculos comunes para lograr sus metas son la falta de planificación, la falta de organización y la toma de malas decisiones. Como situaciones inesperadas, estos contratiempos pueden crear barreras. Aceptar que pueden ocurrir contratiempos es su oportunidad de planificar formas saludables y efectivas de enfrentarlos. De hecho, tener un plan para hacer frente a las posibles barreras disminuirá la oportunidad de fracaso y decepción, que a menudo conducen al abandono de la meta.



Las Sigüientes Son Tres Formas Fáciles De Manejar Los Contratiempos Y Las Barreras:

1. **Esté preparado para ser ingenioso y flexible.** Una persona ingeniosa está dispuesta a idear formas y medios para manejar una situación y cambiar los planes si es necesario para lidiar de manera efectiva con situaciones inesperadas. La mejor manera de lograr esto es tener un plan de respaldo. Por ejemplo, tienes que conseguir una entrevista para un trabajo de verano, pero sabes que a veces tu coche tiene problemas para arrancar. Por lo tanto, obtienes permiso para organizar un viaje con los padres de tu amigo en caso de que tu auto se averíe.
2. **Use sus rasgos de carácter positivos como una armadura.** Rasgos como la determinación, el coraje y la paciencia pueden ayudarte a mantener las cosas en perspectiva. A menudo, cuando las cosas no salen como esperabas, tienden a darse por vencidos. No te rindas. Merece la pena perseguir metas morales positivas que te ayudarán a ti y a otros, incluso cuando suframos contratiempos.
3. **Mantén una actitud positiva.** Aprenderás de esta experiencia. Encuentra la manera de convertirlo en algo positivo.



Las decepciones en la vida ocurrirán de vez en cuando. Al tener una actitud positiva, puede convertir sus decepciones en victoria y salir ganando si permanece optimista y decidido. Todo se trata de controlar su actitud y cumplir con lo que ha aprendido del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.

Los contratiempos también pueden ser una oportunidad para aprender sobre usted mismo, para desarrollar o fortalecer aspectos de su carácter y para practicar las lecciones que aprende de este programa. Piénsalo. ¿Cómo puedes desarrollar el rasgo de carácter positivo de la paciencia si obtienes todo lo que deseas de inmediato? ¿Cómo puedes desarrollar determinación si nunca tienes que lidiar con la adversidad?

Entonces, la próxima vez que las cosas no salgan como las planeaste y tengas que lidiar con un contratiempo, piensa primero en lo que has aprendido en este programa y aplícalo al problema.

Lee el siguiente escenario y elabore un plan para superar el contratiempo y salir ganador.

Llevas dos años intentado ganar la feria de ciencias local. Este año se te ocurrió un gran proyecto. Has hecho toda la investigación y has construido minuciosamente el modelo de pantalla tú mismo. Te tomó una semana entera terminarlo. Cuando estuvo terminado, se parecía al de la revista de ciencia. Te sentías seguro de que esta vez tenías un proyecto galardonado. De hecho, todo salió tan bien que terminaste con dos semanas de anticipación. Una semana antes de la fecha límite del proyecto, llegaste a casa de la escuela justo a tiempo para escuchar a tu madre decirle a tu hermano pequeño que no tenía permiso para entrar a tu habitación y tocar tus pertenencias. Cuando entras a tu habitación para ver lo que había tocado, ves el modelo, en el que habías pasado tanto tiempo trabajando, tirado roto en el suelo donde se había caído.

1. ¿Cómo te sentirías? *(Las respuestas variarán, pero pueden incluir: triste, enojado o decepcionado).*

2. ¿Clasificaría esto como un contratiempo? ¿Por qué? *(Las respuestas variarán, pero puede incluir: sí, porque tendrás que intentar arreglar tu proyecto o rehacerlo por completo).*

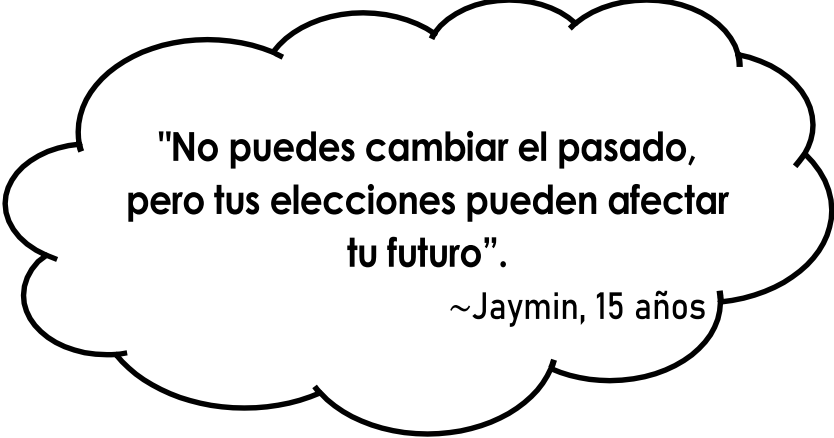
3. ¿Qué rasgo (s) de carácter positivo necesitarías para manejar la situación apropiadamente con tu hermano pequeño? *(Las respuestas variarán, pero puede incluir: paciencia, bondad, compasión).*

4. ¿Qué rasgo (s) de carácter positivo necesitarías para convertir este contratiempo en una victoria? *(Las respuestas variarán, pero pueden incluir: resistencia, persistencia, paciencia).*

5. ¿Puedes identificar el lado positivo de esta situación? ¿Cómo podría ayudarlo identificar el lado positivo para formular un plan de acción? Al manejar este contratiempo de manera apropiada y utilizando tus rasgos de carácter positivos, ¿qué podrías aprender de ti mismo? *(Las respuestas variarán, pero pueden incluir: dado que terminó su proyecto antes de tiempo, tiene tiempo para arreglar el modelo. Podrías hacer que tu hermano te ayude para darle una lección de responsabilidad y respeto. Si maneja este contratiempo de manera adecuada, podría aprender que es un gran maestro. Su proyecto puede incluso mejorar con un poco de trabajo adicional).*

Lo Que He Aprendido

- ✓ Alcanzar las metas es parte de la vida diaria. A veces, las metas se establecen sin ningún esfuerzo consciente y es posible que no se reconozcan como metas.
- ✓ Cuando me propongo algo que quiero hacer, puedo dar los pasos necesarios para lograrlo.
- ✓ Establecer metas conscientemente me ayuda a tener éxito en la vida.
- ✓ Elijo establecer solo metas positivas, no negativas. Las metas negativas pueden ser dañinas, hirientes y peligrosas para mí y para los demás. Las metas positivas pueden ayudarme a lograr mi propósito en la vida y fortalecer mi carácter moral.
- ✓ Me aseguraré de que mis metas sean realistas y alcanzables. Estoy dispuesto a desafiarme a mí mismo, empujando mis límites de éxito.
- ✓ Los contratiempos u obstáculos son una parte normal de la vida y pueden afectar el logro de mis metas. Con una planificación cuidadosa y rasgos de carácter positivos, puedo lidiar con los contratiempos y lograr mis metas.



**"No puedes cambiar el pasado,
pero tus elecciones pueden afectar
tu futuro".**

~Jaymin, 15 años

Actividades De Enriquecimiento

1. Planifique una excursión de campo y establezca metas sobre cómo lograrlas.
2. Dé un discurso de dos minutos sobre una meta y cómo planea lograrla.

3. Realice las actividades “Solo Por Diversión” de las **páginas 128-129.**





Solo Por Diversión



Actividad #1

Descifra los rasgos del tesoro y escribe la palabra en la línea debajo de cada codificación. Luego, haga coincidir la palabra descifrada de la izquierda con la definición correcta de la derecha.

- | | |
|---|---|
| a. ditosciapluna
_____ <i>autodisciplina</i> _____ | _____ <i>f</i> _____ Centrar la atención en lo que hay que hacer. |
| b. eifmr
_____ <i>firme</i> _____ | _____ <i>a</i> _____ Incluso cuando te sientas tentado a hacer algo de lo contrario, continúas logrado tus metas. |
| c. rseverciapean
_____ <i>perseverancia</i> _____ | _____ <i>i</i> _____ Adherirse a un código de valores para tener éxito en tu meta. |
| d. blexflei
_____ <i>flexible</i> _____ | _____ <i>g</i> _____ Muestra autocontrol a través de contratiempos sin quejarse. |
| e. pbleresonsa
_____ <i>responsable</i> _____ | _____ <i>b</i> _____ Decido a no cambiar el rumbo fijado para su meta. |
| f. noeafdco
_____ <i>enfocado</i> _____ | _____ <i>h</i> _____ No permitir que los miedos o la desesperación te impidan alcanzar tus metas. |
| g. iapcienac
_____ <i>paciencia</i> _____ | _____ <i>e</i> _____ Hacer lo necesario para completar una tarea. |
| h. liavteen
_____ <i>valiente</i> _____ | _____ <i>c</i> _____ Persistir en tus metas a pesar de los contratiempos. |
| i. itendgardi
_____ <i>integridad</i> _____ | _____ <i>d</i> _____ Dispuesto a ajustar las metas para ser más realistas. |



"La luz al final del túnel no es un tren para atropellarte".

Capítulo Siete

Mis Elecciones Y Mi Futuro

Nota Para El Maestro

El proceso de toma de decisiones, esa capacidad de recopilar hechos y luego decidir sobre un curso de acción, basado en principios morales e integridad, es algo en lo que debemos entrenar a nuestros hijos para que eviten las elecciones que conducen al fracaso y adopten aquellas que conducen al éxito. La vida, después de todo, se trata de elecciones. Cada elección que hacemos refleja quiénes somos, en qué creemos, qué defenderemos y en qué caeremos. Las elecciones que tomamos determinan si aceptamos nuestra vida y las vidas de los demás como valiosas, cómo interactuamos unos con otros y si logramos nuestras metas y propósitos.

Como adultos, a veces cuestionamos nuestra propia capacidad para elegir correctamente y tomar decisiones acertadas. Cuánto más difícil debe ser para nuestros hijos tomar decisiones morales consistentemente, especialmente en la sociedad actual. Aunque nuestro mundo continúa avanzando tecnológicamente, los males sociales avanzan más rápido. Aquellos que están atrapados en el fuego cruzado de la guerra contra las drogas, la guerra contra el crimen y la revolución sexual son los miembros más jóvenes e impresionables de nuestra sociedad, nuestros niños. Desde este lugar precario nuestros adolescentes deben tomar elecciones con respecto a su bienestar físico y mental y, en última instancia, sobre futuro. En esta lección, los estudiantes:

- Comprenderán la importancia de diferenciar entre una elección moral sabia y una que puede marcarlos para toda la vida.
- Explorarán las formas en las que tomar elecciones negativas puede afectar sus vidas y adquirir habilidades para resolver problemas que les ayuden a evitar tales elecciones.
- Aprenderán que la resolución positiva de problemas y la toma de decisiones deben incluir el uso de valores morales e integridad, porque sus elecciones determinan la aceptación de sí mismos y de los demás.

Unidad Dos

Plan De Estudios

Mis Elecciones Y Mi Futuro

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán que las elecciones que tomen hoy afectarán su futuro. Los estudiantes también practicarán la toma de elecciones sensata.

MATERIALES

- Reproductor de casetes
- Casete de *Lecciones en Audio del Manual del Maestro*
- Manual de estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior titulada "**Alcanza Tus Metas**" haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de establecer una meta moral positiva? *(Las respuestas variarán, pero deben incluir: una meta positiva lo ayudará a cumplir con sus tareas. Puede ayudarlo a lograr su propósito).*
 - b. ¿Cuáles son algunas formas en las que puede administrar sus metas? *(Las respuestas variarán, pero pueden incluir: establecer metas realistas, ser ingenioso, responsable y responsable de sus acciones, ser organizado y priorizar cuando sea necesario y usar sus rasgos de carácter moral positivos para lograr sus metas).*
2. Informe a los estudiantes que en esta lección aprenderán que las decisiones que tomen hoy pueden tener un impacto profundo en sus vidas. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 131** de sus manuales y lean la "**Introducción**". Haga hincapié en que una decisión tomada hoy puede tener un efecto positivo o negativo en su futuro.
3. Explique a los estudiantes que todos tienen el poder de elegir sus acciones. Sin embargo, sus elecciones pueden ser manipuladas por influencias externas. Pida a los estudiantes algunos ejemplos de influencias. *(Las respuestas pueden incluir televisión, películas, canciones, actores, cantantes, familiares y amigos).* Haga hincapié en que algunas influencias son positivas y algunas son negativas.

Una influencia positiva sería alguien a quien admiran porque posee un carácter moral y que los influye para que les vaya bien en la escuela o para elegir un propósito específico en la vida. Un ejemplo de influencia negativa sería alguien que lo influye para que use drogas u otras sustancias que puedan dañarlo física y mentalmente. Enfátice a los estudiantes que ceder a las influencias negativas puede tener un efecto perjudicial en su futuro. Pida a los estudiantes vayan a las **páginas 132-135** de sus manuales y lean la sección titulada "**Las Influencias Están En Todas Partes**". Analice con los estudiantes algunas de las influencias que tienen en sus vidas.

4. Explique que la necesidad de encajar puede hacer que se sientan presionados a hacer cosas que normalmente no harían. Sin embargo, ejercer el autocontrol en sus interacciones y elecciones es el primer paso para lidiar con la influencia de la presión negativa de los compañeros. Pida a los estudiantes lean y discutan la sección titulada "**Autocontrol**" de las **páginas 136-138** de sus manuales. Enfátice que se necesita una consideración cuidadosa para evitar malas elecciones.

5. Enfátice a los estudiantes que, si no ejercen el autocontrol, cederán a la presión negativa de sus compañeros, lo que podría resultar en comportamientos riesgosos. Pida a los estudiantes que vayan a la **página 139** de sus manuales y lean y analicen la sección titulada "**Falta De Autocontrol= Grandes Problemas**". Guíe la discusión hacia comportamientos de riesgo específicos como se describe en el cuadro "**Resultados De Las Influencias Negativas**". Pida a los estudiantes completen la tabla y discutan sus respuestas. Escriba en la pizarra las respuestas que falten. Enfátice que existen razones lógicas por las que estos comportamientos se denominan "riesgosos".

6. Pida a los estudiantes que lean la sección titulada "**Hacer O No Hacer**" en las **páginas 140-143** de sus manuales. Enfátice que saber por qué estos comportamientos son riesgosos los ayudará a resistir las influencias que fomentan los comportamientos sexuales, el consumo de drogas y alcohol y la participación en actividades delictivas. Lea el artículo "**Las Malas Elecciones Llevaron A La Muerte De Un Adolescente**". Pida a los estudiantes que respondan las preguntas que siguen en la **página 144**. Haga hincapié en que participar en un comportamiento de riesgo no es un juego, incluso puede resultar en la muerte.

7. Haga hincapié en que ejercitar el autocontrol y la consideración las consecuencias de sus acciones les permitirá tomar elecciones acertadas. Pida a los estudiantes que lean la sección titulada "**Tomando La Elección Correcta**" en la **página 145** en sus manuales. Enfátice que vale la pena hacer una elección correcta, independientemente de cómo lo vean sus compañeros. Pueden tener la satisfacción de tomar una elección que los mantendrá a sí mismos y a los demás seguros.

Pida a los estudiantes completen la “**Hoja De Trabajo De Metas**” en la **página 146** en sus manuales. Recuérdeles que el logro de sus metas requiere mantenerse enfocado y tomar las elecciones correctas.

8. **Juego De Roles: "Esté Preparado Cuando El Calor Esté Encendido:** "Esta actividad en las **páginas 147-150** de sus manuales familiarizará a los estudiantes con situaciones de la vida real y formas prácticas de tomar elecciones correctas cuando se enfrenten a la presión de influencias negativas. Permita que los estudiantes representen cada escena y luego discuta las preguntas. Indique a los estudiantes que se den cuenta de que puede haber muchas formas de lograr un resultado positivo. Lo más importante es evitar una elección que pueda causar daño a cualquier persona.

9. **Canción: "Elecciones De La Vida":** Pida a los estudiantes que vayan a la **página 151** de sus manuales y lean mientras toca la canción titulada “**Elecciones De La Vida**” de las lecciones en Audio del Manual del Maestro.

10. Pida a los estudiantes que lean la sección titulada “**Lo Que He Aprendido**” en la **página 152** de sus manuales. Concluya la lección recordando a los estudiantes que hay muchas formas de practicar el rasgo de carácter de la aceptación. El concepto de aceptación involucra varios aspectos. Recuérdeles que deben aceptar las características morales positivas de los demás, independientemente de sus diferencias. Aceptar que son especiales y únicos con la capacidad y el potencial de lograr grandes cosas significa ser consciente de que las elecciones que toman hoy pueden afectarlos de por vida. Anime a los estudiantes a tomar elecciones acertadas y siempre practiquen lo que se les ha enseñado en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.

"Todos toman elecciones todos los días;
asegúrese de poder vivir con sus
elecciones por el resto de su vida".

~ La Solución Pacífica

Capítulo Siete

Mis Elecciones Y Mi Futuro

Introducción

Todos los días tomamos elecciones. Estas elecciones pueden presentarse de muchas formas. Algunas elecciones son simples, por ejemplo, decidir qué color de camiseta usar para ir a la escuela. Algunas elecciones son más importantes. Por ejemplo, un amigo podría pedirle que se salte la clase o que robe un artículo para ver si puedes salirte con la tuya. Algunas elecciones pueden significar la diferencia entre la vida y muerte, como experimentar con drogas o alcohol.

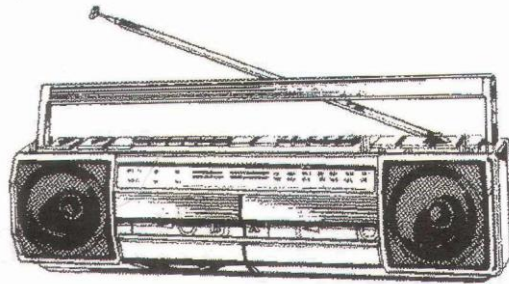
Aceptar que tu vida tiene sentido y valor, que eres un individuo único, puede ayudarte a sopesar las consecuencias de las elecciones que hagas. Tener un propósito y metas realistas le permitirá resistir muchas influencias negativas. Practicar lo que aprendió en este programa lo ayudará a tomar elecciones positivas y morales.

En este capítulo final de la unidad "**Aceptación**", aprenderá que tiene el poder de controlar las elecciones que toma. También explorará el resultado de las elecciones positivas y negativas en su vida.

¿Qué influencia tendrán sus elecciones en su futuro? Puede determinar la respuesta si aplica lo que aprendió en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*.

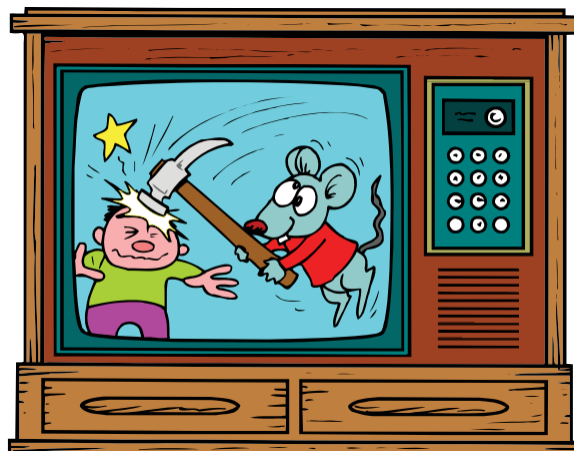
Las Influencias Están En Todas Partes

Una influencia es cualquier cosa que afecta la forma en que pensamos, nuestra interacción con los demás y las elecciones que tomamos. Seas o no consciente de ello, estás siendo constantemente bombardeado por diversas influencias. Cada vez que encendemos la televisión, estamos siendo influenciados por los programas y comerciales que vemos.



Los anunciantes son muy conscientes de cómo somos influenciados. Promocionan sus productos de la manera más atractiva posible para persuadirnos de comprar su mercancía. Los anunciantes también juegan con nuestra necesidad de ser aceptados y encajar. Los comerciales parecen decir que, si te vistes de cierta manera, caminas de cierta manera, comes ciertos alimentos y te ves de cierta manera, serás genial; encajarás y serás aceptado.

Por supuesto, la televisión no es la única influencia. También estamos influenciados por películas, canciones, Internet, revistas, libros, amigos y familiares, solo por nombrar algunos. Algunas de estas influencias son claramente negativas, algunas son claramente positivas y otras son una combinación de ambas. Independientemente de la forma en que se presenten, depende de usted determinar cómo le afectan estas influencias, su capacidad para tomar elecciones positivas y la influencia que tendrán en su futuro.



Conozca La Diferencia

¿Alguna vez ha oído hablar de la edad de la responsabilidad? Esto simplemente significa que, aunque todavía no eres un adulto, has llegado a una edad en la que eres responsable de lo que piensas, dices y haces, y de las decisiones que tomas. Conocer la diferencia entre influencias positivas y negativas puede ayudarlo a tomar elecciones de las que no se arrepentirá. Si hace una mala elección debido a cómo permite que lo influencien, y elige no seguir los valores a medida que aprende del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, no tendrá a nadie a quien culpar sino a usted mismo, porque está en la edad de la responsabilidad.

Así Es Como Puede Saber La Diferencia Entre Las Influencias Positivas Y Negativas

Influencias Positivas

- Animar y motivan a tomar elecciones honestas y morales que demuestren respeto por sí mismo y respeto por los demás.
- Animar y motivan a perseguir metas positivas.
- Animar y motivan a desarrollar un carácter moral positivo.

Influencias Negativas

- Fomentan elecciones deshonestas e inmorales que puedan influir en usted para que comprometa su autoestima al participar en actividades como el sexo prematrimonial, el consumo de alcohol y el uso de drogas ilegales entre menores de edad. También pueden fomentar la violencia, la agresión y las actividades delictivas.
- Animar a perseguir metas negativas que podrían causarle daño a usted mismo y a los demás.
- Fomentan el desarrollo de rasgos de carácter negativos, como represalias, agresión y odio.



La Influencia De Los Compañeros Negativos

En la lección sobre amigos, aprendiste sobre la importancia de elegir amigos que tengan un carácter moral positivo y algunas de las barreras para formar amistades. Debido a que las amistades son una parte tan importante de su vida en este momento, es crucial que sepa que los amigos tienen una poderosa influencia entre ellos. Aunque esta influencia puede ser positiva, a menudo es negativa. Las influencias negativas, en forma de presión de compañeros, pueden llevar a comportamientos de riesgo, como la experimentación con drogas, alcohol, sexo prematrimonial y delincuencia. Tenga en cuenta que la presión negativa de los compañeros se produce cuando se siente presionado por los supuestos amigos para hacer cosas que sabe que están mal para sentirse aceptado. Esto significa que un verdadero amigo no intentará influenciarlo para que haga mal. También tenga en cuenta que debe liderar a otros. Usted es la persona que ha aprendido el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*. Ahora puede liderar a otros; así que, trate de influir en sus amigos hacia un comportamiento honesto y moral, en lugar de permitir que ellos lo influyan a usted.

No confunda la presión negativa de los compañeros con verse obligado a participar en actividades con las que no se sienta cómodo. Se le puede asegurar que haga algo y ni siquiera darse cuenta de que estás siendo influenciado para tomar una decisión. Por ejemplo, obtienes permiso para visitar a tu amigo. Mientras está en su casa, te ofrece un cigarrillo que robó. Cuando te niegas, se encoge de hombros y dice: "Sí, está bien, si crees que eres mejor que yo". ¿Cómo te haría sentir su respuesta?



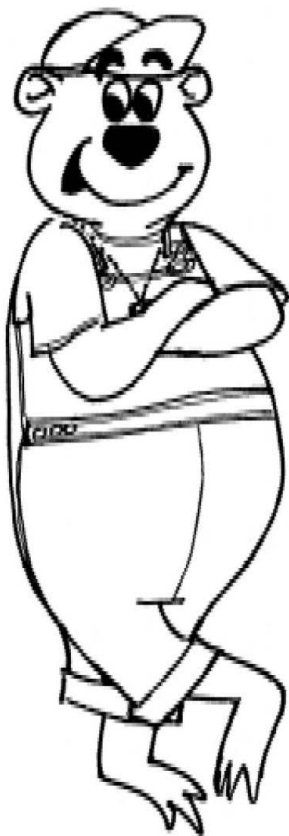
Fíjate que no te dijo que lo fumaras. Simplemente insinuó que si no tomabas el cigarrillo serías presumido o engreído.

Otro ejemplo de lo sutil que puede ser la presión de los compañeros es si durante la escuela tus amigos te piden que te saltes la clase y vayas a la sala de juegos local. Piensas en ello y luego te niegas. Ellos responden: "Oh, vamos, no seas tan pesado. ¿No sabes que todo el trabajo y ningún juego te volverán tedioso y aburrido? Vamos. Regresaremos antes de la clase de matemáticas ". ¿Cómo te haría sentir su respuesta? ¿Estarás más o menos inclinado a quedarte en la escuela o ir a la sala de juegos?

Hacer frente a estas formas de influencias negativas puede ser difícil, especialmente cuando te preocupas por lo que tus amigos piensan de ti. Pero aquí hay algo más que debería importarle: su capacidad para resistir las influencias negativas y tomar elecciones que sean positivas, morales y beneficiosas.

La presión negativa de los compañeros existe desde hace mucho tiempo. No tienes que involucrarte con compañeros negativos para reconocer una elección equivocada. Puedes aprender de los errores de los demás.

Sobre todo, lo que aprendas ahora te guiará y te mantendrá seguro y saludable durante toda tu vida, así que no dejes que nadie te impida buscar el conocimiento.



Tenga En Cuenta Esto

"Cuando se trata de influencias negativas, la primera elección que debe hacer es ejercer su autocontrol. Si eliges estar de acuerdo con la multitud, solo tú serás responsable de tus acciones".

Autocontrol

La necesidad ser aceptado nunca debe anular el buen juicio. Recuerda, tienes toda la vida por delante. Tienes el potencial de hacer la diferencia en el mundo que te rodea. A veces puede sentir que, si no estás de acuerdo con la multitud, te quedarás solo. Hay personas que



prefieren arriesgar su salud, su amor propio y su futuro antes que perder a sus amigos, principalmente porque se sienten inseguros de sí mismos. Si alguna vez te enfrentas a tener que elegir entre una influencia negativa y hacer lo que es moralmente correcto, **DETENTE, PIENSA Y PREGUNTATE** y hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué consecuencias negativas podrían resultar de mis acciones?
2. ¿Me siento presionado a tomar una decisión con la que no me siento cómodo?
3. ¿Esta elección nos causará vergüenza a mí o a mi familia?
4. ¿Puede afectar mi salud y bienestar o la salud y bienestar de otra persona?
5. Si no fuera por mis amigos, ¿me enfrentaría a tomar esta decisión?
6. Si me mantengo firme y sigo las lecciones que aprendí del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, ¿conseguiré otros amigos más adecuados que aquellos que tratan de presionarme para que haga cosas que están mal?

Cuando te detienes, piensas y te haces estas preguntas antes de decidir un curso de acción y luego procedes con una elección que sea respetuosa contigo mismo y con los demás, estás usando el autocontrol. Tenga en cuenta que el autocontrol es la capacidad de considerar cuidadosamente una situación antes de tomar una decisión.

Usar el autocontrol significa no actuar impulsivamente. En otras palabras, no tome elecciones basadas únicamente en las emociones. Como seres humanos, tenemos la gran y asombrosa capacidad de pensar, razonar y considerar. Por eso somos los seres más inteligentes de la Tierra.

Aquí Hay Algunas Situaciones En Las Que Puede Ejercer Su Autocontrol Para Ayudarlo A Tomar Elecciones Morales

1. Si alguien le ofrece drogas, cigarrillos o pegamento y gasolina para oler, use su autocontrol y el conocimiento que ha adquirido de este programa para guiarlo y decir "No". No tienes que dar una explicación larga simplemente di "no" y dilo en serio. Piensa en el daño que puede causarte física, mental y emocionalmente. La vida está llena de retos que sólo podrá manejar si puede pensar con claridad y tienes la mejor salud. Así que no te hagas nada a ti mismo que vaya a disminuir tu oportunidad de alcanzar tu máximo potencial.



2. Si alguien trata de animarte a participar en alguna actividad sexual prematrimonial, use su autocontrol y diga "¡No!" De hecho, establezca su mente de antemano para evitar ciertas situaciones en las que esté solo con alguien del sexo opuesto hasta que esté listo para el matrimonio y una familia. También puede usar el autocontrol para evitar tocar a los demás. La falta de autocontrol ha provocado que muchas personas sean encarceladas por acoso sexual. Va contra la ley y puede causarle muchos problemas.

Seamos sinceros. Vivimos en una sociedad donde el sexo parece estar en todas partes: en la televisión, en las canciones y en las películas. La mayoría de las veces no mencionan las enfermedades que acompañan a seguir este patrón sexual. Un presidente dijo que este patrón sexual de riesgo es solo para las personas sin educación debido al riesgo de contraer el SIDA y todas las demás enfermedades. A tu edad, realmente hay otras cosas de las que hablar y otras cosas en las que concentrarte además del sexo. ¿Alguna vez has escuchado el dicho de que es mejor prevenir que lamentar? Usando el autocontrol, el conocimiento que has aprendido a través de la educación y evitar el sexo fuera del matrimonio te mantendrá a salvo en lugar de lamentarte.



¿Por qué tomar elecciones que lamentarás por el resto de tu vida?

3. Use el autocontrol y las lecciones de este programa cuando se enfrente a la elección de participar en cualquier forma de delito, que es la

destrucción intencionada de la propiedad de otra persona, los grafitis y la rotura de ventanas y buzones de correo no son deportes recreativos ni divertidos. Otra forma en la que puede usar el autocontrol es evitando tomar o incluso tocar las posesiones de alguien sin su permiso. A esto se le llama robar. Tienes cosas que te pertenecen y valoras. No te gustaría que alguien tome o preste tus pertenencias sin tu permiso, así que mantén tus manos alejadas de las de otra persona.



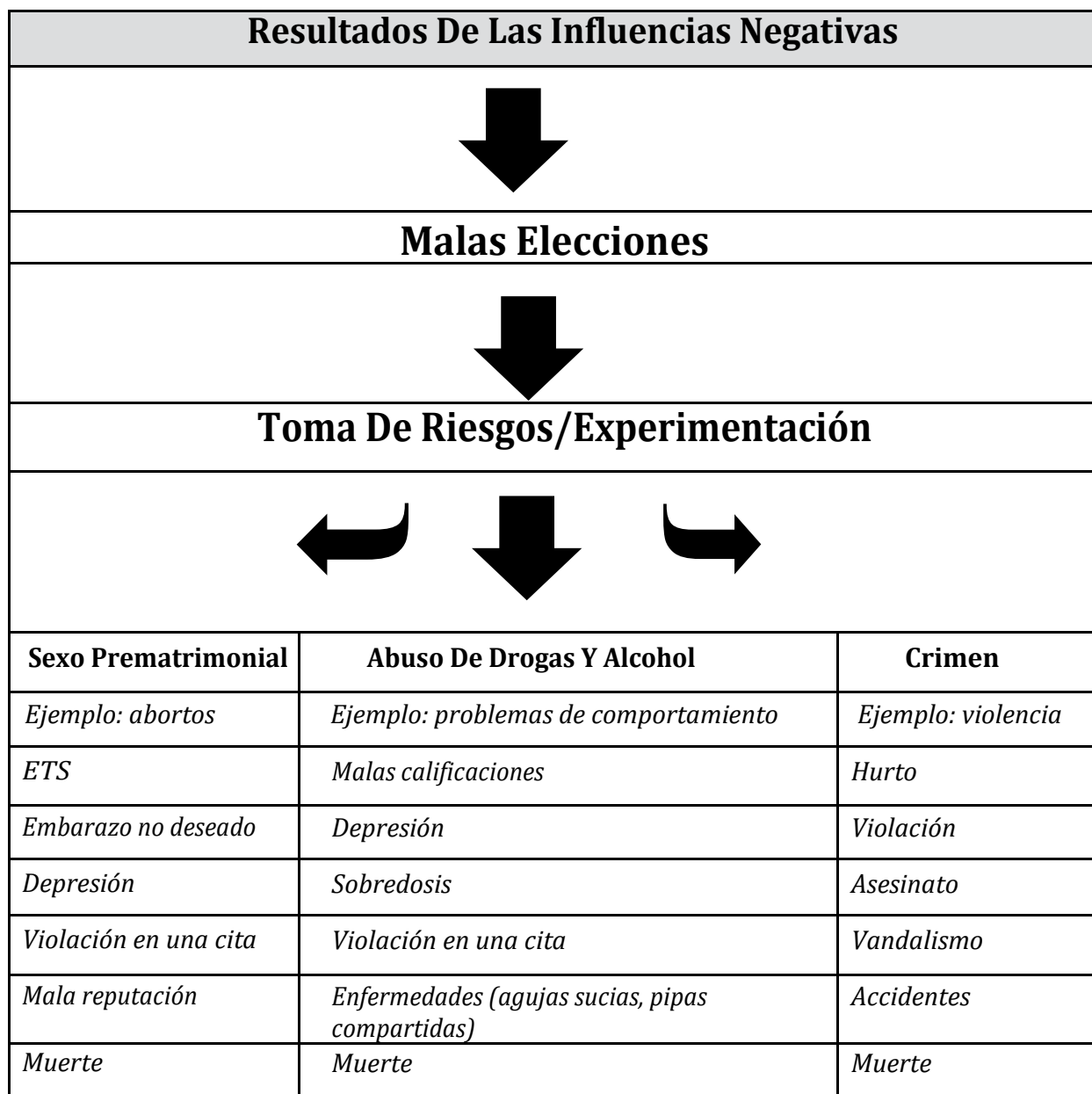
4. Use el autocontrol cuando se enfrente a la elección de ser agresivo. La agresión conduce a la violencia y la violencia solo conduce a más violencia. Tal comportamiento negativo nunca resuelve el conflicto, sino que lo aumenta. Si practica el autocontrol cuando se enfrenta a sentimientos de ira, frustración, resentimiento o dolor, se sentirá satisfecho de haber mantenido el control y haber manejado la situación de manera positiva.



La Falta De Autocontrol=Grandes Problemas

Si no utilizas los conocimientos adquiridos y no practicas el autocontrol, las influencias negativas pueden llevarte a malas elecciones. Estas malas elecciones pueden dar lugar a comportamientos de riesgo. **Riesgo** significa *exponerse a un peligro, a una lesión, a una pérdida o a un daño*. ¡Piénsalo así, comportarse de manera arriesgada es como jugar en el tráfico y esperar que un coche no te atropelle!

Completa el cuadro a continuación indicando los efectos dañinos que pueden producir estos comportamientos de riesgo. Todos los comportamientos de riesgo tienen el potencial de causar lesiones graves o la muerte.



Hacer O No Hacer Es Tu Elección

Hay literalmente miles de hombres y mujeres jóvenes que han arruinado su salud en solo una noche. Actuaron impulsivamente, cedieron a sus emociones, tomaron una mala decisión y contrajeron una ETS. Ahora están sufriendo una muerte lenta y agonizante. Esta forma de vida no es para ti. Muchos jóvenes se enfrentan a la toma de decisiones, ya sea tener o no relaciones sexuales prematrimoniales, consumir drogas, abusar del alcohol o incluso involucrarse en alguna forma de actividad delictiva. Todos estos son comportamientos de riesgo. Aquí hay razones lógicas por las que debe evitar estos comportamientos.

1. Chicas: No se sientan presionadas a tener relaciones sexuales porque sus amigas lo están o porque el chico que les gusta dice: "Si me amas, tendrás sexo conmigo". No se dejen engañar por este tipo de influencias negativas. Tener un comportamiento sexual las pone en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Esto incluye el VIH, el virus que causa el SIDA. También corre el riesgo de quedar embarazada. Los bebés que nacen de madres adolescentes sufren mayores riesgos de salud y corren más riesgo de sufrir abusos. Los comportamientos sexuales también pueden hacerles ganar la reputación de ser "fácil". Una vez que se gana este tipo de reputación, es muy difícil ser vista como otra cosa.



2. Chicos: Si tus amigos te dicen que debes tener sexo para ser un hombre, entonces deberías preguntarte si realmente son tus amigos. Si una chica te presiona para que tengas relaciones sexuales con ella, debes preguntarte si vale la pena el precio que podrías terminar pagando. Te está poniendo en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual, como el SIDA. No se deje influenciar para hacer algo de lo que se arrepentirá. Si dejas embarazada a alguien, eres igualmente responsable.



3. El alcohol y las drogas afectan a los niños a una edad más temprana. La adicción a estas sustancias que alteran la mente puede afectarlo de por vida. Si alguien te dice que no te volverás adicto probando drogas una sola vez, diles que están equivocados y luego aléjate. El hecho es que una sola vez puede incluso matarte. Aceptarse a ti mismo como un individuo único, lleno de promesas y potencial, significa no correr riesgos que podrían afectar tu capacidad para pensar y funcionar. La adicción a cualquier sustancia significa que ya no tienes el control de ti mismo. En otras palabras, la adicción y la necesidad de conseguir el próximo efecto son los factores que influyen en tus elecciones. Infórmate, sé valiente, sabio, preocúpate por ti mismo y elige no involucrarte en drogas.

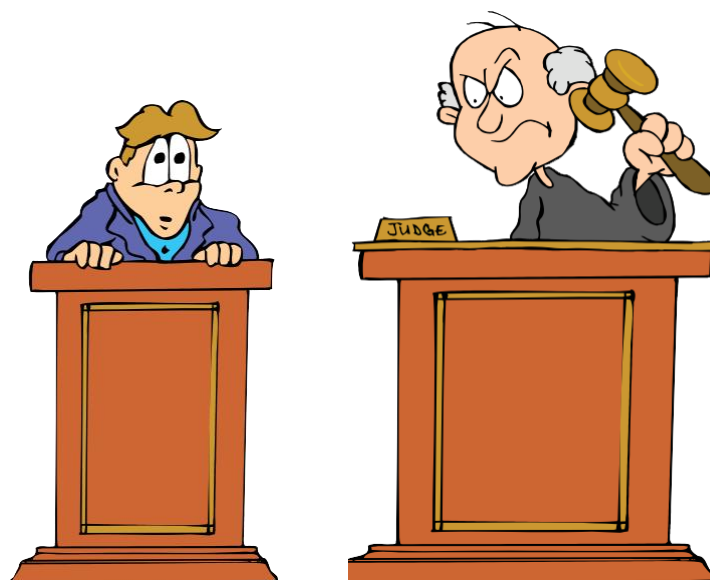


4. No se deje influir por infringir la ley. El robo, el allanamiento, el vandalismo o la participación en cualquier actividad ilegal pueden conducir a resultados perjudiciales. Esta es una elección que podría tener graves consecuencias legales. Las consecuencias legales se refieren a la policía, los tribunales, el servicio comunitario o los centros de detención. Por favor, no pienses que no se te puede ocurrir, o que no te atraparán. Los centros de detención juvenil están llenos de jóvenes que pensaban que no se les podía ocurrir. Una elección ilegal no solo lo te afecta a ti, sino que también afectará a la persona que ha sido víctima. Las personas inocentes y sus propiedades sufren a causa del crimen. Lea el siguiente artículo.

Historia De Una Víctima

Una vez estaba en un restaurante de comida rápida en una estación de tren comprando una hamburguesa. Por una fracción de segundo, estúpidamente dejé mi billetera en el mostrador mientras me giraba para conseguir un poco de salsa de tomate {salsa de tomate}. No hace falta decir que mi billetera ya no estaba cuando me di la vuelta. ¿Había pensado el ladrón en mí? ¿Se detuvo un segundo para preguntarme cómo me sentiría, cómo llegaría a casa? No, porque simplemente estaba pensando en lo que quería ... y ... cómo conseguirlo sin ser atrapado.

—*Criando a Un Preadolescente* por Mirna B. Shure, PhD, páginas 137-138



***Detente, piensa y toma la decisión correcta.
La elección que hagas hoy puede afectarte por el resto de tu vida.***

Obtenga Los Hechos

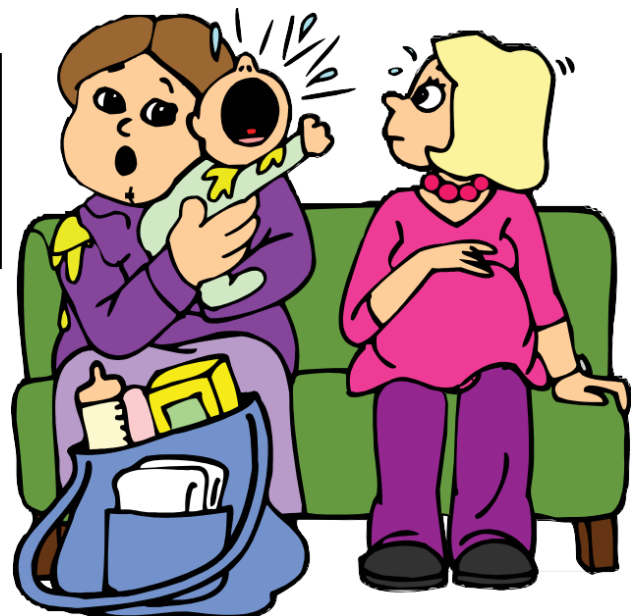
El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) causa el SIDA, que significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. El SIDA es prácticamente común entre los jóvenes. Una quinta parte de todas las personas que padecen SIDA en los Estados Unidos tiene veintitantos años. Es muy probable que estas personas se hayan infectado con el VIH en la adolescencia. El SIDA no tiene cura. La mayoría de la gente finalmente muere.

Las ETS son enfermedades de transmisión sexual. Una ETS se puede adquirir al tener relaciones sexuales solo una vez con alguien que está infectado. Aproximadamente tres millones de adolescentes adquieren una ETS cada año. Estas enfermedades pueden causar problemas por el resto de la vida de una persona.

Muchas cosas influyen en la actividad sexual entre los adolescentes. Los compañeros pueden presionar a los adolescentes para que tengan una actividad sexual temprana. Algunos jóvenes tienen relaciones sexuales porque temen el rechazo si no lo hacen. Otros pueden temer la violencia física o sexual si se niegan.

El cincuenta y cinco por ciento de los adolescentes cree que un embarazo no planificado fue el resultado de tener relaciones sexuales mientras bebía o consumía drogas. Es posible que ni siquiera recuerden haber tenido relaciones sexuales.

Cada año, 40,000 niñas abandonan la escuela porque quedan embarazadas.



El siguiente artículo cuenta una de las miles historias reales de alguien que tomó una mala elección, se arriesgó a consumir drogas y sufrió las últimas consecuencias.

Lea el artículo y luego responda las preguntas que siguen.

Las Malas Elecciones Llevaron A La Muerte A Una Adolescente

SUPERIOR - La fiesta comenzó a las 7 p.m. el sábado pasado en una casa suburbana. Aproximadamente 30 adolescentes estaban celebrando el cumpleaños número 16 de Brittney Chambers con un paquete de 12 de Corona, una botella de ron Captain Morgan y un poco de licor de malta fina de Mickey. Al menos cuatro de los adolescentes, incluida Brittney, festejaron con cuatro pastillas en forma de trébol.

Seis días después, cinco de los ex compañeros de clase de Brittney en la Escuela Preparatoria Monarch pueden enfrentar cargos por delitos graves, y la invitada de honor de la fiesta ha muerto.

Las pastillas, que se pensaba que era la droga de diseño, Extasis, fue un regalo para Brittney, quien esperaba con ansias obtener su licencia de conducir y sentarse al volante de un nuevo convertible rojo.

A \$25 cada una, los medicamentos eran fáciles de conseguir. Un día antes de la fiesta, tres de las amigas de Brittney decidieron comprarle un regalo especial.

Durante el primer período en la Preparatoria Monarch, una niña le pasó una nota a Rebecca "Becky" Sheffield, preguntándole si tenía algo de extasis.

"Dijo 'sí', y luego dijo que conocía a una chica a la que le gustaría comprar cuatro", dijo Sheffield, de 18 años, en una declaración escrita para los agentes del alguacil.

Los compañeros de clase de Sheffield dijeron que buscara una rubia alta en el ala B después de la primera clase. Sheffield, esa chica, y una rubia más baja se metieron en un baño, donde las dos chicas le dieron a Sheffield \$100 en billetes de \$20, \$10, \$5 y \$1.

Después de la transacción de drogas en el baño de la escuela, una de las chicas rubias se quedó con los tréboles verdes hasta la fiesta de cumpleaños de la noche siguiente en la casa superior de la madre de Brittney y el marido de su madre. Aproximadamente dos horas después de la fiesta, Brittney, las dos rubias y otro amigo tragaron las tabletas. Brittney ingirió media pastilla.

Preston Chambers dijo a los periodistas a principios de esta semana que su hermana no estaba sintiendo la euforia que se supone que produce la llamada "droga del amor". Aproximadamente a las 11 p.m., tomó la otra mitad.

Poco después de eso, Brittney estaba vomitando en un baño de arriba. Su madre, Marcie Chambers, llamó al 911 en algún momento después de la 1 a.m. Durante los siguientes seis días, Marcie Chambers se sentaba junto a la cama del hospital de su hija, orando por una respuesta de la niña. Amigos, familiares y simpatizantes se reunieron en la sala de espera de la unidad de cuidados intensivos.

"Brittney tiene todo por lo que vivir", dijo Preston Chambers. "Ella estaba muy motivada", dijo, "una estudiante de honor que habló abiertamente con su madre sobre las drogas".

El viernes por la tarde, la familia de Brittney tomó la angustiada decisión de retirarle el soporte vital. A la 1:18 p.m., la joven vida de Brittney se desvaneció.

La sala de espera del hospital, que se llenó de esperanza el día anterior, fue un escenario de lágrimas y luto. Aproximadamente 30 de los amigos y familiares de la adolescente se apoyaron contra las paredes del hospital. Algunos se desplomaron en sillas fuera de la Unidad de Cuidados Intensivos. Otros se abrazaron...

La noticia de la muerte de Brittney se extendió rápidamente por todo el campus de la Escuela Preparatoria Monarch... se repartieron cintas de concienciación sobre las drogas a los estudiantes.

A principios de semana, Preston Chambers dijo: "Todos ocasionalmente toman malas elecciones, sin comprender completamente los posibles resultados".

Los detectives dijeron que las elecciones tomadas durante la última semana llevaron al arresto de tres de los amigos de Brittney, la chica que pasó una nota, Sheffield y [su prometida] Schuerger.

Las elecciones también acabaron con la vida de Brittney y su sueño de conducir un convertible rojo.

Por Pam Regensberg
www.thedailycamera.com

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál fue la mala elección que tomó Brittney? *(Consumir drogas).*

2. ¿En qué momento pudo Brittney detenerse y considerar cambiar el resultado de su decisión?

(En el momento en que se estaban haciendo planes para organizar una fiesta de esa naturaleza).

3. ¿Cuáles fueron las consecuencias de su elección?

(Su muerte y el arresto de sus amigos).

4. ¿Es demasiado tarde para que Brittney cambie el resultado de su mala elección? ¿Por qué o por qué no?

(Sí, porque ella murió).

Brittney perdió de vista sus metas y tomó una elección que le costó la vida. No pierdas de vista tus metas. Todo tu futuro está por delante. Sí, otros consumen drogas, miles más y todos sufren. Nadie que consuma drogas está a salvo.

Tomando La Elección Correcta

Cada vez que se enfrente a una elección, considere las consecuencias de sus acciones, considere las metas que se ha fijado y luego tome una decisión que **NO**:

- Te haga daño a ti mismo
- Dañe a los demás
- Ponga en peligro tus metas positivas
- Ponga en riesgo tu vida.

Una elección correcta es una elección que no causa ningún daño ni a ti ni a los demás. Tenga en cuenta las consecuencias de sus acciones. Si sus amigos no respetan su decisión de tomar una elección correcta, considere si realmente se están comportando como verdaderos amigos. Recuerda, un amigo es alguien que te respeta y te permite ser un individuo. Le ayudan a alcanzar sus metas y apoyan y fomentan sus elecciones morales positivas.

A veces, tomar una elección correcta puede significar lidiar con el rechazo. Por más devastador que pueda ser perder a un amigo, es mucho más devastador tomar una elección que podría afectarlo de por vida. Si lo rechazan por tomar una elección correcta, consuéllese con el hecho de que su elección puede haberle salvado la vida y su ejemplo positivo puede alentar a otra persona a tomar la elección correcta. Date una palmadita en la espalda y use sus habilidades en interacciones saludables para hacer nuevos amigos. Quién sabe, puede que incluso recuperes a tus antiguos amigos cuando se den cuenta de lo valiente y positivo que eres.



Hoja De Trabajo De Metas

Mantener tu mente enfocada en lo que quieres lograr en la vida te ayudará a resistir las influencias negativas. Las metas positivas a corto y largo plazo basadas en principios morales le darán propósito y dirección a su vida.



Complete la hoja de trabajo de metas.

Enumere Tres Metas

1. Ejemplo: Desarrollar un estilo de vida saludable.

2. _____

3. _____

¿Qué Elecciones Correctas Puede Tomar Para Ayudarlo A Alcanzar Sus Metas?

1. Inscribirme en un programa de ejercicios y tomar una clase sobre dieta y nutrición. Reemplace los refrescos, los sabores artificiales, los colores y los alimentos procesados por otros más naturales.

2. _____

3. _____

Esté Preparado Cuando El Calor Esté Encendido

Aprender a resolver problemas de una manera moral positiva es un signo de madurez. Resolver problemas de manera positiva requiere evaluar sus opciones y tomar la decisión correcta. Hacer una elección correcta requiere determinación y práctica. Tienes que preparar tu mente de antemano para defender lo que es moral y correcto, incluso si eso significa estar solo. Si prepara su mente de antemano y utiliza el conocimiento que ha adquirido, puede evitar tomar elecciones que podrían arruinar su futuro y su vida. Esté preparado para dar la respuesta correcta basada en la elección correcta. Actúe lo siguientes parodias como un medio para practicar la toma de elecciones correctas.

Juego De Roles #1

Narrador: Althea volvía a casa desde la escuela cuando Jeremy se le acercó y trató de influir en ella con insinuaciones sexuales.

Jeremy: Oye niña, ¿qué pasa? ¿A dónde vas, cosita dulce?

Althea: Me voy a casa.

Jeremy: Bueno, ¿quieres tomar un desvío a mi casa? Mis padres no estarán en casa hasta las ocho.

Althea: ¿Para qué?

Jeremy: Para que podamos conocernos mejor.

Preguntas Para La Discusión

Responda las siguientes preguntas basándose en el escenario anterior.

1. Identifique el problema: (El problema es que ella estaría sola con alguien del sexo opuesto, y está siendo acosada sexualmente).
2. Enumere una elección negativa que podría hacer Althea y la consecuencia:
(Althea podría aceptar ir con Jeremy a su casa. Él podría violarla, ella podría quedar embarazada o contraer una ETS).
3. Sugiera dos elecciones morales positivas que Althea podría hacer:
(Althea podría alejarse sin responder. Althea podría decirle a Jeremy que deje de acosarla sexualmente y alejarse).



Juego De Roles #2

Narrador: Preston y Jay están asistiendo a la escuela de verano por reprobado la clase de matemáticas el año pasado. Durante el descanso del almuerzo, Preston le pregunta a Jay:



Preston: Oye, hombre, ¿quieres fumar?

Arrendajo: Yo no fumo

Preston: No, hombre, no me refiero a ese tipo, es un porro. Vamos, sé dónde podemos fumarlo; hay un par de chicos esperándonos allí.

Preguntas Para La Discusión

Responda las siguientes preguntas basándose el escenario anterior.

1. Identifique el problema: *(Preston quiere que Jay fume marihuana. También está tratando de que no vaya a la escuela).*

2. Enumere una elección negativa que podría hacer Jay y la consecuencia:

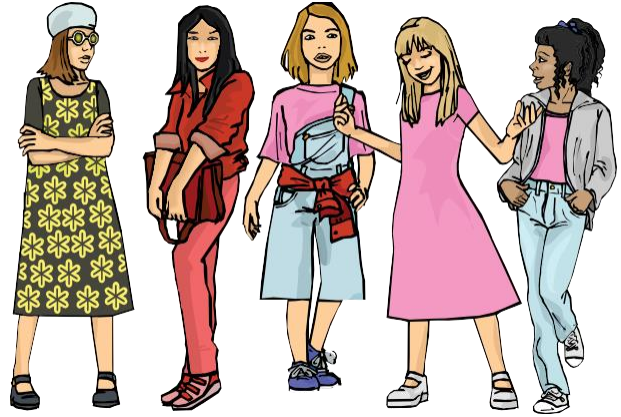
(Jay podría aceptar ir con Preston y fumar el porro. Podría ser sorprendido al salir de la escuela y tener problemas con la escuela y sus padres. Si consumiera drogas, podría dañar su mente y su cuerpo).

3. ¿Cuáles son dos elecciones morales positivas que Jay podría tomar?

(Jay podría decir: "Oye, ¿pensé que eras más inteligente que esto? Sabes que esta es la misma razón por la que estamos en la escuela de verano. Siempre estábamos bromeando cuando deberíamos haber estado en clase. No voy a ir. Yo no quiero ser un desertor. Estar aquí ya me enseñó una lección". Jay podría decir "No" y alejarse).

Juego De Roles #3

Narrador: Sheena estaba en el centro comercial con sus nuevas amigas, Tara (la líder del grupo), Rebecca, Melissa y Candace. Sheena siempre ha pensado que estas chicas eran realmente geniales. Había estado anhelado el día en que saldría con ellas. Mientras estaban en el centro comercial, Sheena se enfrentó a algunas elecciones difíciles.



Tara: ¡Mira ese suéter! Oh mi caramba, tengo que tenerlo.

Rebecca: Sí, está ajustado, pero ya gastaste todo tu dinero.

Tara: ¿Alguna de ustedes tiene más dinero?

Sheena y Melissa: No.

Tara: Realmente quiero este suéter. ¡Tengo que tenerlo! Oigan, ¿me vigilarán?

Narrador: Sheena se ve sorprendida cuando ve a Tara preparándose para poner el suéter en su bolso. Las otras chicas miran a su alrededor.

Preguntas Para La Discusión

Responda las siguientes preguntas basándose en el escenario anterior.

1. Identifique el problema: (Sheena ha hecho una mala elección de amigas y ahora está en medio de ver a alguien robar).

2. Enumere una elección negativa que Sheena podría hacer y la consecuencia: (Sheena podría estar de acuerdo con Tara y ser cómplice de un robo. Podrían ser atrapadas y arrestadas. Podrían llevarlas a la estación de policía y notificar a sus padres).

3. Enumere dos elecciones morales positivas que Sheena podría tomar: (Sheena podría decirle a Tara que robar está mal y marcharse rápidamente. Sheena podría decirle a Tara que robar está mal y que necesitaba devolverlo, de lo contrario, la denunciaría con el gerente de la tienda).

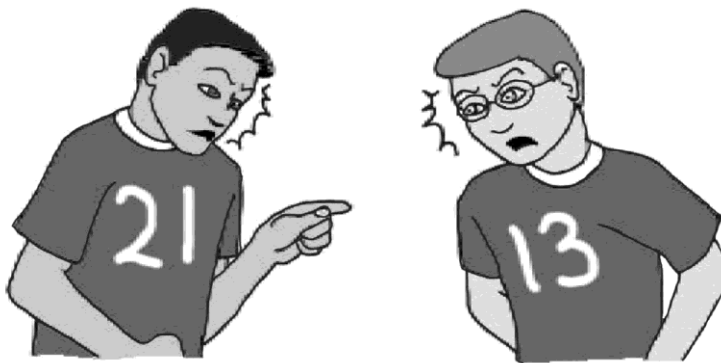
Juego De Roles #4

Narrador: Rodríguez y David jugaban en el mismo equipo de baloncesto. De repente, David chocó accidentalmente con Rodríguez.

Rodríguez: ¡Hombre, mira por dónde vas! ¡Pensé que los lentes eran para ayudarte a ver mejor!

David: ¡Oye, tal vez necesites tomar prestados mis lentes para que puedas ver a dónde vas!

Narrador: Rodríguez y David se están escalando en un conflicto y parece que podrían comenzar una pelea a puñetazos.



Preguntas Para La Discusión

Responda las siguientes preguntas basándose en el escenario anterior.

1. Identifique el problema.

(David y Rodríguez están en conflicto en medio de un partido de baloncesto).

2. Enumere una elección negativa que cualquiera de los niños podría hacer y las consecuencias. *(Podrían gritarse el uno al otro o incluso terminar en una pelea a puñetazos. La consecuencia sería que alguien podría salir lastimado y ambos podrían ser despedidos del juego).*

3. ¿Qué dos elecciones morales positivas podrían hacer?

(Podrían disculparse entre sí y seguir jugando. Podrían simplemente alejarse de la situación para calmarse).

Siga la reproducción de la canción en la cinta de audio.

Elecciones De La Vida

1. A veces hay circunstancias que escapan a nuestro control.
Donde parece que no tenemos opciones, si se dijera la verdad.
Podemos sentarnos y quejarnos; nunca cambiará nuestra prueba.
O podemos mirarlo positivamente decididos a hacer lo mejor posible.

CORO Tu actitud determina cuál será el camino de tu vida.
Las elecciones que tomes hoy pueden afectarte negativamente.
Sólo tú tienes el poder de elegir entre el bien o el mal.
Si eliges el camino equivocado, podría quitarte la vida.

2. Si solo nos enfocamos en las cosas que no podemos cambiar,
nunca intentaremos ni siquiera mejorar y reorganizar.
No tendremos un futuro, viviremos en el pasado.
Aferrándose a rencores y sentimientos que deberían haber pasado.

CORO Tu actitud determina cuál será el camino de tu vida.
Las elecciones que tomes hoy pueden afectarte negativamente.
Sólo tú tienes el poder de elegir entre el bien o el mal.
Si eliges el camino equivocado, podría quitarte la vida.

3. Lo que hagas con tu vida es una elección que depende de ti.
¿Te rendirás o mejorarás?
La vida puede darnos limones, hagamos limonada.
Concéntrate en lo positivo y lo lograremos.

CORO: Porque las actitudes determinan cuál será el camino de nuestra vida.
Las elecciones que tomemos hoy pueden afectarnos negativamente.
Solo nosotros tenemos el poder de elegir entre el bien o el mal.
Si elegimos el camino correcto, tendremos una vida mejor.

Nuestras actitudes determinan cuál será el camino de nuestra vida.
Las elecciones que tomemos hoy pueden afectarnos negativamente.
Solo nosotros tenemos el poder de elegir entre el bien o el mal.
Si elegimos el camino correcto, tendremos una vida mejor.
... tendremos una vida mejor ... tendremos una vida mejor ...



Lo Que He Aprendido

- ✓ Todos nacemos con ciertos rasgos físicos sobre los que no tenemos control.
- ✓ En lugar de estresarme por el tamaño de mi nariz, altura o talla de zapatos, me concentrare en lo que puedo controlar, como mi actitud, mi futuro, mi salud y cómo trato a los demás.
- ✓ Aceptarme a mí mismo como una persona única me ayuda a apreciar la singularidad de los demás.
- ✓ Lo importante es cómo somos por dentro. Lo que importa es el color del carácter de una persona, no el color de su piel.
- ✓ Habiendo aprendido a aceptar a los demás y a mí mismo, ahora sé la importancia de tener interacciones saludables.
- ✓ La interacción saludable es el resultado directo de una comunicación adecuada.
- ✓ Usar respetuosamente mis palabras, así como ser consciente de mi tono de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal cuando interactúo con los demás, puede llevarme a relaciones morales sólidas, positivas, honestas y morales.
- ✓ Estas habilidades en la comunicación pueden permitirme elegir amigos positivos y alentadores con el mismo carácter moral.
- ✓ Debo elegir amigos que estén interesados en los valores morales a medida que aprendemos del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, para evitar la presión negativa de los compañeros y la conformidad.
- ✓ Mi habilidad para ayudar a los demás y hacer una diferencia en sus vidas le da un propósito a mi vida.
- ✓ El conocimiento de que mi vida tiene significado y valor me da una dirección positiva en la cual crecer, madurar y enseñar a los demás.
- ✓ Aprender a establecer metas positivas, honestas, morales y realistas me ayudará a lograr mi propósito en la vida y también me permitirá resistir la conformidad negativa.
- ✓ Acepto que soy una persona única con un futuro por delante. Tomaré elecciones positivas y apreciaré la vida que se me ha dado.

**“Nuestra sociedad sigue avanzando en tecnología.
¿Estamos haciendo lo mismo en carácter o valores morales?”
~ La Solución Pacífica**

Actividades de Enriquecimiento

1. Busque artículos de periódicos que describan malas elecciones. Comparta cómo una elección diferente podría haber marcado una diferencia en el resultado.
2. Entreviste a un adulto que se enfrentó a una elección cuando era joven y cómo la elección correcta o incorrecta marcó una diferencia en su vida.
3. Escribe las metas a corto y largo plazo que te gustaría lograr y cuál crees que es tu propósito en la vida.



Lecturas Adicionales

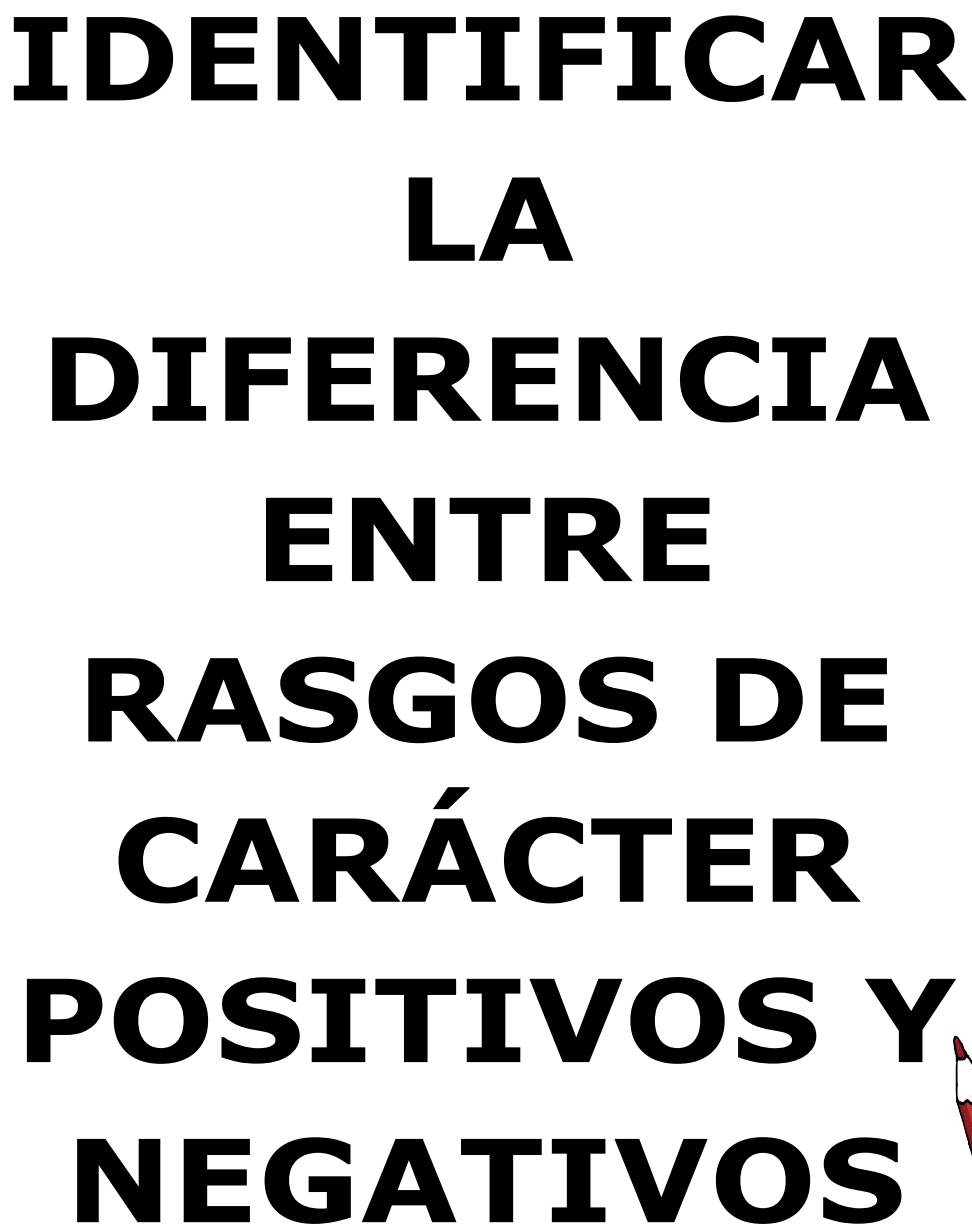
El Problema De Romero

Lea el siguiente testimonio y responda las preguntas que siguen.

En la escuela, Romero comenzó a salir con un nuevo grupo de chicos que siempre había pensado que eran geniales. Una mañana, uno de los chicos llamado Roger le preguntó a Romero si podía guardarle un porro hasta la hora del almuerzo. Romero no se sintió cómodo con la solicitud, pero Roger siguió insistiendo diciéndole que no los atraparían. Finalmente, Romero estuvo de acuerdo, porque no quería perder a sus nuevos y geniales amigos. Se guardó el porro en el bolsillo. Mientras pasaban el detector de metales para entrar a la escuela, sonó la alarma. El guardia de seguridad hizo que ambos volvieran a pasar por el detector. Roger estaba limpio, pero volvió a sonar cuando Romero lo atravesó. Entonces Romero recordó que tenía la navaja de su hermano. Habían ido a pescar el día anterior y se olvidó de devolvérsela. Fue el cuchillo lo que activó el detector de metales. El guardia de seguridad le pidió que vaciara el contenido de sus bolsillos, y cuando lo hizo, se le cayó el porro. El guardia de seguridad recogió el porro y dijo: "Bueno, ¿qué tenemos aquí?" Romero se sorprendió y dijo: "¡No es mío!" Entonces el guardia de seguridad dijo: "Entonces, ¿de quién es?" Sus ojos se dirigieron a Roger con la esperanza de que reclamara su porro, pero Roger se dio la vuelta lentamente y se alejó.

Preguntas

1. ¿Por qué Romero se llevó el porro? (Porque no quería perder a sus nuevos y geniales amigos).
2. ¿Roger era un verdadero amigo de Romero cuando le instó a mantener el porro? ¿Por qué o por qué no? (No, un verdadero amigo no anima a otro a romper ninguna regla moral o ley).
3. Cuando Romero fue atrapado con el porro, ¿qué hizo Roger? (Roger fingió que no conocía a Romero).
4. ¿Fue esto una señal de verdadera amistad? (No).

A decorative border of colored pencils surrounds the text. At the top, three pencils (brown, green, red) are arranged horizontally. On the left and right sides, pencils are arranged vertically: green, yellow, blue, yellow, and green from top to bottom. At the bottom, three pencils (brown, yellow, blue) are arranged horizontally. In the bottom right corner, a teal pencil holder contains several colored pencils.

**IDENTIFICAR
LA
DIFERENCIA
ENTRE
RASGOS DE
CARÁCTER
POSITIVOS Y
NEGATIVOS**

El Lado Positivo Del Carácter

Tu carácter se compone de muchas cualidades diferentes. Se les llaman rasgos de carácter. Los rasgos de carácter pueden ser positivos o negativos según sus valores, lo que le han enseñado, sus elecciones y sus experiencias. La clave para tener carácter moral es desarrollar rasgos de carácter positivos y rectos. Cuando demuestre estos rasgos de manera constante, se le reconocerá como una persona íntegra. Las personas que tienen carácter moral muestran por sus acciones y actitudes que se preocupan por ellos mismos y por los demás.

Familiarízate con estas palabras que describen los rasgos morales del carácter y esfuérzate por desarrollarlos dentro de ti.

Rasgos De Carácter Positivos

1. Educado-*Obtener todos los hechos y asegurarse de que sean correctos antes de tomar una decisión.*

Por ejemplo, tus amigos te ofrecen pegamento para oler. Ya lo ha estado investigando y sabe lo dañino que puede ser para su cerebro. Les dices "no" y les advierte de los peligros también.

2. Respetuoso-*Valorar a otros tan importantes como usted mismo y permitir que eso se muestre a través de sus acciones y actitudes.*

Por ejemplo, su director le indica que vaya a clase, a pesar de que tenía un permiso para ir a la estación de enfermería. Intentas explicárselo, pero él dice: "No respondas". Usted dice respetuosamente: "Sí, señor" y sigue sus instrucciones de todos modos.

3. Paciente-*Demostrar autocontrol y mantener la calma durante los contratiempos.*

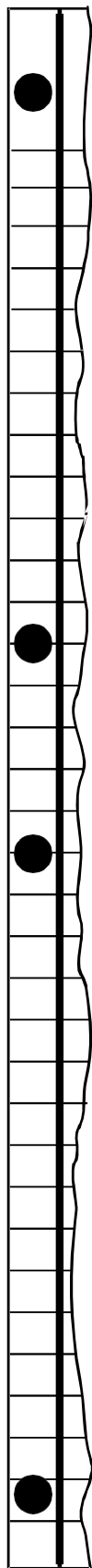
Ser paciente significa no quejarse, especialmente cuando tienes más motivos para quejarte. Por ejemplo, tu padre prometió llevarte de campamento, pero el trabajo seguía interfiriendo con el viaje; lo manejaste sin enojarte.

4. Honesto/digno de confianza-*Ser justo, sincero y directo.*

Por ejemplo, estaba jugando en la casa y rompió por error el nuevo jarrón de su madre. Nadie te vio romperlo, pero le dijiste la verdad de todos modos.

5. Humilde—*No ser orgulloso ni arrogante.*

Una persona humilde no discutirá, disputará ni desobedecerá las reglas establecidas.



Por ejemplo, la regla del baño es "Limpia lo que ensucies cuando uses el baño". No te gusta limpiar el baño, pero obedeces.

6. Agradecido-*Ser consciente de los beneficios que ha recibido.*

Las personas agradecidas encuentran gozo en lo que tienen en lugar de preocuparse o enfadarse por lo que no tienen. Por ejemplo, George realmente quería un par de zapatos de marca, pero su madre no podía pagarlos. Sin embargo, le compró los mejores zapatos que podía pagar. George le dio las gracias a su madre. Aunque no consiguió el par que quería, apreció los zapatos que consiguió.

7. Indulgente-*Abstenerse de guardar ira o resentimiento hacia alguien que te ha hecho daño.*

Por ejemplo, tu compañera de clase se rio de ti cuando tropezaste. En lugar de enojarte con ella o tratar de vengarte, la perdonas y te ríes con ella.

8. Firme/Persistente-*Estar decidido a no darse por vencido o cambiar lo que se ha propuesto lograr.*

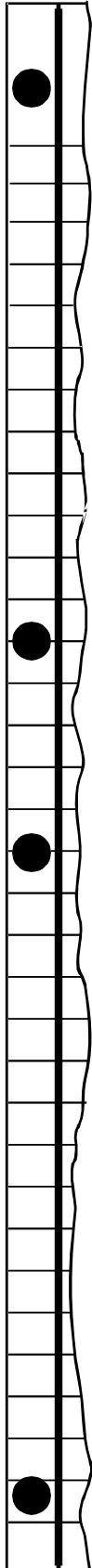
Por ejemplo, Martha estaba decidida a dejar de ayudar a Alicia a robar útiles escolares en el centro comercial. Martha ya le había explicado a Alicia que robar estaba mal; así que cuando Alicia vino a recoger a Martha, dijo que no y animó a Alicia a que tampoco fuera.

9. Autocontrol-*No ceder a pensamientos y acciones impulsivas.*

Por ejemplo, viste la carta de tu hermana en su tocador y realmente quería leerla. Pero debido a que eligió respetar su privacidad, decide no tocarla.

¿Cuántos de estos rasgos de carácter reconoces en ti mismo? ¿A cuántos reconoces en tus familiares y amigos? Cuando posees estos rasgos, puedes sentirte positivo contigo mismo y tu capacidad para interactuar con los demás de una manera significativa y afectuosa. De la misma manera, cuando las personas que te rodean exhiben estos mismos rasgos positivos de carácter y te tratan en consecuencia, te sientes apreciado y respetado. En esencia, esta es La Solución Pacífica. Simplemente interactuando y comunicándonos usando estos rasgos de carácter positivos, podemos evitar herirnos y devaluarnos unos a otros.

Si descubre que le falta alguno de estos rasgos de carácter positivos, trabaje duro para desarrollarlos. Puede desarrollar un rasgo de carácter si primero lo valora como importante. Comience evaluando por qué ese rasgo de carácter es importante para usted como individuo y cómo puede beneficiarlo a usted mismo y a los demás. Por ejemplo, supongamos que necesita desarrollar el rasgo de carácter de estar agradecido.



El primer paso es considerar por qué debería estar agradecido. Ser agradecido significa que puedes apreciar lo que tienes. Las personas que no están agradecidas a menudo se sienten insatisfechas con lo que tienen y envidian a los demás.

A continuación, haz una lista de todas las cosas por las que tienes que estar agradecido. No olvide incluir cosas como comida, ropa, un lugar para vivir, su salud, etc. A menudo, estas cosas se dan por hecho y nos olvidamos de estar agradecidos por ellas. Luego, haz otra lista de cómo el ser agradecido puede afectar a las personas con las que interactúas todos los días. Una persona agradecida es una persona brillante y optimista. Él o ella anima y motiva a otros a ser agradecidos y a mejorar.

Puede usar estos mismos pasos para desarrollar cualquier rasgo de carácter que le falte. Desarrollar rasgos de carácter positivos requiere compromiso, dedicación y determinación. Cambiar uno mismo desde adentro no siempre es fácil, pero vale la pena el esfuerzo.

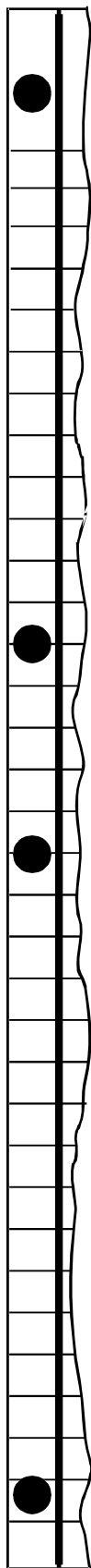
¿Qué Es Un Carácter Negativo?

Los rasgos de carácter negativos definen quién eres tan claramente como los rasgos positivos. Ellos también son una combinación de valores, entorno y experiencias. Sin embargo, a diferencia de los rasgos de carácter positivos, los rasgos negativos pueden conducir a comportamientos que podrían causar odio, violencia e incluso guerras. Si tratas a alguien de manera deshonesta o muestra falta de compasión, estás diciendo que no te preocupas por esa persona. Si esa persona también tiene un carácter negativo y te responde de manera irrespetuosa o agresiva, entonces tienes lo que se conoce como un conflicto. Un conflicto que existe sin una solución pacífica resultará en odio y violencia. Aquí hay otro ejemplo, digamos que alguien que es deshonesto le roba dinero a alguien que no perdona. La persona a la que le robaron intentará tomar represalias contra quien le robó. Esto también puede resultar en odio y violencia. A continuación, se muestran algunos rasgos de carácter negativos. Familiarízate con ellos para que puedas eliminar estos rasgos de tu carácter si los reconoces en ti mismo.

Rasgos De Carácter Negativos

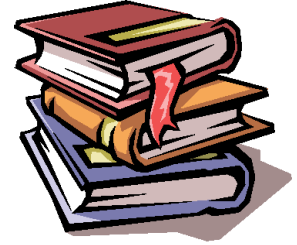
1. Maleducado-*Tomar una decisión sin conocer todos los hechos.*

Por ejemplo, tus amigos te ofrecen pegamento para oler. Tú preguntas: "¿Eso no afectará a mi cabeza?" Tu amigo responde: "No, es seguro y solo te coloca". Sin investigar más, aceptas.

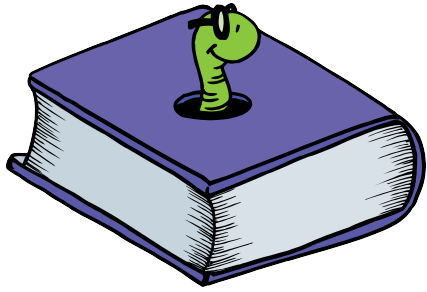


2. **Deshonesto**-*Mentir, engañar o robar maliciosamente.*
Por ejemplo, viste a Paula tomar el diccionario de Marco sin pedirle permiso. Pero cuando te preguntó al respecto, dijiste que no tenías idea porque simplemente no te gusta Marco.
3. **Vengativo/Rencoroso**—*Querer vengarse o desquitarse de alguien; resulta de no poder perdonar.*
Por ejemplo, Sally le prestó a Jen su bolígrafo nuevo, pero Jen lo perdió. Jen se disculpó con Sally y se ofreció a comprarle un bolígrafo nuevo, pero Sally no aceptó la disculpa de Jen. Tan pronto como Jen consiguió un bolígrafo nuevo, Sally tomó el bolígrafo de Jen cuando no estaba mirando y lo rompió.
4. **No confiable**-*Cuando no se puede confiar en alguien.*
Por ejemplo, Jill te había prometido ayudarte en tu proyecto de matemáticas en dos ocasiones anteriores, pero nunca se presentó. Así que cuando ella se ofreció a llevarte a la biblioteca, tú te negaste amablemente.
5. **Impaciente**-*Estar inquieto o de mal genio y que se irrita fácilmente.*
Las personas impacientes no están dispuestas a esperar. Quieren todo de inmediato y se frustran cuando sus deseos no se cumplen.
6. **Agresivo**-*Capaz de arrebatos violentos físicos o verbales.*
Carlos pisó los zapatos nuevos de Rick por error. En lugar de esperar a que Carlos se disculpara, Rick inmediatamente lo maldijo y lo empujó contra la pared.
7. **Irrespetuoso**-*Falta de cuidado e interés por alguien o algo.*
Por ejemplo, tu papá te dijo que era hora de hacer tus tareas. Te enojaste, fuiste a tu habitación y azotaste la puerta.
8. **Odioso**-*Una emoción intensa que resulta en un extremo disgusto y hostilidad. El odio se deriva del miedo, la ira o daño percibido.*
Por ejemplo, algunas personas son criadas para creer que las personas que tienen un color de piel diferente deben ser odiadas.

Bibliografía



- Angier, Natalie, *Do Races Differ? Not Really, Genes Show*, The New York Times Company, 3/22/00
- *Body Image Problems*, Teens Health, www.kidshealth.org/teen/your_mind/body_image/body_image_problem.html
- CNN.com, *Jews Attacked In Separate Incidents In Chicago*, www.cnn.com/2000/US/10/13/Chicago.jews/
- *Jury Shown Human Billboard Of Hate In Texas Dragging Case*, 2/17/99, www.cnn.com/US/9902/17/dragging.death.03/
- Fitzpatrick, Tony, *Biological Differences Among Races Do Not Exist*, WU Research Shows, <http://record.wustl.edu/archive/1998/10-15-98/articles/races.html>
- Meo, Nick, *Rampaging Hindus Burn Muslim Children Alive*, Independent News, 3/1/02
- Norris, Kathleen, *Sticks And Stones*, Reader's Digest, November 2001
- Regensberg, Pam, *Bad Choices Led To Teenager's Death*, www.thedailycamera.com/news/local/03anarr.html
- Shure, Mirna B., PhD, "One Victim's Tale," *Raising A Thinking Preteen*, pages 137-138, Henry Holt and Company, 2000
- Tay, Samantha, Staff Writer *School Cliques: Are You In Or Out?*, www.geocities.com/editorinsig/sch.htm
- Teen's Health, www.kidshealth.org
- Three Boys Plot To Kill, abcnews.go.com
- Times Online, *India's Arsonists*, 3/1/02
- Tommy's Bumper Sticker, members.ozemail.com



Glosario

Adicto: Provocar una dependencia compulsiva y fisiológica de una sustancia que crea hábito.

Adolescencia: El período de desarrollo físico y psicológico desde el inicio de la pubertad hasta la madurez.

Elección: El acto de elegir; selección, para seleccionar con cuidado.

Condonar: Pasar por alto, perdonar o ignorar (una ofensa) sin protestar ni censurar.

Conformarse: Estar de acuerdo y obedecer las costumbres y normas.

Consecuencia: Algo que se deriva lógica o naturalmente de una acción o condición.

Consideración: Pensamiento cuidadoso; deliberación.

Despectivo: Menospreciar.

Destruutivo: Causar o provocar destrucción; ruinoso: un acto destructivo.

Diplomático: Mostrar tacto y sensibilidad en el trato con los demás.

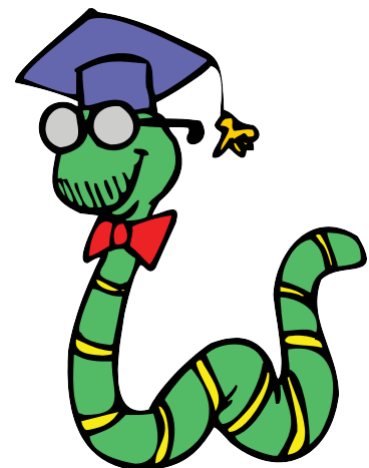
Discriminación: Trato o consideración basada en clase o categoría en lugar de mérito individual; parcialidad o prejuicio.

Empatía: Comprender cómo se sienten los demás.

Etnicidad: Carácter étnico, origen o afiliación, cultura, religión con una herencia común.

Euforia: Un sentimiento de gran alegría o bienestar.

Experimentar: Acto, proceso o práctica de experimentar. Tarea o ensayo realizado para descubrir o demostrar algo.



Amigo: *Alguien que te apoya, te respeta, te anima y acepta como un individuo único.*

Meta: *El propósito hacia el cual se dirige un esfuerzo; un objetivo, una intención, un fin que uno puede esforzarse por alcanzar.*

Habitual: *De la naturaleza de un hábito, crónico.*

Odio: *Una intensa hostilidad; disgusto extremo.*

Ilícito: *Ilegal.*

Impacto: *El efecto o impresión de una cosa sobre otra.*

Influencia: *Un poder que afecta a una persona, cosa o curso de eventos, especialmente uno que opera sin ningún esfuerzo directo o aparente.*

Intolerancia: *No dispuesto a aceptar a aquellos que son diferentes a ti.*

Nacionalidad: *El estado de pertenencia a una nación en particular por origen, nacimiento o naturalización. Un pueblo que tiene orígenes o tradiciones comunes y que a menudo constituye una nación.*

Racismo: *El maltrato a un grupo de personas debido a su nacionalidad y etnia.*

Compenetración: *Relación, especialmente una de confianza o cuidado mutuo.*

Realista: *Ser sensato y práctico.*

Respeto: *Sentir o mostrar consideración; estima.*

Riesgo: *Posibilidad de peligro, lesión, pérdida o daño.*

Contratiempos: *Circunstancias que interfieren con el logro de sus metas.*

Autocontrol: *Control de las propias emociones, deseos o acciones por la propia voluntad.*

Estereotipo: *Idea sobre un grupo de personas que se basa en generalizaciones inexactas.*

Superficial: *Preocupado sólo con lo que está en la superficie.*

Susceptible: *Fácilmente influenciado o afectado.*

vulnerable: *Herido fácilmente por la crítica o el ataque.*

Historia del Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter

Iniciando por el presidente Yisrayl Hawkins, el Programa *La Solución Pacífica Educación en Carácter* comenzó en 1994. Con padres y maestros que estaban perturbados en el desarrollo positivo del carácter se estaba deteriorando rápidamente en nuestra sociedad. Su preocupación los llevo a embarcarse en una misión para detener el declive y traer de vuelta el comportamiento social positivo hacia la sociedad. El presidente Yisrayl Hawkins, Autor y director del plan de estudios y autor del Programa *La Solución Pacífica Educación en Carácter*, ha estado presentando diligentemente en el Programa *La Solución Pacífica Educación en Carácter* a individuos, representantes de la comunidad, así como líderes mundiales a través de libros, foros, conferencias, programas de entrevistas de televisión, radio y reuniones internacionales.



La Solución Pacífica Educación en Carácter
INCORPORADA

Copyright © 2022 por Yisrayl Hawkins
Todos Los Derechos Reservados

The Peaceful Solution Character Education Incorporated
P.O. Box 2442
Abilene, TX 79604

www.peacefulsolution.org
info@peacefulsolution.org

1-888-613-9494
1-325-672-9492
Fax: 1-325-677-9023