

# SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO

Cómo pueden los niños y niñas, jóvenes y adultos  
resolver sus conflictos pacíficamente

PARTE PRÁCTICA



Un manual para escuelas  
y otros entornos sociales

 **terre des hommes**  
Apoyo a la Niñez



El Manual para la Paz “Se Auténtico No Violento” se compone de tres partes:

- A. La Parte Teórica (para profesionales en educación y trabajo social y otros)
- B. La Parte Práctica (para profesionales en educación y trabajo social y otros)
- C. El Cartoon (para niños y niñas, adolescentes y adultos)

El propósito de este Manual para la Paz es que su mensaje llegue mayor número de personas posible. Se pueden hacer copias para el uso no comercial. En caso de duda, por favor póngase en contacto con [contact@papui.org](mailto:contact@papui.org) o con terre des hommes Alemania.

© 2022 terre des hommes Alemania

**Autoras** Rita Erben y Astrid Kummer

**Ilustraciones** Emanuele Scanziani

**Redacción  
& Coordinación** Ralf Willinger

**Diseño Gráfico** Oliver J. Wiebelt

**Traducción** María Desamparados Aznar Arce

**Corrección** Vanessa Krüger, Dra Elizabeth Patiño, Josephine Wragge

**Consultores** Peter y Julia Strack

**Creado en** La Ciudad Internacional de Auroville (India)

**Editor**

terre des hommes Alemania	Oficina Regional para
Apoyo a la Niñez	Latinoamérica
Ruppenkampstr. 11a	Carrera 16 # 39A-78, Oficina 201
49084 Osnabrück, Alemania	Barrio La Magdalena, Bogotá D.C.
	Colombia

[www.tdh.de](http://www.tdh.de) | [www.tdh-latinoamerica.de](http://www.tdh-latinoamerica.de)

**Contacto y descarga gratis**

[contact@papui.org](mailto:contact@papui.org) | [www.papui.org](http://www.papui.org)

# SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO

Cómo los niños y las niñas, jóvenes y adultos pueden  
resolver sus conflictos pacíficamente

Rita Erben, Astrid Kummer y  
Emanuele Scanziani



# ÍNDICE

Prólogo .....	5
Introducción .....	7
1. Presentando A Papui .....	11
2. Presentando A Dragui .....	14
3. ¿Qué Es La Violencia?.....	16
4. Formas De Violencia I .....	20
5. Formas De Violencia II .....	22
6. La Violencia Se Puede Dar En Cualquier Lugar .....	25
7. Tierra De Paz .....	29
8. Comunicación Y Lenguaje Corporal .....	32
9. Enviar y Personales .....	36
10. Reglas De Comunicación .....	40
11. Percepción .....	42
12. Más Sobre La Percepción .....	45
13. Aprendizaje Inter-Religioso E Inter-Cultural .....	48
14. ¿Qué Son Los Sentimientos? .....	51
15. Más Sobre Los Sentimientos .....	52
16. Sentimientos Agradables y Desagradables .....	55
17. Juego De Memoria Sobre Los Sentimientos .....	57
18. ¿Cómo Manejar Los Sentimientos? .....	59
19. ¿Qué Es La Empatía? .....	61
20. Reconocer Sentimientos .....	63
21. ¿Cómo Manejar Las Burlas? .....	66
22. Control De Los Impulsos .....	69
23. Manejo De La Ira .....	72
24. ¿Qué Son Los Conflictos? .....	74
25. ¿Cómo Manejar Los Conflictos?.....	77
26. Escalamiento De Conflictos .....	79
27. Manejando Conflictos y Mediación .....	82
28. Derechos De La Niñez 1 .....	86
29. Derechos De La Niñez 2 .....	88
30. Derechos Iguales Para Niños Y Niñas .....	90
31. La Auto-Confianza – Cómo Hacer Los Niños Fuertes .....	92
32. ¿Qué Es La Paz?.....	94
33. Amistad Y Amor .....	96
Anexos & Fichas .....	98
El Equipo.....	129
Sobre Auroville .....	131
Sobre Terre Des Hommes .....	133

# PRÓLOGO

## Reforzar la energía de paz en los niños y niñas

**“Una persona no violenta tiene siempre más poder que una persona que usa violencia.”**

*Mahatma Gandhi*

Esta cita de Gandhi contiene una sabiduría que incluso los niños y niñas pueden entender con facilidad. La violencia siempre es usada cuando hay un deseo de algo que no puede ser obtenido empleando otro medio. Las personas utilizan la violencia cuando se sienten heridas, inferiores o humilladas. En todo caso, lo que provoca la violencia es un estado de debilidad. Los niños y las niñas comúnmente experimentan esto en su vida diaria. Un niño o una niña (o a veces un adulto) da patadas o insulta a otros porque piensa que es el único modo de conseguir lo que quiere, porque se siente triste, tratado injustamente o profundamente herido en su interior.

Es importante para las personas que trabajen con niños y niñas enseñarles que ser pacífico y no usar violencia en un conflicto significa ser fuerte y seguro de sí mismo. Aún más importante es vivir este mensaje en lugar de predicarlo. Las educadoras, trabajadores sociales, las madres y los padres son modelos a seguir y deberían prestar atención especial a comportarse de forma no violenta. Ya sea en la vida diaria, en la escuela o en la familia, ni la violencia física ni la violencia emocional o verbal, como la burla o la humillación, deben permitirse. En lugar de esto, deberían mostrar cómo solucionar conflictos de forma pacífica: teniendo respeto y empatía por los demás, sus deseos y necesidades, así como encontrando compromisos y acuerdos justos.

No obstante, la no violencia no se trata solamente del comportamiento moral del individuo. Casi todos los Estados del mundo han acordado por contrato de proteger a los niños y niñas de cualquier forma de violencia, lo cual implica una legislación justa, aplicación de la ley, prosecución, así como programas sociales, prevención y educación. Esto ha sido expresado en el artículo 19 de la Convención Sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas, ratificada por todos los países a excepción de los Estados Unidos. Por lo tanto, la protección contra la violencia y su prevención es un derecho humano universal de todos los niños, niñas y adolescentes.

Gandhi dice que la no violencia es poderosa de un modo especial. Los niños y niñas entenderán esto porque cada niño lleva una energía de paz dentro. El deseo de los niños y las niñas de vivir en paz con otra gente y la naturaleza no se puede alterar fácilmente mientras su entorno emocional los apoye y los sostenga. Por consiguiente, el amor y cuidado por los niños y niñas son las contribuciones más importantes para un mundo más pacífico. Pero los niños y niñas también deben aprender a ser conscientes y respetar sus propios sentimientos y necesidades así como los sentimientos de los demás. “Se Auténtico No Violento”, el título de este manual lo muestra claramente: “Actúa y compórtate como eres realmente – no seas violento.”

**“El Ser es fuente de verdad y sabiduría. El poder del Ser es el poder de la no violencia.”**

*Mahatma Gandhi*

Vemos que para promover la no violencia, el Ser de los niños y las niñas debe ser reforzado. Niños y niñas fuertes y seguros de si mismos que llevan la energía de paz y tolerancia en sus corazones, no promoverán la violencia y la guerra cuando sean mayores. Defenderán la paz, siguiendo el ejemplo de otros que lo hayan hecho. Por ejemplo, hay cientos de miles de jóvenes “Activistas de la Mano Roja” en todo el mundo quienes protestan contra el reclutamiento y uso de niños y niñas como soldados en la guerra<sup>1</sup>. O grupos juveniles de paz y objetores de conciencia contra el servicio militar en Colombia, Siria y en otras zonas de conflicto, quienes valientemente deciden romper el círculo vicioso de violencia en su país.

Fortalecer la autoestima y la energía de paz en la niñez también es un objetivo central en muchos proyectos con niños, niñas y adolescentes apoyados por la organización de derechos de la niñez terre des hommes. La autoestima, la voz interior, el AlgoMás, de muchos de esos niños y niñas está debilitada. Ellos y ellas necesitan amor y atención, sobre todo si han experimentado violencia o ya se comportan de modo violento y agresivo. En estos casos, un paso importante es domesticar al dragón, el Dragui, la ira, la tristeza interior.

Dragui y AlgoMás son los mejores amigos del pequeño Papui en el maravillosamente ilustrado Cartoon del Manual de Paz. Ellos le ayudan a curar las heridas del alma para vencer el miedo y la ira y así poder solucionar los conflictos pacíficamente. Además, el Manual contiene una parte teórica y una parte práctica para educadores y educadoras, madres y padres. La parte teórica anima a reflexionar sobre sus sentimientos y emociones y su percepción de los conflictos, así como su comportamiento conflictivo. El objetivo es acercarse a conflictos de manera más consciente y de este modo ser un verdadero modelo a seguir. La parte teórica también muestra cómo los conflictos y la violencia escalan y como pueden solucionarse. La parte práctica contiene el concepto para transmitir ese conocimiento a los niños y niñas. En 33 sesiones de grupo, los niños y niñas pueden aprender por medio de juegos, historias y ejercicios de respiración y de relajación.

Muchas gracias al equipo de Rita Erben, Astrid Kummer, Emanuele Scanzani y todos los demás que han trabajado en este Manual de Paz. ¡Felicitaciones!

terre des hommes y sus copartes usan el Manual de Paz en Latinoamérica, África, Asia y Alemania y contribuyen a su amplia difusión. Es un extraordinario instrumento para la prevención de la violencia y la educación para la paz – un paso pequeño pero significativo en el camino a un mundo más pacífico.



Ralf Willinger

Derechos de la Niñez y Cultura de Paz  
terre des hommes Alemania – Apoyo a la Niñez



<sup>1</sup> Campaña Manos Rojas: [www.redhandday.org](http://www.redhandday.org)

# INTRODUCCIÓN

Ahora, ¡Basta de teoría, practiquemos! Damos a continuación algunas orientaciones para esta parte práctica, que tiene como base las sesiones de grupo con Papui.

## Vamos a trabajar con los siguientes juegos:

- Juegos de movimiento corporal
- Juegos para desarrollar la confianza
- Juegos para afinar los sentidos
- Juegos de rol y teatro
- Ejercicios de respiración y relajación
- Las historias de Papui



## ¿Por qué hacer juegos de movimiento corporal?

El impulso de moverse es natural en los niños y niñas, pero está a menudo reprimido. Cuando los niños y niñas se quedan quietos por un largo período de tiempo, su energía comienza a desbordarse. Los juegos de movimientos simples permiten liberar esta energía. Además, estos juegos son divertidos, animan el espíritu de equipo. Los niños y las niñas físicamente activos se mantienen sanos tanto a nivel físico como mental.

## ¿Por qué hacer juegos para desarrollar la confianza?

Es mejor si los miembros del grupo ya se conocen. Sin embargo, la confianza mutua y la fe en nosotros mismos pueden desarrollarse progresivamente. Estos juegos ayudan a fortalecer la idea de “nosotros”. También trabajan sobre la cercanía y el contacto físico.

## ¿Por qué hacer juegos para refinar los sentidos?

Para un desarrollo físico, mental y emocional sano, es importante que los niños y las niñas utilicen cada uno de sus cinco sentidos: la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto. A menudo no prestamos atención a estas capacidades, a pesar de que nos permiten percibir el mundo. Para los niños y las niñas es apasionante y divertido darse cuenta de estos sentidos y experimentarlos en el juego. Estos juegos están diseñados para despertar la percepción de sí mismo, de los otros y del entorno. Los niños y las niñas aprenden a reflexionar sobre sí mismos. Los juegos han sido creados para desarrollar, agudizar y refinar los sentidos de manera lúdica.

## ¿Por qué hacer juegos de rol o teatro?

Los juegos de rol permiten a los niños y niñas adentrarse en otro modo de ser y de vivir, les ofrecen la posibilidad de adoptar un cambio de perspectiva.



Estar en la situación de otra persona les ayuda a desarrollar la empatía. Ellos pueden sentir lo que es tomar un nuevo punto de vista. Así, desempeñar papeles puede llevar a percibir los conflictos de otro modo. Es posible trabajar en un problema al actuarlo y simultáneamente aprender las reglas de comunicación. La puesta en escena teatral da espacio para probar soluciones a los problemas. Ofrece una atmósfera lúdica para aprender a manejar los conflictos. A los niños y las niñas les gusta expresarse durante estas actividades.

### ¿Por qué hacer ejercicios de respiración y relajación?

Los ejercicios de respiración y los juegos de relajación permiten el reposo muscular y la paz mental. Con la ayuda de la relajación los niños y las niñas pueden entrenarse en permanecer alerta y a la vez tranquilos. Hoy en día, muchos niños y niñas están estresados, tienen problemas de concentración y fácilmente se distraen. Estos ejercicios ayudan a todos a tranquilizarse luego de juegos más agitados. Los ejercicios con un compañero/a favorecen la interacción social y estimulan la participación en grupo. La concentración de los niños puede desarrollarse a través de éstas técnicas. También se desarrolla la confianza en sí mismo, ya que los niños y niñas aprenden a percibir su propio cuerpo desde el interior y así a conocerse mejor. Estos ejercicios son apropiados para experimentar emociones apacibles y agradables.



### ¿Por qué leer las historias de Papui?

Papui, Dragui y AlgoMás

Papui es un muchacho de ocho años que va a la escuela como todos los niños y niñas. Un día vuelve a casa y se asusta mucho. Ya desde lejos puede oír a sus padres discutiendo. Esta vez la disputa es peor que nunca. Papui no puede soportarlo y como es demasiado para él, se esconde en su habitación y se retira en su propio mundo de fantasía.

Repentinamente siente dentro de sí una especie de suave cosquilleo que se vuelve cada vez más fuerte. Entonces, aparece de repente una luz, un sol minúsculo. Es “AlgoMás”. AlgoMás es de hecho la propia fuerza interior de Papui, la fuerza escondida que tenemos en lo más profundo de nuestro ser. Algunos la llaman el ángel de la guarda o el poder del alma. En su imaginación, Papui y AlgoMás se van lejos de casa volando y aterrizan en un volcán. Allí encuentran al dragón Dragui. Así como AlgoMás es nuestro lado luminoso, Dragui representa nuestro lado sombrío. Son diferentes facetas dentro de nosotros mismos.

Dragui, iracundo, escupe fuego. Papui le tiene miedo pero AlgoMás no, éste mantiene la calma y observa a Dragui. Dragui vacila y Papui, al ver que no está siendo atacado, valientemente da un paso adelante y se presenta a sí mismo. Luego de hablar un poco, Papui se entera que los padres de Dragui siempre están escuchando



fuego. En el fondo, anhela amor y seguridad, de igual manera que Papui. Sin embargo, al inicio de la historia Dragui no lo puede admitir y por lo tanto escupe fuego. Papui, Dragui y AlgoMás se hacen amigos. Juntos vuelan por el mundo, hacia continentes diferentes y viven muchas aventuras. En cada lugar, se dan cuenta de que se puede establecer la paz, si los que pelean se comunican y resuelven el conflicto con calma. Durante estas aventuras, Papui llega a conocer tanto a su lado sombrío como al luminoso, aprende técnicas para cambiar su forma de actuar. Dragui cambia también, aunque sigue escupiendo fuego y enojándose fácilmente, aprende a calmarse y a controlar su ira. En la historia, Dragui y AlgoMás son invisibles a los adultos; solamente los niños pueden verlos. Al final de la historia, Dragui y Papui vuelven a casa volando. Primero aterrizan en el volcán de Dragui. El padre dragón y la madre dragona están siempre escupiendo fuego ferozmente. La madre de Dragui está llena de ira porque él había huido de la casa. El padre de Dragui parece no interesarse por él, no logra mostrar alegría al ver a su hijo volver sano y salvo. Durante su viaje por el mundo entero, Dragui ha aprendido mucho, pero sus padres no han cambiado.

Dragui está decepcionado y decide seguir el vuelo con sus mejores amigos, Papui y AlgoMás. La siguiente parada es la casa de Papui. Sus padres se alegran al ver a Papui en el jardín. Ya le habían buscado y estaban preocupados. Papui les cuenta de sus aventuras y de todas las cosas que aprendió. Sus padres le escuchan con atención. Cuando Papui termina su historia, sus padres de repente descubren a Dragui y AlgoMás. Esto significa que ahora perciben su propio lado oscuro y luminoso, y a partir de ahora podrán comprender mucho mejor, podrán hablar y escucharse honestamente, resolver sus conflictos y vivir juntos en paz.

## Recomendaciones prácticas para los juegos

Es preferible que uno de los educadores/as ya conozca los juegos.

Si no, sugerimos practicar de antemano jugándolos con los compañeros/as para familiarizarse con ellos. Es mejor realizar los ejercicios de relajación y los juegos para desarrollar la confianza con grupos cuyos miembros se conocen. La sinceridad y un sentimiento de seguridad en el grupo son importantes. Tratar a cada niño y niña con respeto. No es necesario forzar a los niños y niñas a cerrar los ojos si no quieren. Durante la relajación pueden mirar hacia un punto fijo en el suelo.

1. Comenzamos con un juego para juntar el grupo e introducir la sesión. Alrededor de 10 minutos.
2. Introducimos el tema con una historia, lo más frecuente será una de “Papui y sus aventuras”, alrededor de 15 minutos.
3. Combinamos el trabajo en equipo, actividades o juego de roles en grupos. Alrededor de 15 minutos.
4. Terminamos con la Relajación. Unos 10 minutos.

Los niños y las niñas a menudo están agitados después de la actividad de grupo, entonces terminamos la sesión con una relajación para calmarlos.



### La estructura de las sesiones de grupo

A los niños y las niñas les gusta la estructura. Por eso las sesiones de grupo siempre están diseñadas con el mismo esquema (aunque hay algunas excepciones). Esto ayuda a los niños y las niñas a sentirse seguros. Estas cuatro actividades están diseñadas como una hora escolar o sesión grupal de 60 minutos de duración. Se deben hacer paso a paso, según el orden propuesto.

Sin embargo, si se necesita más tiempo y no se puede acabar la sesión en un solo intento, se pueden omitir ciertas actividades y realizarlas en la siguiente sesión. Sería ideal que las sesiones de grupo con Papui se realizaran dos veces por semana. ¿Para qué es el Anexo? En el Anexo se encuentran los materiales especiales para algunas sesiones. Esto será indicado al principio de la actividad como “materiales”. Este material será indispensable para la sesión, así que por favor remítase al Anexo. El texto que proponemos como lectura es una sugerencia para la persona que facilita el ejercicio. Por favor, siéntase libre de cambiar la redacción y expresar las mismas ideas en sus propias palabras. Sugerimos que use música de fondo suave y tranquila durante los juegos de relajación. Esto ayuda a los niños y las niñas a calmarse y relajarse. En caso de no tener música, procure crear un ambiente tranquilo en el lugar donde se realiza la actividad.

# I. PRESENTANDO A PAPUI

## EDUCADOR/A:

Es nuestra primera sesión de Grupo con Papui. Durante estas sesiones jugaremos y aprenderemos cómo vivir juntos pacíficamente. Aprenderemos cómo ser auténticos, no violentos. Estudiaremos la violencia y la paz. Aprenderemos cómo expresar nuestros sentimientos y el significado de la palabra “empatía”. Veremos cómo podemos resolver los conflictos pacíficamente y cómo podemos ocuparnos de nosotros mismos y de nuestras amistades.

Comenzaremos siempre con un juego y luego leeremos una aventura de Papui u otra historia. Al final de cada sesión nos relajaremos. Las Aventuras de Papui son de un libro llamado Papui y Sus Aventuras. Conoceremos a este muchacho llamado Papui y a sus amigos. Primero, empecemos con un juego!

## 1. Juego de grupo: El Ratón y el Gato

**Materiales:** 1 pañuelo o un trozo de tela



## EDUCADOR/A:

El juego que vamos a jugar ahora se llama “El Gato y el Ratón”. Todos nos sentamos en círculo. Para comenzar, todos ustedes son “ratones” y yo soy “el gato” y tendré este pañuelo en la mano (mostrar el pañuelo o tela). Caminaré alrededor del círculo hasta que deje el pañuelo detrás de un “ratón”. Cuando este “ratón” se da cuenta de que el pañuelo está detrás de él o de ella, debe levantarse y perseguir al “gato”.

El propósito del “gato” es llegar al espacio vacío dejado en el círculo por “el ratón”. Sólo podremos correr alrededor del círculo en el sentido de las agujas de un reloj. El más rápido ocupa el sitio vacío y el juego empieza de nuevo.



## 2. Historia: Papui - Capítulo 1

*Conozcamos a Papui y AlgoMás*



### **EDUCADOR/A:**

Formemos grupos de 4 o 5 niños. Miraremos el primer capítulo de la historieta Las Aventuras de Papui, Dragui y AlgoMás. Yo les leeré el texto en voz alta. Luego hablaremos juntos para comprender mejor lo que hemos escuchado.



Con niños y niñas que saben leer, aconsejamos que se distribuyan los distintos papeles a los niños y niñas para leer la historia con su activa participación. Con niños y niñas que no saben leer, el/la educador/a lee la historia entera en voz alta. Siempre siga la misma secuencia cuando lea el libro de cuentos de Papui.

## 3 y 4 Actividad y Relajación: Viaje imaginario con "AlgoMás"

**Materiales:** Música de relajación, papel y marcadores de colores  
Poner la música de fondo, manteniendo el volumen bajo y el sonido suave.

### EDUCADOR/A:

Que todo el mundo se acueste, suave y lentamente sobre la espalda. Cierren los ojos. O si les parece difícil cerrar los ojos, pueden dejarlos abiertos y relajados.

#### (Leer esto lentamente.)

Imagina que estás descansando sobre el pasto. El sol brilla. Hace buen tiempo. Sientes los rayos de sol que te hacen cosquillas en la nariz. Las nubes flotan en el cielo. A veces ves formas en las nubes, quizá un delfín o una jirafa. ¿Qué ves? Todo es apacible y tranquilo. Oyes el canto de los grillos, o el sonido de los pájaros. Muy a lo lejos, un perro ladra. Sientes el contacto con el pasto. Te hace cosquillas en la piel. Comienza por imaginar que lo sientes debajo de los talones, las piernas, bajo la espalda, los brazos y el cuello. Los árboles se balancean con la brisa. Siente el viento suave que sopla delicadamente sobre tu piel.

Imagina ahora que hay algo que está contigo para protegerte. Hay algo que está siempre contigo, especialmente cuando todo va mal, cuando todo es difícil, cuando tienes problemas, cuando tienes miedo, cuando tienes dudas. Hay algo que te da fuerza, que te acompaña y te da la agradable sensación de estar con alguien.

Hay algo que te da el poder, la fuerza y la bonita sensación de que no estás solo/a. Cada uno de nosotros tiene esa fortaleza dentro de sí. Está en nuestro interior y sólo es visible para nosotros mismos. Para cada uno se ve diferente. Para Papui es un sol pequeño y muy brillante, llamado AlgoMás. Posiblemente, tú también ves esa fuerza dentro de tí como una luz, una piedra, una flor o alguna forma diferente. ¿Es tal vez un sonido, un olor, un cosquilleo o algo distinto?

¿Qué es para tí? ¿Ya lo sentiste? ¿Lo conoces bien o es algo nuevo para tí? ¿Quizás hoy es la primera vez que lo conoces? Quédate tranquilo un momentito más.



Ahora abre los ojos y puedes levantarte en silencio e ir tranquilamente a tu sitio. Por el momento no hables con nadie. Vas a dibujar tu propio "AlgoMás" y vas a darle un nombre.

## 2. PRESENTANDO A DRAGUI

### 1. Juego de Grupo: Atrapar la Cola del Dragón

Este es un juego de movimiento corporal.

**Materiales:** 2 pañuelos u otro tipo de tela, bufanda etc.

#### EDUCADOR/A:

Hoy vamos a conocer a otro personaje de la historia “Las Aventuras de Papui, Dragui y AlgoMás”. Vamos a conocer a Dragui. Primero vamos a jugar un juego que se llama “Atrapar la cola del dragón.”

Formemos dos grupos que tengan el mismo número de participantes (ayúdeles a hacerlo). Cada grupo va a formar un dragón largo y a darle un nombre.

Ahora todos los miembros de cada grupo forman una cola agarrándose por la cintura, uno detrás de otro (puede mostrarles el dibujo en la siguiente página). La última persona de cada grupo va a poner el pañuelo en su cinturón de modo que éste quede atrás rodando como una cola.

Luego, comenzamos el juego. La persona que lleva la delantera de su dragón tiene las manos libres. ¡Esta persona debe tratar de coger la cola del otro dragón! Si un grupo se rompe o pierde su cola, pierde la partida.

Este juego puede ser un poco caótico. Es muy divertido y será mejor si se juega al aire libre.

### 2. Historia: Papui - Capítulo 2

*Conocer a Dragui*



### 3. Actividad de Grupo: Dibuja tu Dragón

**Materiales:** papel y lápices o marcadores de colores

#### EDUCADOR/A:

Nos sentamos alrededor de la mesa, con el papel y algunos lápices de colores. Tenemos tiempo suficiente para dibujar nuestro dragón personal. ¿A qué se parece? ¿Qué colores tiene? ¿Qué forma? Vamos a dibujarlo. Dejemos libre a nuestra imaginación.



## 4. Relajación: Corto Ejercicio de Meditación con Sonido

**Materiales:** Un triángulo u otro instrumento similar

Para realizar este ejercicio, es necesario tener un poco de espacio libre en la sala. Se lee el texto mientras los niños y niñas hacen la relajación. Se puede repetir dos veces si el tiempo lo permite.

### EDUCADOR/A:

Caminen por el salón en silencio. Cuando oigan el sonido del triángulo (después de un minuto o dos, el educador o la educadora toca el triángulo), paren y siéntense en círculo en medio del salón. Levanten los brazos. Cierren los ojos y escuchen el sonido mientras bajan lentamente los brazos. Cuando dejen de oír el sonido, pongan las manos sobre sus piernas con las palmas hacia arriba. Escuchen el silencio. Ahora estiren todo su cuerpo y abran los ojos.



## 3. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

### 1. Juego de Grupo: La Lluvia

Pasarse gestos en círculo

#### EDUCADOR/A:

Vamos a comenzar hoy con un juego que se llama “La Lluvia“. Todos por favor siéntense en círculo. En este juego no hay palabras ni otros sonidos; se juega en silencio.

Yo estaré en el círculo también. Miraré a alguien del grupo y haré un gesto. El primer gesto será éste: (el/la educador/a golpetea suavemente con su dedo índice la palma de su otra mano).

La persona a la que me dirija repetirá el gesto. Luego miraré al grupo entero y juntos repetiremos el gesto.

Próxima ronda:

- Golpetear con dos dedos en la otra mano
- Golpetear con tres dedos
- Golpetear con cuatro dedos
- Chasquear los dedos
- Aplaudir con las manos

En cada ronda se va añadiendo un dedo más y golpeteando más fuerte, hasta que el sonido se parezca a una lluvia muy fuerte. Entonces haga una pequeña pausa y comience a leer la historia.

### 2. El principio:

#### La Historia de una Guerra, ¿Cómo comienza?

#### EDUCADOR/A:

##### ¿Cómo empieza una guerra?

“Papá, por favor, ¿me puedes explicar cómo empieza una guerra?” pregunta el niño a su padre. “Sí, de acuerdo, intentaré explicártelo”, dice su padre. “Imagina que América envía sus tropas militares a Alaska ...” En aquel momento la madre llega e interfiere: “¿Cómo puedes decirle al niño semejante tontería? América jamás fue a la guerra contra Alaska. Allí solo hay esquimales, osos polares, focas y pingüinos. ¡Cuentas cualquier cosa!” Dice la madre. El padre intenta clarificar: “Querida esposa, quise darle un ejemplo a nuestro hijo para explicarle cómo





empieza una guerra.” Pero la madre, ahora irritada, dice en tono quebradizo: “Con estos ejemplos estúpidos vas a confundir al niño. De todos modos, es una mentira. ¡América jamás inició una guerra contra Alaska!”

“¿Qué? ¡Quieres decir que soy un mentiroso!” Responde el padre enfurecido. “¡Me tomo un tiempo para explicarle algo a nuestro hijo y tú sólo ves tu punto de vista! ¡Como de costumbre, crees que puedes hacerlo todo mejor! Entonces, ¿por qué no se lo explicas tú?” Exclama.

La madre replica gritando: “¿Qué? ¿Cómo me hablas? ¡Es un escándalo! ¡Nunca diré nada más!” Y se va de la sala dando un portazo.

El hijo mueve la cabeza y dice: “Queridos padres, ya no necesito que me expliquen cómo empieza una guerra; ahora me lo puedo imaginar perfectamente.”

### Discuta esta historia con los niños y niñas

#### EDUCADOR/A:

Hablemos juntos de esta historia.

- ¿Qué es lo que pasa en esta historia?
- ¿Qué han comprendido?
- ¿Qué hace el padre?
- ¿Qué hace la madre?
- ¿Cómo se hablan?
- ¿Qué quiere expresar el chico cuando dice: “Queridos padres, ya no necesito que me expliquen cómo empieza una guerra; ahora me lo puedo imaginar perfectamente.” ?

### 3. Actividad de Grupo: Hacer un Collage con Periódicos y Revistas

Materiales: Tijeras, periódicos, cartulina y pegamento.

#### EDUCADOR/A:



Aquí tenemos estos periódicos y revistas. Vamos a repartirnos en pequeños grupos (4 – 6 niños y niñas) y a buscar imágenes que les parezcan estar relacionadas con la violencia. Luego pueden recortarlas y pegarlas en la cartulina.

Cuando los colajes estén terminados, guárdelos en un lugar seguro ya que se necesitarán para la próxima sesión. En caso de no estar terminados, los niños y niñas pueden llevárselos a casa y traerlos la próxima vez o pueden acabarlos antes de la sesión siguiente.

## 4. Relajación: Masaje con los Elementos

**Materiales:** Cada pareja de niños o niñas va a necesitar una cobija y si es posible música suave, tranquila y relajante.

### EDUCADOR/A:

Háganse en parejas. Cada uno le dará un masaje al otro con movimientos que representan los elementos de la naturaleza: la lluvia, la tormenta, la tibia luz del sol, etcétera. Para comenzar, decidan quién será el primero en recibir el masaje. Esta persona se acuesta sobre el vientre y la otra se arrodilla y comienza a masajear suave y regularmente.

A lo largo del masaje explicaré las diferentes maneras de hacerlo según los elementos. Sigán el ejemplo y traten de reproducir cada gesto. Luego usaremos lo que aprendamos para contar una historia.

- Un buen sol (poner ambas palmas de las manos sobre la espalda).
- Tormenta (con los puños hacerlos rodar suavemente subiendo y bajando).
- Gruesas gotas de lluvia (golpear suavemente con el dedo índice y del medio, uno tras del otro).
- Lluvia lenta (separar los dedos y frotar suavemente de arriba abajo de la espalda con un ritmo regular).
- Una pequeña lluvia fina (golpear suavemente con la punta de los dedos).
- Rayos de sol (frotar ligeramente con las palmas de las manos de abajo hacia arriba de la espalda).

### EDUCADOR/A:

Lea lento para que los niños y niñas puedan seguir y hacer los movimientos correctos. En caso de que no se acuerden de un movimiento, la explicación de cada movimiento está puesto entre paréntesis en la historia.

Ahora vamos a comenzar el juego. Voy a leerles la historia y ustedes van a hacer los movimientos.

## Un Paseo por la Playa

El sol brilla y hace calor (**pongan ambas palmas de las manos sobre la espalda**). Se oye el trino de los pájaros en las altas hierbas y los peces nadan en el agua. Todo es pacífico y tranquilo. Oh, pero ahora hay unas nubes que llegan y tapan el sol. Comienza a oscurecer. ¡Hay una tormenta que llega! (**cierren los puños y rodarlos despacio subiendo y bajando**). El cielo se llena de nubes sombrías y negras.

El océano se agita, los peces se esconden en las profundidades del mar. Los pájaros alzan el vuelo y buscan un refugio porque ahora empiezan a caer gruesas gotas de lluvia (**golpeen suavemente la espalda con el índice y y el dedo del medio, uno tras otro**). La tierra se humedece. Por todas partes se forman pequeños arroyos que desembocarán en los ríos.

Y luego la lluvia se hace lenta (**aparten los dedos y rocen despacio desde arriba hacia abajo la espalda con un ritmo regular**). Ahora llueve cada vez menos hasta que sólo queda una pequeña lluvia fina (**golpeen suavemente con la punta de los dedos**). Las nubes se van y hace sol de nuevo (**pongan ambas palmas sobre la espalda**).

Los animales salen de sus escondites. Todo el mundo se vuelve a sentir seguro. Los rayos del sol calientan lentamente la tierra y la secan (**rocen ligeramente con las palmas de las manos de abajo hacia arriba de la espalda**).

Verifique que cada niño y niña tenga su turno de masaje. Pida que cambien los papeles y a continuación lea de nuevo la historia.



## 4. FORMAS DE VIOLENCIA I

### 1. Juego de Grupo: Presenta tu Collage

#### EDUCADOR/A:

Hoy vamos a mirar los colajes que hicimos la última vez. Siéntense en el mismo sitio con el mismo grupo de la sesión anterior en la que hicimos los collages. Uno tras otro van a mostrar y explicar a los demás su collage. Queremos saber por qué han escogido ciertas imágenes y por qué piensan que esas imágenes tienen relación con la violencia.

Procure que todos los niños y las niñas escuchen cada presentación. Al final colgar los collages en las paredes del salón.

### 2. Historia: Papui - Capítulo 3

*La violencia puede darse en cualquier lugar y situación.*



### 3. Juego de Roles: Interpreta la Historia

#### EDUCADOR/A:

Vamos a hacer un juego de roles. Primero les enseñaré como se podrían interpretar los personajes de esta historia y después dos de ustedes lo actuarán. El resto de ustedes puede hacer de estudiantes de la clase.

Escena: Uno o dos estudiantes llegan tarde para la clase.



La escena debe interpretarse dos veces: La primera vez, el niño o la niña que está actuando en el papel del profesor/a debe hacerlo basado en su experiencia – pero sin violencia física. La segunda vez, en el papel de profesor, él o ella debe actuar como desearía que se reaccionara frente un niño que llega tarde. Después de cada ronda a los actores se les debe preguntar qué sintieron en su papel y cómo se sintieron sobre el comportamiento de la clase. Después el grupo puede discutir sobre la escena.

Nota: Especialmente la primera ronda puede ser dolorosa para los niños o niñas que a menudo llegan tarde. Se debe ser sensible a esto, reconocer los sentimientos y liberar a los actores de su papel después del juego.

## 4. Relajación: Espiral en Grupo

### EDUCADOR/A:

Ahora finalizaremos con un pequeño juego llamado “la espiral en grupo”. Formaremos un círculo y nos tomaremos de las manos. El niño o niña a mi izquierda soltará mi mano e irá al centro del círculo.

A continuación, les guiaré para formar una espiral alrededor del niño/a en el centro (cuando todos estén enrollados, decirles a los niños y niñas que cierren sus ojos por un momento).

Ahora, el niño o la niña en el centro se agacha para salir de allí, pasando por debajo de los brazos de los otros niños y niñas, y tomará la mano libre del último niño/a de la espiral. Uno a uno, lo repétira lentamente y con cuidado, sin soltarse de las manos hasta que se encuentren todos de nuevo en círculo (así poco a poco se desenreda la espiral).



Procure que todos estén tranquilos y en silencio durante este juego. Los objetivos del juego son: fortalecer el sentido de unidad en el grupo y el reconocimiento de cada uno. También les ayuda a los niños y niñas a aprender a concentrarse.

## 5. FORMAS DE VIOLENCIA II

### 1. Juego de Grupo:

#### Dirigir y seguir con los ojos cerrados

Juego para desarrollar la confianza.

**Materiales:** Pañuelos bufandas o chales.

Dependiendo del tamaño del lugar, es posible jugarlo afuera.

#### **EDUCADOR/A:**

Hoy vamos a jugar un juego para desarrollar la confianza. Se juega por parejas, tienen que elegir la persona con la que van a jugar y decidir quién será “A” y quién “B”.

“A” será el primero en llevar los ojos vendados (si alguien no quiere ponerse la banda en los ojos, está bien, pero tiene que cerrarlos durante el juego).

“B” ahora eres completamente responsable por la integridad de tu compañero/a. Toma a tu compañero/a de la mano y guíalo alrededor del salón. Hazlo con cuidado de tal forma que la persona con los ojos vendados pueda relajarse y confiar en ti completamente (recuerda, después será tu turno de tener los ojos vendados).

Esto se hace con mucho cuidado para que la persona pueda relajarse y confiar totalmente (recuerden que después serán ustedes quienes harán el papel de ciego).

Después de algunos minutos diga a los niños y las niñas que cambien los papeles. Ahora será “B” la persona con los ojos vendados y “A” será su guía.

#### **MUY IMPORTANTE:**

El/la educador/a debe cuidar constantemente que la persona que guía a su pareja “ciega” actúe de corazón, con dulzura y prudencia. Quien lleva los ojos vendados debe confiar a quien guía y de ninguna manera esta confianza debe usarse para la diversión. De lo contrario es mejor detener el juego.

### 2. La historia : No hay historia

### 3. Actividad de Grupo: El Barómetro de la Violencia

**Materiales:** Una hoja grande de papel (A2), rotuladores, lápices de colores o tiza azul y roja.

El propósito del juego es que los niños y niñas tomen consciencia de los diferentes grados de violencia.

Dibuje en el suelo, o sobre una hoja grande de papel, el barómetro de la violencia, tomando este como ejemplo. Prepare las tarjetas recortándolas de antemano (ver el anexo no.1) y dar a cada niño y niña una tarjeta.



### EDUCADOR/A:

Sentémonos todos en círculo alrededor de este barómetro. Hoy vamos a trabajar sobre diversas formas de expresar la violencia. Los actos violentos no se limitan sólo a la guerra o a romperle la nariz a alguien o darle un puntapié. Ofender a alguien con la palabra, acosar a una persona más pequeña o dar patadas a una puerta también es violencia.

Voy a darles a cada uno de ustedes una pequeña tarjeta en la que hay escrita una acción. Ven que he dibujado aquí delante un barómetro. ¿Qué es un barómetro? Es algo que se parece a un termómetro pero en lugar de medir grados de temperatura, el barómetro mide los grados de presión.

- El AZUL quiere decir muy poca o nada de violencia.
- Del AMARILLO al NARANJA indica cada vez más violencia.

En cuanto más acerque al ROJO, más violencia hay.

Cada uno lee en voz alta la acción en su tarjeta. Luego uno a uno pondrá su tarjeta junto al barómetro en el color que crea que corresponda. Cada uno explicará el porqué eligió ponerla en ese color.

Por ejemplo: acosar. ¿Es el acoso muy violento o poco violento? ¿En qué punto o altura de presión creen que debe estar? ¿Muy rojo, más bien naranja, o lo pondrían en el azul?

Nota: No hay una posición correcta o incorrecta en el barómetro para un cierto tipo de violencia, la posición de cada tarjeta debe ser respetada y sólo puede ser cambiada por la persona que colocó la tarjeta.

## 4. La relajación: Estoy en tus Manos

Todo el mundo se acuesta sobre la espalda con la cabeza en las manos de su pareja de relajación.

**Materiales:** música relajante, si es posible.

Poner la música de fondo suave. Si esto no es posible, procure crear un ambiente tranquilo y que inspire seguridad. Procure que los niños y las niñas se agrupen con la amiga o el amigo que les inspire más confianza. Si es necesario, ayúdelos a formar parejas apropiadas. Tras unos minutos se cambiarán los papeles: La persona "A" se acostará y la "B" estará sentada.

### EDUCADOR/A

Para la relajación vamos a ponernos de dos en dos. Cada par decide quién es "A" y quien es "B". Para empezar, todos los "A" van a sentarse en una posición cómoda, con las manos sobre las piernas, las palmas mirando hacia arriba. "B" se acuesta sobre la espalda delante de "A" y coloca su cabeza en las manos de "A." Las dos personas deben sentirse cómodas; luego cierran los ojos y todo el grupo guardará un momento de silencio (aproximadamente 3 minutos).





## 6. LA VIOLENCIA SE PUEDE DAR EN CUALQUIER LUGAR

### 1. Juego de Grupo: El Cacique Indígena "Ojo de Águila"



**Materiales:** un tazón o una cesta, un pañuelo o bufanda, un llavero con llaves.

#### **EDUCADOR/A:**

Para este juego vamos a sentarnos todos en círculo. Yo elegiré una persona de su grupo para hacer de cacique indigeno que se llama "Ojo de Águila". Ese cacique se sentará en el centro del círculo. "Ojo de águila" tendrá los ojos vendados (o bien los mantendrá simplemente cerrados). Delante de él o ella colocaremos un cesto y su tarea será impedir que alguien venga a dejar las llaves en el cesto.

Si el cacique tiene la impresión de que alguien se acerca podrá quitarse el pañuelo o abrir los ojos y gritar "¡Alto!"

Si el cacique percibe correctamente que alguien se acerca, esa persona es la que va al centro y se convierte en el nuevo cacique "Ojo de Águila."

Pero si el cacique grita "¡Alto!" y no acierta, debe quedarse en el centro y continuar hasta que atrape a alguien.

#### **Nota importante:**

Este juego debe jugarse en silencio absoluto. El cacique necesita oír si alguien se acerca.

## 2. Actividad de Grupo: La Violencia Verbal

### Violencia verbal - imagen 2

"Violencia Verbal" (ver la lista de los materiales) - un proyector y una pantalla.

Inicie mostrando a los niños y las niñas la tarjeta o su imagen en la pantalla.



#### EDUCADOR/A:

La última vez hablamos de la violencia emocional. Hoy vamos a hablar de otra forma de violencia.

- ¿Qué ven en esta tarjeta?
- ¿Qué hace la persona adulta?
- ¿Qué creen que siente la niña?

**(Establecer una pequeña discusión con los niños y las niñas).**

Ahora les leeré una historia y a continuación la pondremos en escena: Esta mañana el padre de Kim le pidió que cuidara su hermano menor durante media hora, pero a Kim se le olvidó. Ella tenía muchos deberes ese día y también debía prepararse para un examen en la escuela.

Su padre llega a casa y la regaña: "¡No sirves para nada! ¡No puedo contar contigo! ¡Eres una inútil!" Kim tiene miedo y empieza a llorar, no tiene la oportunidad de explicar por qué olvidó ocuparse de su hermano. Su padre la regaña sin más.

Esto se llama violencia verbal.

## 3. Juego de Roles

**Materiales:** un gong o un silbato

Primero demuestre como se podría interpretar la escena y después invite a dos niños o niñas a hacerlo.

#### ATENCIÓN:

Este juego tiende a crear una atmósfera de ruido en la que los niños y niñas pierden fácilmente el control. Para volver al orden el/ la educador/a puede aplaudir vigorosamente, hacer sonar el gong o el silbato para ayudar a los niños y niñas a calmarse y centrarse de nuevo.



## EDUCADOR/A:

Vamos a hacer un juego de roles. Primero les mostraré cómo y luego dos de ustedes van a actuar. Si la situación se torna muy ruidosa, soplaré el silbato (aplaudiré o tocare el gong). Deben estar nuevamente tranquilos y en silencio antes de que podamos continuar.

Ahora les voy a enseñar otras dos imágenes acerca de la violencia. No vamos a escenificar estas imágenes, sino a discutir lo que vemos.

### Violencia contra Cosas: Ficha No. 3



Muestre la tarjeta No.3 “Violencia contra cosas” y pida a los niños y niñas que describan lo que ven. Establezca un corto diálogo sobre este tema. (Aquí no hay juego de roles)

## EDUCADOR/A:

- ¿Qué ven en esta tarjeta?
- ¿Cómo llamarían a este tipo de violencia?
- ¿Alguna vez han hecho algo así?
- ¿Alguna vez han visto violencia contra cosas?

### Violencia Física: Ficha No. 4

Muestre la tarjeta No.4 y pregunte a los niños y las niñas qué ven. Establezca una corta discusión sobre este tema. (Aquí no hay juego de roles)

## EDUCADOR/A:

Probablemente todos sabemos lo que significa violencia física. ¿Qué ven en esta imagen?



## 4. Relajación: Los Animales juegan en la Colina

### EDUCADOR/A:

De nuevo es momento de relajarse. Sentémonos en círculo. Tomen como compañero a la persona que se encuentra a su derecha. Decidan entre ustedes quien será “A” y quien “B”. Para empezar “A” estará delante y “B” estará detrás. “A” se sienta cómodamente y se relaja mientras que “B” le masajea siguiendo las instrucciones que voy a leerles.

Lea el siguiente texto en voz alta y lentamente. Mantenga el ambiente tranquilo. Al final de la historia los compañeros cambian de papeles y usted lea nuevamente la historia.

Escuchen esta historia:

Imaginen que todos estamos fuera paseando tranquilamente. Hemos subido a lo más alto de una colina verde. El viento sopla dulcemente y las hojas se balancean. El sol brilla y calienta agradablemente nuestras caras. Los animales están felices. Érase una vez una ratona, curiosa por todas las cosas que podía hacer en esta colina.

Los dedos de una mano suben y bajan la colina.

*(La colina es la espalda de la persona que estás masajeando.)*

Luego llega un caracol. Se desliza muy lentamente sobre la colina. Sube y baja.

*(La otra mano plana hace como el caracol.)*

De repente llega un canguro. Con sólo un par de saltos sube y baja fácilmente la colina.

*(Las dos manos imitan al canguro que salta.)*

Una pequeña hormiga se aproxima y con sus pequeñas y ligeras patas explora la colina en busca de comida.

*(Un dedo toca muy ligeramente y salta por toda la espalda.)*

Dos tortugas avanzan lentamente por la colina.

*Las dos manos frotan la espalda con dulzura.*

He aquí un bonito día que llega a su fin. El sol se pone tras la colina. Los animales se van a sus casas, satisfechos.



## 7. TIERRA DE PAZ

### 1. Juego de Grupo: Guiñar el Ojo

#### EDUCADOR/A:

Hoy empezaremos la sesión con el juego “Guiñar el ojo”.

Vamos a dividirnos en dos grupos, grupo 1 y grupo 2.

El grupo 1 se pone en círculo y el grupo 2 hace un círculo alrededor del grupo 1. Todos están mirando al centro, donde yo voy a estar.

Después, los del grupo 2 se sitúan exactamente detrás de una persona del círculo interior formado por el grupo 1.

Cada niño o niña del círculo exterior (grupo 2) debe poner las manos sobre los hombros de la persona que está delante.

Ahora voy a guiñar el ojo a alguien del círculo interior (grupo 1). El propósito del juego es que la persona en el centro intercambie su sitio con alguien del círculo interior.

PERO, la persona que permanece detrás deberá evitar esto e intentará retenerlo por los hombros. Así que hay que observar con mucha atención a la persona del centro para ver a quién le guiña el ojo porque esta persona intentará escapar.

Cuando un niño o niña a quien se le ha guiñado el ojo se escapa, va al centro y el juego recomienza.

A mitad del juego, haga que cambien de círculo todos los niños y niñas (los que estaban detrás pasan delante).

Este juego sólo se puede jugar con un número impar de participantes, por lo cual el/la educador/a debe ajustar el grupo según el número de niños y niñas. Se debe procurar que el niño en el centro no guiñe el ojo siempre a la misma persona. Anime a los niños a que jueguen suavemente sin empujarse muy fuerte, dígalos que se imaginen a sí mismos en el lugar de los otros y sean cuidadosos con los demás.

### 2. Historia: Papui - Capítulo 4

*Descansando en la Tierra de Paz*



### 3. Actividad de Grupo: Dibuja tu Tierra de la Paz

**Materiales:** Papel y lápices de colores



### EDUCADOR/A:

Cojan su hoja de papel y los lápices antes de tomar asiento (según el espacio disponible dejar que los niños y niñas se sienten en su lugar habitual o en el suelo). Cierren sus ojos por un momento.

Ahora imaginen su Tierra de Paz, el país de sus sueños. ¿A qué se parece? ¿Qué ves? ¿Qué puedes hacer allí?

Toma el papel y los lápices y dibuja tu país de fantasía, ese lugar donde jamás hay violencia.

## 4. La Relajación: Un Encuentro en el Pozo

### Historia para niños y niñas mayores de diez años

Si los niños y niñas en su grupo tienen más de 10 años, puede usar esta relajación. De otro modo, les proponemos una alternativa más adelante en este texto, una actividad relajante apropiada para niños y niñas más pequeños. Procurar crear un ambiente tranquilo y si es posible poner de fondo música suave.

**Materiales:** Música de relajación

### EDUCADOR/A:

Acuéstense en el suelo y cierren los ojos. Les voy a leer un cuento en voz alta. Mientras tanto, relájense y escúchen atentamente. Un viejo monje vivía solo en las montañas en un monasterio. Unas personas de la ciudad llegaron y le preguntaron: “¿Por qué vives así, en semejante silencio y soledad? ¿No es aburrido?” El monje, que estaba sacando agua del pozo, le respondió a su visita: “Miren dentro del pozo. ¿Qué es lo que ven?” Miraron hasta las profundidades del pozo: “No vemos nada, sólo agua.”

Después de un pequeño rato el monje les pidió de nuevo mirar dentro del pozo. “¿Qué ven ahora?”

Luego el monje les explicó: “Más temprano, cuando justo había jarreado agua del pozo con mi cubo, el agua estaba agitada, llena de pequeñas olas. Ahora está calmada otra vez. Esta es la experiencia del silencio. En este silencio, uno se puede ver a si mismo. Y cuando estamos en calma, podemos ver al mundo a través de ojos distintos.” Las personas alrededor del monje se quedaron en silencio. Con una sonrisa amigable, el monje hizo una reverencia y volvió a su casa.

### Discusión con los niños y niñas:

- ¿Quién puede contar la historia en sus propias palabras?
- ¿Qué piensan que quiere expresar el monje cuando habla de la experiencia del silencio?
- ¿Qué experiencias han tenido ustedes con el silencio? Cuando todo a su alrededor está en silencio, cómo se sienten?

Relajación alternativa a partir de los seis años: Circulo grande – circulo pequeño

**Materiales:** Música relajante, bandas

### EDUCADOR/A:

Para este ejercicio de relajación, todos se van a vendar los ojos (o cerrar sus ojos). Nos ponemos en circulo. Estiren sus brazos hacia ambos lados, ambos brazos, el izquierdo y el derecho. Estiren los brazos de tal forma que las puntas de los dedos toquen las de sus compañeros.

Ahora muevanse todos lentamente hacia el centro del circulo. Sientan como sus dedos lentamente van subiendo por los brazos de sus compañeros. Lentamente los brazos pasan por los hombros de los compañeros. Nos acercamos más y más, hasta que todos estén parados hombro con hombro. Ahora regresamos lentamente a la posición en la que estábamos al principio.

Durante este juego, usted debe estar parado fuera del circulo, observando y dando las instrucciones. En caso de que un niño o niña se mueva demasiado rápido, recuerde a los niños y niñas de moverse lentamente y tener cuidado de que nadie se haga daño.



## 8. COMUNICACIÓN Y LENGUAJE CORPORAL

### 1. Juego de Grupo: Teléfono

#### EDUCADOR/A:

Hoy hablaremos de la comunicación. Primero vamos a jugar un juego. Lo que notamos es que a veces oímos algo diferente de lo que una persona en realidad dice. Vamos a sentarnos en el suelo. Yo susurraré un mensaje al primer niño en la fila. Este mensaje va a ser una frase simple (ustedes pueden usar esta frase o inventar una propia: “Hoy los monos corren por la selva.”).

A continuación, el primer niño o niña susurra el mensaje al oído del siguiente niño o niña y este al siguiente, hasta llegar al último niño o niña. El último niño/a dice el mensaje en voz alta. Si el mensaje es correcto, el primer niño/a dice “sí”. Por lo general, el mensaje ha cambiado y está todo revuelto.

Recuerde a los niños y niñas que hablen claro. Dependiendo del número de niños con los que se trabaje se puede dividir el grupo en dos. Cada grupo no debe contener más de 15 participantes. Dependiendo del tiempo y el tamaño del grupo, se puede repetir el juego varias veces con frases diferentes.

### 2. Historia: Papui - Capítulo 5

*Chispas Volando*



### 3. Actividad de Grupo: Discusión y Pantomima

#### Materiales: Anexo No. 2, Ficha No. 7

El/la instructor/a da una breve explicación sobre el tema de la comunicación.

#### EDUCADOR/A:

¿Por qué a veces es tan difícil comprendernos cuando hablamos con otras personas?  
¿Aparte de las palabras, qué cosas creen que son importantes cuando hablamos entre nosotros? (Ayudar a que los niños y niñas discutan esto).

No sólo son las palabras que usamos, sino también cómo hablamos. Nuestras expresiones faciales y corporales son importantes.

Ahora voy a sostener una tarjeta y ustedes me van a decir qué expresión ven en la tarjeta.





## Pantomima: Adivinación

**Materiales:** cortar trozos de papel (ver anexo 2), bolsa, cesta o sombrero

Recorte los pedacitos de papel antes de la sesión. Doble los pedacitos de papel para que no se vea lo que se ha escrito y póngalos en un bolso o en las manos.

### EDUCADOR/A:

El siguiente juego es un juego de pantomima. Cada uno de ustedes pasará y sacará un papel del sombrero (o de cualquier otro contenedor). Lo que lean en su papel es un secreto y no pueden decírselo a nadie.



Ahora nos reunimos en un semicírculo. El primer niño o niña da un paso adelante y representa en la pantomima (“la pantomima” consiste en representar por medio de gestos, sin palabras lo que está escrito en el papel).

Por ejemplo, supongamos que yo tenga la tarjeta “sorprendido/a”. Entonces muestro con mi cuerpo y mi cara los gestos que hago cuando estoy “sorprendido/a” (haga una demostración) y los espectadores tienen que adivinar a qué corresponde la expresión.

*¡Guau! ¡Esto es asombroso!, dice ella.  
Nunca me imaginé que esto podría pasar.”  
Esto es actuar ‘sorprendido/a’.*

Uno por uno, los niños y niñas hacen una breve demostración de la expresión que está escrita en su tarjeta.

## 4. Relajación: Canción “Brilla, brilla Estrella Azul...”

### EDUCADOR/A:

Hoy terminaremos la sesión cantando una canción para relajarnos. Todos de pie, formando un círculo, vamos a cantar la canción “brilla, brilla estrella azul ...”

También se puede escoger otra canción representativa de su cultura (en otro idioma).



#### **Brilla, brilla estrella azul**

(Subir las manos, abrir y cerrar los puños)



#### **yo ya sé quién eres tú**

(Poner el dedo índice en la sien)





**tu reflejo de diamante**

(Apuntar hacia el cielo con el dedo índice)



**ilumina cada instante**

(Formar un diamante con ambas manos juntando los índices y los pulgares)



**Brilla, brilla, estrella azul**

(Poner las manos en el aire, abrir y cerrar los puños)



**Yo ya sé quién eres tú**

(Poner índice en la sien)



## 9. ENVIAR “MENSAJES PERSONALES”

### 1. Juego de Grupo: Codo en la Rodilla

**Materiales:** si es posible, música para bailar

#### EDUCADOR/A:

Hoy descubriremos más sobre la comunicación y cómo hablar sin herir los sentimientos de otra persona.

Primero vamos a jugar un juego para entrenarnos. Se llama “el Codo en la Rodilla.” Pondré alguna música y trabajaremos por parejas. Luego nos moveremos juntos al son de la música (si no hay música, se pueden aplaudir).

Luego pararemos la música y yo nombraré dos partes de cuerpo, por ejemplo “Codo y Rodilla”. Entonces ustedes rápidamente tienen que tocar con su codo la rodilla de su pareja de juego y así con las demás partes del cuerpo. Y al hacerlo deben quedarse un momento sin moverse. Luego pondré la música otra vez y ustedes continuarán el juego (si no hay música, se hace dando palmadas y los niños y niñas se mueven con el ritmo de las palmas). Cuando me escuchen gritar “cuerpo y cuerpo”, todo el mundo tiene que cambiar de pareja.

#### Estas son las combinaciones de ejercicios:

- Codo y Rodilla
- Planta del pie y planta del pie
- Mano y Cabeza
- Pulgar y Nariz
- Cuerpo y cuerpo
- Hombro y Oído
- Hombro y hombro





## 2. Historia: Papui - Capítulo 6

*Cielo Nublado*



## 3. Actividad de Grupo: Discusión y Juego: Enviando "Mensajes Personales"

El educador/a escribe sobre la pizarra:

**ENVIAR "MENSAJES PERSONALES" significa:**

Cuando quiero decir a otra persona algo, hablo como "yo".

No digo "uno", "cada uno" o directamente tú o "usted".

Diciendo "tú" nos ocultamos detrás de un ataque.

**Por ejemplo:** "Tú me pones nervioso."

En lugar de esto es mejor decir "Estoy enojado porque ..."

**Materiales:** Una hoja de papel grande con dos encabezados

"Mensajes-yo" y "mensajes-tú". Dejar que los niños y niñas escojan sus propias frases para para escribirlas bajo los dos encabezados.

## Anexo No 3

*Ficha de trabajo (si no hay tiempo, utilizar la ficha de trabajo y dialogar con los niños y niñas). Ejemplos de “mensajes personales”: Yo estoy enfadado. “mensajes-tú”: Tú eres estúpido.*

### EDUCADOR/A:

Vamos a sentarnos todos en un círculo y hablar de estos mensajes personales. Podemos evitar echarle la culpa a alguien diciendo “yo” al comienzo de la frase. Los “mensajes personales” nos enseñan a todos que cada persona es responsable de sus propios sentimientos y percepciones. Los “mensajes-tú” culpan a la otra persona y la ponen a la defensiva.

Tenemos estas dos listas aquí. Una se titula “mensajes-yo” y la otra se llama “mensajes-tú.” Ahora ustedes seleccionan sus propias frases para estas dos listas y yo las escribiré debajo de la lista correspondiente. Luego discutiremos lo que han decidido escribir y por qué.

Apunte todas las frases mencionadas por los niños y niñas. Ponga atención que cada niño y niña contribuya con un mensaje. Lo ideal es que uno o más niños/as lean en voz alta los mensajes, o bien que cada niño/a lea los mensajes que ha seleccionado. Durante esta charla con los niños y niñas sobre las diferentes frases, es importante resaltar que cuando una persona se siente atacada o cuando necesita defenderse, su voluntad para resolver el conflicto disminuye.

## Interpretar un papel:

### EDUCADOR/A:

Ahora vamos a interpretar un papel. Interpretaremos la situación siguiente. Lo haremos de dos modos diferentes: Primero actuaremos como de costumbre y después lo haremos utilizando “mensajes-yo”.

Ahora voy a leer la primera situación:

1. Hay una pelota en el suelo. Dos niños quieren jugar con ella e intentan atraparla al mismo tiempo. Luego discuten acerca de quién es la pelota.

**(Elegir dos niñas y niños para interpretar esto.)**

### EDUCADOR/A:

Ahora tenemos otra situación: (elegir otros dos niños/niñas para interpretarla).

2. Dos niños están jugando su juego favorito. Una niña les pregunta si puede participar. Los dos niños no le prestan atención y la niña se siente herida y rechazada.

Ahora vamos a hablar de lo que han interpretado.

- ¿Qué fue fácil?
- ¿Qué fue difícil?
- ¿Creen que hay alguna ventaja cuando usamos los “mensajes-yo”?

## 4. Relajación: Estrella de Relajación

**Materiales:** Música relajante

### EDUCADOR/A:

Para finalizar esta sesión haremos un ejercicio de relajación llamado “Estrella de Relajación”.

Un grupo de niños/as, como máximo ocho se acuestan en el suelo boca arriba. Sus cabezas en el centro del círculo y sus pies hacia el exterior (si es necesario pueden formarse más de una estrella de ocho niños/as).

Cerrar los ojos y ajustar la postura hasta que se sientan cómodos. Concéntrense ahora en los sonidos que llegan del exterior. Intentar imaginar qué o quién produce esos sonidos. ¿Es un pájaro, un coche, el mar ...? ¿Qué es?

Ahora concéntrense en su cuerpo. Sientan la parte que toca el suelo. ¿Es duro, frío, suave? Ahora escuchen con atención esta música. ¿Qué les sugiere, qué imágenes les trae a la pantalla de su mente o película interior?



# 10. REGLAS DE COMUNICACIÓN

## 1. Juego de Grupo: "El Mago y la Estatua"

### Materiales:

se puede usar un tambor u otro objeto para la señal acústica

Los niños y niñas deciden de antemano cuál señal acústica van a usar. Puede ser una palabra mágica, un aplauso, un tambor o algún sonido similar.

### EDUCADOR/A:

Vamos a jugar el juego del mago y la estatua. Utilizaremos este sonido (hacer que lo oigan). El primer mago será ... (escoger a alguien). El resto de ustedes puede moverse libremente por el lugar. Al oír el sonido o la palabra "mágica" todos ustedes tienen que quedarse petrificados como si fueran estatuas. Las estatuas podrán ser liberadas de nuevo al ser tocadas por el/la mago. Cuando sientan el toque del mago pueden moverse de nuevo libremente por el lugar.

Durante el juego el instructor decide cuándo cambiar de mago, procurando que el máximo posible de niños/as tenga la oportunidad de ser mago.

## 2. Historia: Sin Historia

## 3. Actividad de Grupo: Aprender a Escuchar

### EDUCADOR/A:

Vamos hacer una actividad que nos enseñará a escuchar realmente lo que la otra persona nos quiere decir.

Vamos a formar dos círculos con el mismo número de sillas (o en el suelo), un círculo interior y otro exterior. Cada niño o niña del círculo interior se gira hacia el exterior, es decir frente a otra persona del círculo exterior. De esta manera cada uno de ustedes estará sentado frente a su pareja de juego.

Debe haber un poco de distancia entre las parejas. Cada pareja va a hablar sobre algo que los dos conocen, por ejemplo, la fiesta de Navidad, Año Nuevo, Pongal, Diwali... (dependiendo del contexto cultural, el educador/a sugiere un tema).

Ahora los niños y niñas del círculo exterior empiezan a hablar de esto con sus compañeros durante unos minutos. ¡Hay que utilizar al máximo las expresiones faciales! (Decirles que paren después de 2 – 3 minutos).

Luego les toca hablar a los niños/as del círculo interior. Cada uno le dirá a su





compañero lo que ha oído y también las expresiones faciales que vio mientras lo escuchaba.

Empezarán diciendo “yo he entendido que ...”. Si el otro cree necesario corregir al oyente, que lo haga.

**(Darles unos minutos para esto y luego cambiar).**

Ahora todos los niños y niñas en el círculo interior se levantan y mueven una silla (o posición) a la derecha, de modo que usted quede frente a una nueva persona. Esta vez, las personas que se sientan en el círculo interior van a hablar del festival y los niños y niñas de círculo externo van a escuchar. ¡No olvide usar expresiones faciales y gestos! (Después de 2 – 3 minutos dejen que los demás hagan la parte “he entendido ...”)

**(Después de completar este ejercicio, haga alguna pregunta para poder evaluar el resultado).**

- ¿Fue difícil escuchar a la otra persona sin interrumpirla?
- ¿Qué dificultades han tenido al hablar?
- ¿Era fácil repetir lo que escucharon de su compañero de juego?

## 4. Relajación: Parar y Andar

Es posible que la actividad anterior tome bastante tiempo, entonces hay que observar cómo está la energía de la clase. Puede que sea suficiente que cada persona cierre los ojos durante un minuto antes de terminar la sesión.

O si hay suficiente tiempo y energía se puede jugar este juego: ¡“Parar y andar”!

### EDUCADOR/A:

Bien, ahora nos ponemos de pie y nos movemos alrededor de la habitación. Tan pronto alguien diga “Parar”, nos paramos. Tan pronto alguien diga “Andar”, nos movemos.

Yo empezaré diciendo “Parar” y a partir de ahí cualquiera de ustedes puede decir “Parar” o “Andar”. El juego funciona cuando cada persona está atenta a los demás. Sólo un jugador o jugadora puede dar la instrucción y los otros han de seguirla.

## II. PERCEPCIÓN

Este capítulo es para niños y niñas a partir de 12 años.

### 1. Juego de Grupo: "¡Atención! Fíjate bien"

Hoy hablaremos de "la percepción". "La percepción" es la manera en que vemos las cosas. Aunque miramos las mismas cosas, ocurre a veces que cada persona las ve de modo diferente. ¿Cómo puede ser eso?

Primero vamos a jugar un juego que nos va a dar una idea de esto. Se llama: "¡Atención, fíjate bien!". Nos dividimos en dos grupos y hacemos dos filas. De pie uno frente a otro, separados por una distancia de dos metros. Ahora, fíjense bien en la persona que tienen enfrente y recuerden su apariencia (la ropa, las gafas, el calzado ...). Tienen 30 segundos (deles 30 segundos, cronometre el tiempo con su reloj y luego dígales que se den la vuelta).

Ahora cada uno gira y queda de espaldas a su pareja de juego. Tienen 2 minutos para cambiar algo en su modo de vestir o apariencia (vigile el tiempo y dígales cuándo se pueden dar la vuelta).

Cuando están de frente nuevamente, miren de nuevo a su pareja de juego y busquen los cambios que ha hecho, tienen un minuto para esto. Por cada observación correcta, la fila gana un punto. Por cada observación incorrecta, la fila pierde un punto (cada niño o niña dice su observación en voz alta. Y se sigue el orden de la fila).

### 2. Historia: Papui - Capítulo 7

Árboles Maravillosos



### 3. Juego de Grupo: Hacer unas Gafas

**Materiales:** tijeras, cartulina, lápices, papel transparente de colores, pegamento y el patrón de las gafas (Anexo, Última Página)

Prepare el material para que cada participante pueda cortar sus propias gafas, usando el patrón o modelo que está en el anexo.

#### EDUCADOR/A:

Ahora vamos hacer unas gafas de colores como las que llevan Papui y Dragui en las historietas. Siéntense en su mesa. Les voy a dar un papel con el dibujo de las gafas para que lo recorten. Cortaremos la parte correspondiente a los ojos y pegaremos allí el papel de color transparente. La forma o contorno de las gafas la pintan del color que más les guste.

Ahora ya pueden mirar a través de las gafas cromáticas (ver si alguien necesita ayuda). Ahora ya tienen sus propias gafas de color para ver el mundo. Hoy lo pueden ver amarillo, verde o rojo.

Esto es un ejemplo de cómo cada persona percibe el mundo a su manera. Podemos decir que cada persona tiene su propio fondo (color), que hace que su percepción sea distinta de las demás. ¿Conocen alguna situación en la que hayan visto las cosas de modo diferente a alguien?

## 4. Relajación, Juego de Grupo: Experiencia de Tocar la Naturaleza

**Materiales:** Venda para los ojos

Si es posible jugar en un espacio abierto.

### EDUCADOR/A:

Ahora vamos a jugar un juego de confianza. Es muy importante que lo tomemos en serio. Tenemos que hacerlo con tranquilidad. La persona que está con los ojos vendados necesita confiar en su guía totalmente. La persona que guía es totalmente responsable de su pareja de juego.

Busquen una pareja de juego. La persona que guía se llama B y la otra A. Primero A se tapa los ojos (si alguien rechaza el vendarse los ojos, se puede hacer cerrándolos y teniendo cuidado de no abrirlos). Después B guía A hacia un árbol (dependiendo del entorno, si no hay árboles se puede hacer con otras cosas, rocas o piedras ... Si juegan en el interior, se puede elegir algo que esté al otro lado del aula).

Ahora A empieza a explorar el árbol, la textura del tronco, las ramas, las hojas ... durante dos o tres minutos y después regresa al punto de partida, llevada por su guía B.

Al final las A se quitan la venda y vuelven otra vez cada una a su árbol para sentirlo con los ojos abiertos y comparar todos los detalles y percepciones, las diferencias que hay entre ver y sentir con los ojos cerrados y con los ojos abiertos.



Se cambian los papeles (cuando todos hayan terminado). Ahora reunámonos en un círculo. ¿Cómo se sienten ahora? Cierren sus ojos durante un momento. Inspiren profunda y lentamente y expiren (dos o tres veces). Ahora imagínense el árbol (o el objeto que ustedes tocaron). Mírenlo con su visión interior (**deles un minuto para esto**). Ahora abran los ojos.

Asegurese que cada niño o niña se tome el juego en serio. Nadie se debe asustar o hacer daño. Es necesario señalar en repetidas ocasiones lo importante que es la confianza. La persona con los ojos vendados debe confiar completamente en su guía.



## 12. MÁS SOBRE LA PERCEPCIÓN

Este capítulo es para niños y niñas y adolescentes a partir de los 12 años de edad.

### 1. Juego de Grupo: Tocar Algo en la Naturaleza

Obtener objetos de la naturaleza, darles un adjetivo de acuerdo a su forma, textura u otra cualidad.

**Materiales:** un pañuelo grande o algo similar, muchos objetos o cosas de la naturaleza (recolectadas por los niños y niñas), música suave de fondo

#### EDUCADOR/A:

Primero tienen que traer un pequeño objeto natural. Puede ser una piedra, un palito, una semilla, una hoja de árbol... y lo traen aquí dentro. Es un secreto, entonces manténganlo escondido.

Importante: No debe ser algo desagradable.  
No debe ser algo que corte o cause heridas. Supervise a los niños y niñas recogiendo estos materiales.



Ahora ocultamos todas las cosas debajo del pañuelo o de la tela. Todos se sienten en círculo alrededor del pañuelo o la tela y cada uno toca uno de los objetos sin verlo (ya que está debajo de la tela). Siéntanlo. Piensen al menos en cuatro palabras (más o menos según la edad) adjetivos (duro, suave, blando ...) que describan el objeto.



Ahora le toca el turno a la otra persona, su pareja de juego. Otra vez piensen en cuatro palabras (adjetivos) que describan el objeto. ¿ Está hablando la otra persona de las mismas propiedades o cualidades del objeto, está usando los mismos adjetivos? ¿Son muy diferentes de los suyos?

## 2. Historia: ¿Qué es un Elefante?

**Materiales:** Ficha No 5

### EDUCADOR/A:

Voy a leerles la historia de Buda sobre el Elefante.

#### Buda dice:

Había una vez un Rey de Benares (India) que quiso divertirse e invitó a unos mendigos a su palacio. Estos mendigos eran ciegos de nacimiento. El rey prometió un premio para la mejor descripción de un elefante. Resultó que el primer mendigo para examinar al elefante se acercó a su pata y dijo que el elefante se parecía a un tronco de árbol. El segundo, que tocó la cola, explicó que el elefante se parecía a una cuerda. El otro, que sostenía la oreja, insistió en que el elefante se parecía a una hoja de palma. Los mendigos comenzaron a discutir entre ellos y el rey se divirtió mucho.

- Hable con los niños y niñas acerca de la historia:
- ¿Por qué cada mendigo da una descripción diferente del elefante?
- ¿Pueden pensar en una situación en la que ustedes, ven, perciben solamente una parte de algo?

## 3. Actividad de Grupo: Palabras Clave y Discusión

**Materiales:** Papel y lápiz

### Palabras clave: ¿Qué puedo hacer para percibir realmente bien?

#### Mirar dos veces:

¿Era realmente así? Comprobar de nuevo.

#### Indagar:

¿Realmente fue así? ¿Podría estar equivocado?

#### Intercambiar percepciones:

Hablar con otras personas sobre lo que ellas vieron y sintieron.

#### Preguntar por el significado:

¿Que significa si fuera así? ¿Qué significa si fuera diferente?

La persona que coordina el juego escribe esto en la pizarra. Discutir las palabras clave con los niños/as y preguntarles si recuerdan incidentes cuando esto les podría haber ayudado.



## 4. Relajación: Meditación con Piedras

### Materiales: Piedras

Los niños y niñas recogen piedras afuera o el/la educador/a distribuye algunas piedras.

### EDUCADOR/A:

Vamos a ir fuera y cada uno de nosotros recogerá una piedra. Debe ser bastante pequeña para poder sostenerla en la mano. Entonces volveremos adentro. Vamos a sentarnos juntos en un círculo. Cada uno de nosotros tiene una piedra en su mano. Son piedras muy diferentes, pequeñas o grandes, planas o redondas. Estas piedras son diferentes unas de otras, así como lo somos las personas. Una piedra puede hacer daño. Alguien puede ser herido por una piedra. De la misma manera, las personas nos podemos hacer daño mutuamente. Piensen en ello. La piedra en nuestra mano no debería ser lanzada a nadie.

Hoy esta piedra en nuestra mano quiere reunirnos, nos quiere decir: “Pónganme en su bolsillo. Allí estaré cerca de ustedes y seguiré todos sus movimientos. Tal vez quieran tirarme, pero no lo hagan. ¿Por qué no? Porque soy la piedra que quiere recordarles que todos somos parte de la unidad”.

Quiero que recuerden que todos pertenecemos el uno al otro, aunque seamos diferentes. Ya seamos plantas, árboles, piedras, animales o personas. Formamos una unidad. Cuando ustedes me sientan en su bolsillo, les recordaré: “Defiendan más la amistad. Acérquense a los demás con una sonrisa. ¡Si no lo hacen, tal vez nadie lo hará!”

Cada participante guardar su piedra en el bolsillo. Si usted tiene pinturas o pegatinas brillantes de colores, se pueden usar para decorar las piedras. La piedra se convierte en su talismán (o piedra de la suerte).

# 13. APRENDIZAJE INTER-RELIGIOSO E INTER-CULTURAL

Este capítulo es para niños y niñas y adolescentes a partir de los 12 años.

## 1. Actividad de Grupo: Discusión

### EDUCADOR/A:

En varias sesiones anteriores hemos trabajado con la percepción y aprendido que la gente puede percibir y entender la misma situación de formas diferentes. Hoy vamos a hablar de la percepción cultural. Con ello quiero decir cómo culturas diferentes, o grupos sociales, entienden y trabajan a su modo, cada una según su tradición.

Tenemos algunos ejemplos de cómo los mismos gestos son entendidos de manera diferente en cada cultura.

- Mover la cabeza de izquierda a derecha quiere decir “No” para un europeo. Para una persona de la India esto quiere decir “Sí.” (Usted puede demostrar esto ...)
- Los americanos dan la mano para dar la bienvenida a alguien. Sin embargo, los franceses se dan un beso en las mejillas. Los inuits se frotan su nariz juntos. Personas de varias culturas asiáticas se inclinan para dar la bienvenida a alguien.

Es decir, así como la gente viene de culturas diferentes, también practican religiones diferentes. Las religiones y culturas pueden ser diferentes, pero la gente en todo el mundo es semejante en muchas cosas y tiene unas necesidades básicas similares (p. ej. necesidad de alimentarse, necesidad de ser respetada, necesidad de protección) necesidad de expresar sus sentimientos (p. ej. felicidad, tristeza, amor ...).

### Preguntas:

- ¿Qué formas diferentes de dar la bienvenida en el mundo conocen?
- ¿Qué tradiciones tenemos en nuestro país? (por ejemplo, la Navidad o la Semana Santa)
- ¿Qué otras conocen?

Por ejemplo, en la India: Deepavali el festival de la luz, el festival más grande de la India.

Muchas de las tradiciones de una cultura están relacionadas con la religión.

### Discusión con los niños y niñas.





## EDUCADOR/A:

¿Qué religiones conocen (el Cristianismo, el Islam, el Hinduismo, el Judaísmo y el Budismo son las principales)? También hay muchas religiones naturales, religiones indígenas. Las tradiciones y rituales son distintos, pero la búsqueda de la divinidad y la espiritualidad es la misma. Toda la gente busca la paz dentro de sí misma y en el mundo aunque no sea consciente de ello o crea que eso no existe. No es siempre fácil encontrar la paz. Algunas personas creen que la paz y la seguridad pueden ser obtenidas atacando a la gente que temen. Quieren usar armas.

A veces la gente no desea compartir y quieren tomar cosas de otros. Entonces hay guerra y violencia. La verdad es que la paz no puede hacerse con armas. La paz puede ser encontrada cuando tratamos de solucionar nuestros conflictos sin violencia. La paz puede ser creada aprendiendo a compartir y actuar de manera justa y amable con el ser humano y la naturaleza. Por eso tenemos estas sesiones. Nuestro programa se llama "Se Auténtico No Violento".

Ustedes aprenden ahora, que son jóvenes, a solucionar sus conflictos pacíficamente. Cuando sean adultos, sabrán tratar con otra gente sin dar puñetazos en la nariz o sin atacar con un arma. Hoy aprendemos que debemos prestar atención a otras culturas y religiones para no crear malentendidos. A menudo, la violencia surge porque pensamos que otra cultura es mala. Olvidamos que son personas como nosotros con tradiciones diferentes. Entonces tontamente los rechazamos sin conocerlos y sin comprender su mundo de creencias. Vamos a jugar un juego llamado "la Conferencia de los Planetas". Para ello necesitaremos toda la sesión, o sea que hoy no haremos otras actividades.

## 2. Juego de Grupo: "Reunión Planetaria"

Una buena idea es ensayar esto antes con sus colegas para ver cómo funciona.

## EDUCADOR/A:

Vamos a formar pequeños grupos (5 – 8 participantes). Cada grupo viene de un planeta diferente. Den un nombre a su planeta (cada grupo dice su nombre).

Ahora les voy a dar 9 palabras. Ustedes tienen que inventar otras 9 nuevas palabras para ellas. Los visitantes de cada planeta hablan SÓLO la lengua de su planeta.

**NOMBRE, SÍ, NO, BUENO, MALO, MUCHACHO, MUCHACHA, HAMBRE, SUEÑO**

*(Escriba las palabras para ser "traducidas" en la pizarra)*

Siempre deben decir estas 9 palabras en la lengua de su planeta. En nuestro juego, la gente de los diversos planetas se encuentran por primera vez. Ellos tratan de entenderse y descubrir qué quieren los visitantes.

El objetivo del juego es averiguar qué hacemos cuando no comprendemos lo que alguien dice. Puede haber problemas debido a esto. ¿Cómo solucionarlos? ¿Qué hacer para que haya una comprensión mutua?

**Por ejemplo:**

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Cuál es tu Tschatscha?
- ¿Eres un muchacho?
- ¿Eres un balla balla?
- ¿O eres una muchacha?
- ¿O eres un azul azul?



Es recomendable observar el juego, e intervenir y ayudar cuando sea necesario. Después de 20 – 30 minutos termina el juego. A continuación, facilite una charla para que los niños y niñas puedan hablar sobre sus experiencias.

Pregunte a los niños y niñas: ¿Lograron comunicarse con los visitantes de otro planeta? ¿Se sintieron bienvenidos en el otro planeta? ¿Hubo algún conflicto? ¿Cómo lo solucionaron?

# 14. ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

## 1. Juego de Grupo: Haciendo Caras

### EDUCADOR/A:

Hoy vamos a hablar de sentimientos. Todos tenemos sentimientos pero a veces no sabemos cómo nos sentimos. Primero vamos a jugar un juego llamado “Haciendo caras”. Empecemos por sentarnos en círculo. Uno de ustedes comenzará con una expresión simple (... tristeza, sorpresa, felicidad). Una expresión que sea fácilmente entendida por todo el mundo. Vamos a fingir que nuestra cara es como una máscara. La persona que empieza va y se sienta delante de alguien y actúa como si se quitara la máscara para dársela a esa persona. Después, la que recibe esa máscara debe imitar exactamente ese estado de humor. Y, a continuación, debe elegir otra “cara” o expresión y pasarla a otra persona.

Procure que nadie se quede sin participar. Anime a los niños y niñas para que muestren muchos y diferentes estados de ánimo.

## 2. Historia: Papui - Capítulo 8

*El collar roto*



## 3. Actividad de Grupo: Dibuja tus Propios Sentimientos

**Materiales:** Papel, lápices de colores

### EDUCADOR/A:

Siéntense en su lugar, ustedes van a dibujar un cuadro que exprese cómo se sienten. Para ello van a utilizar papel y lápices de colores.

Piensen sobre cómo se sienten ahora y cómo se sienten en otros momentos. Intenten expresar eso con imágenes, colores y trazos en el papel.



## 4. Relajación: Meciendo el Saco de Patatas

**Materiales:** Si es posible, un pequeño gong o campana

Se recomienda un ambiente tranquilo en el salón.

### EDUCADOR/A:

Para finalizar la sesión de hoy vamos a jugar un juego muy breve que se llama “Mecer el saco de patatas”. Elijan una pareja de juego de su misma estatura y fuerza (el/la educador/a ayuda si es necesario). De pie y de espaldas a su pareja de juego. Las dos personas entrelazan sus brazos a la altura del codo. Una de ellas alza a la otra doblando su espalda hacia delante, lentamente hasta que la otra persona levanta los pies del suelo. Y en esta posición se mece suavemente a la otra persona durante un momento.

Este ejercicio de estiramiento debe hacerse con cuidado, no valen las bromas ya que los niños y niñas pueden hacerse daño. Si hay quienes empiezan a hacer tonterías, hay que parar. Al cabo de 2 minutos aproximadamente, se hace sonar el gong o se da la orden de parar el ejercicio. Luego se cambian los roles.



## 15. MÁS SOBRE LOS SENTIMIENTOS

### 1. Juego de Grupo: “¡Así se empieza!”

El o la educador/a muestra una secuencia de movimientos y los niños y niñas siguen los movimientos.

#### El o la educador/a lee:

Es temprano por la mañana. Ustedes se despiertan, bostezan y estiran su cuerpo. Los niños y niñas siguen los movimientos, los bostezos y los estiramientos.

Ahora se levantan y toman una ducha. Primero se lavan el brazo izquierdo, después el brazo derecho y luego cara. Los niños y niñas se frotan el brazo izquierdo de arriba hacia abajo con la mano derecha. Luego, con la mano izquierda, se lavan el brazo derecho de arriba hacia abajo. Luego se lavan la cara.

Ahora se lavan las piernas, primero la derecha y luego la izquierda. Los niños y niñas se frotan con ambas manos primero la izquierda y luego la pierna derecha.

Ahora sacuden la cabeza y el cuerpo para quitarse hasta la última gota de agua. Los niños y niñas sacuden la cabeza y el cuerpo.

Ahora es tarde y se van corriendo a la escuela. Sin moverse del lugar, los niños y niñas empiezan a correr, haciendo movimientos rápidos.

Llegan a la escuela totalmente exhaustos, respirando rápidamente. Los niños y niñas inhalan y exhalan un par de veces.

Ahora calmen su respiración. Los niños y niñas dejan que su respiración sea más lenta y regular.

Tienen suerte. Llegan exactamente a la hora. Los niños y niñas adoptan una postura recta, rebotan con sus pies, sonrían alegremente hacia la izquierda y derecha.

### **EDUCADOR/A:**

De acuerdo, ahora podemos empezar. ¡Muy buenos días!

## **2. Historia: Diferentes expresiones de los sentimientos**

**Materiales:** Ficha No. 6

### **EDUCADOR/A:**

¿Pueden ver esta ficha? Leeré el poema escrito en ella (se lee en voz alta el texto de la ficha).

¿Qué queremos decir con sentimientos que “suben“? (feliz, satisfecho)

¿Qué queremos decir con sentimientos que “bajan“? (triste, infeliz, insatisfecho, sufriendo)

¿Qué quiere decir que los sentimientos giran, se mueven dentro o a nuestro alrededor? (confusión, no sabiendo lo que queremos)

¿Qué quiere decir que a veces son buenos y a veces son malos? (Los sentimientos pueden cambiar, no están fijos. Hay momentos en los que gritamos, y otros en los que nos sentimos alegres. Los sentimientos están en movimiento o moción. E-mociones).

## **3. Actividad de Grupo: Hacer una Lista de Sentimientos & Juego de Roles**

**Materiales:** Ficha No. 7

## EDUCADOR/A:

### El/la educador/a muestra la ficha a los niños y niñas y les pregunta:

Los niños y niñas describen lo que ven en la ficha. Luego el o la educador/a escribe en la pizarra o en una cartulina una lista de sentimientos. Los niños y niñas deben nombrar los sentimientos que conocen (alegría, ira, tristeza, etc.).

¿Qué sentimientos o emociones ven?

¿Cómo reconocemos los sentimientos?

Los niños y niñas describen lo que ven en la ficha. Luego el o la educador/a escribe en la pizarra o en una cartulina una lista de sentimientos. Los niños y niñas deben nombrar los sentimientos que conocen (alegría, ira, tristeza, etc.).

### Juego de roles

Ahora vamos a interpretar un sentimiento. Cada uno de ustedes escoge uno de los sentimientos de la lista e intenta expresarlo. Cada una lo expresará a su manera, pero si observamos con atención podremos reconocer qué sentimiento es. Prestemos atención a los gestos, la postura del cuerpo, la expresión de la cara y el tono de voz.

Primero el educador/a demuestra la expresión de su cuerpo y su cara cuando, por ejemplo, está triste. Y luego cada niño y niña interpretan la expresión que han elegido de la lista. Todos participan.

## 4. Relajación: Me gustas porque ...

**Materiales:** Música, Papel, cinta celofán y lápices

### EDUCADOR/A:

Cada niño y niña recibirá un trozo de papel pegado con cinta en su espalda y un lápiz. Luego empiezan a moverse por la sala con música. Luego eligen a alguien y escriben, en el papel que lleva en la espalda, algo que les guste de esa persona. Nota: Asegurarse que cada participante obtenga algo escrito en el papel que lleva pegado en su espalda y nadie quede excluido. Ejemplos: Tú me gustas porque eres muy cooperativo. Me gusta tu sonrisa. Me gusta tu pelo.



# 16. SENTIMIENTOS AGRADABLES Y DESAGRADABLES

## 1. Juego de Grupo: Juego de la Máquina

Cada grupo forma una máquina

### EDUCADOR/A:

Hoy comenzamos con un juego llamado “el Juego de la Máquina“. En este juego ustedes construirán una máquina. Primero vamos a formar pequeños grupos (5 – 8 niños y niñas). En cada grupo un niño o una niña es el constructor. Él/Ella hace una máquina grande con muchas partes diferentes. Cada parte está representada por un niño o niña de su grupo. Cada parte hace un sonido y un movimiento. Todo encaja perfectamente para que haya un buen funcionamiento.

Cada grupo muestra su máquina a los demás.



## 2. Historia: Papui - Capítulo 9

Lágrimas de Dragón



## 3. Actividad de Grupo: Discusión y Ficha de Trabajo

Materiales: lápices y cuadernos, Anexo No. 4

## EDUCADOR/A:

A veces nos sentimos bien, y a veces nos sentimos mal. Ambos tipos de sentimientos son normales. Vamos primero a averiguar qué sentimientos les son agradables o desagradables.

El/la educador/a escribe seis frases en la pizarra. Pregunta a varios niños y niñas qué piensan. ¿Qué piensas tú? ¿Es este un sentimiento agradable o desagradable?

### SENTIMIENTOS AGRADABLES Y DESAGRADABLES

1. Me siento como si flotara en las nubes.
2. Me siento como si fuera un sol que nunca jamás va a brillar de nuevo.
3. Me siento como perdida.
4. Me siento como si pudiera volar.
5. Me siento pesado como una piedra.
6. Me siento como si pudiera abrazar el mundo entero.

Entonces los niños y niñas tienen que pensar por sí mismos y formular 3 frases agradables y 3 desagradables, deben escribirlas en su cuaderno empezando así: “Me siento enojado cuando ...”, “Me siento feliz cuando ...”. El/la educador/a les da un tiempo a los niños y niñas para hacerlo. Luego los niños y niñas leen sus frases en voz alta.

## EDUCADOR/A:

En general, a todas las personas nos gusta tener sentimientos buenos. Sin embargo, cuando no nos gusta como nos sentimos, a veces no sabemos qué hacer. Aquí les damos un plan que puede ayudarles cuando sus sentimientos les molestan. (Anexo No. 4).

El/la educadora escribe los 4 pasos en la pizarra y los niños y niñas los copian en su cuaderno. Si se puede, fotocopiar esta página y darles copias a los niños y niñas.

## 4. Relajación: “Cara de Póquer”

Vamos a terminar esta sesión con un juego llamado “Cara de Póquer”. Nos sentamos todos en círculo. Seleccionaré a una persona que hará el papel de Cara de Póquer. Las reglas del juego son estas: Cara de Póquer tiene que poner una cara seria, lo más seria posible, y ha de cruzar los brazos sobre el pecho. Luego se pondrá enfrente de la persona que está a su lado y la mirará a los ojos inclinándose ante ella en silencio, luego hará lo mismo con la siguiente y así hasta el final del círculo. La meta del juego es hacer reír a cara de póquer haciendo muecas y gestos cómicos, riendo, haciéndole bromas o haciéndole preguntas ... Pero no vale gritar, insultar ni tocar. La persona que hace reír a “Cara de Póquer” gana y se convierte en la nueva Cara de Póquer.





# 17. JUEGO DE SENTIMIENTOS Y MEMORIA

## 1. Juego de Grupo: Equilibrio

### EDUCADOR/A:

Comenzamos con un juego para probar nuestro equilibrio. Escogan su pareja de juego. El objetivo de este juego es mantenerse en equilibrio con su pareja de juego durante los ejercicios.

Sigan las instrucciones siguientes:

En posición de frente y dándose las manos hay que balancearse a derecha izquierda y atrás, sin levantar los pies. Ahora sigan balanceándose, apoyando sólo un pie y manteniendo el equilibrio. Ahora cambien de posición y manténganse apoyados con las espaldas juntas. Doblen sus rodillas y agáchense. Suban de nuevo juntos. Coloquen sus manos en los hombros de su pareja, cierren los ojos y salten a derecha e izquierda. Ahora cambien de pareja y repitan el ejercicio.

### Después del ejercicio:

¿Ha sido fácil o difícil mantenerse en equilibrio con otra persona?

- ¿Ha sido lo mismo con cada pareja de juego? ¿Fue más fácil con alguien?
- ¿Qué has descubierto acerca de las demás personas? ¿Qué has descubierto acerca de ti durante el ejercicio?



## 2. Historia: Sin historia

## 3. Actividad de Grupo: La Memoria Sensorial

### EDUCADOR/A:

Hoy haremos nuestro propio juego de Sentimientos y Memoria.

### Materiales: papel, lápices y tijeras

El/la Educador/a escribe una lista de sentimientos en la pizarra. Para facilitar la comprensión del juego damos los ejemplos siguientes.

Ejemplos de sentimientos: estar enfadado, estar triste, estar sorprendido, tener miedo, tener repulsión, estar feliz, sentir amor, estar desesperado, sentirse excluido, sentirse satisfecho, sentirse solo, sentir celos, sentir paz, sentirse decepcionado, sentir aburrimiento, sentirse inseguro, sentirse seguro.

Cada uno de ustedes toma una hoja de papel y la corta por la mitad. Le doy a cada uno de ustedes un sentimiento de que los que figura en la lista (si el grupo es grande, más de una persona puede tener el mismo sentimiento).

Piensen en un símbolo. ¿Qué símbolo o imagen va con este sentimiento? Dibujen el mismo símbolo en ambos papeles. Escriban abajo en palabras, qué sentimiento es.

## 4. Relajación: Juego del Sentimiento-Memoria

Ahora comenzamos el juego:

Nos sentamos en círculo alrededor de la mesa, o en el suelo. Ponemos las cartas con las imágenes de sentimientos, boca abajo, sobre la mesa (o en el suelo).

Cada vez, la persona que juega gira bocarriba dos cartas e intenta memorizar en el lugar que están colocadas. Se trata de encontrar los pares de cartas iguales, la persona que encuentra las dos cartas se queda con ellas y vuelve a jugar.

La persona que más cartas tiene al final del juego, gana. Cuando alguien gira una carta, hemos de memorizar dónde está posicionada, y así poder adivinar cuando nos toca el turno de jugar.

Y cuando giramos hacia arriba las dos cartas con la misma imagen, miramos la carta describiendo el sentimiento que representa y decimos una frase referido al sentimiento. Por ejemplo, "Tristeza". Estoy triste si mi amigo no juega conmigo.

# 18. ¿CÓMO MANEJAR LOS SENTIMIENTOS?

## 1. Juego de Grupo: Construir Estatuas

Hoy empezamos con un juego llamado “Construcción de Estatuas”. Cada persona busca un compañero o una compañera de juego. Se decide quién será la “arcilla” primero y quién será el primer “escultor”. Para empezar, la “arcilla” se tiene de pie muy relajada. El/la “escultor/a” entonces con sus manos mueve el cuerpo de la “arcilla”, por ejemplo, los brazos, las manos, los dedos, la cabeza de la “arcilla”, y suavemente forma una estatua.



Tener cuidado que los niños y niñas se posicionen unos a otros cuidadosamente. No deberían ser bruscos o hacerse daño. Después de unos pocos minutos se cambian los roles.

## 2. Historia: Papui - Capítulo 10

*Encerrado y Solo*



## 3. Actividad de Grupo: Interpretar un Rol

**Materiales:** Anexo No. 5

Vamos a representar algunas situaciones. Su trabajo es encontrar soluciones para tratar con sentimientos. Si no se les ocurre nada, pueden preguntar a otras personas para que les den ideas.

El/la Educador/a selecciona a dos niños. Les cuenta a cada uno por separado sus historias.

Al primero le decimos: Tu eres el hermano (o la hermana) menor, llegas a casa muy contento y orgulloso, con un dibujo y se lo muestras a tu hermano (el/la educador/a le da un dibujo).

Al segundo niño o niña: Tu eres el hermano (o la hermana) mayor. Tu hermana te muestra su dibujo, pero a ti no te gusta y le dices: “Es un dibujo estúpido!”

Es importante que el el/la educador/a diga su historia a los niños o niñas por separado para que no sepan los sentimientos del otro, antes de interpretar la situación.

Después del juego de roles el profesor pregunta a los niños y niñas:

- ¿Qué sentiste cuando tu hermano dijo que no le gustaba tu dibujo? (Tal vez enojado, triste, decepcionado, avergonzado ...)

Luego preguntamos al los demás del grupo ...

- ¿Qué podría hacer él/ella con su sentimiento? ¿Cómo podría manejarlo?

El/la educador/a recoge las diferentes sugerencias y escoge a dos niños y niñas que pueden representarlas / actuarlas.

Luego el/la educador/a pregunta al otro niño:

- ¿Cómo te sentiste al decir “ es un dibujo estúpido!”?
- ¿Qué podrías haber dicho en lugar de eso?

(Podría haber dicho, “no me gusta tu dibujo...”) Cuando el hermano dice “Es un dibujo estúpido”, está usando un lenguaje que realmente hiere a su hermanito/a. Tenemos que poner atención en cómo nos hablamos.

### ¿Como puedo manejar mis sentimientos?

Después el/la educador/a anota lo siguiente en la pizarra:

1. Quédate tranquilo. No pierdas tu calma. Cuenta hasta diez antes de hacer o decir algo.
2. Si alguien te provoca, ignora a la persona. Hazle el vacío.
3. Tú mismo decides lo que dices o haces. No tienes que hacer lo que otra gente diga o haga, si no te gusta.
4. No estás solo. Siempre hay alguien que se pone de tu lado. Dirígete a estas personas. Pueden ser tus padres, profesores, amigos etc.
5. No grites, pero expresa en voz clara lo que quieres. No lastimes a nadie. No uses violencia.

## 4. Relajación: La Escucha Mutua

Este es un juego donde realmente tenemos que escucharnos mutuamente. Nos sentamos en círculo. Cada participante cierra sus ojos (o mira hacia abajo) tranquilamente. Alguien empieza a contar en voz alta empezando por el número “1”. Luego otra persona sigue con el “2”, la siguiente, “3” etcétera. El objetivo de este juego es contar hasta 12. Pero si dos personas dicen un número al mismo tiempo (que pasa a menudo para cualquier grupo que juega por primera vez), tenemos que comenzar de nuevo empezando por el “1”. También, si alguien acaba de decir un número, no puede decir el siguiente, lo ha de decir otra persona. Recuérdeles a los niños y niñas que se escuchen unos a otros y que no se limiten a contar los números.

# 19. ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

## 1. Juego de Grupo: Baile de la Sombra

Baila exactamente detrás de tu pareja de juego.

**Materiales:** Música, gong (si está disponible)

### EDUCADOR/A:

En la sesión de hoy hablaremos de la empatía. “La empatía” es la capacidad de sentir lo que otras personas sienten.

Primero jugaremos un juego donde tenemos que movernos con otra persona. Primero formaremos parejas y decidiremos quién es A y quién es B.

Empezaremos con música (si no hay música, se pueden mover por el espacio del aula o el lugar donde se hace el ejercicio). La persona A empieza a moverse despacio al son de la música. La persona B se sitúa detrás de A e imita cada movimiento de A como si fuera su sombra.

Después de unos minutos el/la educador/a para la música (hace sonar el gong o aplaude fuertemente) y anuncia que es hora de cambiar papeles. Ahora la persona A es la sombra.

## 2. Historia: Papui - Capítulo 11

*Monstruos en la noche*



## 3. Actividad de Grupo: Juego de Rol y Discusión

**Materiales:** Ficha No. 8, lápices y cuadernos

**Para iniciar una discusión sobre la empatía, estas podrían ser algunas preguntas para los niños y niñas:**

- ¿Qué ven en la ficha?
- ¿Qué es empatía?
- ¿Por qué es importante tener empatía con alguien?
- ¿Por qué es importante entender los sentimientos de otra persona?
- ¿Qué podemos hacer para mostrar empatía por otra persona?

**Hagamos una lluvia de ideas sobre formas de llegar y acercarnos a otros.**

- Pensar en alguna ocasión en la que hayamos herido los sentimientos de alguien. Describir lo que ocurrió.

- ¿Cómo supimos que habíamos herido los sentimientos de esa persona?
- ¿Cómo nos sentimos en esa situación?
- ¿Qué hicieron para mejorar la situación?

Discutan cómo creen que su escuela cambiaría si todos los estudiantes tuvieran y demostraran más empatía con sus compañeros de clase. ¿Creen ustedes que eso haría una gran a pequeña diferencia? ¿Porqué lo creen?

**Deje que los niños y las niñas escriban las respuestas a todas las preguntas.**

### EDUCADOR/A:

Cuando conocemos los sentimientos de los demás, podemos llevarnos mejor. Si nos ponemos en los zapatos de otra persona, podemos entenderla mejor. Como aprendimos en los capítulos anteriores, muchas veces vemos una situación sólo desde nuestros ojos, desde nuestro punto de vista.

Imagina que estas enojado con tu amigo porque él o ella te gritó cuando le quitaste su juguete.

Use este ejemplo para tener una pequeña discusión con los niños y niñas acerca de lo que ellos han podido comprender de la empatía hasta ahí.

## 4. Relajación: Ciegos sobre una Pierna

Intentar mantener el equilibrio durante el mayor tiempo posible sólo con una pierna y con los ojos cerrados.

### EDUCADOR/A:

Hoy terminamos con un juego que tiene relación con el equilibrio. Nos sostenemos primero con las dos piernas para distribuir igualmente el peso del cuerpo, mantenemos los ojos abiertos. Ahora transferimos todo el peso a la pierna izquierda, sin levantar la pierna derecha, y hacemos lo mismo transfiriendo nuestro peso a la pierna izquierda.

Ahora volvemos a la pierna izquierda, pero haciéndolo muy lentamente, así ... En el momento en que el peso está distribuido igualmente entre las dos piernas, lo sostenemos un momento y continuamos transfiriendo el peso a la pierna derecha.

Ahora levantamos un poco la pierna izquierda y guardamos el equilibrio con la pierna derecha. Lentamente transferimos el peso otra vez, con la pierna izquierda en el suelo, y levantamos la pierna derecha. Cerramos los ojos y guardamos al máximo posible el equilibrio, sin caer.

Ahora hacemos lo mismo con la pierna derecha.

El juego no es fácil, porque el sentido de equilibrio también va unido a impresiones ópticas.



## 20. RECONOCIENDO LOS SENTIMIENTOS

### 1. Juego de Grupo: Reconocernos mutuamente a través del cabello

#### EDUCADOR/A:

Hoy vamos a hablar de cómo reconocer los sentimientos de otra persona. Primero vamos a jugar un juego para reconocernos a través del cabello. Hacemos dos grupos, un grupo es A y el otro es B. Cada grupo está de pie frente al otro. Esto quiere decir que cada persona está de pie frente a otra. Ahora miren a su pareja de juego con atención. ¿Qué aspecto tiene? Fíjense bien.

Ahora los niños del Grupo A cierran sus ojos. Los niños del Grupo B cambian de lugar entre ellos. Cada participante del Grupo A manteniendo los ojos cerrados debe encontrar a su pareja inicial, reconociéndole solamente al tocar su pelo.

Cuando alguien del Grupo B es reconocido, debe hacerle saber a su compañero para que abra sus ojos. Bien, ahora se cambian los papeles. Grupo A y grupo B se sitúan frente a una nueva pareja de juego y comenzamos el juego de nuevo. Esta vez, las personas del grupo B son las que cierran los ojos.

Asegúrese de que el lugar esté tranquilo y que los participantes se respeten durante el juego.



## 2. Historia: Sin historia.

Al haber dos actividades, hoy no hay historia.

## 3. Actividad de Grupo: Interpretar un papel

### EDUCADOR/A:

En una situación determinada es muy probable que cada persona tenga una percepción y un sentimiento diferente. Es importante, en este caso, que seamos capaces de encontrar la diferencia de los sentimientos. Por ejemplo: Dos amigos quieren jugar juntos. A Tomás le gusta trepar a los árboles, pero a Luis le da miedo. A Luis le gusta jugar en lugares oscuros como las cuevas. A Tomás eso le da miedo, pues le tiene miedo a la oscuridad.

Ahora voy a llamar a alguien para que venga y le diré muy bajito al oído una determinada situación para que la interprete, es decir que exprese cómo se sentiría en esa situación. Ustedes no sabrán de qué situación se trata y tendrán que adivinarlo, al ver cómo la persona la interpreta. Vamos a empezar.

Llame a la primera persona y empiece con la primera situación de la lista siguiente. Luego llame a otra niña o niño y continúe con la situación siguiente. Esto puede hacerse también por escrito. La persona lo lee en silencio y luego se pone en escena la situación.

### EDUCADOR/A:

Presten atención. Cuando crean que han adivinado el sentimiento que ha sido representado, levanten su mano. Si alguien da una respuesta incorrecta, tienen que explicar por qué pensaron en ese sentimiento.

Durante la interpretación de los papeles hay que recordar que los sentimientos tienen que ser expresados con la cara, el cuerpo y los gestos. Las personas que observan también deben estar atentas.

### Las situaciones:

- Estás triste porque tu amigo no quiere jugar contigo.
- Estás feliz porque ganaste la lotería.
- Tienes miedo porque un perro grande te ladra.
- Estás enfadado porque tu madre no te dejará jugar con tu amigo porque tienes que terminar tus deberes.
- Estás emocionado porque vas a visitar una feria el próximo fin de semana.



### 3. Actividad de Grupo: Discusión y Escritura

**Materiales:** Cuaderno y lápiz.

#### EDUCADOR/A:

Hoy vamos a hablar de cómo pueden cambiar los sentimientos, cómo estos no permanecen igual. Y vamos a aprender por qué es así. Los sentimientos se debilitan con el tiempo. Dependiendo de la situación, pueden incluso cambiar.

#### Por ejemplo:

- Si hoy estoy molesta por algo, no quiere decir que lo seguiré estando mañana.
- Hoy estoy enfadada porque mi hermano no quiere jugar conmigo, pero mañana ya no me importará. Iré a ver algunos amigos y amigas y jugaré con ellas.
- Estoy triste porque mis padres y yo nos hemos mudado a otra ciudad y no puedo ver a mis amigos, pero después de un tiempo estaré contenta porque habré encontrado nuevos amigos y amigas.

Ahora tienen que encontrar nuevas situaciones en su vida en las que cambiaron los sentimientos. Anoten eso en su cuaderno (es aconsejable dar un tiempo libre antes de leer las instrucciones siguientes).

### 4. Relajación: Espejo

**Materiales:** Música de fondo tranquila

#### EDUCADOR/A:

Este juego se llama “Espejo”. Hay que empezar eligiendo una pareja de juego. Hay que distribuirse en la sala para no tropezar con las demás personas (lo que permita el lugar).

Decidan quién es el jugador A y quién es el jugador la B. Primero A es el líder y B es el espejo. Estando en posición uno frente al otro un poco separados, A empieza a hacer movimientos lentos y B intenta copiarlos exactamente como si fuera su espejo. Pueden mover brazos, piernas, cejas o cualquier cosa que se les ocurra.

Los movimientos tienen que ser realmente lentos para que su pareja de juego pueda seguirlos (después de 5 minutos, cambie papeles).

Ahora cambiamos papeles, B es líder A es el espejo. Por favor recuerden, hagan sólo movimientos muy lentos.



## 21. ¿CÓMO MANEJAR LAS BURLAS?

### 1. Juego de Grupo: ¡Para!

#### EDUCADOR/A:

Hoy hablaremos de algo que probablemente todos ustedes conocen: las burlas. ¿Qué podemos hacer cuando alguien nos hace una broma y no nos gusta?

Primero, comenzamos con un juego llamado "Para!". Dos niños/as representan la situación siguiente para el grupo. A molesta a B, empujando y tirando de su brazo hasta que B envía una señal clara diciendo: "¡Para!"

Después, el grupo da una respuesta a B sobre cómo lo hizo.

¿Fue B lo suficientemente claro?

¿Podría haber sido más firme B?

¿Fue su voz alta y lo suficientemente fuerte?

Si la pareja quiere, pueden repetir su interpretación e incluir sugerencias. A continuación, una nueva pareja interpreta y obtiene evaluación.

### 2. Historia: Papui - Capítulo 12

*La Vaca en el Cielo*



### 3. Actividad de Grupo: Interpretar un Papel

**Materiales:** Anexo No. 6, Ficha No. 9, un Silbato o Pito



## EDUCADOR/A:

Primero interpretaré la escena con dos niños/as para mostrar cómo funciona (escoger a dos niños que aún no hayan tenido su turno y hacer la demostración, y luego escoger a tres nuevos niños/as para interpretar la situación de burla). Ahora, ustedes van a interpretar la escena. En el punto más intenso del conflicto, cuando se haya puesto muy pesado, les diré que paren, gritando “¡basta!”.

Discutan sobre esto. ¿Qué harían ustedes?, ¿Cómo intentarían solucionar esta situación difícil?

(Si es posible, anote en la pizarra todas las sugerencias de los niños y niñas.)

¿Qué sugerencia nos parece la mejor? (Hablen de ello y escojan la mejor solución. Seleccione otros tres niños/as para representarlo.)

Después del juego, tengan otra charla sobre la historia.

- ¿Cómo se sintió la muchacha? (triste, herida, enfadada)
- ¿Reaccionó la muchacha?
- ¿Qué pasaría si ella insultara a otros niños?
- ¿Qué podría hacer ella para calmarse?

### Sugerir lo que puede hacer:

- Respirar muy despacio 3 veces.
- Despacio, cuenta hasta cinco, diciéndote “cálmate”. (Primero, muestre esto luego instruya a todos para hacerlo juntos varias veces.)
- ¿Qué otra cosa puede ella hacer?
- ¿Qué haces si alguien se burla de ti?

En la discusión con los niños y niñas, repita lo que dicen o haga un resumen. Si siente que no captaron un punto importante, menciónelo. Ver Anexo No. 6 (¿Qué puedes hacer cuándo alguien te toma el pelo?) para ponerlo en la clase o escribirlo en el tablero.

Comente esto con el grupo y cuélguelo en el aula. Notas e ideas para el/la educador/a sobre las charlas continuas con los niños y niñas:

¿Qué puedes hacer cuando alguien te acosa en la escuela?

- Cuéntaselo a alguien de confianza. No es fácil resolver el problema solo/a.
- Mantente alejado de esa persona al máximo posible.
- Si alguien intenta hacerte daño, mantente firme. No luches. Aléjate del lugar o pide ayuda.

¿Qué deberías saber si tú estás acosando a otras personas?

- Hacer daño a otras personas no te hace alguien importante, simplemente te hace alguien malvado. Pensemos en las diferentes maneras de ser líder sin ser brutal.

Esto lo podemos lograr participando en deportes, grupos escolares y actividades comunitarias. Si necesitas consejo, habla con alguien de confianza.

- No hay nada bueno en ser un acosador. Tarde o temprano nos volveremos impopulares y terminaremos siendo abusados también.

¿Qué hacer cuando vemos una situación acoso escolar?

- Los acosadores quieren parecer fuertes frente a los demás y casi siempre tienen una audiencia cuando están siendo malos.
- No le des importancia a un acosador prestandole atención. Cuando lo ignoras, el pierde su poder.
- Podemos ayudar a la persona que está siendo acosada sin mirar al acosador.
- La mayoría de las veces, la situación de acoso termina si alguien como tú interviene e intenta detenerlo.

## 4. Relajación: Meditación con Sonidos.

Postura acostada o sentada en una silla.

### EDUCADOR/A:

Siéntense y relájense. Cierren los ojos. Escuchen los sonidos a su alrededor con atención. ¿Qué sonidos oyen a lo lejos? Puede que oigan los ruidos de los carros al pasar o el canto de los pájaros afuera. Después de un momento, es posible que vean imágenes. O pueden también visualizar algo que les guste: un bosque o su casa. Cualquiera que sea la imagen, manténganla durante un momento.

(Dé a los niños un tiempo. Si se ponen inquietos, pare antes). Inspiren lentamente, expiren despacio y ahora vuelvan a la clase. Poco a poco abran los ojos.



## 22. CONTROL DE LOS IMPULSOS

### 1. Juego de Grupo: Seguir al Líder

Cada persona imita los movimientos

**Materiales:** Un sombrero o, si no hay, un chal

#### EDUCADOR/A:

Hoy tenemos cómo tema la ira y como tratar con ella. Primero vamos a jugar un juego llamado “Seguir al líder”. Caminaremos por la sala. Yo soy el primer “líder” y me voy a poner el sombrero (o la bufanda o chal al cuello). La regla principal del juego es que tienen que hacer los mismos movimientos que la persona que lleva el sombrero o chal, es decir, que ahora han de seguir mis movimientos. Después de un corto tiempo, la persona “líder” le pasa el sombrero a otra y el grupo debe imitar los movimientos de esta nueva persona líder. Si alguien permanece demasiado tiempo con el sombrero, daré unas palmadas para que la persona lo pase a alguien.

Nota para el o la educador/a: Si alguien retiene el sombrero demasiado tiempo, usted da unas palmadas fuertes para indicar que debe haber cambio de “líder”.

Al principio los movimientos deben ser fáciles de seguir. Es conveniente animar a los niños y niñas para que hagan movimientos que sean familiares tales como andar como un anciano, gatear como un niño pequeño, bailar como una bailarina de ballet, o también imitando algunos animales como el elefante, el águila, etc.

Cuidar que cada persona del grupo tenga su turno de “líder.”



### 2. Historia: Papui - Capítulo 13

*Dragui se vuelve loco*



### 3. Actividad de Grupo: Obra de Teatro

#### EDUCADOR/A:

Sentirse enojado o enfadado es totalmente natural para la mayoría de las personas. La cuestión es cómo tratar con este sentimiento. Supongamos que yo estoy enfadado con alguien; este sentimiento está bien, pero si le hago daño a alguien porque estoy enfadado, esto no está bien. Insultar a alguien porque estamos de mal humor o decir palabras que hieren, no está bien, como tampoco está bien hacer daño a alguien físicamente.

Reprimir este sentimiento y esconderlo dentro de sí mismo tampoco está bien. Esto nos convierte en una especie de olla a presión. Es decir, que si no dejamos salir el vapor, ¡habrá una explosión! Existen diversas maneras de manejar la ira en nosotros, sin tener que golpear o herir a alguien. Nuevamente, es necesario resaltar que la ira es algo que casi todas las personas experimentan. Lo que importa es saber cómo manejarla. Y para practicar esto, vamos a hacer una pequeña obra de teatro.

La escena que vamos a interpretar trata de una persona que se enfada. En el momento en que los actores se enfaden, yo pararé la acción y las personas que observan sugerirán soluciones. Estas soluciones serán interpretadas por nuestros actores.

Esta es la escena: Pedro y Marcos juegan fútbol juntos. Tomás quiere participar. Pedro y Marcos se miran uno a otro y sacuden sus cabezas diciendo: "No, no con nosotros. ¡Apestan a ajo!" Tomás lleno de ira les grita: "¡Ustedes son idiotas estúpidos! ¡Ustedes si que apestan!" Los otros dos chicos se enfadan porque Tomás dice que ellos apestan.

La persona líder del ejercicio tiene que ser cuidadosa. Si los niños y niñas se muestran realmente enfadados, habrá que parar el juego. Se puede usar un silbido o aplaudir con fuerza. Si ellos no escuchan, habrá que pararlos físicamente.

Entonces hable de las posibles soluciones: ¿Podría Tomás reaccionar de manera diferente? ¿Existe otra forma para que él y los otros chicos se calmen?

El/la educador/a anota las sugerencias. Se hace una votación para las tres sugerencias mejores y luego se representa la escena. A continuación, el/la educador/a selecciona a otras tres personas para que hagan el papel de Tomás, Pedro y Marcos, quienes interpretan de nuevo la misma situación pero esta vez Tomás reacciona de manera diferente.

## 4. Relajación: Buenos Deseos

**Materiales:** un pequeño candelero transportable, una vela y cerillas

### EDUCADOR/A:

Este juego se llama “Buenos deseos”. Vamos a desearnos mutuamente cosas buenas. Cada persona viene y se coloca en el círculo. Aquí tenemos una vela (la vela está en el candelero con manija, en un lugar seguro.) Voy a encender la vela y a pasarla a la siguiente persona. Cuando sea su turno de pasar la vela, deséenle a su compañero/a de al lado algo bueno para el día o un simple “adiós y gracias” para esta sesión. La vela pasa alrededor del círculo hasta que cada persona haya dicho y recibido un buen deseo.

Debe aclararse que estos buenos deseos deben ser sinceros y aceptados con el corazón.

Dependiendo de la edad del grupo, tiene que cuidar que sostengan la vela correctamente y no se hagan daño. Puede que tenga que ayudarles a pasar la vela.



## 23. MANEJO DE LA IRA

### 1. Juego de Grupo: Números

#### EDUCADOR/A:

Para poner en práctica el juego hemos de escuchar muy atentamente los números. Nos vamos a sentar en círculo. Voy a dar a cada persona un número del 0 a 9 (dé la vuelta el círculo para dar a cada participante un número del 0 a 9. Si son muchas las personas que participan en el juego, se repiten los números). Cada persona debe recordar su número. Está bien que haya varias personas con el mismo número.

Ahora les voy a leer una historia. Cada vez que se mencione su número, tienen que saltar y sentarse otra vez.

Si un número contiene 2 cifras, como por ejemplo 23, todas las personas que tengan el 2 y el 3 tienen que levantarse.

(Lea despacio de modo que los niños y niñas puedan escuchar con atención).

**Comienza la historia:** Es viernes, el 8 del 10. El reloj suena 2 veces al sonar la campana de la puerta ... 1 vez, 2 veces, 3 veces, 4 veces. Cierro el libro que estoy leyendo en la página 90. Voy y abro la puerta. Allí de pie está una muchacha de unos 6 años. En su mano sujeta un ramo de 7 rosas y dice: "Estas 7 rosas son para usted. Pero 2 de ellas son para su madre." Yo rápidamente cuento 5 rosas para mí y las pongo en un florero y pongo las 2 rosas para mi madre en otro florero.

Entonces la muchacha dice, "Venga conmigo, le mostraré 34 gatos hermosos" ¿Y pueden creerlo? ¡Afuera realmente hay 34 gatos hermosos! Hay 9 negros, 5 de color café a rayas, 8 a rayas jengibre, 6 grises, 2 negro y blanco, 3 café y 1 blanco. Es maravilloso estar entre estos gatos.

De repente, la campana de la puerta vuelve a sonar 1 vez, 2 veces, 3 veces, 4 veces, 5 veces. Me giro porque oigo a mi madre que me llama, "¡Lisa, ven a desayunar! "Ah, me despierto. Esto era sólo un sueño ... doy 2 vueltas en mi cama y digo, "voy en 5 minutos." 10 minutos más tarde me levanto y me lavo la cara. Voy a la cocina y veo 9 plátanos y 8 naranjas, 6 manzanas y 7 limones. La campana de la puerta suena otra vez y veo de nuevo que es simplemente un sueño.

Ahora sí que es hora de levantarse.

### 2. Historia: Papui - Capítulo 14

1-2-3 Papui





### 3. Actividad de Grupo: Discusión y Ficha de Trabajo

**Materiales:** Lápices y cuadernos. Anexo No 7 ("¿Qué podemos hacer cuando estamos realmente de mal humor?") Anexo No 8 (Ficha de trabajo) Anexo No 9 " Puede que no. Pero puede que si"

#### EDUCADOR/A:

Hoy hablaremos sobre el sentimiento de estar realmente enfadado. Exploraremos modos de manejar la ira cuando nuestros sentimientos nos dominan. Son momentos en que estamos ciegos de rabia. Hoy vamos a pensar juntos en esos momentos en los que perdemos el control y lo único que queremos es pegar a alguien.

Voy a darles algunas sugerencias que podrían ayudarles la próxima vez que se sientan así. El enfado es normal. Lo que no está bien, es hacer daño a otras personas con palabras o acciones solamente porque estamos enfadados.

Voy a escribir en la pizarra una serie de pasos que nos pueden ayudar (escriba los 5 pasos – "Lo que podemos hacer cuando estamos realmente enfadados " – ver el material del anexo No 8 y cópielo en la pizarra) y lo escriben en su cuaderno. Luego hablaremos de ello.

Cuelgue esta lista en el aula también.

Dependiendo de su tiempo, podría repartir la ficha de trabajo (el Anexo No 9) a los niños para que lo lleven a su casa.

#### **Converse con el grupo sobre los modos de manejar la ira.**

- ¿Cuándo te enfadaste?
- ¿Qué haces normalmente cuándo te enfadas?
- ¿Qué hace tu madre? ¿Qué hace tu padre? ¿Tú qué haces?
- ¿Qué haces cuándo tu ira se calma otra vez?

**Hable de estas opciones con el grupo y cuelguen el anexo (ver el Anexo 10) en un lugar visible del aula.**

### 4. Relajación: Música Relajante

**Materiales:** Lector de CDs y música de relajación

#### EDUCADOR/A:

Hoy tenemos muchos temas para tratar. Despacio estírense y acuéstense en el suelo (o si no es posible, siéntense silenciosamente en su silla). Cierren los ojos y escuchen la música (o bien escuchen los sonidos en el aula o fuera del aula).

(Después de unos minutos, les dice que abran sus ojos.)

## 24. ¿QUÉ SON LOS CONFLICTOS?

### 1. Juego de Grupo: Sigán su Nariz

#### EDUCADOR/A:

Hoy hablaremos de conflictos. Pero primero vamos a jugar un juego tonto. Cada persona empieza a moverse por el aula. Yo diré en voz alta una parte del cuerpo. Entonces deben moverse como si esta parte de su cuerpo les condujera.



Sigan su nariz. Sigán su estómago. Sigán su pecho. Sigán sus rodillas.  
(Deles un poco de tiempo para cada parte antes de anunciar la siguiente.)

### 2. Historia: Sin Historia

### 3. Actividad de Grupo

#### EDUCADOR/A:

Por todas partes, cuando la gente se reúne surgen conflictos. Pero los conflictos no son el problema. El problema viene de la manera en que los manejamos. Los conflictos son normales. Cuando hay un conflicto, tenemos que aprender no sólo a ver nuestra opinión, sino a ver también la opinión de las otras personas, sus puntos de vista.

- ¿Qué son los conflictos?
- ¿Qué clases de conflicto existen?



### Ahora, les leeré la historia de María y Susana:

Esta es la historia de un conflicto. Hay dos niñas. Una se llama María y la otra Susana. Son amigas. Un día se reúnen para jugar y divertirse. Pero María y su amiga Susana no están de acuerdo. María quiere jugar a la pelota con Susana, pero Susana prefiere jugar con muñecas.

María le grita a Susana: "¿Por qué siempre tenemos que jugar lo que tú quieres? ¡Nunca jugamos lo que a mí me gusta! ¡No puedes tener siempre todo a tu manera!" Susana se siente mal y sólo quiere desaparecer. No sabe qué decir y no dice nada.

Después, María no sabe qué hacer. Piensa que su amiga ya no la quiere porque ha dejado de hablarle. Entonces María comienza a sentirse realmente triste y esto la hace sentirse aún más enfadada.

Entonces María grita, "Ya no eres más mi amiga. ¡Bah!" Ahora Susana está desesperada y empieza a gritar. Ninguna de las dos entiende los sentimientos de la otra.

¿En este contexto, qué podría hacer la "empatía"? Vamos a examinarlo e intentar comprenderlo. Esta historia es sobre el manejo de conflictos. Vemos cómo María y Susana manejan de forma diferente los conflictos.

Cuando María se siente triste, se enfadada. ¿Por qué? Porque el dolor de su tristeza le provoca un sentimiento de desesperación. Para no sentir dolor, convierte la tristeza y actúa con ira.

La otra muchacha, Susana, se vuelve miedosa. Con el miedo, Susana quiere ocultar sus sentimientos heridos. Ella también piensa que su amiga ya no la quiere.

Ahora bien, si Susana aprende a tener empatía con los sentimientos de María y María con los sentimientos de Susana, las dos podrían encontrar una forma de jugar juntas. Podrían hablar y encontrar una solución, hacer un compromiso.

Examinemos este ejemplo una vez más, observando sus sentimientos. María reacciona con ira aunque en realidad está triste. Quizás ha aprendido esto de sus padres. Tal vez en su familia le han dicho o mostrado que la tristeza significa o es una debilidad. Tal vez no le permitieron llorar y le enseñaron a contener y reprimir su tristeza, guardándola dentro. La tristeza contenida sale hacia fuera en forma de ira.

Si pudiéramos enseñar a María cuales son sus sentimientos, ella podría decir, me siento triste porque siempre jugamos lo que tú quieres, y nunca lo que yo quiero.

Susana podría hablarle de ello. Podría entender a María y no estar preocupada por pensar que su amiga ya no la quiere. Podrían resolver esto juntas, encontrando una solución pacífica. Podrían llegar a un acuerdo, un modo de hacer lo que a cada una le gusta.

## Juego de Roles

Escoja a dos niños o niñas para representar este conflicto. A continuación, discuta con los demás niños y niñas cómo se podría resolver este conflicto.

### EDUCADOR/A:

¿Qué piensan ustedes? ¿Cómo podrían María y Susana solucionar su conflicto?

(Anote todas las ideas. Dialogue sobre cuál es la mejor solución. Luego seleccione otros dos niños o niñas para representar la escena final con esta solución.)

## 4. Relajación: "El Rey de la Inmovilidad"

### EDUCADOR/A:

Cuando yo diga "congelar" ustedes tienen que congelarse. Esto quiere decir quedarse inmóviles, manteniendo cada parte de su cuerpo absolutamente inmóvil, en silencio, y manteniendo la postura en la que están. Quienquiera que sostenga la postura durante más tiempo, incluyendo el no hablar o no caerse, es "el Rey (o la Reina) de la inmovilidad".

## 25. ¿CÓMO MANEJAR LOS CONFLICTOS?

### 1. Juego de Grupo: Palomitas de Maíz

#### EDUCADOR/A:

Hoy hablaremos un poco más de los conflictos. Primero vamos a jugar un juego llamado “Palomitas de maíz” en el que haremos explotar unas semillas de maíz. Cada persona del grupo busca un lugar de la sala y se coloca allí en posición agachada. Y funciona así. Cada uno de nosotros es una semilla de maíz. El suelo es como una cazuela grande y vamos a hacer palomitas de maíz. Despacio comenzamos a calentar la cazuela. Cuando la cazuela se pone más caliente, los granos de maíz comienzan a ‘reventar’. Ustedes van a mostrar esa explosión saltando, aplaudiendo con sus manos por encima de su cabeza y diciendo ‘explosión’.

Es conveniente empezar a reventar poco a poco. Hasta que se convierta en una cosa del grupo, para ello miraremos y escucharemos a los demás. Esto empezará lentamente y luego se volverá más y más rápido hasta llegar a un máximo y luego irá disminuyendo poco a poco. Hasta que todos los granos hayan reventado.

Usted puede dirigir este ejercicio o juego usando su voz (si los niños y niñas no paran por sí mismos, les dice que paren el juego).

### 2. Historia: Papui - Capítulo 15

*Balanceándose en el Puente*



### 3. Actividad de Grupo: Conflicto y Reacción

#### EDUCADOR/A:

Hoy queremos hablar de los conflictos que tienen lugar entre los niños y niñas. Ustedes conocen muy bien esas situaciones que se plantean una y otra vez y en las que se generan discusiones. Díganme algunas y yo las escribiré en la pizarra.

**Si a nadie se le ocurre un ejemplo el/la educador/a puede ayudar mencionando los ejemplos siguientes:**

- Peleas por los juguetes
- Discusiones por los asientos
- Discusiones con los amigos y amigas sobre quién juega con quién
- Molestar a alguien
- Interferir, interrumpir
- Luchas de poder

Discuta con el grupo acerca de estas situaciones que conducen a conflictos y pregunte si se les ocurren otras. Encontrar soluciones a los conflictos.

**Materiales:** Papeles preparados en los que hay escritos diversos conflictos (ver Anexo No. 10). El/la educador/a corta los papeles con las situaciones de conflicto y los pone en un sombrero (o algo similar, una caja, por ejemplo).

### EDUCADOR/A:

Ahora vamos a formar grupos de 5 a 8 personas. La primera persona saca un papel y lee en voz alta lo que hay escrito en él y, a continuación, cada grupo discute las posibles soluciones a ese conflicto. Cada grupo debe ponerse de acuerdo sólo en una solución. Alguien del grupo es el portavoz de esta solución y la transmite al resto. Después todos los grupos se reúnen para seleccionar la mejor solución (siempre hay muchas soluciones). Otra persona viene y saca otro papel con otro conflicto, etc.

Ayudar a los niños y niñas en este proceso. Hemos preparado 6 conflictos, Anexo No 10, pero se puede trabajar con más o diferentes tipos de conflictos.

## 4. Relajación: Jaime, ¿Dónde estás?

**Materiales:** 2 tapaojos (bufandas)

### EDUCADOR/A:

Este juego se llama “Jaime, ¿dónde estás?”

Nos colocamos en círculo. Yo selecciono a dos jugadores que estarán en el medio. Uno es Tomás y el otro es Jaime (hay que decidir quién es quién). A los dos se les tapan los ojos para que no sepan dónde están, se les da suavemente la vuelta y los dejamos solos en el círculo para que se muevan libremente.

La meta del juego es que Tomás encuentre a Jaime, pero sólo con ayuda de los sonidos que Jaime hace: sus pasos, su respiración, su tos, etc. Para que esto sea posible, todo el mundo alrededor debe hacer silencio. Si Tomás no puede encontrar a Jaime, puede preguntar de vez en cuando: Jaime, ¿dónde estás? Y Jaime sólo puede responder “estoy aquí”, estas son las únicas palabras permitidas.



Al estar con los ojos tapados, hay que asegurarse de que ambos participantes no corren riesgo de hacerse daño.

## 26. ESCALAMIENTO DE CONFLICTOS

### EL ESCALAMIENTO DE LOS CONFLICTOS Y SU PREVENCIÓN

#### 1. Juego de Grupo: Todos en Fila

Los niños y niñas se alinean en filas en un orden diferente cada vez.

El/la educador/a da diferentes indicaciones y los niños y niñas deben colocarse en el orden correcto. Por ejemplo: Ahora cada uno está de pie en hilera según la primer letra de su nombre. La fila comienza con Aruna y se termina con Tarun. A continuación, el/la educador/a menciona los siguientes criterios y los niños y niñas se reorganizan.

#### EDUCADOR/A:

Nos vamos a distribuir en el espacio. Yo mencionaré ideas diferentes y ustedes se alinearán aquí de acuerdo con ese criterio (mostrar por donde comienza).

- La primera letra de su nombre
- Edad
- Altura
- Cumpleaños (empezamos aquí en enero yendo hacia allí para diciembre).
- Talla de zapato

#### 2. Historia & 3. Actividad de Grupo: Niveles de Escalamiento de Conflictos

**Materiales:** Carteles 1 y 2, Ficha No 10

**Cartel 1:** Cómo se intensifica un conflicto

**Cartel 2:** Cómo prevenir la intensificación de conflictos

Primero el/la educador/a muestra la Ficha No 10 y la discute con los niños y niñas. Luego muestra el Cartel 1 y habla de ello con el grupo. Después cuelga el Cartel 2 y habla de ello. Si es posible, dejar los carteles colgados en el aula por un tiempo.

#### 4. Relajación: Dibujo de Grupo

**Materiales:** Papel grande, lápices de colores

Divida el grupo en grupos más pequeños. Se pueden formar grupos de 5 niños/as más o menos. Cada grupo dibujará y coloreará un cuadro juntos. Pueden hacerlo sentados o en el suelo. El papel se coloca en medio y cada participante dibuja en el lado que está. Se puede sugerir el siguiente tema "Todos tensos y todos relajados".

Después de 10 minutos, termine la sesión y haga que los niños y niñas miren los diferentes dibujos. Nota: Asegúrese de que el ambiente permanezca tranquilo.



Los niños se reúnen en el recreo.



Un grupo quiere jugar críquet y el otro fútbol



No están de acuerdo y cada grupo insiste en su punto de vista.



Ya no se escuchan. Cada grupo solo quiere tener la razón.



Los niños forman dos grupos y se empiezan a acusar.



Ya se ha perdido la confianza. Ahora se han convertido en enemigos y se amenazan. Han perdido el control de su comportamiento.



Ellos se tornan violentos, no pueden mas conversar.



Todo que sobra es odio y ira.



Todo se ha roto y todos los niños y niñas se han hecho daño. Los profesores vienen a ayudar.



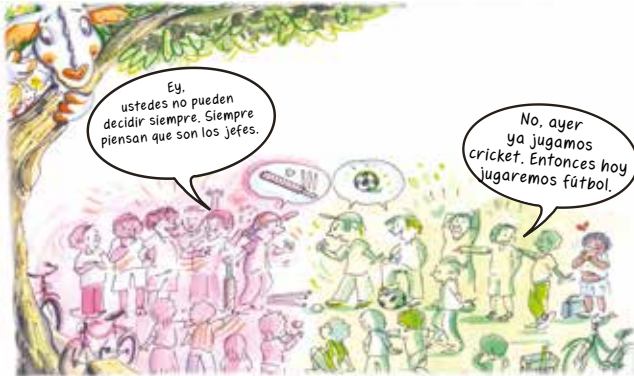




Los niños se juntan en el recreo.



Los niños tienen opiniones diferentes sobre qué quieren jugar.



Los niños no se pueden poner de acuerdo, cada grupo insiste en su punto de vista.



Los niños buscan una persona externa que no está involucrada en el conflicto para ayudarles.



Como personas externas, Papui y Dragui se acercan para ayudarles a volver a tener confianza.



Juntos elaboran reglas sobre cómo tratarse y ser justos con los demás.



Es muy importante considerar el punto de vista y los sentimientos de las otras personas. Si cada grupo insiste en tener la razón, no encontrarán una solución.



Para poder resolver un conflicto, tenemos que llegar a un acuerdo.



terre des hommes



Para ser pacíficos con los demás, tenemos que cumplir con las reglas de nuestros acuerdos.

## 27. CONFLICTOS Y MEDIACIÓN

Este capítulo es para niños y niñas y adolescentes a partir de los 12 años.

### 1. Juego de Grupo: "Hechizado" - Variación

**Materiales:** Si es necesario un objeto sonoro, por ejemplo, un tambor

#### EDUCADOR/A:

Este juego es una variación del juego "Hechizado" que jugamos antes, durante la 10a sesión.

Escogeré a una persona que va a ser el primer "mago o maga". Ahora, ustedes empiezan a moverse libremente por el lugar. Cuando oigan la señal, como una palabra mágica, aplausos o el tambor del mago, deberán congelarse y pararse como una estatua. Para liberarse de ese hechizo, necesitan el toque del mago. Una vez que la persona ha sido "descongelada", podrá moverse libremente.

Lo nuevo esta vez es que el mago o la maga nombra un animal (el caracol, el gato, el pollo ...) y la persona tiene que imitar a ese animal al congelarse, convirtiéndose en estatua de ese animal.

Durante el juego, tiene que decidir cuándo cambiar al mago. Todos los participantes deben ser mago o maga por lo menos una vez.

### 2. Historia: Palabras Clave para una Interacción Pacífica - Sin Violencia

**Materiales:** Anexo No 11 (palabras claves para una interacción pacífica - sin violencia)

#### EDUCADOR/A:

Vamos a colgar un cartel en alto de modo que todos puedan verlo. Es sobre palabras clave para relaciones pacíficas. Esto debería ayudarnos a comprender las diferencias y no usar la violencia.



### 3. Actividad de Grupo: Un Tribunal De Niños y Niñas

#### EDUCADOR/A:

Hoy representaremos un juego. El título de este juego es “Un Tribunal de niños y niñas.” ¿Sabén qué es un tribunal? ¿Quién está presente en un juicio delante de un tribunal (explique brevemente)?

#### EDUCADOR/A:

Voy a escoger los papeles para ustedes (escoja a los niños y niñas de acuerdo con su personalidad para que encajen con los roles. Los niños y niñas sin ningún rol ante el tribunal participan como audiencia silenciosa).

Los Papeles son ...

#### El Juez:

El Juez (o la Jueza) abre el caso del tribunal. Él o ella da la bienvenida a cada persona y los introduce mutuamente. Durante el juicio, el juez o la jueza asegura que cada persona participante siga las reglas y también dirige la conversación entre los partidos contrarios.

Al final pronuncia el juicio.

#### El Jurado:

Es un grupo de gente que hace las preguntas a las partes en conflicto. El jurado quiere ayudarles a encontrar una solución y trata de hacer sugerencias para una resolución pacífica.

**Las Partes en conflicto:**

Cada lado habla de su conflicto, diciendo cómo ve las cosas desde su punto de vista y lo que quiere. Después intentan llegar a un acuerdo aceptable para las dos partes.

**Los Testigos:**

Son personas que han estado presentes en el conflicto y describen lo que han visto delante del tribunal.

**El Empleado de Grabación:**

Él o ella anota los puntos importantes del caso.

El caso comienza. El juez es el primero en hablar y él/ella “abre” el caso.

**JUEZ:** “Bienvenidos señores y señoras: Hoy estamos aquí reunidos para hablar del conflicto entre Tina y Jack.”

**EL CASO:** Jack tiene 8 años, es pequeño y delgado. Tina tiene 10 años y físicamente es más alta que Jack. No se llevan bien. De hecho, se enojan constantemente y se tratan con brusquedad, se gritan el uno al otro, se empujan todo el tiempo. Siempre están de pelea y aunque otros niños y niñas han tratado de hablar con ellos, no ha servido de nada. Tina y Jack discuten todo el tiempo. Otros niños y niñas a su alrededor se sienten irritados porque los desacuerdos constantes contagian de mal humor al grupo.

Hoy queremos atender este caso para solucionar el conflicto. El empleado de grabación introduce las reglas:

- Hablar en primera persona.
- No interrumpir
- Ser breve
- No gritar ni insultar.

El juez primero se dirige a Tina y le dice que explique cómo ella ve el conflicto y luego lo hará Jack.

A continuación, el juez da la palabra y tiempo para que el jurado haga sus preguntas a los dos bandos.

Primero se piden los hechos, qué ocurrió, cuándo empezó el conflicto, la situación, los hechos ... etc

El jurado interroga a los testigos para que digan lo que ellos vieron. El Testigo describe desde su punto de vista.

Luego los dos bandos comentan las declaraciones de las personas que vieron los hechos, los testigos.

El Jurado habla y trabaja sobre soluciones, propone unas soluciones, que deben ser aceptables tanto para Jack como para Tina.

Usted debería ayudar al jurado a buscar soluciones y tendrá que coordinar el todo el proceso, manteniendo una supervisión e interviniendo si es necesario. Probablemente tenga que decir: “Para poder encontrar una solución, Tina and Jack tienen que ponerse de acuerdo en aceptar compromisos. ¿Qué es un compromiso? Un compromiso implica luchar menos para defender los propios intereses y dar un paso hacia los intereses ajenos.”

Las partes en conflicto discuten si pueden o no aceptar las soluciones ofrecidas por el jurado. En caso de no estar de acuerdo deberán encontrar otras soluciones. Se debe trabajar en conjunto con el Jurado.

Si cada persona insiste rígidamente en su punto de vista no habrá solución. En un conflicto ocurre esto, que cada parte piensa que tiene la razón y que su planteamiento es la única solución. Pero si intentamos sentir lo que el otro siente, algo nuevo puede ocurrir. Si intentamos entender el punto de vista del otro, entonces será más fácil vivir en paz y en comunidad.

Al final Tina y Jack se dan la mano.

En caso de que haya un conflicto real en el curso, se podría intentar resolver por medio del tribunal de niños, pero debería ser en otra sesión más tarde.

El conflicto descrito aquí es un un ejemplo. Es muy útil ya que permite que los niños y niñas puedan practicar el tribunal infantil. Es como un ensayo. El tribunal de niños y niñas puede servir para resolver todo tipo de conflictos en un grupo de niños y niñas.



## 28. DERECHOS DE LA NIÑEZ I

### 1. Juego de Grupo: El Conejo y el Lobo

#### EDUCADOR/A:

Hoy vamos a trabajar en un nuevo tema, pero primero jugaremos al “Conejo y el Lobo”.

Tienen que elegir una pareja de juego y luego decidir quién hace de conejo y quién hace de lobo. La idea es que el lobo debe cazar a su pareja el conejo.

**ATENCIÓN:** ¡No está permitido correr! Sólo se puede andar rápido.

Cuando el lobo toca al conejo debe girar dos veces e intercambiar roles, es decir, ahora él es el conejo y su pareja es el lobo. Y el juego continúa.

Cuide de que los niños no corran, este juego es sobre habilidad.

### 2. Historia: Papui - Capítulo 16

*Rojas, rojas, manos*



### 3. Actividad de Grupo:

### Discusión sobre los Derechos de la Niñez

**Material:** Anexo No 12 - Derechos de la Niñez importantes

#### EDUCADOR/A:

Hoy vamos a hablar de los derechos de los niños y niñas.

- ¿Sabían que los adultos tienen derechos?
- ¿Sabían que los niños y niñas también tienen derechos?
- ¿Sabían que hay leyes internacionales sobre esto?

Vamos a explicar qué es la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (y la Niña). Voy a repartir estas fotocopias de los diez párrafos importantes y los leeremos juntos.

### **La Convención de las Naciones unidas sobre los Derechos de del Niño (y la Niña).**

El 20 de Noviembre de 1989 las Naciones Unidas adoptaron la Convención sobre los Derechos del Niño (y la Niña).

**El mensaje es:**

Niños y niñas son seres humanos que tienen derechos desde el nacimiento. La Convención sobre los Derechos de del Niño (y la Niña) fue creada para que los adultos trataran a los niños y niñas con respeto. Es un acuerdo entre estados para proteger a los niños y niñas de daños e injusticias. El gobierno de cada país debe asegurar que los derechos de los niños y niñas sean respetados.

¿Qué es una Convención sobre los Derechos de la Niñez?

Una Convención sobre los Derechos de la Niñez es un acuerdo entre casi todos los gobiernos del mundo sobre los derechos de niños, niñas y adolescentes. Las naciones que firmaron este contrato se comprometieron a garantizar la puesta en práctica de los derechos en su país. Aplicando leyes básicas que protejan a las niñas y los niños. De todos los países del mundo entero, sólo uno no ha firmado el contrato, los Estados Unidos.

Ahora leeremos algunos derechos importantes (escoja a un niño o niña para leer el primer párrafo. Explique lo que quiere decir y seleccione a otro niño o niña para leer el siguiente párrafo. Siga de esta manera).

## 4. Relajación Colectiva

### EDUCADOR/A:

Vamos a colocarnos en círculo todos. Para esta relajación, cada participante representará silenciosamente un ejercicio, algo relajante, y los demás tendrán que adivinar lo que es. Estas actividades pueden ser despertarse, leer, escribir un diario etc.

(Si el grupo es bastante grande, los niños y niñas pueden formar pares y demostrar esta actividad de relajación. Deles un momento para ponerse de acuerdo de antemano sobre lo que van a mostrar).



## 29. DERECHOS DE LA NIÑEZ 2

### 1. Juego de Grupo: Parar y Moverse

#### EDUCADOR/A:

Muévanse alrededor del espacio libremente. En cuanto alguien diga “Parar”, todos paran. En cuanto alguien diga “Moverse”, se mueven otra vez.

Este juego sólo funciona si cada persona escucha y está atenta a las demás, es decir, si hay una atención mutua. Cuando a una persona dice “Parar”, los demás realmente paran. Sólo una persona a la vez puede dar la orden.

### 2. Historieta: Papui - Capítulo 17

Ayuda a la Niñez



### 3. Actividad de Grupo: Juego sobre los Derechos de la Niñez

**Materiales:** tijeras, Anexo No 12 - derechos importantes de las niñas y niños, Anexo No 13 - Situaciones

#### EDUCADOR/A:

Vamos a sentarnos juntos en grupos de 5 a 8 niños y niñas. Distribuiré un texto a cada grupo (Anexo No 13). En este texto encontrarán una situación descrita y tendrán que encontrar qué párrafo encaja o corresponde con cada situación. También les voy a dar algunos derechos importantes de los niños y niñas (ver Anexo No 12).



Hable en su grupo sobre qué derechos no son respetados. Dé a los niños y las niñas algún tiempo para emparejar la situación con el párrafo correspondiente. Discuta con el grupo si los párrafos estuvieron bien emparejados o no y por qué.



## EDUCADOR/A:

¿Adónde puedo ir si los derechos del niño no son respetados? ¿A quién puedo dirigirme?

(Dependiendo su país, usted puede sugerir organizaciones como terre des hommes, pero también oficinas de reclamación oficiales de gobierno u oficinas de ayuda a los jóvenes)

## 4. Relajación: Globo

Cada niño o niña finge que es un globo que está siendo inflado poco a poco.

### EDUCADOR/A:

Este juego se llama “el Globo”. La idea es que siempre muy despacio cada persona está siendo llenada de aire, como un globo que se infla.

Para comenzar, nos agachamos.

Ahora despacio, con cada inhalación, nos abrimos cada vez más. Despacio estiramos los dedos de las manos y de los pies. Abrimos los brazos y estiramos las piernas haciéndonos más y más grandes.

Y nos estiramos tanto que el balón explota y nos caemos z-z-z-z-z-z-z suavemente al suelo y nos quedamos allí quietos.

(Dependiendo del tiempo disponible el juego se puede repetir.)



# 30. DERECHOS IGUALES PARA NIÑOS Y NIÑAS

## 1. Juego de Grupo: Semillas y Floración

### EDUCADOR/A:

Hagamos un círculo. Cada persona empieza como si fuera una pequeña semilla (agachada como un balón muy apretado). Luego lentamente empieza a germinar (abriéndose un poco y levantando los brazos). Creciendo (poniéndose de pie) y finalmente volviéndose una flor, abriéndose hacia arriba y expandiéndose hacia el sol (estirando los brazos hacia arriba y hacia fuera).

Repita esta rutina, yendo más rápido cada vez, terminando con todas las semillas que saltan en el aire juntas diciendo un “Ahhh” muy alto.

## 2. Historia: Papui - Capítulo 18

*¡Esto no es justo!*



## 3. Actividad de Grupo: Me gusta ser una Muchacha - me gusta ser un Muchacho

**Materiales:** 2 hojas grandes de cartulina y lápices de colores

### EDUCADOR/A:

Acabamos de oír en la historia Papui que las niñas y los niños a menudo son tratados de manera diferente.

Pero es importante vivir en armonía. Haremos una actividad relacionada con esto. Primero vamos a dividir nuestro grupo con todas las niñas a un lado y los niños al otro.

Cada grupo recibirá una hoja de cartulina. En ella las niñas empezará por escribir la frase: “me gusta ser una niña porque...” y cada una completará la frase. Tienen que encontrar al menos cinco frases sobre por qué les gusta ser una niña. Lo mismo para los niños, empezarán escribiendo “me gusta ser niño porque... “. Cada niño tendrá que encontrar al menos cinco frases sobre el por qué le gusta ser un niño.

**(Deles algún tiempo para completar la tarea.)**

Cuando ambos grupos han terminado sus frases, todos se reúnen.

**EDUCADOR/A:**

Vamos a colgar ambos carteles y hablar de ellos. ¿Hay diferencias entre niñas y niños? ¿Cuáles son esas diferencias?

**4. Relajación: Relajación Colectiva****EDUCADOR/A:**

Vamos a formar un círculo. Uno tras otro, cada participante mostrará su “ejercicio de relajación” representándolo silenciosamente. Los demás niños y niñas tratarán de adivinar de qué se trata la actividad relajante ... (puede ser descansar, leer, ...)

Si el grupo es bastante grande, los niños y niñas pueden formar pares. Estas parejas pueden mostrar una acción relajante juntos. Evidentemente se han de poner de acuerdo de antemano sobre lo que quieren mostrar.



# 31. LA AUTOCONFIANZA – CÓMO HACER LOS NIÑOS Y NIÑAS FUERTES

## 1. Juego de Grupo: Viaje a nuestra Fuerza Interior

Materiales: Papel y lápices

### EDUCADOR/A:

Hoy aprenderemos algo sobre nuestra fuerza interior. Vamos a comenzar nuestra sesión con un viaje imaginario. Vamos a relajarnos acostados en el suelo e iniciar el viaje.

El/la educador/a lee lo siguiente. Es muy importante ir despacio y hacer una pausa después de cada frase. Esto deja a los niños y niñas el tiempo necesario para interiorizarse.

Ahora cierren los ojos ... Recuerden algo de su vida, hace unas semanas, o tal vez a hace unos meses ... o unos años ... Vuelvan a un tiempo cuando ustedes se sintieron realmente felices, fuertes, ... seguros de sí mismos .... capaces. Recuerden una situación en la cual sintieron un bienestar total...

¿Qué imagen les viene a la memoria? ¿... Qué miraban? ¿... Qué colores había allí? ¿... Qué oían? ¿... Qué voces eran agradables? ¿... Cómo era su voz? ¿... Qué olores recuerdan? ¿... Qué sintieron? ¿... Qué es lo que les hizo sentir tan bien? ¿... Qué les dio un sentimiento tan agradable de bienestar y fuerza? ...

Bien. Ahora, traten de encontrar una palabra o la frase que describa esa fuerza ... ¿Qué palabra o frase les viene para describir este recuerdo? ...

Ahora inhalen y exhalen profundamente ... tres veces ... estiren su cuerpo entero ... y vuelven al grupo ... de manera lenta y abran sus ojos.

Ahora anoten la palabra o frase sobre su fuerza que han encontrado. Pueden también dibujar algo. Escoja los colores que van mejor con su fuerza.

**(Tales símbolos de fuerza y fuerza interior podrían ser un león, un sol naciente, radiante, o cosas similares.)**

- ¿Qué experimentaste durante este viaje?

## 2. Historia: Papui - Capítulo 19

*Las armas no son juguetes*



## 3. Actividad de Grupo: Discusión con los Niños y Niñas

### EDUCADOR/A:

Hoy es casi la última sesión de grupo de SE AUTÉNTICO – NO VIOLENTO. Quiero que reflexionemos sobre lo que han aprendido del programa hasta ahora.

**Materiales:** El Anexo No 14 (Este soy yo - esto es lo que puedo hacer bien) puede dar fotocopias o escribir sobre la pizarra

El educador/a reparte las fotocopias.

### EDUCADOR/A:

Cada uno de ustedes copia las frases de la pizarra (o mira el Anexo No 14 en la fotocopia). Dibujen los recuadros en su cuaderno y escriban allí sus propias frases. No hablen con nadie en el grupo sobre estas frases. Cada uno de ustedes escribe para sí mismo.

## 4. Relajación: Me gusto a mi mismo

### EDUCADOR/A:

Para terminar nuestra sesión hoy, vamos a jugar un juego llamado “me gusto a mi mismo o me gusto a mi misma“. Van a escoger una persona de confianza y esta persona va a decir lo que aprecia de tí. Luego tú le vas a decir lo que te gusta de ti mismo/a. Un ejemplo podría ser: “lo que me gusta de mí es que soy siempre graciosa.“

Cada persona tendrá tres minutos para hablar.

Cuando yo aplauda cambiaremos de pareja de juego. Empezamos ahora (mire el reloj. Cada participante tiene tres minutos, luego se cambian).

Este ejercicio ayuda a las niñas y niños a darse cuenta de sus propios puntos fuertes. Para muchas personas es inusual o desagradable el apreciarse o valorarse. La diferencia entre la valoración de uno mismo y la arrogancia debe ser discutida. Si usted encuentra la arrogancia que en los niños, recuérdelos este ejercicio sobre la valoración de uno mismo.

## 32. ¿QUÉ ES LA PAZ?

### 1. Juego de Grupo: Imagine Caminos y sígalos

#### EDUCADOR/A:

Vamos a quitarnos los zapatos y calcetines.

Voy a guiarles en un paseo imaginario. Tomaremos un sendero imaginario que les iré describiendo a medida que caminamos. Ustedes irán por este camino, imaginando como se siente. Por ejemplo, podría decirles que caminen sobre piedras.

Bien, iniciamos caminando lentamente por el salón. Sus pies avanzan, paso a paso. Ahora fíjense en qué sienten caminando sobre un césped muy alto ... Ahora llegan a un camino de grava pedregoso. Las piedras tallan en sus pies ... Ahora se van de ese lugar y entran en un camino fangoso en el bosque ... De vez en cuando hay unas partes musgosas ... Después de un paseo largo por allí caminan hacia la orilla del mar por un camino de arena tibia ...

### 2. Historia: Papui - Capítulo 20

*Esperanza de Paz*



### 3. Actividad de Grupo: La fabricación de un bricolaje ¿Qué es la Paz?

**Materiales:** Tijeras, lápices de colores



#### EDUCADOR/A:

En la historieta Papui vieron niños afectados por conflictos armados. Su vida diaria es la violencia. Pero todos ellos y ellas, en el fondo de su corazón, quisieran vivir en paz. ¿Qué significa la paz para ustedes?

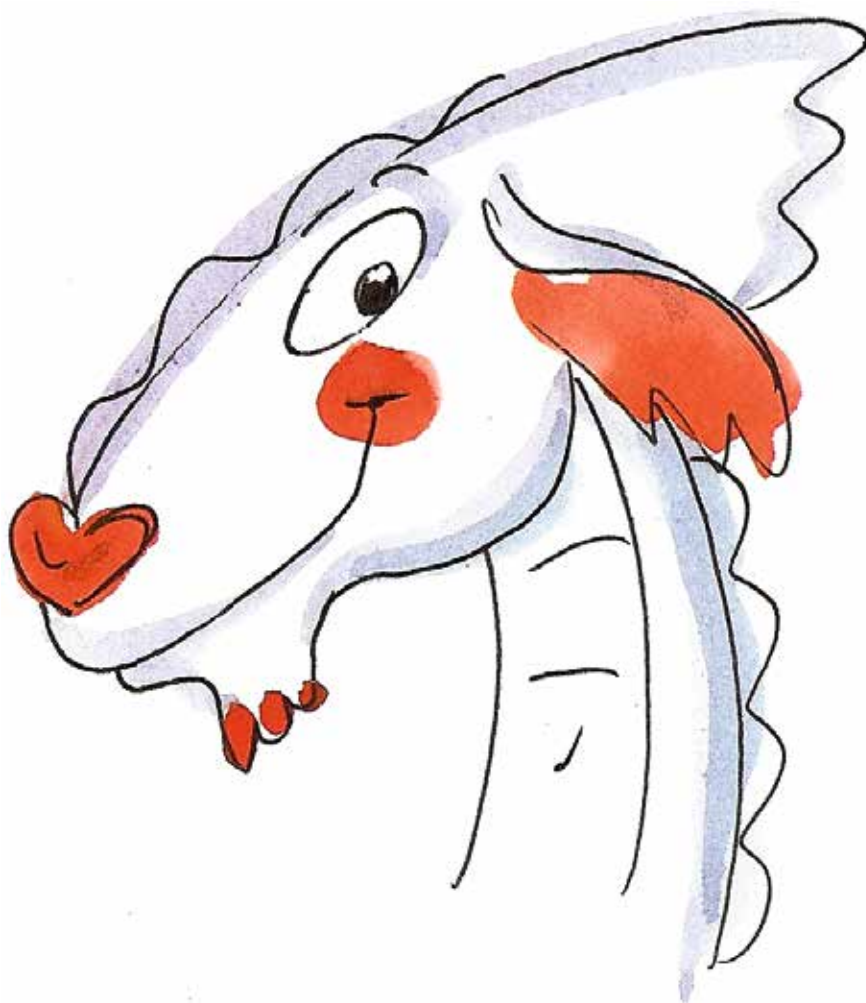
## 4. Relajación: El Juego del Árbol

### Educador/a:

Encuentren un lugar del salón para estar de pie, relajados.

Ahora imagínense que son un árbol. Sus pies son las raíces y están fijadas profundamente en la tierra. Sus brazos son las ramas y se expanden hacia el sol. Hay una brisa suave. Las ramas se balancean con el viento. El viento se hace más y más fuerte y mueve las ramas. Sopla cada vez más fuerte (el brazo y los movimientos de cuerpo se hacen más rápidos, más amplios y más intensos). Luego, poco a poco, el viento se apacigua (se reduce la velocidad de los movimientos).

**(El juego termina cuando el viento se ha calmado completamente.) Ahora, pueden tomarse un momento y sacudir los brazos.**



## 33. AMISTAD Y AMOR

### 1. Juego de Grupo: El Día de una Flor

Cada participante interpreta a una flor.

Puede ser útil hacer esto con un ayudante que haya aprendido los movimientos de antemano y que los niñas y niños puedan imitar.

#### EDUCADOR/A:

Hoy van a pretender que son una flor.

- En un campo grande hay muchas flores.
- Todas estas flores están dormidas, cerradas porque es de noche ... (cada persona está recogida agachada en el suelo).
- El sol se levanta al amanecer y envía sus rayos a la tierra.
- Las flores ... se abren lentamente ... abren los ojos y parpadean ... hacen estiramientos ..., y ... se levantan despacio abriendo los brazos de par en par.
- Durante el día, las flores son felices.
- ¡Hay abejas amistosas y la gente pasea disfrutando de las flores ... (Hagan un baile alegre!)
- Por la tarde, el sol se oculta lentamente. Las flores cierran sus pétalos uno a uno y despacito se van a dormir ... (Agáchense lentamente, plieguen los brazos y finjan que van a dormir.)

### 2. Historia: Papui - Capítulo 21

*En casa por fin*





### 3. y 4. Actividad de Grupo y Relajación: Grupo-Mandala

**Materiales:** Hoja grande de papel o un rollo de papel, lápices de colores. O bien, si se hace afuera: materiales encontrados en la naturaleza

Hoy es nuestra última sesión del programa **SE AUTÉNTICO – NO VIOLENTO**. Vamos a hacer un mandala. Un mandala es un dibujo o modelo generalmente geométrico, con frecuencia es circular o cuadrado, simbolizando o representando el cosmos. Los mandalas tienen un efecto en nuestra percepción y son utilizados para crear un sentido de unidad y para la meditación.

Este mandala puede ser diseñado al aire libre usando cosas de la naturaleza, como flores, hojas, piedras, frutas etc. O se puede hacer adentro con lápices de colores y papel.

Para terminar nuestro programa **SE AUTÉNTICO – NO VIOLENTO**, aconsejamos hacer este mandala de grupo que tiene como objetivo generar un momento de unión creando algo en grupo. Esto puede reforzar el sentimiento de cercanía e intimidad de las personas que forman el grupo y promover la buena voluntad de trabajar unidas – sin violencia.

Durante la creación del mandala se aconseja guardar una atmósfera concentrada, en silencio. Se puede hacer el trabajo sin palabras, en comprensión silenciosa y armonía.



**ANEXOS**

**&**

**FICHAS**

**ANEXO NO 1****5. FORMAS DE VIOLENCIA**

BURLAS

GOLPEAR

EMPUJAR SUAVEMENTE

GRITAR A ALGUIEN

ROMPER ALGO

ARREBATAR ALGO A ALGUIEN

USAR MALAS PALABRAS

ENFADARSE

AMENAZAR ALGUIEN

DARLE UNA PALIZA ALGUIEN

MENTIR

INTERRUMPIR

EMPUJAR

TIRAR DEL PELO

CACHETEAR A ALGUIEN

ROMPER ALGO

RIDICULIZAR A ALGUIEN

# ANEXO NO 1

## B. COMUNICACIÓN Y LENGUAJE CORPORAL



SENTIRSE OFENDIDO

SENTIRSE ABURRIDO

MOLESTO

HAMBRIENTO

SER EGOISTA

SER ABIERTO

ESTAR DESESPERADO

SENTIRSE TRANQUILO

SENTIRSE SATISFECHO

DECEPCIONADO

EMOCIONADO

TRISTE

SENTIR ENVIDIA

ESTAR CANSADO

SENTIR INSEGURIDAD

SER CODICIOSO / AVARO / GLOTÓN

SENTIR ALEGRÍA

TENER SUEÑO

SER VALIENTE

SER HUMILDE

SENTIR MOLESTIA

SENTIR MIEDO

SENTIR IRA

SENTIRSE SOLO

SER CARIÑOSO

SENTIR ORGULLO

SENTIR CALMA

SENTIR ENTUSIASMO

ESTAR INTERESADO

SER HONESTO

SENTIR EMPATÍA

SENTIR CONFIANZA EN SI MISMO

SENTIR MOLESTIA

SENTIR TEMOR

ESTAR ENOJADO

**ANEXO NO 3****FICHA DE TRABAJO**

**Como se pueden decir las frases siguientes sin hacer daño?**

”¡TÚ ME ENFADAS!”

---

---

”¡TÚ ME HACES SENTIR MAL!”

---

---

”¡TU ERES ESTÚPIDO!”

---

---

”¡TU ME PONES TRISTE!”

---

---



# ANEXO NO 4

## 16. SENTIMIENTOS AGRADABLES Y DESAGRADABLES

### Cuando mis sentimientos me molestan, puedo ...

1. **ACEPTARLOS.** Decirme a mi mismo/  
misma: “Estoy triste.” “Estoy asustado/a.”  
“Estoy enfadado/a.” “Tengo vergüenza.”  
“Está bien tener sentimientos.”

2. **RELAJARME.** Puedo respirar lenta y  
profundamente y relajar todos mis músculos.  
Puedo decirme a mi mismo: “Yo soy yo, yo  
me siento a mi mismo y me siento protegido”.

3. **PENSAR** en maneras de ayudarme a  
mi mismo/a. El pensar me ayuda a hacer  
algo inteligente en vez de hacerme daño  
o empeorar las cosas.

4. **HACER** algo para ayudarme a mi  
mismo/a. Tal vez me ayude hablar con  
alguien, o hacer algo que me guste.  
Si esto no funciona vuelvo al paso 3.

## **¿Cómo puedo manejar mis sentimientos cuando me abrumen?**

- **Permanecer tranquilo/a. No perder la calma. Contar hasta diez antes de decir o hacer algo.**
- **Cuando alguien te provoca, ignora a esa persona, ni la mires.**
- **No grites pero di claramente lo que quieres.**
- **Si no te gusta, no tienes que actuar como los demás quieren que lo hagas.**
- **No estás solo/a. Siempre hay alguien de tu lado quien te apoya: Tus padres, tus profesores o tus amigos.**

# ANEXO NO 6

## 16. SENTIMIENTOS AGRADABLES Y DESAGRADABLES

### ¿Qué puedes hacer cuándo alguien te toma el pelo?

Cálmate (Inhala lentamente, exhala despacio 3 veces o bien cuenta hasta cinco, diciéndote a ti mismo/a “cálmate”)

Dile a la persona que te está tomando el pelo: “no me gusta cuando me molestas”. O simplemente ignora a esa persona.

Dile al niño o niña que te toma el pelo: **”¡Ya basta!”**

Si esto no funciona y la persona continúa, ve a buscar alguien en quien confías y cuéntale lo que ocurre.

## ¿Qué podemos hacer cuándo estamos realmente enfadados?

### **1. Reconoce lo que te hace enfadar.**

(Alguien te dice algo estúpido ...)

### **2. Intenta comprender los sentimientos de la otra persona.**

(El profesor lo regañó y ahora él lanza su ira sobre tí.)

### **3. Utilizando los mensajes personales, dile a la persona cómo te sientes.**

#### **USANDO YO-FRASES**

(Me estoy enfadando porque me insultas.)

### **4. Presta atención a tu cuerpo.**

(Sientes mucho calor en la cabeza y tu cuerpo está muy tenso. Tu vientre está caliente.)

### **5. Mantén tu atención sobre la verdadera situación presente.**

(Es decir: No pienses que otra persona es estúpida y que ya nunca más le vas a dirigir la palabra.)

# ANEXO NO 8

## HOJA DE TRABAJO 23. MANEJANDO LA IRA

### Identifico sentimientos de enfado usando la declaración siguiente:

**“Me siento enfadada cuando Marta me dice apodos porque esto me pone en ridículo.”**

ME SIENTO \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_

PORQUE \_\_\_\_\_

ME SIENTO \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_

PORQUE \_\_\_\_\_

ME SIENTO \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_

PORQUE \_\_\_\_\_

ME SIENTO \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_

PORQUE \_\_\_\_\_

ME SIENTO \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_

PORQUE \_\_\_\_\_

## **No te ayudará:**

Romper algo  
Gritarle a alguien  
Morder a alguien  
Ser malo con una persona o animal  
Hacerte daño a ti mismo  
Expresar violentamente una rabieta  
Pegar a alguien

## **Esto puede ayudarte:**

Abrazar un oso de peluche  
Llorar  
Dibujar un cuadro  
Discutir las cosas  
Desgarrar viejos periódicos  
Alejarse de la situación  
Jugar con arcilla y agua  
Hacer saltar una pelota  
Respirar profunda y lentamente  
Pedir ayuda  
Golpear un saco de boxeo  
Salir afuera en la naturaleza y gritar diciendo lo enfadado que estás  
Escuchar música



### 6 Ejemplos de conflictos para recortar:

Dos niños visitan a Marcos. Marcos y Felipe quieren jugar un juego de cartas. Tomás quiere mirar la tele. Esto molesta a los otros dos.

Julia dice que Pedro le quitó su pluma. Pero ella no sabe si esto es verdad.

Marcos fumó en secreto. Jivan lo vio. Marco amenaza: “Si dices algo a mis padres, te pegaré.”

Tomás es el mayor en el grupo. Él siempre quiere decidir qué deberían jugar los demás.

De camino a casa, Julian amenaza a las muchachas diciéndoles “Si no me traen caramelos mañana, vendré con otros muchachos y les daré una paliza”

Timoteo se burla de Susana diciéndole “¡Oiga cuatro ojos! Se ve horrible con esas gafas.”

## **PALABRAS CLAVE** **para interaccionar sin violencia**

1. Empujar, golpear o cualquier otra violencia física está estrictamente prohibido.

2. Si estás de mal humor, puedes alzar la voz, pero recuerda que no tienes derecho a gritar o a insultar a otras personas.

3. No interrumpas a la otra persona. Déjala terminar. Escucha. No insultes. Habla en primera persona usando “Yo” en vez de echarle la culpa. Habla mirando a esa persona directamente.

4. Mira el problema desde ambos lados. Busca una solución común. Encuentra un acuerdo común. Si es necesario, busca a alguien que pueda hacer el trabajo de mediación.

5. Aunque sea difícil, admite que te equivocaste. Esto acelerará la solución del problema. ¡Recuerda que todas las personas podemos cometer errores!

6. Después de un argumento, cuando lo haya solucionado, se sentirá bien de nuevo.



# ANEXO NO 12

## 28. DERECHOS DE LA NIÑEZ I

## 29. DERECHOS DE LA NIÑEZ II

### Importantes derechos de los niños, niñas y adolescentes

Según la Convención sobre los Derechos del Niño (y la Niña) de las Naciones Unidas todas las personas menores de 18 años se benefician de derechos especiales.

#### El derecho a un trato igual y a la no discriminación

Todos los niños y niñas deben ser tratados iguales. No importa si es una niña o un niño, o qué nacionalidad, color de piel o religión tiene, si tiene una discapacidad, e independientemente de su origen social o étnico o de sus bienes materiales o si vive en su país de origen o en otro.

#### La prioridad del interés superior del niño o la niña

En todas las acciones relativas a los niños y niñas, el interés superior del niño o de la niña será una prioridad. Esto incluye las acciones emprendidas por las instituciones públicas o privadas de bienestar social, los tribunales de justicia, autoridades administrativas u órganos legislativos.

#### El derecho a la inscripción del nacimiento y a la nacionalidad

Todo niño y niña tiene derecho a ser registrado después de su nacimiento y a adquirir una nacionalidad.

#### El derecho a la asistencia médica, agua potable limpia y alimento sano y suficiente

Los gobiernos prometen cuidar de la salud y alimentación de los niños y niñas.

Cualquier persona menor de edad tiene derecho a tratamiento médico. Los gobiernos deben hacer lo que es necesario para prevenir enfermedades. Deben asegurarse que hay alimentos no contaminados y agua potable.

#### El derecho a la convivencia con la familia y a un hogar seguro

Los niños y niñas tienen derecho a vivir con su familia y a tener un hogar seguro.

#### El derecho a expresar una opinión libremente, a ser escuchado y a participar activamente

Los gobiernos otorgan a todos los niños y niñas el derecho a ser escuchados. Esto significa que cuando una decisión les concierne, la opinión del niño o niña debe ser escuchada y tomada en cuenta.

**ANEXO NO 12****28. DERECHOS DE LA NIÑEZ I****29. DERECHOS DE LA NIÑEZ II**

### El derecho a la educación y formación profesional

Los gobiernos deben hacer lo posible para que cada niño y niña pueda recibir educación. Cada niño y niña tiene derecho de aprender tanto como pueda. Deberían permitir a todas los niños y niñas ir a la escuela. La escuela primaria debería ser gratis de modo que quienes tienen padres pobres puedan aprender también. En la escuela, la dignidad de niños y niñas debe ser asegurada. Un profesor o profesora no debería golpear, insultar o abusar de sus alumnos o alumnas.

### El derecho al ocio, el juego y la recreación

Los gobiernos conceden a cada niño y niña el derecho al ocio, el juego y la recreación. Los niños y niñas deberían tener la posibilidad de hacer actividades que les guste. Lamentablemente, para muchos niños y niñas esto todavía no es así. Muchos tienen que trabajar para que sus familias puedan sobrevivir.

### El derecho a la protección contra la explotación

Los gobiernos se comprometen a evitar la explotación de los niños y niñas. Los niños y niñas no deben ser obligados a trabajar. Deben ser protegidos de todo tipo de trabajo nocivo, peligroso y explotación. (Por ejemplo, las fábricas prefieren que los niños y niñas trabajen para ellas porque los niños y niñas suelen cobrar menos que los adultos. Muchos niños y niñas, a menudo de familias muy pobres, son explotados).

### El derecho a la protección contra la violencia

Los gobiernos prohíben cualquier forma de violencia contra los niños y las niñas. Los niños y niñas no deben ser maltratados. No se les debe obligar a hacer algo que les enferme. Los adultos no deben golpear a los niños y niñas.

### El derecho a la protección contra el abuso sexual

Los gobiernos prometen protección contra cualquier forma de abuso sexual. Por ejemplo, de ser abusados por miembros de su familia, así como por personas fuera de la familia.

### El derecho a la protección y ayuda a víctimas de violencia

Los gobiernos prometen cuidar de los niños y niñas que han sido tratados cruelmente. Por ejemplo, algunos niños y niñas son traumatizados y heridos en la guerra o cuando tienen que escapar violencia. Los gobiernos se comprometen a ayudar niños y niñas afectados por violencia y conflictos armados.

### El derecho a la protección contra el servicio militar

Niños y niñas menores de 18 años no pueden ser obligados a prestar el servicio militar y tampoco deben ser reclutados voluntariamente.

# ANEXO NO 13

## 29. DERECHOS DE LA NIÑEZ II

### Situaciones que corresponden a algunos derechos importantes de la niñez

Aruna de 12 años tiene que despertarse muy temprano por la mañana, cuando su hermano todavía está durmiendo, porque tiene que barrer el suelo. Cuando su hermano se despierta, se toma el desayuno. Ambos van a la escuela. Por la tarde vuelven a casa. El hermano de Aruna va a jugar al fútbol con sus amigos, pero Aruna tiene que hacer las compras y ayudar a su madre a preparar la cena. *(El derecho a un tratamiento igual para chicos y chicas, Artículo 2).*

Pedro tiene 8 años y está muy enfermo, tiene tuberculosis y necesita medicación. Sus padres son pobres y no tienen el dinero para comprar las medicinas. Los médicos no pueden ayudarlo sin estas medicinas. *(El derecho a la asistencia médica: Artículo 24)*

Rolando vive en Asia. Tiene 10 años. Sus padres son pobres y casi nunca ganan suficiente dinero para sobrevivir. Un día llega un hombre a su pueblo y propone un trabajo a Rolando en una fábrica donde podría ganar suficiente dinero para ayudar a su familia. Se siente triste porque tiene que trabajar muy duro y no tiene tiempo de jugar o ir a la escuela. *(El derecho a la educación y la formación, Artículo 28. El derecho a la protección contra la explotación, Artículo 19. El derecho a la protección contra la explotación económica, Artículo 32. El derecho al juego y a la recreación, Artículo 31)*

Fafa vive en África. Tiene 13 años. Realmente le gusta ir a la escuela y recibe buenas notas. Su sueño es estudiar para ser enfermera. Pero hay un problema. Su padre no puede encontrar trabajo y su madre trabaja en el campo y gana muy poco para mantener a la familia. Este dinero no es suficiente para pagar los honorarios de la escuela y los libros de texto. Sus padres se ven obligados a sacarla de la escuela. Ahora ayuda a su madre en el campo y está desesperada. *(El derecho a la educación y la formación profesional, Artículo 28. El derecho al juego y a la recreación, Artículo 31)*

Eva vive en Norteamérica. Tiene 6 años. A veces es muy torpe y deja caer cosas. Hoy quiso ayudar a su madre a llevar platos a la cocina y dejó caer un plato. Su madre se enfadó mucho y le gritó. "Eres estúpida. ¿No puedes ser más cuidadosa?" Y golpea a Eva quien comienza a gritar y gritar. Esto hace que su madre se ponga aún más enfadada y la golpea con un palo. Eva tiene dolor en todo el cuerpo. Se siente muy sola. *(El derecho a la protección contra la violencia, Artículo 19)*

Lorenzo tiene 12 años. Hay guerra en su país. Muchas personas están sin hogar; muchos han muerto o han sido heridos. Un día llegan unos hombres al pueblo y lo obligan a prestar servicio militar y lo entrenan para matar. Le dan drogas para que no sienta miedo. *(El derecho a ser protegido contra el servicio militar, Artículo 38. El derecho a la protección contra la violencia y el abuso, Artículo 19. El derecho al juego y la diversión, la participación en la vida cultural y artística, Artículo 31)*

Magdalena vive en Sudamérica. Tiene 5 años, 3 hermanas y 2 hermanos. Su familia es pobre. Muchas noches tiene que irse a dormir con hambre porque su familia no tiene suficiente comida, no pueden comprar muchas verduras y carne o huevos. Magdalena está mal nutrida y débil. A menudo se siente cansada y no puede concentrarse en la escuela. *(El derecho a una alimentación sana y suficiente, Artículo 27)*

Bumi, 16 años, nació en un pueblo en Asia. Él no tiene ningún certificado de nacimiento porque después de nacer nadie de su familia lo registró. Un día, su tío en Inglaterra quiere invitarlo a vivir con él y su familia, de modo que Bumi pueda seguir sus estudios en Inglaterra. Pero Bumi no puede ir porque no tiene el certificado de nacimiento para poder obtener un pasaporte. *(El derecho al registro de nacimiento, un nombre y nacionalidad, Artículo 7)*

Martin y Petra son hermanos. Viven en Europa. Martin tiene 6 años y su hermana tiene 4. Cada domingo visitan a su tío que vive no muy lejos. Durante una de estas visitas, lo llama a su habitación y les dice "Hoy jugaremos un juego especial y es un secreto." Él los toca en sus partes privadas. Los dos se sienten extraños y no les gusta esto pero es su tío y confían en él así que no dicen nada. *(El derecho a la protección del abuso sexual, Artículo 34)*

Vint, 11 años, vive en Asia. Hubo violencia en su país durante muchos años. Creció con la guerra. Él no sabe lo que es la paz. Muy a menudo, los soldados entran en su pueblo con armas y matan a muchas personas. El mes pasado los soldados mataron a su hermano mayor justo ante sus ojos. Ahora, por la noche, Vinti se despierta gritando. No puede dormir porque las imágenes de cómo ha muerto su hermano le atormentan. Vinti no puede concentrarse en la escuela, ha dejado de jugar con sus amigos y no habla con nadie. *(El derecho a la recuperación y la reintegración de las personas menores que han sido traumatizadas, Artículo 39)*

# ANEXO NO 14

## 31. AUTOCONFIANZA – CÓMO HACER FUERTES A LOS NIÑOS Y NIÑAS

### ESTO SOY YO – ESTO LO HAGO BIEN

MI NOMBRE ES:

---

Lo que más me gusta es:

Lo que hago bien es:

Este es mi sueño

# VIOLENCIA EMOCIONAL



# VIOLENCIA VERBAL



# VIOLENCIA CONTRA COSAS



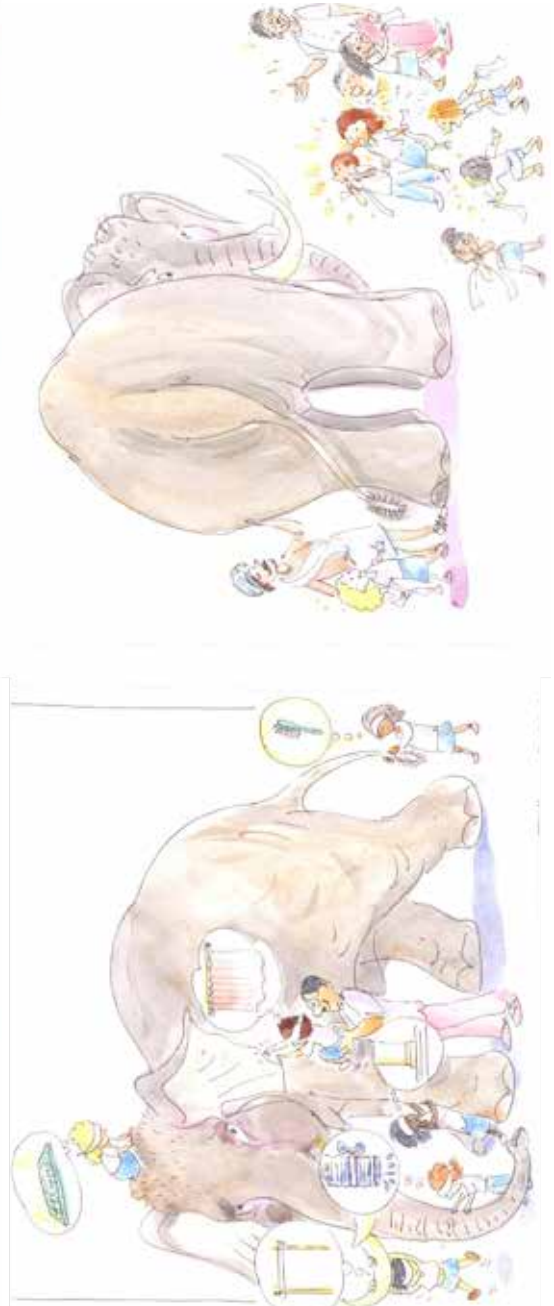
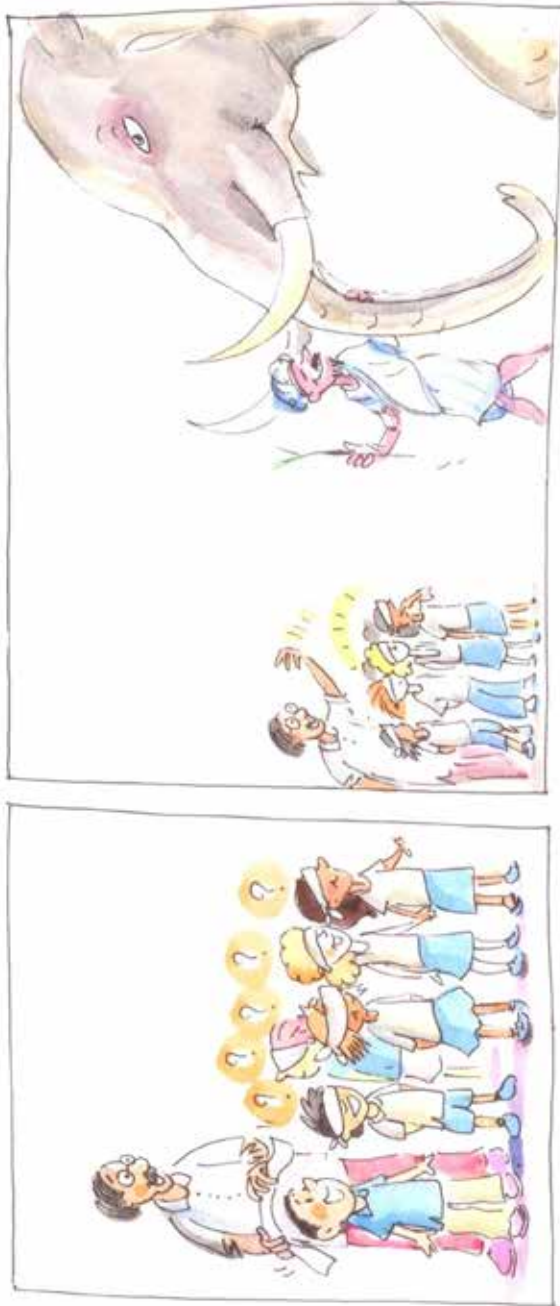


# VIOLENCIA FÍSICA



# ¿QUÉ ES UN ELEFANTE?

FICHA No. 5



FICHA No. 6

# ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Poema de Katia, una niña de 11 años



Los sentimientos van



Los sentimientos vienen



Hay sentimientos dando vueltas adentro de nosotros



A veces son buenos ...



... a veces son malos.



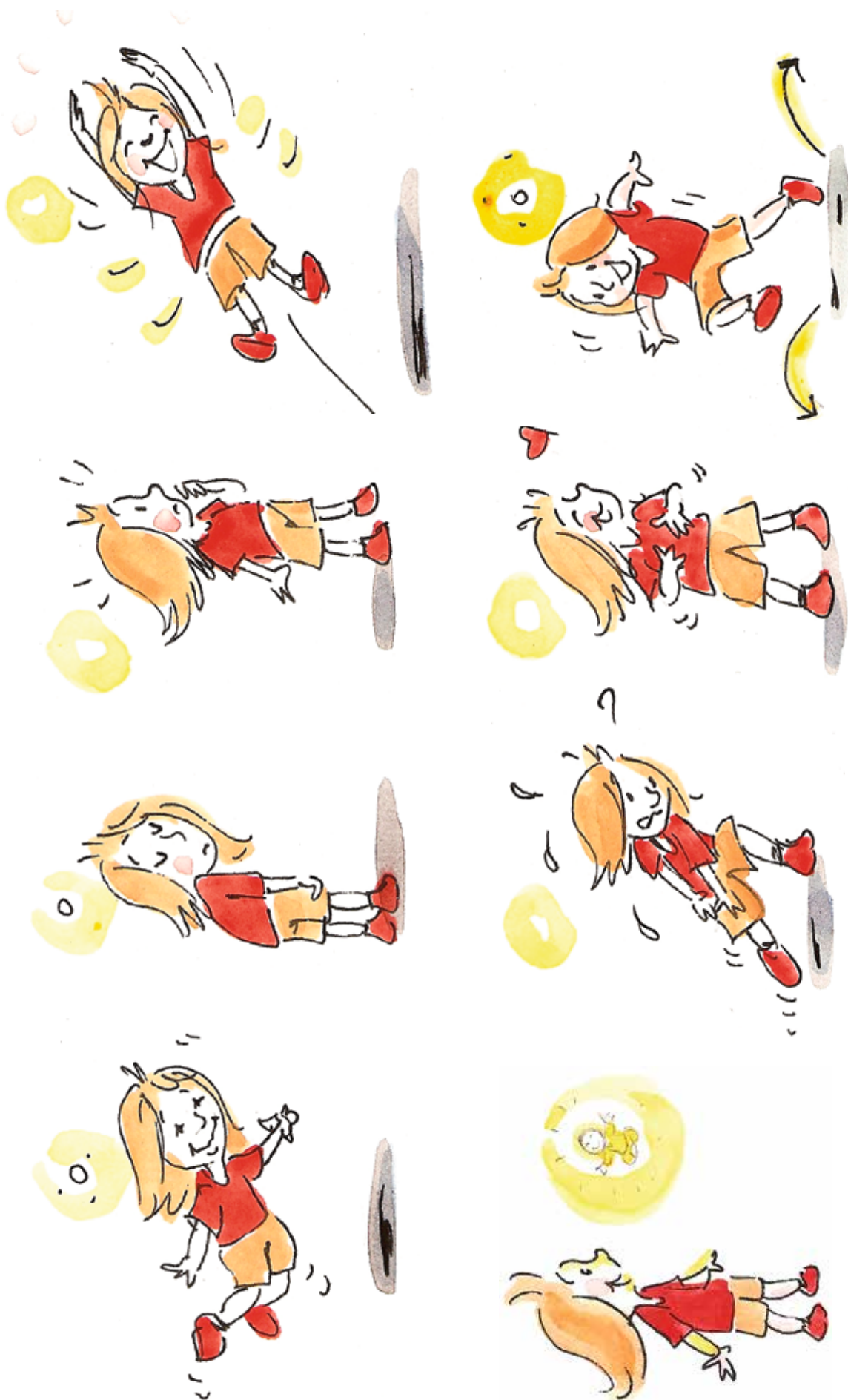
Pero todos tenemos sentimientos



Sentirse rechazado/excluido y sentirse inseguro son sentimientos que yo pienso todo el mundo odia.



# DIVERSAS EXPRESIONES, MÍMICA Y POSTURA



FICHA No. 8

# LA EMPATÍA

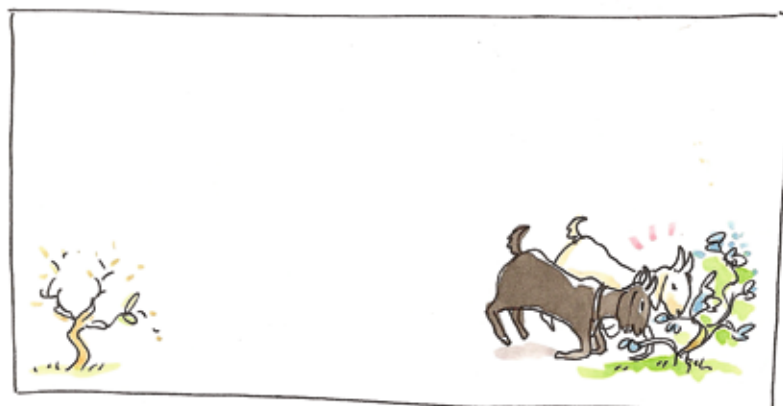
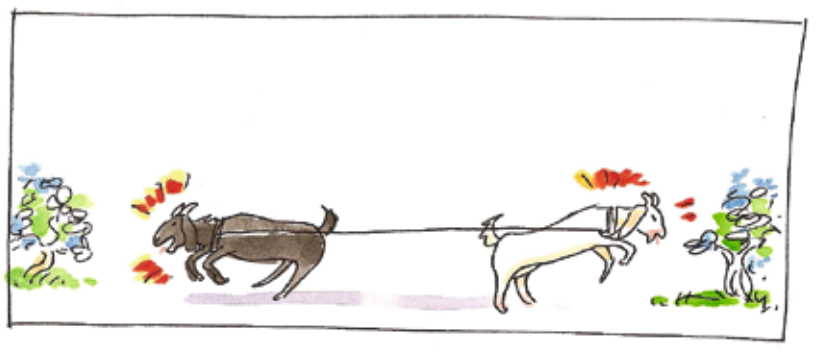


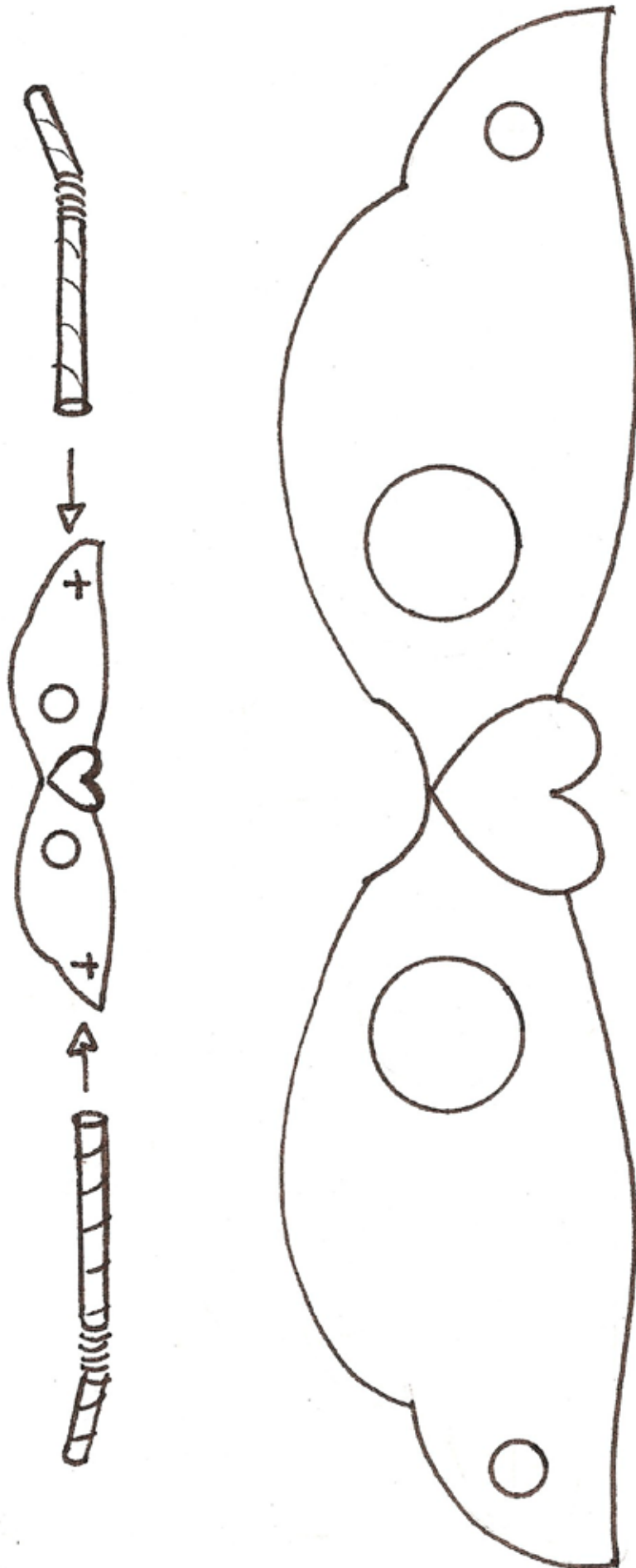
# LA BURLA



FICHA No. 10

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS







## EL EQUIPO



Rita Erben (Alemania)

Rita Erben nació en 1955, vivió en Colonia y en la actualidad, desde 2008, en el Sur de la India, en Auroville. Estudió Pedagogía Social y ciencias de la Comunicación. Después de 10 años trabajando como pedagoga social, cambió su trabajo al área de los medios de comunicación. De 1993 al 2008 trabajó como escritora independiente para la radio y la TV públicas (ARD y ZDF) con enfoque en derechos humanos y política social. *Durante 15 años trabajé en muchos lugares de todo el mundo, en zonas de crisis y guerra. Durante este tiempo aprendí que no podemos encontrar la paz por medio de la violencia, la ciencia, la revolución o la religión. La paz sólo puede ser encontrada dentro. La creación de este documento sobre la paz es un pequeño paso en esa dirección.*



Astrid Kummer (Alemania)

Nació en 1970 en Viernheim. Asistió al Colegio de Educación en Berlín. Más tarde trabajó durante un año en una escuela de niñas en Londres. De 1995 hasta el 2010 vivió en Auroville, India, donde creó varios proyectos sociales y culturales. *Yo no aprendí este tipo de cosas en el colegio. Creo que los niños pueden estar mejor equipados para la vida si se les enseña a conocerse y comprenderse mejor a sí mismos. Y espero que el resultado sea que todos podamos tratar más pacíficamente con los demás.*



Emanuele Scanziani (Italia)

Nació en 1966 en Milán. Comenzó a ser un ilustrador a los 16 años y trabajó durante 12 años en el negocio de su familia, una oficina de dibujo, creando tarjetas de felicitación e ilustrando libros. En 1995 llegó a Auroville donde trabaja como ilustrador de libros y en proyectos de todo el mundo promoviendo un desarrollo sostenible, a través de proyectos educativos.



Ralf Willinger (Alemania)

Periodista y mediador, ha trabajado para la organización internacional de derechos del niño terre des hommes desde 2007. *He encontrado gente joven en mis visitas a lugares de conflicto que organizaban demostraciones por la paz y partidos de fútbol a pesar de las amenazas de muerte. Esas personas son como fuentes de paz que pueden despertar la fuerza de la paz que yace profundamente dormida en nuestro interior. Ellas pueden inspirar a los demás con su entusiasmo y audacia. Es importante fortalecer este poder de la paz interior así como la comprensión hacia los demás y hacia uno mismo. Puede hacerlo con la ayuda de este maravilloso manual. Mis hijos están encantados con Papui, Dragui y AlgoMás.*



Oliver J. Wiebelt (Alemania)

Nació en Heidelberg, Alemania, en 1968. Empezó su carrera profesional como banquero. Ha participado en seminarios de crecimiento personal y enseñaba programación. Vive en Auroville desde varios años. *Para mi toda la vida es una cuestión de consciencia ... Aunque ello no nos impida cometer errores, es la base para el cambio. La humanidad está en el umbral de un gran cambio y hemos de plantar la semilla y la tierra ahora y que los niños disfruten de una mejor vida sin violencia.*



S. Mahalingam (India)

*Estoy muy contento de haber contribuido una pequeña parte, como aquella de la ardilla en el Ramayana, en este proyecto benevolente, imaginativo y efectivo para ayudar a los niños y niñas a ser verdaderos evitando la violencia y viviendo en armonía en la familia en la comunidad y en el mundo. Agradezco a Rita por darme una oportunidad de servir en esta noble causa.*



Maria Desamparados Aznar Arce (España)

*Me sentí inspirada a tomar parte en este trabajo por su valor educativo. El tema es importante y muy relevante en este momento en nuestro planeta y el enfoque es muy comprensivo. La traducción al español ayudará a las personas de mi cultura a comprender nuestras maneras específicas de violencia, por ejemplo la violencia de género, y a soñar con un mundo mejor.*

# AUROVILLE

Las autoras y muchas de las personas que participaron en la realización de este proyecto viven en Auroville.

Auroville fue fundada como una ciudad universal por Mirra Alfassa de nacionalidad francesa y llamada “La Madre”. Siguiendo una llamada de la UNESCO, el 28 de Febrero de 1968, llegaron jóvenes representando 124 naciones y todos los estados de la India para inaugurar la ciudad y recibir su Carta.

El propósito de Auroville es lograr la unidad humana – a través de la diversidad. Hoy Auroville es reconocida como el primero y único experimento internacionalmente respaldado en camino hacia la unidad humana y transformación de la consciencia, que también investiga de forma práctica el desarrollo sostenible y las necesidades sociales, culturales y espirituales de la humanidad.

Auroville está situada al Sur de la India y tiene habitantes de más de 40 naciones de todas las edades, desde la infancia hasta mayores de 80, de todas las clases sociales y culturas, representando el conjunto de la humanidad. La población de la ciudad crece constantemente y en la actualidad es de 2.000 personas de las cuales aproximadamente un tercio son de la India. Auroville es un modelo único de experimento para la paz y la convivencia internacional. La ciudad está diseñada para un máximo de 50.000 habitantes. Entre otras, organizaciones que apoyan los ideales de Auroville son la UNESCO y la Unión Europea.

“Auroville quiere ser una ciudad universal donde hombres y mujeres de todos los países puedan vivir en paz y en progresiva armonía por encima de todos los credos, políticas, y nacionalidades. El propósito de Auroville es lograr la unidad humana.”

*Mirra Alfassa*



## UN SUEÑO

Debería existir en algún lugar de la tierra un lugar que ninguna nación pudiera reclamar como suyo, un lugar donde todas las personas de buena voluntad con una aspiración sincera, pudieran vivir libremente como ciudadanas del mundo, obedeciendo a una sola autoridad, la Verdad suprema; un lugar de paz, concordia y armonía donde todos los instintos de lucha de la humanidad serían utilizados exclusivamente en conquistar la causa de sus sufrimientos y miseria, en superar sus debilidades e ignorancia, en triunfar sobre sus limitaciones e incapacidades; un lugar donde las necesidades del espíritu y la búsqueda de progreso prevalecería sobre la satisfacción de los deseos y pasiones, la búsqueda de placeres y goze material.

En este lugar los niños podrán crecer y desarrollarse integralmente sin perder el contacto con su alma. La educación se brindará no con el objetivo de pasar unos exámenes y obtener títulos sino para enriquecer las facultades ya existentes y desarrollar otras nuevas. En este lugar los títulos y posiciones serán suplantados por la oportunidad de servir y organizar. Se atenderá con igualdad a las necesidades del cuerpo de todas y cada una de las personas.

En la organización en general, la superioridad intelectual, moral y espiritual encontrará expresión no en incrementar los placeres y poderes de la vida sino en el aumento de los deberes y responsabilidades.

La belleza artística en todas sus formas, pintura, escultura, música, literatura estará disponible igualmente para todos, la oportunidad de compartir las alegrías que esto produce sólo estará limitada por las capacidades de cada persona y no por su posición social o financiera.

Porque en este lugar ideal el dinero ya no será el señor soberano. El mérito individual tendría mayor importancia que el valor que damos a la riqueza material y la posición social. El trabajo allí no sería un medio de ganarse la vida sino un medio para expresarse a si mismo, para desarrollar las propias capacidades y posibilidades haciendo al mismo tiempo un servicio al grupo, que por su parte proveería la subsistencia para cada persona y área de trabajo.

En resumen, sería un lugar en el que las relaciones humanas normalmente basadas en la competición y la lucha, serían reemplazadas por relaciones de estímulo para hacer mejor, de colaboración y auténtica fraternidad.

*Mirra Alfassa*

# terre des hommes

## Apoyo a la Niñez

Nuestro objetivo es tener un “terre des hommes”, que en francés significa “tierra de la humanidad”. Contribuimos a poner fin a la violencia contra los niños y niñas y a protegerlos de la esclavitud, la explotación, el abuso y el abandono. Estamos comprometidos a ayudar a los niños y niñas a crecer en un ambiente saludable y sostenible que les brinde oportunidades de vida a las generaciones futuras.

terre des hommes es independiente de gobiernos, empresas, comunidades religiosas y partidos. No enviamos empleados o compañeros de trabajo desde Alemania, sino que proporcionamos apoyo financiero y estratégico a las organizaciones locales. Nuestras organizaciones copartes organizan y desarrollan proyectos sociales centrados en los derechos de la niñez. Siempre que es posible, los niños participan en la planificación y ejecución de esos proyectos. Además del apoyo directo a nivel local, nos comprometemos a nivel político a través de campañas y trabajo de incidencia para mejorar las condiciones de vida de los niños y niñas.

terre des hommes Deutschland e.V. fue fundada en el año 1967 por personas comprometidas a ayudar a niños y niñas gravemente heridos en el contexto de la guerra de Vietnam. Somos miembros de la red de la Federación Internacional Terre des Hommes y actualmente apoyamos más de 430 proyectos en todo el mundo. En Alemania, unos 1.400 voluntarios de más de 90 lugares participan con terre des hommes en la lucha por los derechos de la infancia.

### **Cuenta para donaciones**

**IBAN DE34 2655 0105 0000 0111 22**

**BIC NOLADE22XXX**

Soyez Vrai – Non Violent    היה אמיתי לא אליים    सच्चे बनो-हिंसक नहीं।    Sii Ver  
Juntos contra a violência    உண்மையுள்ளவனாய் இரு வன்முறை த  
ander – Ohne Gewalt    Soyez Vrai – Non Violent    היה אמיתי  
सच्चे बनो-हिंसक नहीं।    Sii Vero - Non Violento    Se Verdadero y no Viole  
violento    Be True - Not violent    폭력을 넘어, 사랑으로...    Juntos contra  
Juntos contra a violência    உண்மையுள்ளவனாய் இரு வன்முறை தவிர்

**SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO** es un programa de prevención de la violencia para niños, niñas y jóvenes en las escuelas y otros entornos sociales. Aprenden a percibir y expresar sus sentimientos y a lidiar con su rabia y frustración.

También aprenden a sentir empatía con los demás y a resolver los conflictos pacíficamente y sin violencia. De esta manera, se fortalece la autoestima de los niños, niñas y jóvenes y se tornan fuertes para la vida en el mundo de hoy.

