

Las virtudes y los valores

El Libro
de todos
los Niños

BUEN VIVIR

Descúbrelo, está dentro de ti

© EL LIBRO DE TODOS LOS NIÑOS
Primera edición - Quito

Secretaría del Buen Vivir
Ministerio de Educación
Ministerio de Cultura y Patrimonio

Impreso en **XOXOXOX**

Junio, 2015
300.000 ejemplares

**Recopilación y adaptación
de cuentos tradicionales:**

Ana Gabriela Mena

Concepto visual y diseño:

Belénmena

Ilustraciones:

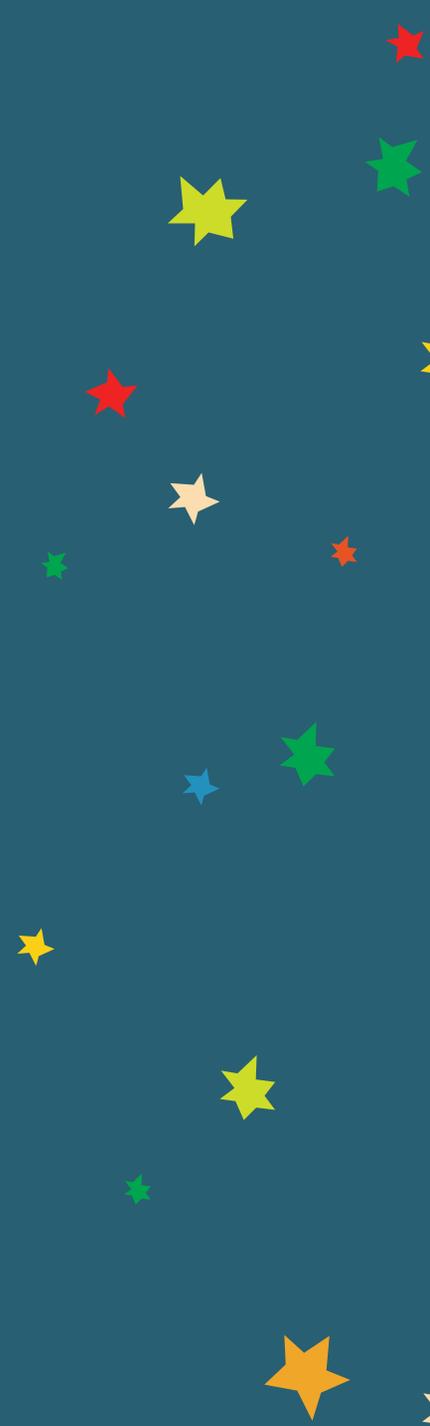
Kiko Rodriguez

En esta publicación la palabra niños representa
a los dos géneros: niños y niñas.

Los contenidos publicados han sido recopilados de diversas
fuentes impresas y virtuales. Se han adaptado al lenguaje local
para niños entre 5 y 10 años.

Prohibida la reproducción parcial o total con fines comerciales
por cualquier medio, impreso o digital, en forma idéntica, ex-
tractada o modificada, en castellano o cualquier otro idioma,
sin autorización legal de la Secretaría del Buen Vivir.

ISBN 978-9942-07-822-3



¿Por qué un cuento antes de dormir?

Un cuento antes de dormir constituye uno de los momentos más tiernos y hermosos de la vida, tanto para una niña o niño como para sus padres, abuelos o cualquier persona mayor que viva tan amorosa y trascendental tarea. Es el instante mismo en que nacen los sueños.

Esas fábulas o historias compartidas antes de dormir formarán una parte importante del delicado tejido que es la personalidad de esos pequeños seres humanos.

La alegría de vivir, las aventuras, las virtudes y los valores, el amor incondicional, el encuentro con la belleza, en fin, la vida entera estará marcada por los primeros recuerdos, los cuidados, las canciones, la voz y la palabra de esa persona mayor que es para el niño un modelo y un ejemplo.

Construir una sociedad del Buen Vivir significa valorar la inmensa responsabilidad que tenemos como padres de empezar a descubrir junto a nuestros niños los misteriosos y apasionantes caminos de la condición humana.

Te invitamos a abrazar a tus pequeños y a que, antes de darles un beso de buenas noches, les cuentes un cuento, un ejemplo, una historia que los podrá acompañar por el resto de la vida.



Secretaría del Buen Vivir
Ministerio de Educación
Ministerio de Cultura y Patrimonio

CONTenIDOS

¿Por qué un cuento antes de dormir?	3
¿Qué son las virtudes y los valores?	6
Honestidad	8
Ping, el jardinero	10
Monseñor Leonidas Proaño, un hombre honesto	12
El pastorcito mentiroso	14
Respeto	16
La perdiz roja	18
Nelson Mandela, el presidente más admirado de la historia	20
El penacho de Atahualpa	22
Gratitud	24
Las lágrimas del dragón	26
Lao Tse, un filósofo que enseña sobre la gratitud ..	28
El árbol y el gato	30
Perseverancia	32
Nunkui, creadora de las plantas	34
Eloy Alfaro, un presidente perseverante	36
Los tres pichones	38
Humildad	40
La princesa Ratona	42
Gandhi, un líder humilde	44
El murciélago de colores	46
Bondad	48
¿De qué tamaño es la bondad?	50
Elisabeth Kübler-Ross, un ejemplo de bondad	52

El cuervo vanidoso	54
Generosidad	56
El Príncipe Feliz	58
San Francisco de Asís, un sacerdote generoso...	60
Marco, el rico y Basilio, el desgraciado	62
Responsabilidad	64
El ratón, el pájaro y la salchicha	66
Florence Nightingale, una enfermera responsable	68
El pequeño héroe de Holanda	70
Innovación	72
Un grano de café	74
Albert Einstein, un gran descubrimiento	76
Un camino nuevo	78
Amistad	80
Sudi y el tigre	82
Simón Rodríguez, el gran amigo del Libertador Simón Bolívar	84
Amigos	86
Perdón	88
Momotaro	90
José Martí, un poeta que supo perdonar	92
Los guacamayos disfrazados	94
Solidaridad	96
Los dos amigos	98
La minga, una forma solidaria de vivir	100
La chivita y la zorra	102



¿Qué son las
virtudes y
los valores?

Imagina una semilla: tiene todo el potencial que necesita para convertirse en un gran árbol. Pero ¿qué es lo que le ayuda a crecer y dar fruto? ¡Sí, acertaste! El agua, el aire, el sol y la tierra con los cuidados necesarios de la poda, el abono y el riego. Así son las virtudes en las personas, como esos elementos que necesitamos para ser mejores individuos y ciudadanos. Las virtudes son características positivas que se cultivan en el corazón y que nos ayudan a alcanzar nuestras metas y a tener una vida feliz con las demás personas.

En nuestra sociedad se han establecido conceptos universales para relacionarnos con las personas y con la naturaleza; se llaman valores. Algunos de ellos son: la honestidad, el respeto, la gratitud, la responsabilidad, la perseverancia, la humildad, el perdón o la solidaridad. Pero si los valores no se practican cada día no llegan a ser virtudes. Es igual a tener conocimiento sobre qué es regar, podar y abonar la tierra que alimenta al árbol; pero si no lo hacemos, el árbol no crecerá de la mejor manera. Cuando una persona practica los valores se dice que es una persona virtuosa; cuando la sociedad lo hace, se dice que es una sociedad virtuosa.

Muchas aventuras encontrarás en estas páginas; historias que te contarán sobre personajes virtuosos que se sirvieron de los valores para enfrentar exitosamente distintas situaciones y alcanzar las metas que se propusieron para beneficio de su vida y la de los demás.

Al leer, descubre los valores que quisieras poner en práctica para llegar a ser virtuoso y para que cada día sea mejor para ti, para tu familia y para las personas que te rodean.



¿Qué es ser honesto?

Soy honesto cuando digo la verdad y busco hacer lo correcto.

A veces sentiré miedo o vergüenza de decir la verdad, pero recordaré que es justo actuar honestamente.



Hombre honesto
quiero ser;
hablo siempre la verdad.
Sin trampa ni mentira,
llega la prosperidad.

Tomás caminaba alegremente por la vereda de su calle, cuando vio una moneda en el piso. La recogió e inmediatamente pensó en su helado favorito; pero entonces se dio cuenta que la moneda podría ser del señor que estaba en la parada del bus. Se acercó y le preguntó:

—¿Señor, se le ha caído una moneda?

El señor buscó en sus bolsillos y dijo:

—Sí, se me ha caído.

Tomás se quedó callado, miró al señor a los ojos y le dijo:

—¡Aquí tiene su moneda!

¿Por qué crees que Tomás devolvió la moneda?

Ping, el jardinero

Cuento popular chino



Hace aproximadamente dos mil años vivió en China un niño llamado Ping.

Su pasatiempo favorito era el cultivo de las plantas. Gracias a sus cuidados, en el jardín de su casa habían crecido cientos de hermosas flores. La gente que pasaba por la calle se detenía a admirarlas y él, a veces, les regalaba un ramo.

El emperador de China también amaba las flores. Como ya era muy viejo, estaba buscando a una persona honesta que pudiera reemplazarlo en el trono. Se le ocurrió hacer un concurso. Convocó a todos los niños del reino y les informó que recibirían una semilla. El que volviera después de un año con la flor más hermosa sería el nuevo emperador.

Ping decidió concursar. Al llegar a su casa plantó la semilla en una maceta y la colocó en el mejor lugar del jardín, donde recibía la luz del sol y el rocío de la mañana. Pero la semilla nunca creció.

Transcurrió el año del concurso y muchos niños se presentaron en el palacio con sus plantas. En cada una de las macetas se observaban flores maravillosas de distintas formas y colores. Ping lloró al ver que su maceta solo tenía tierra.

En el patio, los niños se formaron para mostrar sus flores. El viejo emperador, que caminaba con dificultad, veía una flor y otra. Disfrutaba de sus perfumes y formas, sin hacer comentarios. Cuando llegó frente a Ping, éste se asustó mucho, temiendo un regaño.



—¿Acaso no plantaste la semilla que te di?,
le preguntó el emperador.

—La planté y por más cuidado que puse
nunca nació nada de ella, explicó el pequeño.

El emperador siguió examinando las flores
de los demás niños. Al cabo de un rato informó
que había tomado una decisión.

—Queridos niños. No comprendo de dónde salieron
todas las flores que he visto esta mañana. De las semi-
llas que les entregué no podían crecer ni las raí-
ces, pues estaban hervidas y, por lo tanto, no
podían germinar. Ping es la única persona
honesta entre todos ustedes, pues tuvo el val-
lor de decir la verdad y traer la maceta sin
ninguna planta. He decidido heredarle mi
reino. Solo un hombre honrado puede
gobernar esta gran nación.



Para conversar sobre este valor:

¿Qué te sorprendió de la historia de Ping?
¿Por qué es tan importante que las perso-
nas que gobiernan un país sean honestas?

Monseñor Leonidas Proaño, un hombre honesto

Hubo una vez en el Ecuador un hombre al que la gente llamó “el Obispo de los indios”. Su nombre era Leonidas Proaño y era un Monseñor. Ahora sabrás por qué lo nombraban así.

En aquel tiempo los campesinos de la provincia de Chimborazo sufrían mucho porque les quitaban sus tierras y les obligaban a hacer trabajos muy duros. Monseñor Leonidas Proaño fue a visitar a los campesinos de la zona y se dio cuenta del maltrato que vivían y su corazón se conmovió ante esta injusticia. Entonces se acordó de sus padres, quienes le habían enseñado a amar y a tener respeto por todas las personas, sin importar si eran pobres o ricos.

Así que decidió hacer lo que pudiera para ayudarlos. Empezó por el principio, es decir, por donde se debe empezar, y sacó a la luz la verdad que pocos conocían sobre lo que estaba pasando con los indios en esos páramos olvidados por la mayoría de la gente. Empezaron a perseguirlo y le acusaron con mentiras, pero él fue honesto y se mantuvo fiel a la verdad y, además, empezó a trabajar por los habitantes de los pueblos indígenas. Formó programas para que se eduquen, aprendan a leer y a escribir, y les enseñó sobre la Biblia. ¿Ya sabes por qué lo llamaron “el Obispo de los indios”?





Demuestro honestidad cuando...

-  Siempre digo la verdad, aun si me he equivocado, he dicho, o he hecho algo incorrecto.
 -  Encuentro algo y lo devuelvo enseguida aunque me guste mucho.
 -  Cumplo las reglas de los juegos así sienta ganas de romperlas por ganar o ser el primero.
 -  Digo con sinceridad si estoy o no de acuerdo con algo, a pesar de que a mis amigos pueda no gustarles.
 -  Expreso mis sentimientos sin sentirme avergonzado por ello.
- 

El pastorcito mentiroso

Fábula de Esopo



Había una vez un pastor que cuidaba su rebaño en el valle cercano al pueblo; era un muchacho travieso al que le gustaba llamar la atención, así que un día decidió empezar a gritar desesperadamente:

—¡Un lobo, un lobo!
¡Ayúdenme por favor, se comerá a todas mis ovejas!

Todos los habitantes del pueblo corrieron rápidamente con palos y piedras a defender al joven. Pero, al llegar, el muchacho estaba recostado en un árbol y sonriendo les dijo:

—¡Llegaron demasiado tarde! Espanté al lobo yo solo; soy muy valiente.

Los aldeanos se miraron unos a otros sorprendidos de la valentía del pastor, lo felicitaron y regresaron a seguir con sus labores.

Al siguiente día, el pastorcito decidió nuevamente hacer la misma broma; así que con todas sus fuerzas comenzó a gritar:

—¡Un lobo, un lobo! ¡Ayúdenme por favor, se comerá a todas mis ovejas!



Otra vez, todos los habitantes del pueblo salieron a ayudarlo. El pastorcito los volvió a recibir con tranquilidad, afirmando con aire triunfador que él solo se había encargado de ahuyentar a la temida fiera.

Lo mismo ocurrió otras tres veces, hasta que todos en el pueblo estaban molestos y empezaron a sospechar que se trataba de una mentira, así que decidieron no creer más en las palabras del muchacho.

Un día, ciertamente, una manada de lobos se acercó al rebaño. El pastorcito apenas pudo verlos empezó a gritar angustiosamente, pero nadie en el pueblo hizo caso; todos siguieron en sus trabajos. Luego de un tiempo, el joven dejó de gritar, pues los lobos se comieron a todas sus ovejas.



Para conversar sobre este valor:

- ¿Qué te parece la forma de actuar del pastorcito?
- ¿Por qué decir la verdad te hará sentir bien?



¿Qué es ser respetuoso?

Soy respetuoso cuando actúo de forma amable, cuidadosa, comprensiva y obediente, porque me doy cuenta de la importancia que tienen las personas, la naturaleza y las cosas.





Ten respeto por ti mismo
y también por los demás.
Vive en paz, con alegría,
y el mundo sonreirá.



Inés era nueva en el barrio y esperaba hacer nuevos amigos.
Le parecía extraño que los niños que vivían ahí la miraran
como bicho raro, murmuraran y se rieran de ella.

Un día escuchó una voz que le decía: —¡Habla, habla cara de tabla!
Se sintió muy mal por lo sucedido y se lo contó a su madre.

Su mamá le explicó, con mucha dulzura, que los niños le decían así porque
no la conocían y no comprendían por qué ella no podía hablar bien.

¿Te has sentido como Inés en alguna
ocasión por no poder hablar bien?

La perdiz roja

Cuento de tradición oral ecuatoriana



Cerca de un bosque vivía una hermosa perdiz roja; con su canto levantaba cada mañana a los otros animales, pero del susto, ya que parecía una gran locomotora que se acercaba. Luego de vivir varios años allí, decidió aventurarse a otros lugares. Recorrió varios bosques cercanos pero no encontró suficiente comida.

Un día, alcanzó a ver a lo lejos unos granitos en el suelo que brillaban con el sol, no sabía qué eran, así que se acercó muy despacio. Después de examinarlos minuciosamente los probó... “¡mmm, qué delicia!”, pensó, y decidió quedarse a vivir ahí.

Por la mañana se despertó como de costumbre, pero cuando iba a entonar su canto... escuchó un ¡kikirikiiii! Qué sorpresa que se llevó, no sabía quién hacía tanto escándalo. Cuando regresó a ver, se encontró frente a frente con un enorme gallo de plumas coloradas y amarillas que tenía una gran espuela en su pata.

—Buenos días, dijo la perdiz.

Pero no hubo respuesta, el gallo se retiró. Al poco rato vio que él y otros gallos se acercaban a ella y sin previo aviso la empezaron a picotear, la lastimaban sin cesar, diciéndole: —¡Sal de aquí!, no te conocemos. ¡Vete! ¡No queremos vivir con extraños!

La perdiz se sintió muy triste, pues creía que había encontrado un nuevo hogar. No entendía por qué los gallos la trataban tan mal. Herida por los golpes, intentó comer algunos de los granitos de maíz que estaban en el suelo, pero rápidamente uno de los gallos se los quitó del pico. —¡Es nuestro maíz, no te lo comas, no tienes plumas grandes y maravillosas como las nuestras; además, eres pequeña y gorda. Será mejor que te vayas!

Tristemente, la perdiz decidió irse, pero en ese instante se encontró con una gallina.

—¿Qué te pasa querida perdiz?

Ella le contó lo sucedido. La gallina le explicó que así eran estos gallos, pues estaban acostumbrados a pelear y no sabían cómo hacer nuevos amigos ni respetar a los demás.

—Pero tengo una idea para que te puedan conocer, dijo la gallina.

Entonces, se acercó al lugar donde estaban los gallos y les dijo:

—Señores, amigos, compañeros. ¿Creen que solo ustedes tienen hermoso plumaje?

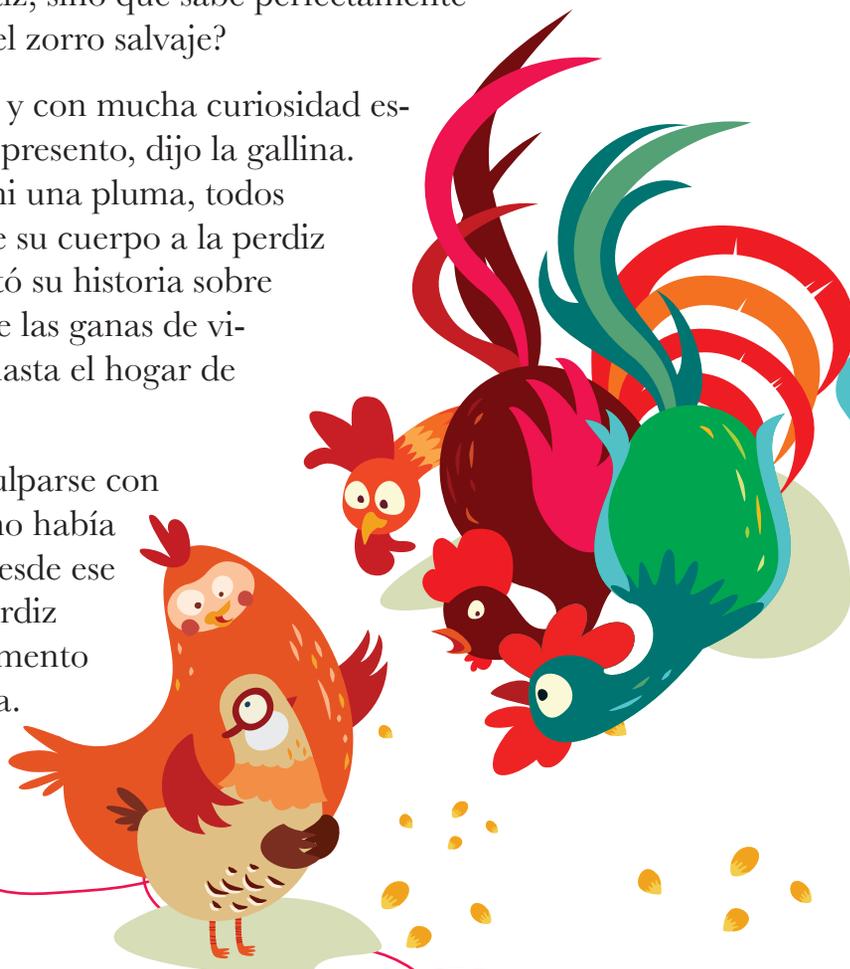
¿Creen que son los únicos que tienen un canto esplendoroso que es capaz de levantar al sol?

¿Acaso no conocen a la más valiente de las aves del bosque? ¿La que no necesita de un amo para que la alimente con maíz, sino que sabe perfectamente cómo buscar su propia comida y huir del zorro salvaje?

Todos los gallos se quedaron en silencio y con mucha curiosidad escucharon a la gallina. —Pues aquí se la presento, dijo la gallina.

—Es mi amiga la perdiz. Nadie movía ni una pluma, todos habían reconocido por los lastimados de su cuerpo a la perdiz que habían atacado. La perdiz roja contó su historia sobre el bosque donde había vivido años y que las ganas de vivir nuevas aventuras la habían llevado hasta el hogar de aquellos gallos.

Uno a uno, los gallos empezaron a disculparse con la perdiz, pues su costumbre de pelear no había dejado que ellos la conocieran mejor. Desde ese día, disfrutaron de la compañía de la perdiz porque ella les enseñaba a conseguir alimento y juntos despertaban al sol cada mañana.



Para conversar sobre este valor:

¿Por qué cambiaron de actitud los gallos con la perdiz?

¿Qué consejo darías a los niños que hacen "bullying" o acosan a otros?

¿Alguna vez has podido ayudar a alguien que haya sufrido de "bullying" o acoso? ¿De qué manera?



Nelson Mandela, el presidente más admirado de la historia



En Sudáfrica nació un niño que se llamó Nelson Mandela. Vivía con su padrino, que era el jefe del pueblo Thembu. Nelson ponía mucha atención cuando su padrino le contaba la historia de la población y los problemas que existían entre negros y blancos. La población de raza blanca había llegado a Sudáfrica desde Holanda y se llamaba afrikaners.

Los afrikaners conquistaron varios sectores de Sudáfrica y tenían a los negros como sus esclavos para realizar las labores del campo. Así comenzó el sistema del apartheid, un sistema injusto en el que se instauraron leyes que no permitían que blancos y negros se juntaran para vivir, estudiar o recrearse.

Mandela pensaba que el color de la piel no era una razón para separar a las personas, así que empezó a protestar y a luchar para que los negros pudieran ir a los mismos lugares a los que iban los blancos.

Un día, durante una de las protestas, lo encarcelaron y pasó 27 años tras las rejas. Mientras estuvo en la cárcel, cada día se convenció más de que todas las personas son iguales y merecen igual respeto. Cuando salió, mucha gente lo apoyó en sus ideales y lo eligieron presidente de Sudáfrica. Esta era su oportunidad para terminar con la desigualdad entre negros y blancos, y se le ocurrió una gran idea.

Perdonó a los que durante años fueron sus enemigos. Como muestra de respeto por esas personas, eligió a muchos de ellos como sus colaboradores porque entendió que, más allá de sus diferencias, todos querían paz y seguridad. Cada mañana se aprendía los nombres de las personas y las hacía sentir importantes: las saludaba, preguntaba por su familia y escuchaba las ideas y sugerencias que tenían.

Poco a poco logró que blancos y negros se unieran para trabajar por la paz de Sudáfrica. Por esto es uno de los presidentes más admirados de la historia.





Demuestro respeto cuando...

-  Tomo en cuenta los sentimientos y pensamientos de los demás, aun si son diferentes de los míos.
-  Saludo y me despido de las personas al entrar y salir de un lugar.
-  Espero mi turno para participar en los juegos o al hacer fila.
-  Cuido a mi mascota y a otros animales que encuentro en la naturaleza.
-  Reciclo la basura y la pongo en el lugar correspondiente.
-  Soy puntual y cumplo lo que he prometido.

El penacho de Atahualpa

Leyenda ecuatoriana

Cuenta la leyenda que el último jefe del Reino de Quito proclamó como dueña de la corona a la joven y bella Pacha.

Huayna Cápac, el conquistador inca, fue donde la reina Pacha a ofrecerle su amistad. La inteligencia y hermosura de Pacha conquistaron el corazón de Huayna Cápac, así que le pidió casarse con él. La princesa aceptó ser su esposa.

Pacha y Huayna Cápac vivieron en un hermoso palacio. Allí nació el futuro soberano, el príncipe Atahualpa, quien desde muy pequeño aprendió que una de las leyes del reino de sus padres era no matar a los animales.

Un día que practicaba con su lanza, le llamó la atención una linda guacamaya de hermosos colores. Al instante sacó su arco, disparó con certeza y la mató. Con la guacamaya muerta corrió en busca de su madre. Pacha no lo recibió contenta; al contrario, le hizo notar que había incumplido con la ley.





Le recordó el mandato de su pueblo: “No se mata a las aves que adornan la naturaleza con sus colores y la llenan de encanto con sus trinos”. Pacha arrancó una pluma de la guacamaya y la puso como adorno en la corona del pequeño, para que no olvidara nunca la lección aprendida.

Para conversar sobre este valor:

- ¿Por qué crees que es importante respetar las leyes de un país?
- ¿Qué normas hay en tu escuela?
- ¿Qué haces para recordar y respetar las normas que hay en tu escuela?



GRaTitud

¿Qué es la gratitud?

Gratitud es el sentimiento que experimento cuando aprecio las cosas que tengo o que me ofrece el mundo: la naturaleza, el arte, los juegos...

También siento gratitud cuando alguien ha hecho algo por mí y cuando puedo hacer algo bueno por otros.

A través de la gratitud puedo demostrar mi aprecio con un “gracias” sincero o un gesto cariñoso y, al hacerlo, mi corazón se llena de buenos sentimientos.





A Isabel le gusta ayudar a su mamá. Si necesitan algo de la tienda, ella es la primera en ofrecerse.

—¡Yo voy mamá!, yo voy a la tienda a comprar lo que necesites, dice.

Sale de su casa y saluda a los vecinos, pero al llegar a la tienda se enfrenta con la cara seria del señor Castro, quien no saluda, frunce el ceño y siempre está enojado.

Isabel, luego de pensar por varios días, ha decidido escribir una nota para hacer sonreír al señor Castro:

“Gracias por vender los helados más deliciosos de la cuadra”.

¿Qué crees que pasará con la actitud del señor Castro, luego de recibir la nota de Isabel?

Las lágrimas del dragón

Cuento tradicional japonés



Lejos, muy lejos, en la profunda caverna de un país extraño, vivía un dragón cuyos ojos centelleaban como tizones ardientes.

Todos los habitantes del pueblo cercano estaban asustados y esperaban que alguien fuera capaz de matarlo. Las madres temblaban cuando oían hablar de él y los niños lloraban en silencio por miedo a que el dragón les oyese.

Pero había un niño que no tenía miedo:

—Taró, ¿a quién debo invitar a la fiesta de tu cumpleaños?, preguntó su madre.

—Mamá, quiero que invites al dragón.

—¿Bromeas?, dijo la madre.

—No, quiero que invites al dragón, repitió el niño.

La madre estaba sorprendida. ¡Qué ideas tan extrañas tenía su niño! ¡No era posible!

El día de su cumpleaños, Taró salió de su casa. Caminó por los montes, atravesando ríos y bosques, hasta que llegó a la montaña donde vivía el dragón.

—¡Señor dragón! ¡Señor dragón!, gritó.

“¿Qué pasa? ¿Quién me llama?”, pensó el dragón, sacando la cabeza fuera de su enorme caverna.



—Hoy es mi cumpleaños y mi madre preparará un montón de dulces, gritaba el niño. He venido para invitarle.

El dragón no podía creer lo que oía y miraba al niño; gruñía con voz cavernosa. Pero Taró no tenía miedo y continuaba gritando:

—¡Señor dragón!
¿Viene a mi fiesta de cumpleaños?

Cuando el dragón entendió que el niño hablaba en serio, se conmovió y empezó a pensar:

“Todos me odian y me temen. Nadie me ha invitado nunca a una fiesta de cumpleaños. Nadie me quiere. ¡Qué bueno es este niño!”

Mientras pensaba esto, las lágrimas comenzaron a descolgarse de sus ojos.

Primero unas pocas, después tantas y tantas que se convirtieron en un río que descendía por el valle. Se sentía muy agradecido.

—Ven, móntate en mi espalda, dijo el dragón sollozando. Te llevaré a tu casa.

El niño vio salir al dragón de la madriguera. Era un reptil bonito, con sutiles escamas coloradas, sinuoso como una serpiente, pero con patas muy robustas.

Taró montó sobre la espalda del feroz animal y el dragón comenzó a nadar en el río de sus lágrimas, y mientras nadaba, por una extraña magia, el cuerpo del animal cambió de forma y medida; el niño llegó felizmente a su casa, conduciendo una barca con adornos muy bonitos y forma de dragón.

Para conversar sobre este valor:

¿Por qué sintió gratitud el dragón?

¿De qué formas puedes expresar agradecimiento?

¿Qué podemos hacer en lugar de quejarnos ante cualquier situación?



Lao Tse, un filósofo que enseña sobre la gratitud

Cuentan que en China, hace mucho tiempo, durante la dinastía de Zhou, vivió un gran filósofo: su nombre era Lao Tse. Era un hombre muy estudioso y trabajaba en la biblioteca del reino. Allí, entre libros y gente que visitaba el lugar, meditó sobre la forma de vida del ser humano.

Por algún tiempo transmitió oralmente su sabiduría y pensamientos de paz y armonía, hasta que cierto día partió rumbo a las tierras de los bárbaros sobre un búfalo de agua. Luego de recorrer un buen tramo llegó al paso de Shanggu. Aquel paso era el límite de su reino. Uno de los guardias, llamado Luanyin, reconoció a Lao Tse; se dio cuenta de que estaba dejando el reino para siempre y le pidió que se hospedara, por lo menos por un año, en su casa y escribiera un libro donde quedara plasmada su sabiduría.

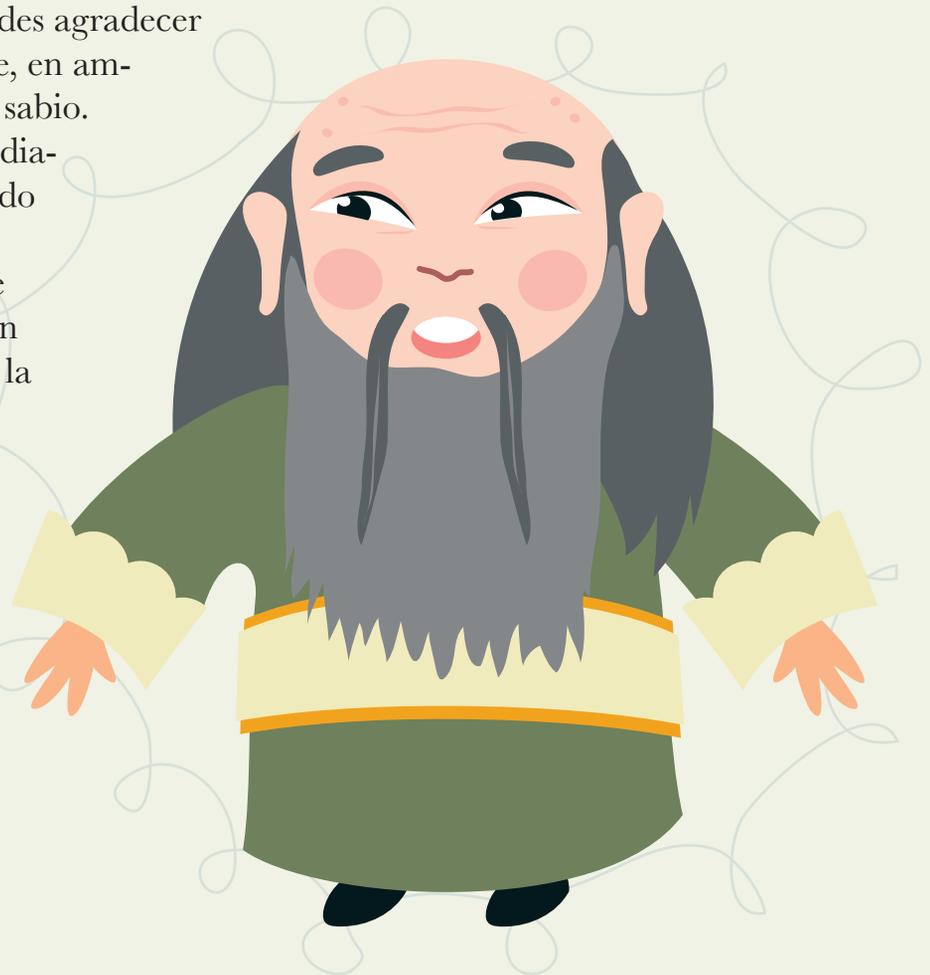
La leyenda dice que así fue como Lao Tse escribió el Tao Te King, que es un libro sobre la manera de vivir y de gobernar en paz y armonía con el Tao, que es el camino natural de la vida. Una de las acciones de las que habla el Tao Te King es la del agradecimiento.

Lao Tse creía que para ser agradecido con la vida debes mirar cuán preciosa es la naturaleza y estar atento a las cosas que pasan todos

los días para aprender de ellas. Así puedes agradecer de lo bueno y lo malo de la vida porque, en ambos casos, se puede aprender a ser más sabio.

Cuando eres agradecido, tu estado cotidiano es la alegría porque reconoces en todo su lado bueno.

Las enseñanzas de Lao Tse son unas de las más leídas en la historia y cambiaron la forma de pensar de los miembros de la cultura oriental.

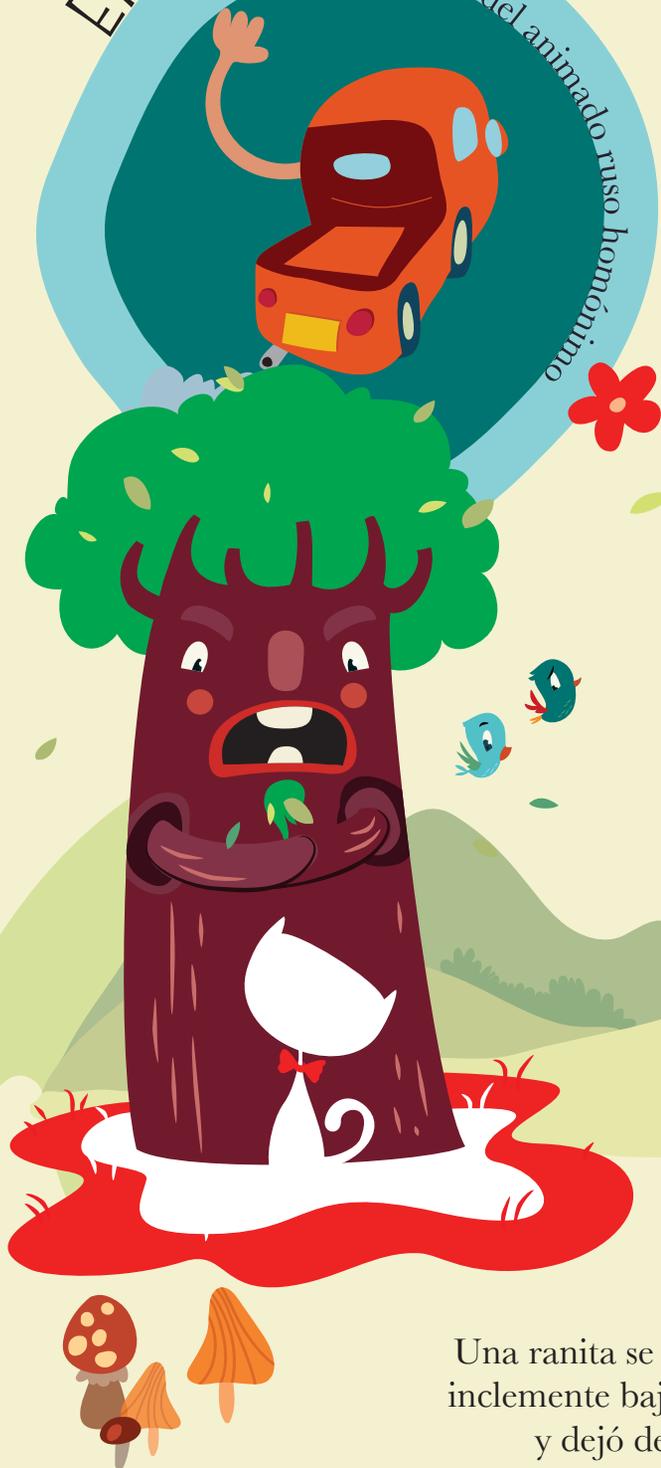


Demuestro gratitud cuando...

- ✿ Me doy cuenta de todo lo bueno y hermoso que me rodea, en la naturaleza y en mi familia.
- ✿ Me doy cuenta de los pequeños gestos de cariño y de simpatía de las personas.
- ✿ Cuento a mi familia o a mis amigos cuán agradecido estoy por las cosas que me ocurrieron en el día.
- ✿ Digo gracias a las personas que hacen cosas por mí.
- ✿ Agradezco a la vida por lo que yo puedo dar o hacer por los demás.
- ✿ Soy feliz con las cosas que tengo.

El árbol y el gato

Tomado del animado ruso homónimo



Érase una vez un árbol que se encontraba en un camino; era alto, orgulloso y fuerte.

Se levantaba por encima de todos, sin hacer ni bien ni mal a nadie. Nunca amó a nadie, nunca había florecido, nunca dependió de nadie y nunca nadie dependió de él.

Una tarde, un viajero que pasaba en su viejo camión lanzó al camino un pequeño gato. El gato, aturdido y asustado, se vio solo sin saber qué hacer.

Comenzó a andar por el polvoriento camino y se detuvo frente al árbol:

—Dime, árbol... ¿estás solo aquí?

—Completamente solo.

—¿No le temes a la soledad?

—No le temo en absoluto.

—¿Nunca te sientes triste, asustado o abatido?

—Nunca. No espero a nadie, no necesito a nadie.

—Ahh... ¡cómo me gustaría ser independiente, vivir solo y no afligirme por nadie!

—Bien, no es muy difícil de aprender, vive conmigo, observa y cuando hayas aprendido te podrás ir y vivir solo.

—¡Gracias árbol!, dijo el gato.

Y el gato se quedó a observar...

Un pequeño gorrión intentó hacer su nido en una de las ramas del árbol con trocitos de hojas y pajitas que traía en su pico, pero el árbol sacudió sus ramas con fuerza y el gorrión se alejó.

El gato observaba.

Una ranita se acercó al árbol dando saltos para protegerse del sol inclemente bajo su sombra, pero el árbol levantó sus largas ramas y dejó de hacer sombra. El gato observó a la ranita alejarse.

Un escarabajo revoloteó cerca del árbol, se estrelló contra su firme tronco, cayó al piso patas arriba y cuando logró ponerse en pie se alejó volando. Y el árbol permaneció allí, quieto e indiferente, mientras el gato observaba. Oscureció, comenzó a llover, el gato se acercó al árbol para protegerse; el árbol generosamente bajó una de sus ramas y lo cubrió.

Así pasaron los días y el gato permaneció junto al árbol. Se afilaba las uñas en su corteza, se acariciaba contra su tronco, daba vueltas a su alrededor y trepaba por sus ramas.

El árbol agitó todas sus ramas hasta las puntas y el gato se quedó dormido a su sombra. Llegó el otoño, la brisa soplaba fuerte, el árbol fue perdiendo su follaje hasta quedar totalmente descubierto. El gato jugueteó entre las hojas secas.

Vino el invierno, la nieve blanqueó el paisaje, las ramas del árbol crujían y el gato sintió mucho frío. El árbol le ofreció un agujero cálido en su tronco donde guarecerse del crudo invierno. Allí, el gato se sintió seguro y tibio hasta la entrada de la primavera.

El sol brilló en lo alto, los pájaros trinaban felices y el árbol, ya reverdecido, floreció por primera vez. ¡La primavera había llegado! El árbol agitó alegre sus ramas y los pájaros se posaron en ellas. De pronto vio al gato alejarse:

—¿A dónde vas?, preguntó el árbol.

—Adiós, me voy, ya puedo vivir solo, contestó el gato.

—No te vayas, ¡quédate! Tú me has enseñado muchas cosas, suplicó tristemente el árbol.

Pero el gato siguió su camino sin escucharlo...

Y esta es la historia del árbol, o más bien la historia del árbol y el gato porque de no ser por el gato, el árbol no tendría una historia que contar.



Para conversar sobre este valor:

¿Qué acciones del gato hicieron sentir gratitud al árbol?

Piensa en las cosas por las que puedes sentir gratitud.

¿Cómo te sientes cuando agradeces?



PERSeveRancia

¿Qué es perseverar?

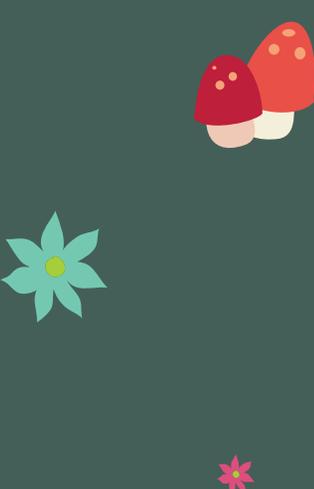
Soy perseverante cuando me esfuerzo para lograr una meta, a pesar de las dificultades con las que me puedo encontrar.

Algunas veces sentiré desánimo o pensaré que no puedo hacerlo, pero no me rendiré. Intentaré nuevamente, me concentraré y pediré ayuda para finalizar lo que me he propuesto.





Siempre me esfuerzo
y no dejo de intentar;
me siento feliz,
pues lo voy a lograr.



Invitaron a Marta para ser parte del equipo de baloncesto de la escuela. Antes del día del partido jugó con algunas niñas voluntarias, pero Marta no encestró ni una vez; parecía que tenía mantequilla en sus manos; la bola se le resbalaba en cada jugada. Regresó muy triste a su casa.

En la mañana pensó: “Quiero ser la mejor encestradora del equipo”, y desde ese momento practicó todos los días. Algunas veces en la noche, otras en el día. A veces, le daba sueño o quería visitar a sus amigas, pero siguió practicando. El día del partido, Marta logró que su equipo ganara. Todos la felicitaron y Marta sintió mucha alegría en su corazón por haber alcanzado su meta.

¿Por qué Marta practicó a pesar de que sentía sueño?



Hace muchos años, cuando los shuar empezaban a poblar las tierras de la Amazonía, la selva no existía. En su lugar había un extenso llano de tierra y una que otra planta. Una de estas plantas era el unkuch, el único alimento de los shuar. Un día la planta desapareció. Algunos echaron la culpa a Iwia y a Iwianchi, que eran seres diabólicos que comían todo lo que encontraban; pero una mujer llamada Nuse decidió esforzarse por encontrar otros lugares donde crecía el unkuch.

Nuse caminó y caminó, buscó por los lugares más ocultos. Sentía mucho temor porque estaba sola y lejos de su casa. Pronto se desanimó porque no encontraba nada. Volvió por sus hijos para que la ayudaran y otra vez tuvo fuerzas para seguir con la búsqueda del unkuch.

Caminaron muchos días siguiendo el curso del río, pero hacía tanto calor que estaban muy cansados y casi desmayados.

De pronto, sobre el río, aparecieron pequeñas rodajas de un alimento desconocido: era la yuca. Al verlas, Nuse se lanzó hacia el río y las tomó. Apenas las probó, se dio cuenta que las fuerzas volvían a su cuerpo y enseguida corrió a socorrer a sus hijos.



Entonces salió una bella mujer del río. Nuse asustada, le preguntó:

—¿Quién es usted?

—Yo soy Nunkui, la creadora de las plantas. Sé que tu pueblo vive en una tierra desnuda y triste, en donde apenas crece el unkuch.

—¡El unkuch ya no existe, era nuestro alimento y ha desaparecido! Por favor, señora, ¿sabe dónde puedo hallarlo? Sin él, todos los de mi pueblo morirán, le suplicó Nuse.

—Nada les ocurrirá, Nuse. Tú has demostrado valentía y mucho esfuerzo. Por ello, te daré no solo el unkuch, sino toda clase de alimentos.

En segundos, ante los ojos sorprendidos de Nuse, aparecieron huertos llenos de plantas.

Nunkui también le prometió a Nuse la ayuda de una niña con la magia de crear el unkuch, la yuca, el plátano y otros alimentos más.

Nunkui desapareció y en su lugar surgió la niña prometida. La niña le anunció a Nuse que en el territorio de los shuar crecerían muchos árboles y plantas. Caminaron por un sendero y, cuando llegaron, la niña cumplió su ofrecimiento y la vida de los shuar cambió por completo. Las plantas se elevaron en los huertos y cubrieron el suelo de esperanzas.

Para conversar sobre este valor:

¿Qué hizo Nuse para ayudar a su pueblo?
¿Qué resultados puedes alcanzar cuando te esfuerzas y perseveras?



Eloy Alfaro, un presidente perseverante

Eloy Alfaro fue dos veces presidente del Ecuador y es reconocido como “el viejo luchador”. Este nombre no se lo ganó por pelear guerras sino porque todo el tiempo trabajó y trabajó hasta lograr que hubiera justicia y libertad. En varias ocasiones se enfrentó a personas que no tenían su misma forma de pensar. Lo derrotaron, pero se volvió a levantar; decidió perseverar y no se rindió hasta lograr importantes cambios en el país.

En los tiempos en los que Eloy Alfaro fue presidente, existían muchos niños que no podían estudiar, ya que no tenían los recursos económicos para hacerlo; era difícil viajar de una ciudad a otra y las mujeres no podían elegir a los presidentes. Todo esto cambió; se crearon escuelas públicas y más niños pudieron estudiar; las mujeres tuvieron derecho a votar; se construyeron grandes obras como el ferrocarril que unió a Guayaquil y Quito. También se construyeron represas hidroeléctricas y se mejoró el sistema de comunicación, ya que se instalaron las líneas telefónicas.

Eloy Alfaro es considerado uno de los líderes que más impacto tuvo en el Ecuador.



The background is a light green field with a pattern of concentric green circles. In the center, there is a yellow path with a scalloped edge. Along the path, there are several trees: three with blue foliage and brown trunks, and one with green foliage and a blue trunk. There are also several mushrooms of different colors (brown, green, red) and small pink and blue flowers scattered around.

Demuestro ser perseverante cuando...

- * Sigo en el juego aunque no esté ganando el partido.
- * Valientemente termino la carrera a pesar de haberme caído.
- * Me esfuerzo por seguir con una exposición aunque sienta miedo a equivocarme.
- * Me levanto de mi cama y arreglo mi dormitorio aunque sienta pereza de hacerlo.
- * Participo en una actividad aunque me sienta un poco triste.

Los tres pichones

Adaptación de un cuento de Onelio Jorge Cardoso



Eran tres pichones de pájaros carpintero y ninguno de los tres estaba dispuesto a hacer vida de pájaro. Eso de hacer un agujero profundo a fuerza de martillar con el pico no estaba en sus planes.

La madre, por su parte, vivía confiada en que, una vez avanzado el verano, cuando los tres pichoncitos hubieran cambiado el plumón por la pluma, les vendría enseguida las ganas de volar, olvidándose por tanto de sus disparatadas ideas. Pero se equivocaba la buena madre porque los tres hermanitos ya tenían sus proyectos, y una mañana en que ella preguntó qué iban a ser si no son pájaros, ellos contestaron:

—Queremos ser marineros. —¡Cómo!, dijo la madre asombrada. Pero hijos, ¿Han visto ustedes algún pájaro navegante? —Los patos, dijeron los pichones. —Pero si marinero es el que navega en un barco y ningún pato va a bordo de uno. La madre, pensando que poco a poco se les pasarían estas locuras, fue a buscarles comida.

Este sueño empezó desde muy pequeños, al ver el río y preguntarse a dónde iba.

La respuesta les llegó un día cuando un viejo alcatraz que había venido a ver los montes florecidos, se posó en la rama del guarumo y les contó que él provenía del mar. —¿El mar?, dijeron todos. —¿Qué es el mar? —Pues adonde van los ríos, dijo el alcatraz.

Y así, el alcatraz les contó las maravillas del mar; cómo era inmenso y cómo tenía olas y barcos y peces que lo recorrían y cómo el viento llevaba su parte en todo. Pero lo que más interesó a los pichones fue la idea de los barcos y cómo navegaban por el mundo entero manejados por navegantes que trabajan y viven a bordo de ellos todo el tiempo.

Así que, un día, recordando las historias del alcatraz, los pichones se dijeron que deseaban ser marineros de verdad. Lo primero que tenían que hacer es ir al mar. —¿Cómo lo haremos si todavía no nos salen plumas para ir volando? —Escuchen, dijo el tercer pichón —si todos los ríos van al mar, este también irá. Entonces, ¿por qué no empezar a navegar? —¡Navegar!, dijeron los otros, haciéndoseles agua las bocas. —Pero no tenemos barco.

—Bueno, barco sí tenemos. Si se mira bien, el barco ya está hecho, lo único que nos falta es echarlo al agua, dijo el tercer pichón.

—¿Pero cómo?, dijeron los otros dos.

—Este nido mismo, dijo. Lo que tenemos que hacer es mecerlo y remecerlo hasta que caiga al agua, y el río por su parte que haga lo demás.

—¡Nos hundiremos!

—¿Quién dijo eso? ¡La paja flota, hermanos! —¡Como si fuera un barco!, dijeron los otros dos pichones, reventando de entusiasmo. —¡Ahora mismo a mecerlo y remecerlo!, gritaron entusiasmados los tres pichones.

Y dale que te dale, empezaron a columpiar el nido hasta que, ¡chump!, cayó al agua.

—¡Viva!, gritaron los tres. —¡A navegar!

Reían y saltaban locos de contento mientras, llevado por la corriente, el nido con su alegre carga, empezó a navegar. Cuando la madre vio lo sucedido, gritó desde el aire —¡Mis hijos! —¡No te preocupes mamá!, respondieron los pichones, —¡Volveremos a verte para llevarte por el mundo en nuestro barco!

Y entonces, vinieron los interminables días de navegación, las hambres, las fatigas, las aguas turbulentas, los truenos, los vientos y la lluvia. Pero los pichones se mantuvieron valientes y decididos. Hasta que una madrugada, ya cansados, pudieron escuchar un estruendo; abrieron sus ojos y se encontraron con la inmensidad del mar. A lo lejos podían ver un barco que se acercaba. El capitán de dicho barco los vio y gritó:

—¡Náufragos!, y los subieron a bordo.

Así, los pichones se convirtieron en marineros, y luego de varios años de viajar, un día regresaron a visitar a su mamá para llevarla a pasear por el mundo en su gran barco.



Para conversar sobre este valor:

¿Qué aprendiste de esta historia?

¿Por qué la pereza no es una buena cualidad?

¿Qué le recomendarías a alguien para evitar la pereza?



¿Qué es la humildad?

Soy humilde cuando reconozco que todas las personas son valiosas, que todos tenemos talentos y dones que podemos compartir y aprender de los demás.

Si me equivoco, demuestro humildad al escuchar las sugerencias que me dan para corregir mis errores.





Hoy seré yo mismo,
y a todos valoraré;
sin sentirme más que nadie,
de todos aprenderé.

Juan era el mejor estudiante de la clase. Cada vez que el profesor hacía una pregunta sobre matemáticas, él era el primero en contestar. Un día, cinco de sus compañeros le pidieron que les enseñara cómo resolver los ejercicios.

Juan sabía que, si les enseñaba, ya no sería el único que tendría buenas calificaciones en matemáticas. Sin embargo, se reunió con sus amigos y les mostró paso a paso lo que debían hacer.

Esa tarde, los amigos de Juan estaban muy agradecidos, compartieron divertidos momentos en los que aprendieron unos de otros. Y, finalmente, todos sacaron una buena nota en matemáticas.

¿Por qué Juan enseñó lo que sabía a sus amigos?



Había una vez una camada de ratones en la que gobernaba un rey Ratón quien tenía una hija, la princesa Ratona.

Ratona vivía con sus padres en un gran arrozal. Era muy bonita y sus padres estaban tan orgullosos que no encontraban a nadie digno de jugar con ella.

Cuando estuvo en edad de casarse, no aceptaron por yerno a ningún príncipe del reino de los ratones y declararon que solo se casaría con ella el personaje más poderoso del mundo.

Como este poderoso personaje no aparecía, el rey Ratón se fue a ver a su tío, un viejo ratón muy sabio; este declaró que el personaje más poderoso del mundo debía ser el sol, porque sin él no maduraba el arroz.

Entonces, el rey Ratón se fue al encuentro del sol. Trepó sobre la montaña más alta, corrió a lo largo de un arco iris hasta que llegó a la cueva del oeste, donde dormía el sol.

—¿Qué quieres de mí?, dijo el sol al verlo.

—Vengo a ofrecerte la mano de mi hija, la princesa Ratona, porque tú eres el personaje más poderoso del mundo y nadie más puede ser digno de ella.

—¡Oh!, te estoy muy agradecido, pero la princesa Ratona no puede ser para mí; la nube es más poderosa que yo, porque cuando ella me cubre, yo no puedo brillar.

—¡Oh!, entonces no me interesas, dijo el rey Ratón. Y se marchó sin decir adiós, mientras el sol se reía y guiñaba el ojo.

El rey Ratón siguió caminando hasta llegar a la cueva del sur donde dormía la nube.

—¿Qué quieres de mí?, dijo la nube al verlo.

—Vengo a ofrecerte la mano de mi hija, la princesa Ratona, porque eres el personaje más poderoso del mundo. El sol me lo ha dicho y nadie más puede ser digno de ella.

—El sol se ha equivocado, dijo la nube suspirando.



—Yo no soy el personaje más poderoso del mundo. El viento es más poderoso que yo, porque cuando sopla no puedo resistirlo y tengo que ir donde él me lleva.

—Entonces, no me interesas, dijo el rey Ratón con altanería.
Y se puso en camino para encontrar al viento.

Viajó días y días por todo el cielo hasta llegar a la cueva del este, donde el viento dormía. Cuando el viento le vio llegar, estalló en tan fuertes carcajadas que hicieron temblar la tierra. Le preguntó:

—¡Oh, oh! ¿Qué quieres de mí?

Cuando el rey le dijo que venía a ofrecerle la mano de su hija, la princesa Ratona, porque era el personaje más poderoso del mundo, hinchó sus mejillas, dejó oír un silbido terrible y dijo:

—No, yo no soy el más poderoso. El muro de ladrillo que han hecho los hombres es más poderoso que yo, porque no puedo derribarlo a pesar de mis esfuerzos. ¡Ve a buscar al muro!

Y el rey Ratón bajó rodando del cielo hasta llegar al muro que habían hecho los hombres y que estaba muy cerca de su arrozal.

—¿Qué quieres de mí?

—Vengo a ofrecerte la mano de mi hija, la princesa Ratona, porque eres el personaje más poderoso del mundo y nadie más puede ser digno de ella.

—¡Oh, oh! Yo no soy el más poderoso. El Ratón Gris que vive en la cueva es más fuerte que yo. Con sus dientes roe y roe mis ladrillos, los va desmenuzando y acabaré derrumbándome.

Ve a buscar al Ratón Gris.

Después de todos sus viajes, el rey Ratón se dio cuenta de lo valiosos que eran los ratones de su camada, así que casó a su hija con otro ratón.

La princesa Ratona se puso muy contenta, porque ella siempre había deseado casarse con el Ratón Gris.

Para conversar sobre este valor:

¿Por qué cada personaje que visitó el rey Ratón decía que no era el más poderoso?

¿Cómo crees que cambiaría el cuento si el rey Ratón fuese humilde?

Recuerda alguna ocasión en la que haya sido positivo actuar con humildad.

Gandhi, un líder humilde

Cuentan que en la India hubo un hombre al que no le gustaba la violencia y, sin embargo, peleó grandes batallas. ¿Cómo lo hizo?

Cuando era pequeño, Mohandas Gandhi vivió junto a sus padres. Le gustaba mucho mirar cómo su padre se esforzaba en el trabajo y también la forma en que su madre lo aconsejaba. Le gustaba la verdad, así que nunca copió en los exámenes a pesar que sabía que no obtendría la mejor de las calificaciones.

Cuando Gandhi fue adulto estudió leyes y durante sus viajes a Inglaterra aprendió que lo importante en la vida no es tener, sino ser, y compartir cosas. Encontró en la filosofía hindú los principios para luchar por la paz: cuando las palabras no alcanzan para convencer o disuadir al adversario, se recurre a la pureza, a la humildad y a la honestidad. No se trata de convertir o aniquilar al oponente, sino de disuadirlo del error, mediante la paciencia y la simpatía.

Cuando regresó a la India, se enfrentó a las injusticias a las que sometían los ingleses al pueblo. Fue por todo el país para conocer las formas represivas y de esclavitud que vivía la población. Decidió luchar por la libertad de su pueblo, pero no con armas sino con el ejemplo de vida, de paz, de amor y de humildad.

Gandhi enseñaba que el poder no estaba en tener armas ni en matar; el poder, decía, lo tienen aquellos que son capaces de no ceder ante la maldad. Comprobó que, cuando se tiene un sueño, se tiene la fuerza enorme para conseguirlo. Así que lideró protestas no-violentas hasta alcanzar la independencia de su patria, la India.

Demostró que la no-violencia es el arma de los corazones fuertes capaces de luchar por aquello en lo que creen; es la capacidad de responder al odio con el amor.

Gandhi siempre enseñó con el ejemplo. En una ocasión una mujer se le acercó para pedirle que le dijera a su hijo que dejara de comer azúcar porque le hacía daño. Él le pidió que regresara en dos semanas. Al cabo de ese tiempo, la madre regresó con el niño. Gandhi pidió al muchacho que no comiera azúcar. La madre intrigada le preguntó por qué había tenido que esperar tanto tiempo, Gandhi le respondió: “No podía decirle nada porque hace dos semanas yo también comía azúcar”.





Demuestro humildad cuando...

- ✿ Estoy dispuesto a aprender de cada persona y de cada situación.
- ✿ Pienso primero en las demás personas antes que en mis necesidades.
- ✿ Reconozco mi verdad, mis virtudes y mis defectos, y la de los demás.
- ✿ Observo y menciono las cualidades buenas que tienen las personas que me rodean.
- ✿ Reconozco mis equivocaciones y escucho las sugerencias que me dan para cambiar de actitud.
- ✿ Me disculpo si he ofendido a alguien.
- ✿ Acepto la ayuda que me brindan mis amigos y mi familia.

El murciélago de colores

Leyenda mexicana



Cuenta la leyenda que el murciélago hace mucho tiempo fue el ave más bella de la naturaleza.

Un día de mucho frío subió al cielo y le pidió plumas al Creador, como había visto en otros animales que volaban. Pero el Creador no tenía plumas, así que le recomendó bajar de nuevo a la tierra y pedir una pluma a cada ave.

Y así lo hizo el murciélago; eso sí, solamente se acercó a las aves con plumas más vistosas y de más colores. Cuando acabó su recorrido, el murciélago tenía en sus alas muchas plumas de colores y formas diferentes.

Al verse tan bello, decidió volar para mostrar con orgullo su plumaje a todos los pájaros, quienes lo admiraban. Agitaba sus alas ahora emplumadas, aleteando feliz y creyendo que era mejor que todos. Una vez, hasta observó que había dejado un arco iris tras su vuelo, y era muy bello.

Pero era tanto su orgullo que empezó a tratar mal y con desprecio a las demás aves. Al pasar por delante de ellas siempre les decía lo bello que era y que nadie era tan hermoso como él; no le importaba los colores maravillosos y formas de las alas de las demás aves.



Cuando el Creador vio que el murciélago no se contentaba con disfrutar de sus nuevas plumas, sino que las usaba para humillar a los demás, le pidió que subiera al cielo. Entonces, aleteó y aleteó feliz pero poco a poco sus plumas se cayeron, una a una, hasta quedarse de nuevo desnudo como al principio.

Durante todo el día llovieron plumas del cielo, y desde entonces el murciélago ha permanecido desnudo, retirándose a vivir en cuevas para no tener que recordar todos los colores que una vez tuvo y perdió.



Para conversar sobre este valor:

¿En qué circunstancias has actuado como el murciélago de colores?

¿Qué habrías hecho tú en lugar del murciélago?

Haz una lista de las cualidades de tus amigos.

¿Cuál de ellas te gustaría aprender?



¿Qué es ser bondadoso?

Soy bondadoso cuando hago cosas buenas a otras personas o a la naturaleza, me preocupo por ellas y las ayudo con amor sin esperar nada a cambio.



Bondad tengo
en cada abrazo,
cuando saludo
y cuando ayudo.

Roberto tenía que llegar rápidamente a la parada del bus, iba atrasado a la escuela. Inmediatamente, cogió su mochila y salió corriendo.

En el semáforo esperó ansioso el cambio a color rojo para cruzar la calle. En el momento en que iba a cruzar un señor mayor se acercó mostrando cierta inseguridad. Roberto lo miró y decidió tomarlo del brazo para ayudarlo a pasar.

En ese momento no se dio cuenta, pero luego, cuando el señor le agradeció con un estrechón de manos, descubrió que era ciego.

¿Qué motivó a Roberto a ayudar a un desconocido?

¿De qué tamaño es la bondad?

Leyenda africana



Hace mucho tiempo, un cazador salió a cazar con su arco y sus flechas. Al poco rato oyó un extraño ruido y se detuvo a escuchar.

Y ahí estaba otra vez ese leve sonido, seco, como si alguien se rascara. El sonido provenía de un agujero en el suelo. Al acercarse al hoyo vió que era una ratita que se había caído y no podía salir.

—¡Ayúdame!, le suplicó al cazador.

—Por favor, bondadoso señor.

¡Ayúdeme a salir de aquí!

El cazador inclinó su arco hasta el pozo. La rata subió por el arco y así pudo salir del agujero.

—Gracias, dijo la rata.

—Me hubiera muerto de hambre allí dentro.

Hombre bondadoso, si alguna vez puedo ayudarte, lo haré.

El cazador se rió.

—¿Qué? ¿Tú ayudarme a mí?

¿Una cosita tan pequeñita como tú?

—Ya veremos, dijo la ratita. Y se fue.

El cazador siguió su camino también.

Pero no había ido aún muy lejos cuando empezó una fuerte tormenta.

—Será mejor que busque un refugio, se dijo el cazador.

Y corrió hasta una cueva para refugiarse y esperar a que la lluvia parara. Una vez dentro, se acomodó para comer.

De pronto, una sombra oscureció la boca de la cueva: era un enorme león que estaba entrando. El cazador trató de alcanzar su arco pero el león se interpuso. ¡Estaba atrapado!

—Ah... buen día, león, dijo el cazador con amabilidad.

—¿Esta es su cueva? No era mi intención quitársela.

Yo solo estaba esperando a que la lluvia parara. Así que ahora si se mueve un poquito, seguiré mi camino y...

—¡No!, rugió el león.

¡Quédate! Come tu comida.

Y luego, te comeré yo a ti.



El cazador pensó que ese iba a ser seguramente su fin, cuando de pronto se escuchó una risa que resonó por toda la caverna.

—¡Oh, sí!, dijo una profunda y terrible voz. —El cazador comerá su comida.

El león comerá al cazador. Luego, yo me comeré al león.

—¿Dónde estás tú?, preguntó el león mirando para todos lados.

—Alrededor de ti, por todas partes.

—Y ¿quién eres tú?

La poderosa risa resonó por toda la caverna.

—Soy el terrible matador de leones. Apúrate león, así yo podré comerte a ti.

El león dudó.

—Yo... yo creo que no tengo mucha hambre ahora, murmuró. Se puso de pie y corrió fuera de la cueva como un cachorro asustado hasta que se perdió de vista.

El cazador recogió su arco.

—¿Quién será el terrible matador? ¿Quién es lo suficientemente valiente como para asustar a un gran león?, susurró el cazador.

—Yo, dijo la ratita, asomándose por entre unas rocas.

—Pero, tú eres tan solo una ratita, dijo el cazador. ¿Quién tenía esa voz terrible?

—Yo, contestó la rata.

—Yo sé que soy demasiado pequeña para luchar con un león.

Pero, en cambio, los ecos maravillosos de esta caverna hicieron que mi voz sonara terrible y poderosa.

El cazador rió.

—Oh, mi inteligente amiga, perdóname por burlarme de ti. Puede que tú seas pequeña, pero yo debería haberme dado cuenta de que la inteligencia y la bondad no son cuestión de tamaño.

Para conversar sobre este valor:

¿Cuál es la acción bondadosa que más te gustó de este cuento?

¿Qué hubiera pasado si la rata no actuaba de forma bondadosa con el cazador?

¿Cómo reaccionan las personas cuando eres bondadoso?

Elisabeth Kübler-Ross, un ejemplo de bondad

Desde muy pequeña, Elisabeth mostró interés en ayudar a todas las personas que, por cualquier razón, requerían de apoyo y de atención. Había nacido en el corazón de Europa, en Suiza, y cuando terminó la Segunda Guerra Mundial, con apenas 18 años, trabajó como voluntaria ayudando a los prisioneros del campo de concentración de Majdanek, en Polonia. Esta experiencia le impulsó a promover el apoyo y el acompañamiento a las personas enfermas y a las que tuvieran cualquier tipo de sufrimiento.

Más tarde viajó hasta Nueva York en donde empezó a trabajar con enfermos mentales. Los enfermos mentales son personas que pueden hacerse daño a sí mismos y a los demás. Pero, después de la ayuda que Elisabeth les dio, ellos pudieron aprender cuáles eran sus responsabilidades y a ser autónomos. Elisabeth decía que en lugar de medicamentos, lo que estas personas necesitaban era atención y cariño.

También ayudó a personas y familias que enfrentaban situaciones delicadas como cuando debían despedirse de un ser querido que pronto iba a morir. Ella les enseñó a escuchar, acompañar y a transmitir amor.

Muchas de sus experiencias y recomendaciones las recogió en diferentes libros, los cuales han sido traducidos a más de 25 idiomas, haciendo que sea una de las autoras más leídas de los últimos años.

De Elisabeth Kübler-Ross se puede aprender la importancia de ayudar y dar amor a los demás. Ella es un buen ejemplo de bondad.



Demuestro bondad cuando...

- Trato con cariño y respeto a las personas que me rodean, aun a quienes no conozco.
- Actúo pensando en el bienestar de los demás, sin importar quienes sean.
- Ayudo a un amigo a superar alguna dificultad.
- Cuido a mis abuelos y a las personas de la tercera edad.
- Cedo mi puesto al hacer fila o doy el asiento en el bus a una persona con discapacidad, una mujer embarazada o a otro niño.
- Ayudo a cruzar la calle a personas que tienen alguna dificultad para caminar.
- Saco a pasear al perro de mi vecino o cuido de sus plantas cuando salen de viaje o se ausentan por un tiempo.

El cuervo vanidoso

Fábula de Esopo



Un día Júpiter decidió elegir un rey entre las aves y ordenó que se presentaran delante de él para decidir cuál era la más bella. Un cuervo poco agradecido y muy vanidoso se propuso ganar el concurso a como diera lugar.

Lo primero que pensó fue en sacar de la competencia a las aves que tendrían más oportunidad de ganar, como el papagayo, el pavo real, el guacamayo o el ave del paraíso. “Si les robo los huevos de sus nidos el día de la elección, estarán tan ocupadas buscándolos que no podrán asistir, ¡eso es!” pensó, riéndose con su chillido característico.

Pasó mucho tiempo vigilando los nidos de sus rivales, mientras diseñaba su plan. Al cabo de unos días, ya sabía a qué hora salían a comer, cuándo dormían o cuándo jugaban en las ramas de los árboles. Entonces puso patas y pico a la obra.

Lo que no calculó fue que los huevos de estos pájaros eran muy grandes y ni siquiera podía levantarlos. —¿Qué voy a hacer ahora?, graznó enojado, mientras picoteaba con rabia un puñado de plumas de papagayo, en cuyo nido se encontraba. —¡Ya sé!, exclamó con un chillido de alegría. —¡Voy a robarme las mejores plumas de todos los nidos y las voy a poner entre las mías! ¡Así no puedo perder!

El día de la presentación de las aves frente a Júpiter, el cuervo mostraba un plumaje tan bello que Júpiter no tuvo la menor duda y lo eligió rey.



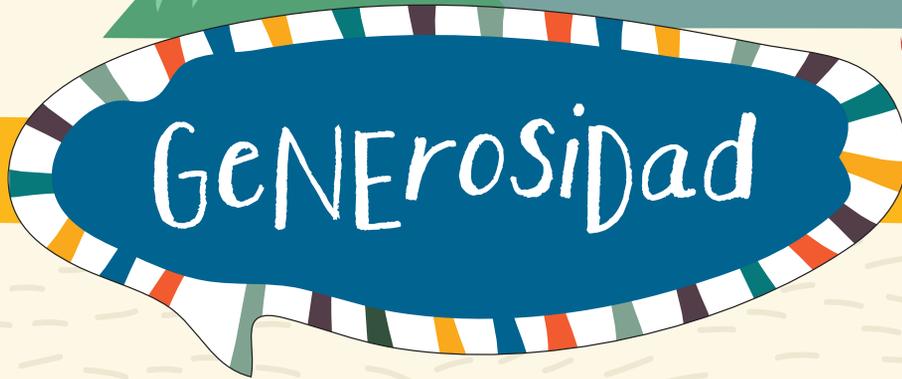


Terriblemente enfadados al descubrir que el plumaje del ganador era robado, los demás pájaros se lanzaron sobre él y le quitaron una a una las plumas con las que había pretendido engañar a todos.

Júpiter, decepcionado, le quitó inmediatamente el título y le recalcó que él mismo se había buscado lo que le acababa de pasar.

Para conversar sobre este valor:

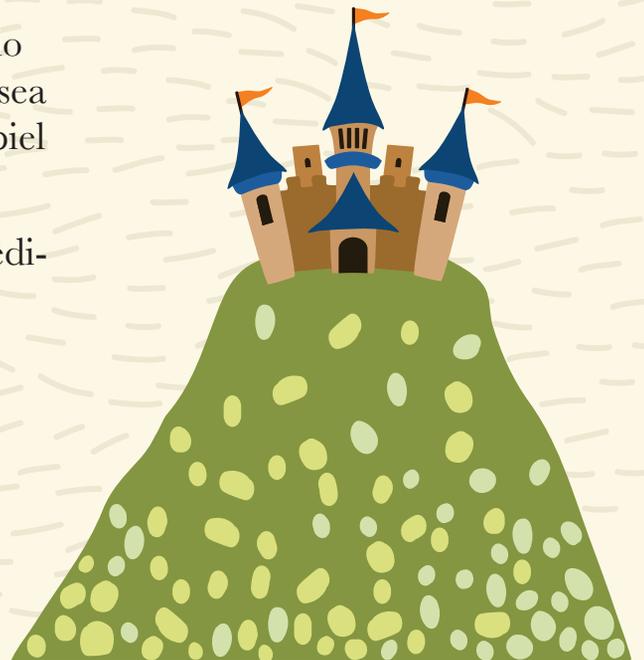
¿Crees que el cuervo fue bondadoso? ¿Por qué?
 ¿Cómo explicarías qué es la bondad a otras personas?
 ¿De qué manera expresarías bondad a tu familia?



¿Qué es ser generoso?

Eres generoso al ayudar sin esperar nada a cambio y cuando compartes lo que tienes con los demás, sea cual sea su edad, nacionalidad, idioma, color de piel o de ojos o su condición económica.

También puedes ser generoso con tu tiempo al dedicarte a labores solidarias como cuidar a otras personas, a la naturaleza o a los animales que están enfermos o abandonados.





Siempre es bueno a otros dar
sin esperar nada a cambio;
entregando cada día,
se comparte la alegría.

Una mañana, Lucía observa que Olga, una niña de otro curso, tiene dificultades para llevar a la vez su mochila y una gran maqueta que ha hecho de tarea.

Al momento de ir a ayudarla, sus amigas la llaman para jugar.

—Esperen, iré a ayudar a Olga, dice Lucía.

Pero sus amigas se enojan con ella y le responden:

—Si no vienes en este momento, ya no jugaremos contigo.

Lucía desea jugar con sus amigas, pero también le preocupa que a Olga se le caiga el trabajo que hizo con tanto esfuerzo. Así que decide ayudarla, corre inmediatamente hacia Olga y le da una mano para sostener su gran maqueta.

Olga le agradece con una gran sonrisa. Lucía se siente muy feliz de ayudarla, a pesar de que ese día sus amigas no jugarán con ella.

¿Qué te parece la actitud de Lucía y la de sus amigas? ¿Harías lo mismo que Lucía?

El Príncipe Feliz

Cuento de Oscar Wilde

En la parte más alta de la ciudad, sobre una columna, se alzaba la estatua del Príncipe Feliz.

Estaba toda revestida de oro y tenía en los ojos dos zafiros y un gran rubí rojo en el puño de su espada.

Un día, una golondrina se posó debajo de la estatua y le cayó encima una pesada gota de agua. Miró hacia arriba y vio que los ojos del Príncipe Feliz estaban llenos de lágrimas.

El príncipe le contó que cuando estaba vivo no sabía lo que eran las lágrimas porque vivía en el Palacio de la Despreocupación. Por eso, le llamaban el Príncipe Feliz. Ahora que podía ver toda la ciudad desde el punto más alto, se daba cuenta de cuántas personas necesitadas había y eso le hacía llorar.

Le dijo que podía ver a una pobre mujer que bordaba sobre un vestido. Su hijito estaba enfermo, tenía fiebre y su madre no podía darle más que agua. Entonces, le pidió a la golondrina que le llevara el rubí del puño de su espada. La golondrina, aunque debía partir para Egipto, apenada por la mirada del Príncipe Feliz, se quedó y llevó el gran rubí a la mujer, dejándolo junto al dedal de la costurera.

Al día siguiente, al salir la luna, volvió a todo vuelo hacia el Príncipe Feliz para despedirse, pero él le dijo: —Golondrina, allá abajo veo a un joven en un cuarto. Se esfuerza en terminar una obra para el director del teatro, pero siente demasiado frío y hambre para escribir más. Llévale uno de mis ojos. Son unos zafiros extraordinarios. Lo venderá, se comprará alimento y leña para calentarse y así concluirá su obra.

Entonces la golondrina arrancó el ojo, voló hacia el estudiante y lo dejó sobre la mesa.

Al día siguiente, al salir la luna, volvió hacia el príncipe para despedirse. —¡Golondrina!, ¿no te quedarás conmigo una noche más? Allá abajo, en la plazoleta, a una niña vendedora se le han caído las cerillas

al arroyo. Su padre le pegará. Arráncame el otro ojo y dáselo. La golondrina entregó el otro zafiro a la niña, voló de vuelta hacia el príncipe y le dijo que se quedaría con él para siempre. Durante esos días, la golondrina volaba por la ciudad y luego le contaba la miseria en la que vivían los niños y los mendigos.

Entonces, el príncipe le dijo:

—Estoy cubierto de oro fino; despréndelo hoja por hoja y dáselo a los pobres.

Hoja por hoja arrancó la golondrina el oro fino y hoja por hoja lo distribuyó entre los pobres.

Entonces llegó la nieve y, después de la nieve, el hielo. La pobre golondrina tenía frío, cada vez más frío, pero no quería abandonar al príncipe: lo amaba demasiado.

Pero, al fin, sintió que iba a morir. No tuvo fuerzas más que para volar una vez más sobre el hombro del príncipe.

—¡Adiós, amado príncipe!

—Me da mucha alegría que partas por fin para Egipto, golondrina.

Has permanecido aquí demasiado tiempo.

—No es a Egipto a donde voy a ir. Voy a ir a la morada de la muerte. La muerte es hermana del sueño, ¿verdad? Y besando al Príncipe Feliz en los labios, cayó muerta a sus pies.

En ese mismo instante sonó un extraño crujido en el interior de la estatua.

La coraza de plomo se había partido en dos.

A la mañana siguiente, el alcalde se paseaba por la plazoleta con dos concejales de la ciudad.

Al pasar junto al pedestal levantó sus ojos hacia la estatua.

—¡Dios mío! ¡Qué andrajoso parece el Príncipe Feliz! El rubí de su espada se ha caído y ya no tiene ojos, ni es dorado. Y tiene a sus pies un pájaro muerto.

Entonces, fue derribada la estatua y la fundieron. Pero el corazón de plomo no quiso fundirse en el horno y fue arrojado como desecho al montón de basura en el que yacía la golondrina muerta.

Cuentan que Dios le pidió a un ángel que trajera las dos cosas más preciosas de la ciudad. Y el ángel le llevó el corazón de plomo y el pájaro muerto.



Para conversar sobre este valor:

¿Por qué el Príncipe Feliz y la golondrina dieron todo lo que tenían por los más necesitados? Cuenta a tus compañeros alguna anécdota en la que fuiste generoso. ¿Cómo te sentiste?

Observa si hay en tu barrio o escuela alguien que necesite de algo con lo que tú puedes ayudar.



San Francisco de Asís, un sacerdote generoso



Cuentan que en Italia había un joven hijo de un mercader muy rico; su nombre era Francisco de Asís y era un joven inteligente, elegante y caballero que disfrutaba de una vida adinerada por trabajar junto a su padre, acompañándolo en los largos viajes que realizaba para vender la mercancía.

Un día, durante uno de sus viajes, se encontró con algunas personas que tenían lepra. Esta enfermedad en esa época no tenía tratamiento y era contagiosa por lo que se obligaba a vivir lejos de todo contacto humano a quienes la padecían. Al verlas, se asustó mucho por su aspecto, pues tenían todo su cuerpo cubierto de manchas y llagas. Sin embargo, Francisco se acercó y habló con ellas. Lleno de compasión en su corazón, tomó la ropa, el dinero y la comida que tenía y se las entregó. Desde ese momento, quiso vivir para servir y consolar a los que tuvieran algún tipo de dolor o carencia y abandonó su vida acomodada.

Francisco decidió hacer un voto con la pobreza y ayudar a los necesitados. “Necesito pocas cosas, —decía—, y las pocas cosas que necesito, las necesito poco”

Su plegaria era:

“Señor, haz de mi un instrumento de tu paz...

Oh Maestro, que no busque yo tanto ser consolado como consolar,
ser comprendido como comprender,
ser amado como amar.

Porque es dándose como se recibe,
es olvidándose de sí mismo como uno se encuentra a sí mismo”.

Francisco predicó el evangelio con pasión, pues amaba a Dios con todo su corazón y admiraba su creación. Para demostrarlo, en época de Navidad creó un pesebre viviente que hasta ahora sigue siendo tradición.

Con su ejemplo de generosidad ante la vida y la naturaleza impactó a muchos jóvenes adinerados que dejaron sus riquezas y se unieron a él para ayudar a las personas. Es así como se formó la orden Franciscana.





Demuestro generosidad cuando...

- ☉ Siento felicidad al compartir lo que tengo con otras personas.
- ☉ Paso tiempo con un amigo que necesita ayuda.
- ☉ Estoy dispuesto a jugar lo que desean mis hermanos o amigos aunque no sea mi juego favorito.
- ☉ Regalo o dono ropa, alimentos, libros y juguetes a la gente a quien le hace falta.
- ☉ Comparto mi refrigerio con mis amigos cuando ellos han olvidado el suyo.

En cierto país vivía un comerciante llamado Marco, al que pusieron el apodo de 'el rico' porque poseía una fabulosa fortuna. A pesar de sus riquezas, era un hombre muy egoísta; nunca ayudaba a los pobres y no le gustaba que estuvieran alrededor de su casa.

Un día, ya al anochecer, entraron en su casa dos ancianos de cabellos blanquísimos y le pidieron refugio. Le suplicaron tanto y con tanta insistencia que Marco, solo para que no lo molestasen más, dio orden de que los dejaran dormir en el cobertizo del corral.

A la mañana siguiente, se sorprendió al escuchar a una mujer contar lo que había pasado en la noche. Ella contó que en la aldea vecina, en casa de un campesino pobre, había nacido un niño. Unos hombres de cabellos blancos lo habían nombrado Basilio el desgraciado, y predijeron que tendría todas las riquezas de Marco el rico.

Marco quiso saber si lo que la mujer decía era verdad, así que fue a la casa del campesino para preguntárselo. El hombre le confirmó que así había sucedido.

Entonces Marco, creyéndose muy listo, se ofreció como padrino del niño.

Al día siguiente del bautizo, Marco el rico llamó al pobre campesino, lo trató con gran amabilidad y le dijo:

—Oye, compadre, tú eres un hombre pobre y no podrás educar a tu hijo; dámelo a mí, que le haré un hombre honrado y aseguraré su futuro.

El padre reflexionó un poco, pero al fin consintió, pues creía que haría feliz a su hijo. Marco tomó al niño, lo puso en el coche y se marchó.

Después de haber recorrido algunos kilómetros, el comerciante hizo parar el coche, entregó el niño a su criado y le ordenó:

—Cógelo por los pies y tíralo al barranco.

El criado cogió al niño e hizo lo que su amo le mandaba. Marco, riéndose, dijo:

—Ahí, en el fondo del barranco, podrás poseer todos mis bienes.

Poco después, por el mismo camino, pasaban unos comerciantes que al aproximarse al barranco oyeron el llanto de un niño; fueron hasta el fondo y encontraron al pequeño, lo cogieron, lo arrojaron y se pusieron de nuevo en camino.



Basilio el desgraciado pasó 18 años con los comerciantes, quienes le enseñaron a ser generoso.

Un día Marco el rico se dirigía a cobrar sus deudas y, al llegar donde los comerciantes, se fijó en el joven y se dio cuenta que era su ahijado. Entonces ofreció perdonar la deuda a los comerciantes a cambio del muchacho, convenciéndoles de que él enseñaría al joven a ser un excelente empresario.

Marco envió a Basilio a su casa con una carta cerrada dirigida al ama que decía: “Mujer, en cuanto recibas esta carta ve con el dador a nuestra fábrica de jabón y ordena a los obreros que echen al joven en una de las calderas de aceite hirviendo; cuida de no faltar en cumplir lo que te digo, porque se trata de mi más temible enemigo”.

Basilio siguió el camino muy confiado, pero se encontró con un viejo señor de cabello blanco que le preguntó a dónde se dirigía. Basilio se lo contó y le enseñó la carta. El señor abrió y leyó la carta. Luego el viejo sopló sobre la carta y se la entregó nuevamente.

Basilio el desgraciado llegó a la casa de Marco el rico, preguntó por el ama y le entregó la carta. La mujer llamó a su hija y le leyó la carta, que decía: “Mujer, en cuanto recibas esta carta, prepara todo para casar al día siguiente a Anastasia con este joven; y cuida de obedecer lo que te digo, porque tal es mi voluntad”. Los muchachos se enamoraron y pronto se casaron.

Luego de un tiempo, Marco el rico llegó a su casa y se enfureció al ver a su hija casada con Basilio, porque ahora su riqueza le pertenecería. Pero al ver a su hija tan enamorada dejó que el joven se quedara. Basilio enseñó a Marco el rico a compartir sus riquezas con los más necesitados.



Para conversar sobre este valor:

¿Por qué crees que Marco el rico actuó de esta manera?
¿Qué podría haber hecho Marco el rico para demostrar generosidad?