

Parte II : Actuar



5 Bondad

6 Honestidad

7 Generosidad

8 Habla positiva



Cómo actuamos...
influye en nosotros mismos y en los demás.



Actitud 5 : Bondad



humildad	respeto
paciencia	perdón
satisfacción	gratitud
alegría	responsabilidad
▶ bondad 5	principios
honestidad	aspiraciones
generosidad	altruismo
habla positiva	valentía

Personaje: Bopo Bondad

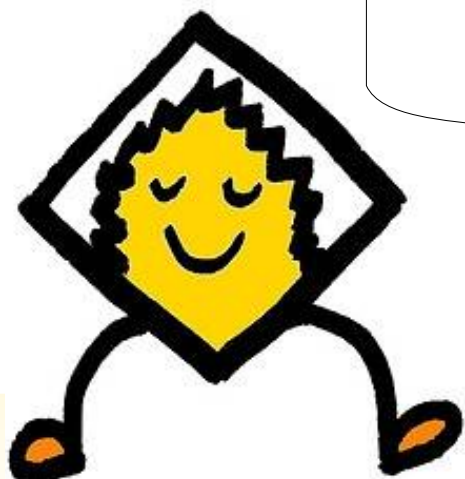


Bopo es bondadoso
con los demás y actúa
con consideración,
para ayudar.



Las canciones positivas de cada actitud te ayudarán a recordar las ideas más importantes. Puedes cantarlas o leerlas en voz alta muchas veces para recordarlas.

**Cuida a los otros,
sé constante.**



Quizás recuerdas algún libro o cuento que hable sobre esta actitud y quieras releerlo, o a lo mejor quieres buscar en la biblioteca más cercana alguna obra que hable de la bondad... si le preguntas al bibliotecario/a, seguro que te ayudará.



Adelantarse a la situación en la Clínica

Breve obra de teatro sobre un hospital de urgencias veterinarias para leer en voz alta (tres personajes).

Dra. Marta: (corriendo de la sala de espera donde está el conejo hacia la consulta donde la iguana la está esperando) Ahora mismo vuelvo. Mantén el hielo alrededor de "Blanquita" hasta que le baje un poco la temperatura y entonces vuelvo a mirarla de nuevo, porque todavía tiene hipertermia a causa del viaje al hospital.



Ayudante Bruno: Muy bien. No te preocupes, te vas a encontrar mejor dentro de muy poquito, aquí te vamos a cuidar muy bien.



Dra. Marta: (después de un rato, en la consulta) Raúl, por favor, tráeme unas gasas estériles y acaba de vendar la cola de esta iguana, que tengo que ir a ver al gato que tenemos en observación.

Ayudante Raúl: Perfecto, ahora mismo.

Dra. Marta: (a Raúl) Gracias. (A la iguana) Así estarás mejor. (Al dueño) Ha hecho muy bien en traerlo, se sentirá mucho mejor en unos días.

Bruno: (pensando para sí mientras calcula la factura de un perro negro mayor que ya está listo para irse a casa) La doctora Marta me ha dejado la calculadora hace un rato, y ahora la va a necesitar para calcular la cantidad de medicamento según el peso del gato. (Bruno cierra la puerta cuando se van el perro y su dueña, va hasta el vestíbulo donde la Dra. Marta se mueve entre salas y le pone la calculadora en el bolsillo cuando se cruzan).

Dra. Marta (sonríe por encima del hombro y sigue caminando) Gracias, Bruno, qué amable. Eso sí que es adelantarse a la situación, muchas gracias.

Bruno (sonriendo también): De nada. Me voy a ver cómo está el conejo.

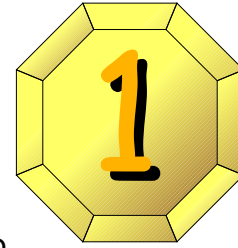


Actividades



Pruébalo: Inventa una regla de oro.

Si tú mandarás en el mundo y pudieras inventarte una sola regla que todos tuvieran que cumplir, ¿cuál sería? ¿Qué sería lo suficientemente importante como para que la pudieras llamar la “regla de oro”? Piénsalo durante un minuto antes de seguir leyendo.



Gracias por las indicaciones, muy amable.

Casi todas las culturas, en todas partes del mundo y a lo largo de la historia, han inculcado la idea de tratar bien a los demás como parte de su filosofía o su religión. A veces, se la llama “la regla de oro”, y se podría resumir diciendo: “trata a los demás como te gustaría que te traten a ti”, o “trata a los demás como a ellos les gustaría que los trataras”, o “no hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti” ¿Cómo podría ayudar esta regla a una persona o a un grupo de gente? ¿Cuál es la frase que se usa en tu cultura?

Proyecto de arte:

La regla dorada

¿Podrías inventar un símbolo para esta regla de oro? Por ejemplo, podrías hacer una regla de color dorado con una frase que recordara la regla de oro.

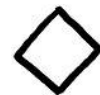
Elige una frase como “regla de oro” o “ser bondadoso”, u otra que te inventes o que hayas oído y que pueda expresar la idea. Si preguntas a la gente seguro que conocen dichos populares que hablan de la bondad, como “haz el bien y no mires a quién”. También puedes buscar aquí: http://es.wikiquote.org/wiki/Regla_de_Oro.

Haz la base de la regla con una regla de verdad, o con un trozo de cartulina con la forma de una regla, o si no también puede servir un papel grueso.

Píntalo de color amarillo o dorado con cualquier cosa que tengas: papel dorado, pintura dorada, purpurina dorada con pegamento, un rotulador o una cera dorada... y añade tu frase.

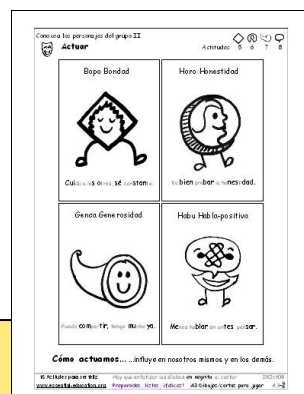
Haz el bien y no mires a quién.

Ponlo en algún lugar donde lo veas cada día, así te acordarás de ser bondadoso y considerado con los demás. ¡A por el oro!



Pruébalo: Conoce a los personajes de la parte “Actuar”.

Hay 16 personajes que te ayudarán a aprender cosas sobre la actitud que tiene algo que ver con su nombre. Los personajes de la parte “Actuar” son: Bopo Bondad, Horo Honestidad, Genca Generosidad y Habu Habla-positiva. La última sílaba de algunos de los nombres tiene que ver con la forma que tienen... ¿sabrías decirnos a qué forma se refieren las últimas sílabas de cada personaje? (la solución está al final de este capítulo “Bondad”).



¿Te gustaría probarlo? Gracias por compartir.

Proyecto de arte: 5678

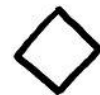
Imprime la página (que encontrarás en A3-2) donde aparecen los cuatro personajes de la parte “Actuar” y píntala mientras vas pensando cómo afectan tus acciones a quienes te rodean. Piensa si ya eres bondadoso/a, honesto/a, generoso/a y piensas en lo que dices o si podrías practicar estas actitudes un poco más. Si quieres, puedes pegar una cartulina detrás de la hoja para que el papel sea más grueso y después recortar los rectángulos donde están los personajes para tener cuatro cartas y poder jugar al juego que proponemos a continuación...

Juego:

Las parejas/ Concentración

Prepara dos cartas de cada de las que aparecen en el proyecto de arte que hay más arriba. Es importante que pegues una cartulina detrás de cada carta para que el papel no se transparente. Cuando tengas las cartas, puedes empezar a jugar a “concentración”, un juego que consiste en poner todas las cartas boca abajo (incluyendo las que tengas de otros capítulos) y, por turnos, ir levantándolas de dos en dos hasta encontrar parejas (dos personajes iguales). Quien encuentra una pareja, tiene que decir algo sobre esa actitud antes de quedarse con las cartas. Por ejemplo, puedes contar cómo tú o alguien que conozcas ha mostrado esa cualidad hace poco, o si ha habido alguna situación en que te hubiera gustado mostrarla. Así se van sacando parejas hasta que se acaban las cartas. A medida que avances con las actividades irás conociendo más personajes y podrás recortar más cartas para añadirlas a este juego. Podéis intentar hacer un equipo conjunto y ver cuántos turnos necesitáis para encontrar todas las parejas.

Cuando acabes el juego, puedes colgar cada semana alguna de las cartas en un tablón de corcho o en la nevera con un imán, así te acordarás de ellas.



Pruébalo: Sé bondadoso con los demás y también contigo mismo/a.

¿Cómo te sientes cuando alguien te trata bien? Imagina lo diferente que puede ser todo si cada día desarrollas la actitud de ser bondadoso/a en las situaciones cotidianas ¿Podrías ser un ejemplo positivo, un rayo de luz para un amigo que lo necesita? ¿Cómo te sentirías? Incluso algo tan sencillo como sonreírle al conductor del autobús o recoger alguna cosa que se le ha caído a alguien puede hacer que su día sea distinto.



Cuando nuestros hijos salen de casa para ir a la escuela, decimos: “espero que tengas un día maravilloso, y que hagas que el día también sea así para alguien más”. Normalmente, esto va acompañado de un abrazo, y nos recuerda el poder que tenemos de influir en cómo será nuestro día y el de los demás.

También es importante ser bondadoso contigo mismo ¿Qué quiere decir esto? Por ejemplo, puede que signifique que no esperes ser perfecto, que no te preocupes tanto por la nota que sacas como por lo que aprendes ¡Inténtalo! Pero si no lo consigues, no

te enfades contigo mismo/a, simplemente date cuenta, arréglalo si puedes, pide perdón si eso soluciona algo y determínate a hacerlo mejor la próxima vez.

Juego:

Queda mucho por hacer, ¡lo has hecho muy bien!

A veces, pensar en la lista de cosas que ya has hecho te anima más que pensar en la lista de cosas que quedan por hacer. Trátate bien ahora mismo pensando en cuatro cosas que has hecho muy bien esta semana ¡Felicidades por el esfuerzo! Si quieres jugar a esto con un grupo de gente, cada persona puede escribir su logro en un papel pequeño; entonces, podéis reunir los papeles y repartirlos al azar, así podréis leer, por turnos, los logros que hay en cada papel e ir celebrando, sin decir los nombres, las cosas buenas que habéis hecho todos.

Inténtalo de verdad: La bondad es un remedio fabuloso, úsalo con los vecinos.

Cada vez hay más estudios científicos que confirman que ser bondadoso puede ser muy sano para nuestra salud. Por ejemplo, tener contacto con nuestros vecinos y hacer cosas por ellos como cuidar de sus mascotas cuando se van, parece aumentar nuestras defensas para no ponernos enfermos y vivir más tiempo... así que ser bondadoso es un remedio fantástico. Quizás podrías hacer una visita a los vecinos con tus padres o quien te cuide para presentarte y conocerles un poco mejor. Así podrás conocer caras y nombres nuevos esta semana; si ya conoces a tus vecinos, quizás puedas hacerles algún favor.





Inténtalo de verdad: Bondadoso por un día

Márcate el objetivo de, durante un día, pensar en la felicidad de los demás, y no solamente en la tuya ¿Cuántas “cosas buenas” puedes hacer? Si no puedes ayudar, por lo menos no hagas ningún daño ¿A qué tipo de retos crees que tendrás que enfrentarte en casa y en la escuela mientras intentes ser bondadoso?

Una persona en la que piensa mucha gente cuando se habla de ser bondadoso es la Madre Teresa de Calcuta, una monja albanesa que trabajó por los demás toda su vida en la India. Ella dijo: “La soledad y la indiferencia son la pobreza de Occidente. Hay hambre de pan, pero también hay hambre de amor, de bondad y de reflexión, y esa es la gran pobreza que hace sufrir tanto a la gente.” Si pasas un día entero pensando en los demás, quizás ayudes a que haya menos “hambre”.



Inténtalo de verdad: Devuelve el favor con un acto de bondad deliberado.

Ahora que ya has sido “bondadoso por un día”, quizás quieras intentarlo de forma más organizada. Te proponemos hacer clic encima de los enlaces que hay a continuación o bien buscar en Internet otros tres esfuerzos concretos que alguna persona joven esté haciendo para beneficiar a los demás, y probar a hacer lo mismo.

Actos de bondad aleatorios

¿Has oído hablar de “actos de bondad aleatorios” o “fortuitos”? ¿qué crees que significa? Los actos aleatorios se dan cuando haces algo bueno por alguien que no lo espera, y la persona a quien has beneficiado puede que ni siquiera sepa que has sido tú. Te sentirás bien haciéndolo y ellos se sentirán felices y sorprendidos cuando vean que alguien ha hecho algo bonito por ellos. Puedes cambiar el mundo y hacerlo un poco mejor... Si quieres ideas, en este enlace dan 35: <http://www.motivaciones.org/ctosetreintaycincoactosdebondad.htm>

En acción: Acto 1

Actos de bondad aleatorios

Esta semana, busca formas de hacer algún acto de bondad aleatorio. En el enlace de arriba hay muchas ideas, pero si no te convence ninguna, también podrías:

Dejar flores a la puerta de alguien sin que te vean ponerlas.

Pagarle más tiempo de estacionamiento en el parquímetro a alguien a quien ya se le ha terminado el tiempo que había pagado.

Hacer alguna tarea de casa sin que te lo pidan.

Hacer alguna cosa bonita por un vecino mayor, si puede ser, de forma anónima.



Cadena de favores

La idea de la “cadena de favores” vino de la novela de Catherine Ryan Hyde que lleva mismo nombre (*Pay it forward* en inglés). En la novela, un niño de 12 años cambia el mundo que le rodea y también su mundo interior mediante tres actos bondadosos. En vez de que le paguen de alguna forma, pide a las personas a quienes ha ayudado que hagan a su vez un favor a otras tres personas. Si lo hacen, eso significa que habrá nueve personas beneficiadas, que a su vez beneficiarán a 27... y así sucesivamente.

Este enlace cuenta los tres favores que hizo una persona que se sintió inspirada al ver la película: <http://www.payitforwardmovement.org/individuals/Edgardo.htm> Y este otro enlace cuenta una auténtica cadena de favores que realizó un conocido programa de televisión en España que terminó ayudando a 300 niños de Perú: http://www.cqc.telecinco.es/dn_336.htm

En acción: Acto 2

Cadena de favores

Pon en marcha tú mismo una cadena de favores: haz tres actos bondadosos y si las personas a quienes te ayudan te preguntan cómo podrían ayudarte, pídeles que a su vez hagan un favor a tres personas más.

Loving Kindness Peaceful Youth (Juventud bondadosa y pacífica)

Este es el nombre de un movimiento internacional de jóvenes que empezó, en parte, como reacción a la masacre que tuvo lugar en la escuela secundaria Columbine, en Colorado, EE.UU. Las acciones de esta asociación se llaman “actos de bondad deliberados”.

En acción: Acto 3

Actos de bondad deliberados

Te sugerimos algunos actos deliberados que podrías probar a hacer (si quieres ver más ideas, consulta en la página web de la asociación, que es el enlace del título, aunque está solamente en inglés... podrías buscar a alguien que te lo pueda traducir)

Si alguien camina en dirección hacia ti por la calle, sonríele.

Si hay personas haciendo cola detrás tuyo esperando a beber de una fuente, déjales pasar delante.

Mantén la puerta abierta para que pase alguien.

Dile hola a cualquier persona “invisible” que veas: las personas que limpian, quienes sirven la comida en la escuela, los que sostienen las señales de tráfico cuando hay obras en la carretera para avisar que la gente vaya despacio, el cartero/a, los basureros/as, etc.

Invita a un alumno que sea nuevo en la escuela a que se siente a tu lado en la comida o en el autobús o a que juegue contigo.

Sé amable con el maestro/a, en especial con el que sustituye a tu maestro/a habitual cuando no puede estar en la clase.



Cuéntanos qué has hecho y cómo te has sentido. Cuando la gente ve actos de bondad, eso les hace entrar ganas de ser bondadosos ellos también, así que ¡ánimo, ten una idea y llévala a cabo!

Repetición de la jugada: preguntas rápidas sobre la bondad



¿Tienes alguna pregunta sobre la bondad?

¿Qué es la "regla de oro"?
¿Por qué crees que la llaman así?

¿Ser bondadoso puede mejorar tu salud?
¿Y hacerte más feliz?
¿Cómo?

¿Es importante que la gente sepa que has sido tú quien ha hecho algo bueno por ellos?

¿Crees que la foto de un niño que mantiene la puerta abierta a alguien es una buena elección para representar la bondad?

¿Cómo puedes contribuir a crear una cultura de bondad?

¿Cómo puedes ser bondadoso/a contigo mismo/a?

¿Dónde puedes encontrar más ideas sobre cosas buenas que puedes hacer?

¿Cómo sería tu entorno si todas las personas hicieran algo bueno cada día?

El mundo entero es un escenario...

William Shakespeare

La relación entre los nombres de los personajes y su forma --

- Bopo** Tiene la forma del "Cristal Rojo" de la Cruz Roja que se utiliza en los hospitales en zonas de conflicto (http://es.wikipedia.org/wiki/Cristal_Rojo), y termina en la sílaba po, de positivo.
- Horo** Es una moneda, y representa negociar o comerciar de forma justa con el dinero.
- Genca** Tiene la forma de una "cornucopia" o cuerno de la abundancia, que es un símbolo de prosperidad y generosidad.
- Habu** Es un bocadillo o burbuja de los que se usan para representar las palabras que se dicen o se piensan... y también tiene el símbolo de la sabiduría.

El símbolo que representa a todo el grupo de "Actar" es Dramo, una máscara de teatro.