

GERARDO MERAZ DE LA TORRE

Cuentos

**PARA INCULCAR VALORES PARA LA
CONVIVENCIA CON LOS PARES
Y CON EL MEDIO AMBIENTE**



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla

Estimadas y estimados lectores

Como parte de las acciones para la infancia y la juventud poblana en el marco de la disminución de las desigualdades en las que el CONCYTEP está trabajando, se presenta *“Cuentos para inculcar valores para la convivencia con los pares y con el medio ambiente”*.

En cada cuento, se busca hacer partícipes a tutores, docentes e infantes mediante el desarrollo de un **pensamiento crítico** que conduzca a una **participación activa** de **ciudadanas y ciudadanos poblanos** comprometidos con su entorno.
¡Esperamos los disfruten!



GERARDO MERAZ DE LA TORRE

Cuentos

**PARA INCULCAR VALORES PARA LA
CONVIVENCIA CON LOS PARES
Y CON EL MEDIO AMBIENTE**



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla

Miguel Barbosa Huerta

GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL
ESTADO DE PUEBLA

Ana Lucía Hill Mayoral

SECRETARIA DE GOBERNACIÓN DEL
ESTADO DE PUEBLA

Melitón Lozano Pérez

SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL
ESTADO DE PUEBLA

Sergio Salomón Céspedes Peregrina

PRESIDENTE DE LA JUNTA DE GOBIERNO Y
COORDINACIÓN POLÍTICA H. CONGRESO
DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE
PUEBLA

Héctor Sánchez Sánchez

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE
JUSTICIA DEL ESTADO DE PUEBLA

Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori

DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE
CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL ESTADO
DE PUEBLA

Maria Fernanda Arellano Curiel

COORDINADORA DE PROYECTOS
ESPECIALES

Maricruz Vázquez Bañuelos

RESPONSABLE DEL ÁREA DE
PUBLICACIONES

Abigail Ramírez Beltrán

ILUSTRADORA DE PORTADA

Maria Delia García Meza

ILUSTRADORA

Eduardo Jáuregui Sainz de Rozas

CORRECTOR DE ESTILO

Karla Rodríguez Rosas

DISEÑADORA EDITORIAL

Georgilett Pérez Bedwell

Fátima Paz Lazarín

Luis Gerardo Aguirre Rodríguez

COMITÉ DE REVISIÓN

Primera edición, México, 2021.

Publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP),
Privada B Poniente de la 16 de Sept. 4511, Col. Huexotitla, 72534. Puebla, Pue.

ISBN: 978-607-99058-9-7

La información contenida en este documento puede ser reproducida total o parcialmente por
cualquier medio, indicando los créditos y las fuentes de origen respectivas.

ÍNDICE

CONSIDERACIONES PREVIAS PARA MADRES, PADRES DE FAMILIA, TUTORES Y DOCENTES	1
AFINIDAD Y EMPATÍA	13
Elián bravucón	17
El oso ventajoso	21
Mi niño el rey	26
Nuestras fiestas	30
Graduación es unión	34
El buen Fer	38
AUTODOMINIO	42
Entre garras y rugidos	46
A la cola	53
El trabajo de Miguel	57
La oficial Celestina	61
Los caprichos de Alonso	65
BULLYING	70
Ayudando a mis compañeros	73
Nuevos amigos	76
Tony Moreno y el bravucón	79
Un hasta aquí	84
¿Por qué lo hace?	88
Los valores de Migue	94
CONOCIMIENTO Y RESPETO A LAS TRADICIONES DE NUESTRO PAÍS Y CULTURA	100
Pablito y la aguilita	102
Luisita y las máscaras mágicas	106
El abuelo de Pablo	110
El diario de la tía Julia	114
Un viaje de verano	118
Orígenes	122
CONTROL DE ATENCIÓN	127
Los cables de luz	131
El conejo y el lagarto	134
Con el ejemplo es mejor	137

El talentoso Roberto	141
¡Ya basta!	145
Celebina	150
CUIDADO PERSONAL	154
El patito sucio	156
Los dientitos trillizos	160
Manos sucias	163
Amo, el amante de la mugre	167
Buscando actrices	171
Hay que sonreír	176
DEPORTE Y SALUD	180
Ardillas inventoras	184
El león dormido	187
Gaspar	190
Gatos flojos	193
Mi amigo Pedro	197
Luz interior	201
FIDELIDAD Y BENEFICIO ESCOLAR	205
Sapo flojo	209
El saber saber	212
Los números de carlos	215
Talentos ocultos	219
Vámonos de pinta	223
Una oportunidad	227
RESPECTO A NORMAS Y LEYES	231
A la voz de ya	235
La familia Atsuk	239
El dibujo de Iván	242
La pandilla de Rafa	246
El hermano mayor	250
Un día a la vez	254
MEDIO AMBIENTE	257
Las tortugas viajeras	259
El río de mi ciudad	262
Los tiempos de antes	266
La posible mudanza	270
Los grandes astros	274
En un futuro no muy lejano	278



PRÓLOGO



En los años sesentas, a partir de la creación de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, las y los integrantes de la misma se dieron a la tarea encomiable de invitar a reconocidas y reconocidos escritores para que elaboraran los libros relacionados con la materia que entonces se llamaba simplemente Lengua Nacional.

Uno de esos libros fue el correspondiente a quinto año, el cual fue escrito nada menos que por Mauricio Magdaleno.

Su estructura tiene forma de crónica o de diario, según se quiera ver, y es sencilla, a fin de que un alumno de Primaria lo comprendiera: trata de las vicisitudes de un niño de nombre Alberto, quien es huérfano y vive con su hermana y el esposo de ésta.

Pero Alberto es un alumno muy estudioso que, a raíz de haber obtenido el premio por aprovechamiento, tiene la oportunidad de realizar un viaje por todo el país en compañía de otros condiscípulos.

A lo largo del libro el autor nos va contando las aventuras, asombros y emociones de Alberto a medida que va descubriendo cada rincón de nuestra querida patria.

Pero cada capítulo del libro tiene un detalle: transmite un mensaje a la alumna y al alumno, les sensibiliza.

Pues bien, este libro del maestro Gerardo Meraz de la Torre tiene, aunque con otra estructura, un fin similar.

En este caso se trata de una serie de cuentos breves, escritos de una manera sencilla, los cuales a modo de apólogos, parábolas, analogías o ejemplos, hacen que de inmediato una alumna o un alumno pueda asimilar su contenido y aplicarlo a la vida real.

El libro tiene que ver con los valores, y por eso está dividido en temas, uno de ellos el Bullying.

Asimismo, al final de cada cuento hay un cuestionario que va dirigido a las y los pequeños lectores para que reflexionen por sí mismos; dicho cuestionario funge a la vez como una guía para que las y los docentes dialoguen con sus estudiantes y así le saquen el mayor provecho a cada cuento.

En este sentido, se trata de un libro pedagógico, sin dejar de ser muy ameno gracias a las historias contenidas en cada cuento.



Se trata de una gran aportación al programa educativo de nivel primaria para incentivar no solo la lectura sino los valores.

Por eso hay que reconocer al autor, y al Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP) por apoyarlo, para así contribuir a fortalecer la educación de nuestro estado y por ende de nuestro país, con fundamento en los tres ejes de la Estrategia Nacional de Lectura: formativo, material y persuasivo.

Recordemos que el eje formativo busca proponer estrategias para incentivar la lectura; esta obra lo hace, pues bajo la modalidad de los cuentos enseña a las y los niños a apreciar la lectura y a adquirir valores.

Que el eje material se propone aportar textos, lo cual hace el CONCYTEP con este libro.

Y en cuanto al eje persuasivo, aunque compete más a los medios de comunicación para divulgar la importancia de leer, el propio CONCYTEP cuenta con vías de divulgación.

Enhorabuena al autor, y al director del Consejo, Doctor Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori, por esta aportación.

José Miguel Alejandro Campos Ramos



CONSIDERACIONES PREVIAS PARA MADRES, PADRES DE FAMILIA TUTORES Y DOCENTES

Antes de comenzar con los cuentos, es de suma importancia que sepas con quién estás tratando: son tus hijas, hijos, tus alumnas o alumnos. Para cualquier menor las figuras de autoridad más importantes en su vida son sus madres, padres, tutores y docentes. Al enfrentarte con esta situación sabes que debes ayudarles a desarrollarse integralmente en la vida, y para ello debes conocer las diferentes etapas evolutivas por las que las y los infantes pasan.

No puedes pedirles que realicen ciertas cosas, o actúen y se comporten de cierta manera cuando en su naturaleza no encaja aquello que se les pide, porque no está dentro de su etapa evolutiva, he aquí la importancia de conocer sus límites para saber fomentar su desarrollo y habilidades, a fin de evitar frustraciones como madre, padre, maestra o maestro.

La niñez entre 6 y 8 años de edad

Es una etapa de cambios en la vida de la y del menor, donde sus habilidades motoras y físicas mejoran como por ejemplo ya se puede vestir solo, ya puede lanzar y atrapar una pelota con mayor facilidad. Las amistades se vuelven importantes, las habilidades mentales y sociales adquieren destreza. Empieza a desarrollarse en el ámbito social y escolar.

Muestra más independencia de sus tutores así como de la familia. Comienza a entender el lugar que ocupa en el mundo, presta más atención a sí misma y a sí mismo y se preocupa por los demás, desea recibir elogios y aceptación, y empieza a pensar sobre el futuro.

Al infante de esta edad se le necesita enseñar conceptos de manera específica. Está desarrollando su enfoque, atención y memoria. Le gusta leer, dibujar, cantar, escribir, hacer manualidades y poner en uso su imaginación. Comienza a indagar, hace preguntas y le gusta conversar.

La niñez entre 8 y 10 años de edad

En esta edad comienza a haber una clara independencia de la y el menor y un interés en sus amistades. Es muy importante para el desarrollo de las niñas y los niños que en esta etapa tengan amistades sanas. Es una edad donde existen presiones tanto por parte de las y los tutores como por parte de sus compañeras y compañeros. La o el infante debe sentirse bien consigo misma y consigo mismo para poder resistir estas presiones y tomar mejores decisiones. Es muy importante que se le inculque el sentido de responsabilidad.

Se encuentra más consciente de su cuerpo a medida que va creciendo. Sus relaciones sociales con las y los niños de su misma edad y sexo van siendo cada vez más fuertes y complejas, al mismo tiempo que va teniendo responsabilidades sociales que debe cumplir.

Se enfrenta a mayores retos académicos y comienza a ser empática y empático hacia los puntos de vista diferentes.

La niñez entre 10 y 12 años de edad

En esta edad ya hay independencia en la niña y en el niño y un mayor interés en sus amistades. Es muy importante para el desarrollo de la y el menor que en esta etapa tenga amistades sanas. Igual que entre los 8 y 10 años, ésta es una edad donde existen presiones tanto por parte de las y los tutores como por parte de sus compañeras y compañeros. Por eso la pequeña y el pequeño deben sentirse bien consigo mismos para poder resistir estas presiones y tomar mejores decisiones. Es muy importante que se le inculque el sentido de responsabilidad.

A medida que crece se vuelve más consciente de su cuerpo, de manera más compleja fortalece el vínculo que tiene con sus semejantes lo que le orilla a desarrollar un sentimiento de empatía; y ante la sociedad comienza a tener responsabilidades por cumplir, lo que le enfrenta a mayores retos educativos.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA MADRES, PADRES DE FAMILIA, TUTORES Y DOCENTES DE NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE EDAD

A esta edad la niña y el niño prefieren actividades en grupo. Como responsables de la y el menor, ofrézcanles oportunidades para participar en ellas, ya sean deportivas, artísticas o de aprendizaje. Elogien siempre sus logros y esfuerzos, no le critiques ni te rías de su persona. Mediante el ejemplo que ustedes le den, enséñenles a comportarse con calma, confianza y respeto.

Ayúdale a fomentar el sentido de la responsabilidad, asígnale tareas básicas, como poner la mesa o limpiar su habitación. Promuévele a establecer metas alcanzables, acordes con su edad y capacidades. Mantén límites en casa o el salón de clase, establece reglas claras que deba respetar. Asigna consecuencias positivas o negativas a los actos, y siempre cúmplelas: es mejor poner consecuencias negativas o castigos menos severos, pero que se cumplan, a establecer castigos severos que no se cumplan. La disciplina es para guiarle y protegerle, no para imponer castigos que le hagan sentir mal consigo misma o consigo mismo. Enfócate en decirle lo que sí puede hacer, en lugar de lo que no puede hacer.

Participen, maestras, maestros, madres, padres y tutores y dialoguen sobre la evolución de sus pequeñas y pequeños, enfatizen sus habilidades para que en conjunto ayuden a desarrollarlas.

Cuiden su salud física; colaboren juntos, docentes y tutores, para limitar la ingesta de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, grasas y sales que puedan adquirirse en la escuela.

Asegúrense de que las y los niños realicen actividad física, involúcrenles en una actividad deportiva. No dejen que pasen demasiado tiempo enfrente de la televisión, computadora, tabletas o teléfonos.

Adopten hábitos de alimentación saludable y actividad física, impleméntenlos en casa y den el buen ejemplo con una vida sana.

Deben tener paciencia en cuanto a la energía y dinamismo de las y los infantes. Se debe fomentar su creatividad e imaginación por medio de actividades como escritura, dibujo, recortes y plastilina.

Utilicen juegos que permitan desarrollar habilidades mentales, como jugar memoria, crucigramas, adivinanzas, laberintos e iluminar mandalas. Denle oportunidad



de escuchar música clásica y de leer. Pueden hacer estas actividades en compañía de la o el menor. Con una hora al día que pasen realizando estas actividades mejorarán enormemente su calidad de procesos de pensamiento y desarrollo emocional, así como la calidad de convivencia entre ustedes. Es sólo en esta etapa de vida en que ellas y ellos serán infantes, y es la que determinará su futuro. Enfóquense en darle calidad de vida emocional, afectiva y educativa.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA MADRES, PADRES, TUTORES Y DOCENTES DE NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD

Participa como madre, padre o tutor en actividades de tus hijas e hijos, ya sean escolares, deportivas o de algún trabajo voluntario.

Dediquen tiempo de calidad a sus hijas e hijos, y como docente, a su alumna o alumno. Hablen con ellas y ellos de sus amistades, de sus sueños, de sus metas y retos; fomenten en ellas y en ellos el crecimiento personal.

Asígnele tareas en casa, como recoger su habitación, limpiar la mesa o el jardín, y administrar correctamente su dinero.

Involúcrate, como madre, padre o tutor, en conocer a las familias de las y los amigos de tu hija o hijo. Foméntale el respeto al prójimo y que ayude a personas con necesidades. Pon atención en sus habilidades y ayúdale a que se desarrollen.

Mantén reglas claras y firmes y siempre cúmplelas: eso es mantener límites. Es mejor poner consecuencias negativas menos severas, que poner castigos que a primera instancia parecen muy severos, pero que al final no se cumplen. Para ello, mantén los límites como madre, padre, tutor, maestra o maestro, así le darán estructura a la o al menor.

Elógienle por sus logros en lugar de reprocharle sus fallas. Sean afectuosos y sobre todo honestos.

Como tutor del menor, realiza actividades en donde se involucra toda la familia.

No porque le veas más grande significa que necesita menos vigilancia. Las niñas y los niños de esta edad están expuestas y expuestos a muchos accidentes. Asegúrate de saber dónde y con quién está, a qué lugar va, ponte de acuerdo con ella y él acerca de cuándo te debe llamar y dónde puede encontrarte, y asegúrate de

ser cumplido en la hora que quedas en llegar a casa o pasar por la o el menor, recuerda que aprenden con el ejemplo.

Por motivos de trabajo de las madres, los padres o tutores, muchas hijas e hijos llegan a casa antes que sus responsables. Asegúrate de establecer planes claros cuando las y los niños estén solos en casa.

- Cuídale físicamente, ponle casco si sale a andar en bicicleta o en patines, o a realizar cualquier actividad de riesgo.
- Dale una alimentación sana y ponle el ejemplo en comer saludable.
- Evita los refrescos, ya que cada uno de ellos tiene más de diez cucharadas de azúcar.
- Mantén la televisión, computadora y videojuegos fuera de sus habitaciones. Dosifica el tiempo que puede pasar frente a aparatos electrónicos.
- Anímale a que realice alguna actividad física y se involucre en algún deporte fuera de la escuela.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA MADRES, PADRES, MAESTRAS Y MAESTROS DE NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD

Participa como tutora o tutor en actividades de tu hija o hijo, ya sean escolares, deportivas o de algún trabajo voluntario.

Dedica tiempo de calidad a tu hija e hijo, y como docente, a tu alumna o alumno. Hablen con ellas y ellos de sus amistades, de sus sueños, de sus metas y retos; fomenten en ellas y ellos el crecimiento personal.

Como madre, padre o tutor, asígnale tareas en casa: recoger su habitación, limpiar la mesa o el jardín, administrar correctamente su dinero.

Involúcrate en conocer a las familias de las y los amigos de tu hija e hijo. Fomenta en ella o él un respeto al prójimo, y a que ayude a personas con necesidades. Pon atención en sus habilidades y ayúdale a que se desarrolle.

Mantén reglas claras y firmes, y siempre cúmplelas; eso es mantener límites. Es mejor poner consecuencias negativas menos severas, que poner castigos que a primera instancia parecen muy severos, pero que al final no se cumplen. Manteniendo los límites, como madre, padre, tutor o docente, así le darán estructura a la o al menor.

Elógiale por sus logros en lugar de reprocharle sus fallas. Sé afectuoso y sobre todo honesto.

Realiza actividades en donde se involucre toda la familia.

No porque le veas más grande significa que necesita menos vigilancia. Las niñas y los niños de esta edad están expuestos a muchos accidentes. Asegúrate de saber dónde y con quién está, a qué lugar va, ponte de acuerdo con ella y con él respecto a cuándo te debe llamar y dónde puede encontrarte, y asegúrate de cumplir en la hora que quedas en llegar a casa o pasar por ella o él: la niña y el niño aprende con el ejemplo.

Por motivos de trabajo de las madres, los padres, las y los tutores, muchas hijas e hijos llegan a casa antes que sus responsables. Asegúrate de establecer planes claros cuando las y los niños estén solos en casa.

- Cuídale físicamente, ponle casco si sale a andar en bicicleta o en patines, o a realizar cualquier actividad de riesgo.
- Dale una alimentación sana y ponle el ejemplo en comer saludable.
- Evita los refrescos, ya que cada uno de ellos tiene más de diez cucharadas de azúcar.
- Mantén la televisión, computadora y videojuegos fuera de sus habitaciones. Dosifica el tiempo que puede pasar frente a aparatos electrónicos.
- Anímale a que realice alguna actividad física y se involucre en algún deporte fuera de la escuela.

FINALIDAD Y USO DE LOS CUENTOS

Utilizar los cuentos en procesos de comunicación, ya sea educativa o con fines terapéuticos, aumenta el potencial del mensaje del que comunica. El cuento es una forma directa de acceder a nuestras estructuras más profundas, debido a que por medio de las metáforas se reemplazan las explicaciones y racionalizaciones. Posee la capacidad sugestiva sobre una parte muy importante que es la no consciente. Es más fácil captar una idea o visualizar la resolución de un problema si se hace por medio de una historia, que por medio de la lógica formal y consejos. A través de la historia de quien escucha o lee el mensaje es transportado a un mundo en donde suceden situaciones y resoluciones a las mismas, moviendo emociones y sentimientos, y haciendo reflexionar a quien lo lee.

Un cuento es la vida transformada en fantasía. Se transmite con sencillez y de forma rápida, pero al mismo tiempo con ritmo y calma. Los cuentos pueden ser leídos por las y los niños, o bien por adultos, ya sean madres, padres, tutores o docentes.

La voz y los gestos son importantes: si la madre, el padre, el tutor, la maestra o el maestro lee el cuento a los pequeños, le debe de dar emoción al relato; esto le da credibilidad. Leerlo de forma plana y lineal, sin entonaciones ni gesticulaciones, priva del canal emocional que es el conductor del cuento para que tenga sus efectos terapéuticos. La clave para leer un cuento adecuadamente es creérselo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN LA LECTURA DEL CUENTO PARA NIÑAS Y NIÑOS:

Para las y los niños de primero y segundo es importante mantener el contacto ocular y gesticular con la boca; esto con el fin de mantener la atención de las y los oyentes. Con respecto a las y los niños de tercero y cuarto, prefieren leer los cuentos por su parte. Sin embargo, como actividad familiar pueden leer cuentos y comentarlos. Si así lo haces, mantén el contacto ocular y gesticula con la boca, esto con el fin de mantener la atención de las o los oyentes. Para las y los niños de quinto y sexto es recomendable que lean el cuento por ellos mismos, a menos que se trabaje en actividad grupal. Aunque también puede leerse como una actividad familiar y hacer comentarios al respecto. De ser así, mantén el contacto ocular con quien escucha y gesticula con la boca, esto con el fin de mantener la atención de las o los oyentes.

Hay que procurar que no se den interrupciones durante la lectura del cuento, ya que la magia del mismo puede desaparecer; será difícil recobrar el nivel de atención que se había conseguido. Si la madre, el padre, el tutor, la maestra o el maestro lee, no hay que distraerse ante situaciones poco relevantes. Si la o el niño es quien lee, asegúrense de no distraerlo y de que no haya estímulos que puedan captar su atención y hacerlo perder el enfoque de la lectura.

Debes estar consciente, como madre, padre, tutor o docente de las propias emociones y el estado de ánimo en el que te encuentras. Con el cuento vas a movilizar emociones. Por esa misma razón, si te encuentras enfadado o triste, es probable que se distorsione la tranquilidad y finalidad del cuento. Si cuentas con la capacidad de reorganizarte y calmarte, adelante; de lo contrario, es más adecuado dejar el cuento para cuando estés más tranquila o tranquilo.

Recuerda que tu voz, tu rostro y movimientos son tus mejores herramientas. No te distraigas con pendientes o pensamientos. Habla siempre con tranquilidad pero con entusiasmo.

Dentro del cuento se encuentran preguntas de reflexión para las y los niños, con el objetivo de que reconozcan sus emociones y sentimientos. Como madre, padre o

docente, se debe incentivar al infante a que reflexione sobre situaciones similares vividas y cómo éstas se asemejan a la historia. De la misma manera, la o el pequeño expondrá un final a la historia antes de presentarle dos finales alternativos. Esto es una medición de cómo la o el menor se encuentra con respecto a ese tema. Su respuesta dará muchas pautas sobre lo que le sucede. Se verán reflejadas sus creencias, valores y autoconcepto. Se debe dejar que la o el pequeño termine sin hacerle algún comentario o interrupción. Posteriormente, se leerán los finales alternativos. Al final de éstos vendrán una serie de preguntas para reflexionar. Dejen que ellas y ellos mismos traten de ver la solución más óptima, sin imponerles ideas por medio del raciocinio.

Se incluyen preguntas también para que las y los infantes trabajen con sus compañeras y compañeros fomentando la expresión de sus sentimientos y emociones. La o el docente así como las y los tutores deberán evitar emitir algún juicio sobre las respuestas de las y los niños. Se podrán realizar preguntas únicamente respecto a sus opiniones, pero siempre aceptando las ideas de la o el menor y respetándolas. Si algo les parece inapropiado con respecto a las respuestas de la o el niño, entonces tendremos un foco rojo, en donde deberán trabajar en conjunto madres, padres, tutores, maestros y maestros, en algunos casos con terapeutas especializados. Recuerden que la y el menor son reflejo de lo que ven, de lo que han vivido y de lo que son ustedes como madres, padres, tutores, maestras y maestros.

El cuento, además de tener muchas ventajas terapéuticas, es también un excelente instrumento para que la persona adulta tenga un tiempo junto a la o el menor. Las madres y los padres hoy en día, siempre están ocupados, sin disposición de tiempo para jugar con sus hijas e hijos con dedicación, participación y sin distracciones, prefieren darles distractores, como recursos tecnológicos, ya sean teléfonos, tabletas, videojuegos, televisión, etc. No consideran el daño que se les está haciendo, no solo por pasar gran parte de sus días frente a monitores, desgastando su vista y afectando su postura, sino por la pobre convivencia intrafamiliar e interpersonal, así como emocional, que es la fuente del desarrollo de todo ser humano.

Con el cuento es diferente. Tú como padre, madre o docente, estás siendo una presencia protectora, brindando seguridad y apoyo. En muchas ocasiones, después del primer cuento, la o el niño pedirá la lectura de una segunda historia, solo como excusa para prolongar la presencia del adulto. Es importante que durante la lectura ambos se sientan cómodos, tanto la y el menor como el adulto, para que no surjan ganas de escaparse en cualquier momento.

Los cuentos están divididos por temas. Principalmente se enfocan en fomentar los valores y situaciones de interés que afectan o benefician el desarrollo de las y los menores. Los temas son los siguientes:

1. Bullying
2. Fidelidad y beneficio escolar
3. Medio ambiente
4. Control de atención
5. Afinidad y empatía
6. Respeto a normas y leyes
7. Deporte y salud
8. Cuidado personal
9. Autodominio
10. Nuestra cultura

Recuerda que nuestros recursos más valiosos son las y los niños, ya que son el futuro de la raza humana, y ellos dependen de ti, como la persona adulta que eres. No olvides que la mejor manera de inculcar valores es con el ejemplo: las niñas y los niños aprenden de lo que ven.



Cuentos para inculcar valores para la convivencia con los pares y con el medio ambiente

Escritos por:
Gerardo Meraz De la Torre



AFINIDAD Y EMPATÍA

El saber cómo manejar las relaciones humanas es fundamental en varios aspectos de la vida, tanto psicológicos como emocionales, sociales, escolares, y posteriormente, en el ámbito laboral.

Un buen manejo de relaciones conlleva conductas y destrezas sociales para implementar en una situación específica. Son un conjunto de comportamientos aprendidos, combinados con características personales de la persona, como empatía, sensibilidad, seguridad, educación, respeto, justicia.

En todo momento las habilidades sociales o de relación interpersonal están presentes. Estas son conductas que nos permiten sentirnos satisfechas y satisfechos con nosotros mismos en diferentes situaciones.

Todas las personas merecen crecer en un entorno amigable y socialmente estimulante, ya que somos seres que dependemos los unos de los otros. Convivimos todos los días con personas diferentes; el saber hacerlo requiere estar atento a las y los demás.

Las y los pequeños aprenden de lo que ven, aprenden la cortesía que las madres, los padres, tutores y docentes tengan, las maneras educadas de saludar y pedir las cosas, a decir que no, a negociar, a ponerse en el lugar de la otra persona, a respetar al prójimo y a no molestar.

El manejo de relaciones incluye acciones como saber pedir ayuda, poner atención, saber agradecer, hacer preguntas y correcciones apropiadas, plantearse objetivos, hacer amistades, conversar propiamente guardando los tiempos necesarios, compartir, disculparse, regular las emociones, manejar el tiempo libre apropiadamente, tomar decisiones sin procesos de duda complejos y desgastantes, saber relajarse y ser honesta y honesto.

Todas las personas tienen la capacidad de mejorar sus habilidades sociales. Si como persona adulta piensas que careces de ciertas habilidades y que quizás no le estás dando un adecuado ejemplo a la o el menor, es válido pedir ayuda; hay profesionales en el área de la psicología que te pueden ayudar.

Recuerda siempre que la y el niño aprende de lo que ve, más que de lo que escucha.

EMPATÍA

Las y los niños establecen relaciones sociales con sus iguales. Su desarrollo es muy importante para sus posteriores relaciones y calidad de vida social.

Las y los menores desde pequeños comienzan a entablar relaciones de amistad. Aquellos que poseen buenas habilidades sociales suelen hacerlo con mayor facilidad. Sin embargo, hay niñas y niños que no poseen esas habilidades corriendo el riesgo de ser ignorados o rechazados por sus compañeras y compañeros.

Vivimos en un entorno social en el que pareciera que a las personas les han dejado de importar las otras personas. La empatía es un valor que se debe fomentar. Es la habilidad que tienen los seres humanos para captar los sentimientos, los intereses y las necesidades de las y los demás, y además dar una respuesta adecuada a esas necesidades; es ahí donde se necesita poner esmero. Como personas adultas, debemos transmitir a la y el menor, mediante el ejemplo, el valor de la empatía, el valor de la atención a las y los demás. Una relación interpersonal sana depende de la empatía. Con ella se genera amistad, confianza, comprensión y respeto.

Ser una persona simpática no significa ser una persona empática. Quienes son simpáticos solo tratan de agradar a los demás, mientras que los empáticos escuchan a las y los demás, entienden sus problemas, motivaciones y se anticipan a sus necesidades. Un detalle tan sencillo como sonreír es comenzar a ser una persona empática. Es algo simple y genera confianza. Es importante no suponer de la gente sin conocerla, ni basarse en estereotipos; evitemos mostrar incomodidad o aburrimiento cuando hablemos o estemos con alguien.

La empatía comprende mostrar apertura hacia las otras personas; es ofrecerles toda la atención. Pongamos un ejemplo, como madres, padres, tutores, maestras o maestros, no usemos el celular o tabletas en momentos de convivencia con la o el menor; pues aprenden de ello.

Recuerda que la empatía nos permite comprender al prójimo.

La familia juega un papel importante en el desarrollo social de la y del menor; es ella la que le enseña a establecer relaciones positivas y a integrarse con sus iguales; es en la familia donde se aprende el dar y recibir, es ahí donde aprende que se puede contar con las y los demás.

En casa se forja la seguridad que las y los niños requieren para que en la escuela tengan un mejor desempeño tanto en el ámbito social como escolar. Son las buenas relaciones con las y los compañeros las que pueden determinar un buen desarrollo psicológico. Las niñas y los niños expuestos a padecer problemas antisociales son



los que tienen posteriormente relaciones insatisfactorias con compañeras y compañeros, y después en la edad adulta con sus parejas.

La escuela juega también un papel muy importante. Es ahí donde las maestras y maestros deben establecer una condición igualitaria y equilibrada para con todas y todos. Si la niña y el niño crecen en un ambiente favorable tomarán mejores decisiones y podrán resolver mejor sus conflictos sin necesidad de la intervención adulta. Un grupo con un ambiente social sano brinda a la niña y al niño la oportunidad de probar roles e identidades y recibe retroalimentación constante que no podría obtener de las y los adultos.

Cuidemos como personas adultas el fomentarles valores en los que crezcan y se forjen lazos de amistad durables y confiables; demos el ejemplo comenzando con la familia, porque esta es la base de toda sociedad, y si los cimientos en la familia no están del todo bien, no podemos esperar ver una sociedad amigable y confiable. Por eso nosotras y nosotros tenemos la responsabilidad de construir una mejor familia y sociedad.

La amistad surge de buenas relaciones interpersonales, es donde algunas y algunos compañeros son más afines que otros. Las y los amigos no se seleccionan al azar. Cuando una niña o un niño comienza a socializar con una gran diversidad de compañeras y compañeros, comienza instintivamente a seleccionar con base en similitudes que pueden ser desde edad, género, características físicas, culturales y socioeconómicas, hasta gustos por deportes y temas de importancia. Por eso la similitud es un determinante en la selección de amistades, y las y los niños que ya establecen un lazo de amistad, se van haciendo cada vez más similares.



Reflexiona

- ¿Le pongo la suficiente atención a mi hija o hijo cuando convivo con ella o él?
- ¿Con qué suelo distraerme cuando estoy con mi hija o hijo? ¿Vale la pena esa distracción?
- ¿Qué hago para fomentar un sentimiento de empatía en mi hija o hijo?
- Escribe las ventajas que consideres que puedes obtener cuando sabes desenvolverte adecuadamente con las y los demás:
- ¿Crees que los medios de comunicación puedan influir en una mejora o en empeoramiento en las relaciones interpersonales?
- ¿En tus hijas, hijos, alumnas o alumnos has visto incapacidad por parte de ellas y ellos, y de ser así crees que puedes ayudarlos de alguna forma? ¿Cómo lo harías?
- ¿Cómo fomento en mi hija o hijo los buenos lazos de amistad?
- ¿He juzgado alguna amistad de mis hijas, hijos, alumnas o alumnos?
- Escribe las consecuencias que te puede llevar el no tener relaciones interpersonales adecuadas.

“Un amigo es alguien con quien puedes compartir tus cosas y te comparte las tuyas, no solo materiales, sino sentimientos y emociones. Un amigo te comprende.”

Elián bravucón

Cuento para primero y segundo



Elián es su nombre, es un niño muy inquieto que ha hecho llorar a todas sus compañeras y compañeros. El caso de Elián es todo un tema en el salón, sus compañeras y compañeros ya no lo soportan. Les ha pegado a todas y todos por igual, los ha empujado, mordido, mojado, ensuciado. Ha hecho de todo, además de no poner atención en las clases. Las mamás y papás del salón se reunieron para hablar del caso de Elián. Estaban molestos con las y los docentes por no poder controlar a un pequeño. Todas y todos querían hablar y exponer las dolencias que sus hijas e hijos habían padecido por los arrebatos de Elián. Hubo muchas quejas, sugerencias y opiniones. Muchos querían que lo sacaran de la escuela, con eso decían que el problema quedaría resuelto.

—Eso no es lo más propio ni humano —dijo un papá—. A la escuela se viene a aprender, no solo materias, sino un aprendizaje social: cómo convivir con las personas, cómo hacer amigas y amigos, cómo mantenerlos. Se forman grupos acorde a gustos y similitudes. Lo que aprenden acá es lo que llevarán a cabo en la vida adulta. Si les desaparecemos este problema no aprenderán ellas y ellos a lidiar con circunstancias similares posteriormente, ni mucho menos ayudaremos a Elián a comportarse en sociedad, y este niño se convertirá en adulto, y si no resuelve ahora su comportamiento aversivo, lo va a seguir repitiendo una y otra vez, dañando cada vez más y de manera más severa a otros y a él mismo. Nuestro deber es ayudarlo.

—¡Ése es deber de sus papás! —dijo otro papá, muy molesto, ya que su hijo había sido mordido en el cachete por Elián, dejándole una cicatriz temporal—. ¡Un poco más y le vuela el cachete a mi hijo! Yo digo que va para afuera.

—Por cierto, ¿dónde están su madre y su padre? —preguntó una mamá.

—No pueden venir —respondió la maestra titular—. Su papá vive en Rusia, viene solo una vez al año a ver a su hijo, y su mamá trabaja en grabaciones, así que tiene siempre una agenda complicada.

—¿Ven? Ni les interesa —otro papá añadió su opinión.

—Con más razón tenemos que ayudarlo. No tiene atención en su casa. Por lo visto, es un niño bastante solo y carente de amor. No sabemos cómo sea el trato de su mamá con él, pero es evidente que tiene un problema y tenemos que resolverlo —dijo el papá que había dado la primera opinión en defensa de Elián.



Final 1

—Sus argumentos son válidos, señor, pero no podemos arriesgarnos, la mamá no parece estar interesada en la educación de su hijo. Para mí es muy doloroso ver llegar a mi hijo llorando porque un bravucón le pega. Exijo su salida inmediata. ¿Quién me apoya, compañeros?

La mayoría levantó la mano pidiendo la expulsión de Elián. La junta concluyó con la baja inmediata del alumno Elián. La mamá fue notificada en ese mismo momento, pero no respondió hasta el otro día. Se mostraba apenada, y en un triste llanto dijo al directo:

—Amo a mi hijo, doy todo por él, su papá vive muy lejos, y soy yo quien debo trabajar para darle techo, comida y una vida digna. Lamento lo ocurrido, pido una oportunidad.

—La decisión está tomada, lo lamentamos mucho: Elián no podrá venir más acá.

Elián no volvió a la escuela. No se supo nada más de él. Las madres y los padres solo deseaban que nunca más sus hijos se lo encontraran, y mucho menos en la vida adulta.

Al año siguiente entraron algunos chicos nuevos, entre ellos uno que sobresalía por su altura y fortaleza; resultó ser un bravucón. Ahora tenían que aprender a resolver ese asunto que no quisieron enfrentar con anterioridad.

Final 2

—Dígame señor, ¿es que usted no siente nada al ver llegar a su hijo llorando por culpa de un bravucón? Yo sí siento muy feo. Mi hijo llegó mordido la semana pasada, ¿qué me dice de eso?

—Mi hijo también llega llorando y siento muy feo. Pero sentiré más feo cuando llegue más grande y no sepa resolver problemas y se sienta frustrado porque en su trabajo hay un bravucón que no lo deja en paz. Aquí vienen a aprender, con el apoyo de las maestras y maestros, que tienen que doblar esfuerzos, con la exigencia hacia la madre de que venga y asuma responsabilidades ante la problemática. Con el apoyo de nuestros hijos y de nosotros lo podremos lograr.

—Yo me encargaré de que venga la mamá inmediatamente —dijo el director.

—Hagamos un plan en el que nuestros hijos actúen en conjunto: en el momento que cualquiera del salón sea molestado por Elián, en ese momento todos se reúnen en grupo llamando a la maestra en voz fuerte —dijo otro papá.

—Me parece una buena idea. Con el apoyo de todos sacaremos adelante esta problemática.

Así, la mamá de Elián fue notificada inmediatamente. Al otro día acudió ante el director, la maestra y la psicóloga de la escuela. Se reforzó el trabajo de todas y todos con una terapia psicológica para Elián, a la que la mamá se comprometió a llevarlo, así como con prestar más atención a las necesidades físicas y afectuosas de su hijo.

Sucedió un par de veces más que Elián molestara a alguna o algún compañero, pero rápidamente todas y todos se juntaban y gritaban a la maestra. Eso, sus terapias, el apoyo y dedicación de su mamá y de las maestras, lo desmotivó totalmente a seguir con sus comportamientos erróneos y agresivos.

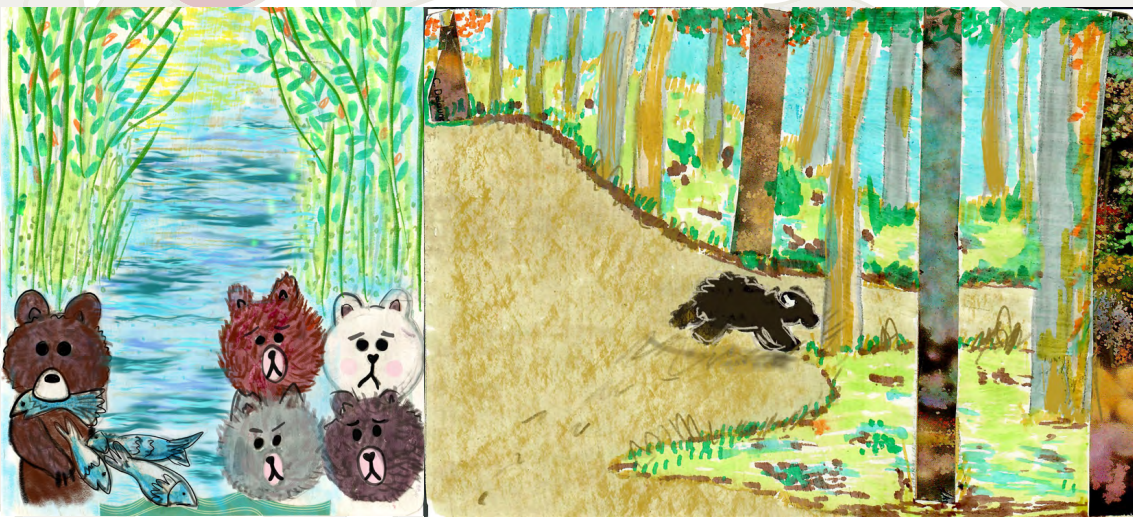


Reflexiona

- ¿Qué crees que haya sucedido con Elián?
- ¿Crees que es importante aprender a tratar con gente abusiva?
- Conociendo la historia personal de las personas, sobre todo de los bravucones, ¿qué sientes por ellos? ¿Tu opinión con respecto a ellos cambia?
- ¿Quién para ti tuvo empatía con Elián y su situación, y por qué?
- ¿Qué crees que sea mejor: enfrentarse con un compañero que molesta, o hablarlo con la maestra? En el primer final, ¿qué crees que hayan hecho con el niño nuevo que entró al final de la historia?
- Comenta con tus compañeras y compañeros cómo enfrentarían un problema similar al de Elián.

El oso ventajoso

Cuento para primero y segundo



En las montañas más altas y boscosas habitan los osos más grandes y fuertes. Estos osos comen casi todo lo que encuentran: frutos, roedores, y su platillo principal son pescados que atrapan en el río, ricos pescados que saltan por el río tratando de nadar contra corriente. Los osos pacientemente esperan a los peces saltar y los atrapan con sus garras. Es una tarea bastante difícil: los pescados son muy resbalosos y habitualmente se les escurren por las garras. Requería mucha concentración el atraparlos. Usualmente los osos logran atrapar de dos a tres peces por día, y con eso tienen más que suficiente.

Entre todos los osos de esas montañas estaba el ventajoso oso grandulón. Este oso no se esforzaba lo mismo que los otros para sobrevivir. Como era más grande

que los demás osos, les hacía creer que era su amigo. Les ofrecía seguridad protegiéndolos de cualquier peligro que pudiera haber en las montañas. Solía contar historias de peligros que habían sucedido con anterioridad, aunque todo era invento suyo. Lo hacía para crear miedo en los osos de cosas inexistentes. La mayoría de los osos le creían y a cambio de su preciada protección él solo pedía un pescado al día por oso. Eso sumaba una gran cantidad de pescados cada día, y obviamente él no podía comérselos todos. Comía más que los demás osos, pero no tanto como para terminar su comida, así que vendía lo que le sobraba a los osos de las montañas cercanas.

Esos osos que llegaban a comprarle ya sabían que por las tardes bajaba con una gran cantidad de peces frescos listos para ser devorados. A cambio de los peces el oso ventajoso recibía miel, él se comía mucha de la miel que recibía, era muy goloso; otra parte la almacenaba en su cueva y una pequeñísima porción la regalaba a los osos que mejores peces le entregaban. Eso hacía que los osos quisieran darle los mejores peces.

Siempre llegaba con nuevas historias de batallas que tenía que enfrentar, en las cuales siempre salía victorioso. Sus rivales eran monstruos mucho más grandes que cualquier oso: leones, elefantes y toda clase de peligros que él pudiera inventar, ya que todo salía de su imaginación.

Los osos estaban tan temerosos de los peligros de los cuales el oso ventajoso los mantenía a salvo, que ni siquiera bajaban ya de la montaña, solo iban del río a sus cuevas, por lo que no sabían que el oso ventajoso vendía los peces a los vecinos de montaña a cambio de la deliciosa miel, de la cual él contaba que tenía que pelear contra abejas gigantes para obtenerla.

Entre más pasaba el tiempo, todos le creían más al oso ventajoso, todos le daban un pez al día para ser cuidados de los terribles peligros. Pero entre todos los osos había uno muy joven, fuerte, rápido y muy listo. Un día le preguntó a su mamá:

—¿Por qué tenemos que darle un pescado todos los días a ese oso? Nos cuesta mucho trabajo atraparlo.

—Pues él es el que nos protege, hijo mío.

—¿Y de quién nos protege, mamá?

—De los monstruos.

—¿Alguien los ha visto? —preguntó el joven oso.

—No he conocido a alguien que haya tenido la terrible experiencia de conocerlos. Gracias a ese oso estamos a salvo.

El joven oso se quedó pensando, y como toda mente joven y fresca, pensó sobre los peligros del bosque.

—Un oso nos protege de peligros que sólo él ha visto, y a cambio todos le damos un pescado. ¿Qué hace con todos los pescados? No sé, se me hace todo muy raro. Todos los osos tienen miedo siempre y él anda feliz, pareciendo que nada le preocupa. Si realmente hubiera peligros estaría alerta todo el tiempo. Creo que tendré que investigarlo.

Al otro día, mientras pescaban en el río, llegó el oso ventajoso a pedir su cotidiana cuota de protección. La mamá oso le entregó benévola su pez dándole las gracias por su protección. El oso ventajoso le sonrió sin alegría y siguió su recorrido por la colecta del día.

—Ahora vengo, mamá; tengo que ir a la cueva, pero nos vemos al rato —le dijo el joven oso a su mamá.

—Bien, hijo, nos vemos al rato.

El joven oso, en lugar de dirigirse a su cueva, fue siguiendo al oso ventajoso a través del bosque, ocultándose detrás de los árboles y conservando la distancia para no ser detectado. Descendieron varios kilómetros hasta las faldas de la montaña, donde vio a lo lejos una gran fila de osos con recipientes llenos de miel. Cuando el oso ventajoso llegó al inicio de la fila, los osos comenzaron a recibir un pescado y ellos le daban una porción sustanciosa de miel.

—¿Pero qué sucede aquí? —se preguntó el joven oso.

Esperó hasta que el oso terminara su intercambio y lo siguió de regreso. Cuando llegaron arriba nuevamente, los osos se encontraban terminando su jornada de pesca. El oso ventajoso los reunió y les contó una historia de una pelea épica que acababa de tener contra un gorila gigante que quería apoderarse de la montaña, pero después de la pelea él lo había derrotado, salvando nuevamente a su querida comunidad.

Al escuchar semejante historia, el joven oso se quedó atónito. No lo podía creer, todo era una mentira tal y como él lo suponía.

El joven oso se dirigió hacia donde estaba su mamá, que aplaudía con alegría la hazaña recién lograda por el oso ventajoso.



Final 1

—¡Mamá!, tengo que hablar contigo, es urgente.

—Espera hijo, nuestro oso salvador está describiendo su victoria.

—Precisamente es sobre eso, mamá. ¡No hubo ninguna victoria! Yo lo vi, lo seguí hasta abajo de la montaña, vi cómo otros osos le daban miel a cambio de los

pescados que nosotros le damos. ¡Nos está mintiendo! ¡Nos ha engañado todo este tiempo!

—Pero ¿qué estás diciendo? Más te vale que pidas perdón de lo que has dicho del gran oso, gracias a él estamos vivos, él nos protege de todos los peligros y ni se te ocurra contar esto a alguien. Si el oso se entera perderemos su protección y ahí sí estaremos perdidos.

—Pero, mamá, es un mentiroso, nada de lo que dice es verdad, ¡yo lo vi!

Mamá oso le gruñó bruscamente, ordenándole que se fuera a la cueva. El joven oso se dirigió a su cueva decepcionado de que su madre no le había creído. Si su madre no le creía, nadie más le creería, y si comenzaba a contarle, también su mamá se vería afectada por el rechazo de los demás osos, que idolatraban al oso ventajoso.

El joven oso decidió emprender nuevos rumbos. Esa noche salió a otras montañas a iniciar una vida nueva. No podía soportar vivir bajo la mentira de una persona que no le importaban las demás personas, que no tenía empatía con el prójimo, que les mentía y se aprovechaba de todos. Sabía la verdad, y saber la verdad, haciendo lo contrario, era imperdonable para él.

Final 2

—¡Mamá!, tengo que hablar contigo, es urgente.

—Espera, hijo, nuestro oso salvador está describiendo su victoria.

—Precisamente es sobre eso, mamá. ¡No hubo ninguna victoria! Yo lo vi, lo seguí hasta abajo de la montaña, vi cómo otros osos le daban miel a cambio de los pescados que nosotros le damos. ¡Nos está mintiendo! ¡Nos ha engañado todo este tiempo!

La mamá oso se quedó sorprendida de lo que escuchaba, miraba a su hijo y podía ver la angustia reflejada en sus ojos. Respiró profundo y le dijo:

—Hijo, lo que dices es muy serio. Por favor, no se lo digas a nadie más hasta que tengamos pruebas. Yo te creo, pero todos quieren mucho al oso. Si llegas a acusarlo sin pruebas todo se pondrá en tu contra. Vamos a la cueva y le diremos a tu tío lo sucedido, él sabrá qué hacer.

Llegaron a la cueva del tío. Tras narrar lo que acababa de ver el joven oso, el tío no dudaba de su sobrino, siempre había existido mucha confianza en la familia. El tío ideó un plan: organizó una excursión con unos cuantos osos a las faldas de la montaña, pero no les dijo lo que verían, solo les dijo que quizás ahí encontrarían un estanque con más peces para poder dárselos dar al oso ventajosos. Varios osos fueron. El guía de la excursión era el joven oso. Cuando llegaron al punto todos los osos pudieron ver cómo el oso ventajoso vendía sus pescados y recibía grandes

cantidades de miel. El joven oso les dijo que se mantuvieran escondidos, y todos siguieron al oso de regreso. Cuando llegó arriba, nuevamente convocó a una reunión y contó una historia de otra batalla épica que recién había ganado. Todos los osos que fueron a la excursión escucharon la mentira y entre todos interrumpieron al oso y contaron lo sucedido realmente. El oso ventajoso se sintió tan avergonzado y expuesto que salió corriendo cuesta abajo y nadie más volvió a saber de él. Los osos perdieron el miedo y bajaban con frecuencia. Nunca encontraron un verdadero peligro en sus bosques y todos pescaban solo para ellos mismos.



Reflexiona

- ¿Por qué crees que todos le creían al oso ventajoso?
- ¿Cómo y por qué crees que el oso ventajoso comenzó a comportarse así?
- ¿Tienes algún temor del cual no estás del todo seguro que existe?
- ¿Cuáles son tus miedos más fuertes?
- ¿Puedes enfrentar esos miedos? Si es así, ¿cómo los enfrentarías?
- Comenta con tus compañeras y compañeros cuál de todos los miedos a los cuales la gente teme podría no ser tan real.

Mi niño el Rey

Cuento para tercero y cuarto



Este era el reino del rey Renso, un rey que desde muy pequeño había heredado la corona. Sus papás, los anteriores reyes, habían decidido darle ese honor por que él se lo pidió; desde los 6 años comenzó a ser rey y estaba acostumbrado a que todos hicieran lo que él quería.

Como empezó muy pronto a gobernar, no hubo nadie que le dijera cómo hacerlo, ni que le dijera cómo pedir las cosas ni cómo sentir lo que el otro sentía. Él mismo se consideraba la persona más importante, y todos debían de actuar a la voz de ya cuando él hablaba. Inclusive sus papás salían corriendo siempre a atender sus peticiones, y nadie podía hacer nada porque él era el rey.

Habían pasado ya algunos años desde que inició su reinado, y la gente que lo rodeaba comenzó a molestarse mucho. Les molestaba que ni siquiera los mirara a los ojos cuando algo les pedía. Les ordenaba que hicieran labores y más labores durante horas, y todo era para satisfacer sus caprichos.

Cuando era más pequeño había mandado a hacer la resbaladilla más grande de todos los reinos. Como no alcanzaba la madera para hacerla, mandó quitar las puertas de casi todas las casas del reino, y así, muchas familias se quedaron sin puerta. Cuando la resbaladilla le aburrió mandó a quemar toda la madera. Tenía ganas de hacer la fogata más grande que ningún rey había hecho, y como la madera de su resbaladilla no era suficiente, mandó a traer todas las mesas de las casas del reino, y las familias que ahí comían ahora lo hacían en el piso.

El rey algunas veces mandaba a hacer fiestas para que el pueblo se divirtiera, pero los hacía vestirse de payasos y juntaba a todos en el patio del castillo. Les daba trompetas para que tocaran, mientras que él solo en su silla y desde arriba comía su pastel y los miraba. Como veía que no se divertían, prohibió a la gente festejar otras fiestas que no fueran las suyas, así sus fiestas serían lo mejor que ellos y ellas tendrían.

Un día paseando en su carruaje por el pueblo, vio que a la gente le gustaba mucho el chocolate y sonreía cuando lo comía. Sintió furia de que a la gente le gustara algo que no fuera de él. Desde ese día se prohibió el chocolate en todo el reino. Pero llegó el día en que la gente no pudo más con los caprichos del rey, por lo que todos, absolutamente todos, se juntaron y fueron a ver al papá del rey, que alguna vez había sido rey también.

—Su majestad —le dijo un representante del pueblo— tiene que ayudarnos, su hijo es terrible, nuestras puertas y mesas ha quemado, nos obliga a vestarnos de payasos y pagar por sus fiestas, y ahora el chocolate que tanto nos gusta nos lo ha quitado. ¡Por favor, haga algo! Estamos seguros de que a usted no le hará nada, queremos que usted vuelva a ser nuestro rey.

Pero el antiguo rey sabía que no tenía el valor de pedirle algo a su hijo, y menos que dejara de ser el rey. Sin embargo les prometió que lo haría.

Llegó con su hijo el rey y tímidamente le dijo:

—Hijito mío, tengo que decirte algo importante, espero no te molestes. El pueblo está un poquito molesto contigo, no les gusta cómo les has hablado, lo que les has dado y hecho hacer. Soy tu papi y temo por tu vida y reino, déjame ser rey otra vez, solo un poco de tiempo, así te enseñaré cómo hacerlo correctamente para que en unos años, cuando yo me vaya, tú lo hagas bien y la gente esté contenta y te quiera, ya ves lo que ha pasado en otros reinos, la gente se enoja y le quita la corona a su rey, no queremos que eso pase ¿verdad?



Final 1

—¿Cómo te atreves a decirme que ya no voy a ser rey? ¡Guardias! ¡Llévenlo al calabozo! —gritó el pequeño rey.

El antiguo rey fue llevado al calabozo y fue encerrado ahí como cualquier otro prisionero. Cuando la mamá fue a decirle que no hiciera eso con su padre, también la mandó a encerrar. Pasaron unos meses y el pueblo, más molesto que nunca, tomó palos y antorchas y se dirigieron al castillo para tomarlo. Los guardias no se opusieron contra tal multitud de gente, es más, se unieron a la protesta: tampoco aguantaban a su rey. Llegaron a la habitación principal del castillo, donde el rey jugaba a aventar pasteles a sus sirvientes. Cuando los vio entrar no pudo ni hablar de lo sorprendido que quedó. La gente tomó al pequeño rey, que no pudo defenderse, lo juzgaron y lo encerraron por el resto de sus días. Al antiguo rey lo liberaron, pero no lo dejaron gobernar más. Si no había sabido gobernar a un hijo, menos gobernaría a un pueblo, así que nombraron entre todos un nuevo rey. Nuevas puertas y mesas fueron puestas en las casas del reino, y el chocolate fue para todos otra vez, y así todos vivieron mejor y más felices.

Final 2



—Papá, yo he sido así porque tú me lo has permitido. Si el pueblo está molesto es porque yo no he sabido cómo hacerlo, yo soy únicamente un niño, no nací sabiendo, tú me hubieras dicho qué hacer y cómo hacerlo. Cuando te pedí ser rey pudiste haberme dicho que no, a veces solo quería escuchar un no de tu parte, pero a todo me dijiste sí. A pesar de mis gritos y berrinches no me hubieras dado todo lo que te pedí, solo quería ver hasta cuánto podía obtener, y me has dado tu reino. Soy pequeño todavía y prefiero que me digas cómo hacerlo, prefiero que me guíes. Es necesario que tú, como padre, me lo digas y me instruyas. Soy solo un niño.

El padre, al escuchar las palabras de su hijo, se sintió avergonzado. Sabía que el niño tenía razón, pero él solo había querido darle amor, y ese amor casi le cuesta la vida.

—Discúlpame, hijo, volveré a tomar el mando y te enseñaré cómo hacerlo, para que algún día tú tengas las herramientas y puedas llevar el reino solo.

Así el rey tomó de nuevo la corona y habló con el pueblo. Se les entregaron nuevas puertas y mesas, y no se vistieron más de payasos para divertir al rey. Les devolvieron el chocolate y dejó que todos lo comieran y fueran muy felices.



Reflexiona

- ¿Cómo crees que se sentía el rey pequeño sin que nadie le dijera nada?
- ¿Cómo te sentirías si vivieras con alguien que no se fija en cómo te sientes y cómo te afecta lo que él o ella hace?
- ¿Qué haces tú para tratar de sentir lo que sienten las y los demás?
- Escribe y comenta con tus compañeros y compañeras cómo sería el mundo si a todos le dijeran que sí para todo.

Nuestras fiestas

Cuento para tercero y cuarto



Esta historia transcurre dentro de un hogar, uno casi como cualquier otro. No era un castillo, ni una mansión ni nada de otro planeta, sino una casa con ventanas, puertas, techo, paredes, piso, muebles y con lo más importante: el amor de una familia.

La familia estaba integrada por papá, mamá, hijos, abuelos, tíos, primos y uno que otro amigo que de vez en cuando se dejaba querer por la amorosa familia. Era muy numerosa, y al menos una vez al mes se reunían para hacer una fiesta, ya que cuando no era el cumpleaños de uno, era el aniversario de otro, o si no, algo seguro se festejaba en el país o en el pueblo donde vivían; pretextos nunca faltaban para festejar. El asunto es que se la pasaban de celebración en celebración.

Como es de esperarse eran muy alegres. Siempre había una buena ocasión para cantar o bailar, para reír y compartir. Pero no crean que esto siempre fue así. Hubo un tiempo en el que no se reunían, en el que apenas se hablaban. ¿Por qué? Aquí la historia:

Todo sucedió hace ya muchos años, justo durante el invierno. La bisabuela, que aún vivía, doña Margarita, y que en ese entonces habría tenido ochenta y tantos años, era la encargada de reunir a la familia. Año con año preparaba la tradicional posada y sus succulentos platillos. Días antes de la celebración compraba todo lo necesario para llevarla a cabo. La llenaba de ilusión ver a sus nietos y bisnietos disfrutando del ponche, los guisados, la piñata, los cánticos y los dulces de los aguinaldos. Nada la hacía más feliz que ver a los niños y niñas correr por el patio de la casa jugando y riendo.

Ese invierno en particular ella se encontraba muy cansada. Preparar todo requería de un gran esfuerzo. Su fiel ayudante, doña Fany, quien llevaba trabajando con ella cerca de veinte años, no la dejaba sola en ningún momento; también era ya una persona mayor como la bisabuela, por lo que su entusiasmo se veía afectado por la edad. Ambas subían y bajaban antes, durante y después de la posada, ya que al terminar el festejo había que limpiar todo.

El año en que ni doña Margarita ni doña Fany pudieron con tanto trabajo, todo se vino abajo. La bisabuela, con todo su amor, trató de organizar a sus hijos e hijas para que siguieran con la tradición, pidiéndoles que entre ellos se pusieran de acuerdo para realizar todos los preparativos, pero la sorpresa fue que nadie quería hacer algo para que se llevara a cabo. A la que le tocaba el ponche protestaba porque era mucho para ella sola, al que le tocaban las piñatas se quejaba de que era demasiado el gasto, a la de los aguinaldos le daba flojera tan solo pensar en tener que ponerse a rellenar bolsitas. El punto es que ese año de plano terminaron enojados entre ellos y no se hizo nada.

Fue muy triste, ya no hubo en el patio ni risas, ni juegos, ni cánticos. Para el siguiente invierno, la bisabuela ya había dado su último suspiro, no sin antes, al despedirse, decirles a sus seres queridos que su sueño más grande era que en esa casa volvieran a romperse las piñatas, que si entre las dos lo habían logrado para tantas y tantos que eran, entre más gente cooperara, mejor lo podrían hacer. Esas palabras se quedaron resonando en la cabeza de toda la familia, y se sintieron avergonzados por haber sido tan egoístas y mezquinos.



Final 1

En un principio se encontraron motivados por las palabras de la abuela, pero conforme fue pasando el tiempo las olvidaron. La unión familiar y el respaldo que sentían los unos con los otros se perdió. Pasó el tiempo y la casa, que alguna vez tantas alegrías y recuerdos les había dado, la vendieron. Algunos se volvieron a reunir en fiestas muy pequeñas, pero en general todo ese ambiente de saber que se tenían los unos y los otros se perdió.

Final 2



Fue un año más sin celebrar, hasta que un buen día los nietos y bisnietos, añorando los viejos tiempos, decidieron darles una buena lección a las y los adultos. Dejando atrás los pleitos familiares, se organizaron para que entre ellos pudieran realizar su posada. Comenzaron haciendo rifas a fin de juntar dinero y tener lo necesario para comprar las cosas. Lograron juntar un poco más de lo esperado, y poniendo manos a la obra hicieron la posada más linda que hasta el momento habían tenido, por lo que se sintieron orgullosos. Al ver los adultos tal resultado se pusieron muy felices y tristes a la vez. No esperaban que sus hijos e hijas les dieran tremenda lección. Dijeron:

—¿Pero cómo han logrado todo esto ustedes solos?

Y la más chiquita de los primos respondió:

—Entre todas y todos cooperamos para hacerlo realidad, nada nos pesó porque supimos que todo lo que realizábamos era para compartirlo, y que hasta el más mínimo detalle era importante, porque es lo que nos une y nos hace felices.

A partir de ese día, esta familia entendió el significado de la unión y cooperación y que los problemas siempre se resuelven de mejor manera si todas y todos cooperan. Desde entonces las fiestas se hacen con el pretexto de que la familia siga unida.



Reflexiona

- ¿Qué fue lo más importante para ti en esta historia?
- ¿Cómo te sientes al saber que cuentas con otra persona?
- ¿Cómo te sentirías si supieras que no tienes a alguien con quien contar?
- ¿Cómo crees que ayude el que tengas buena relación con tu familia?
- Comenta con tus amigas y amigos qué te hace especial y en qué podrían contar contigo tus compañeros. Cada uno dígalos a su grupo.

Graduación es unión

Cuento para quinto y sexto



Era el último año de la primaria, todo el salón de sexto grado estaba muy emocionado por la fiesta de graduación, tanto el grupo A como el grupo B. Solo había una cuestión: las maestras y los maestros se habían dado cuenta de que había ciertas diferencias y competencia entre ambos grupos.

Cada uno de los grupos quería ser siempre el mejor. Entre ellos, el grupo A se llevaban bien, igual que los del B. El problema era cuando tenían que convivir ambos grupos. Ni siquiera se mezclaban: las chicas del A no hablaban con las de B, y los chicos del B ni cruzaban palabra alguna con los de A. Las maestras y los maestros no querían esta situación, además de que tenían que realizar una serie

de actividades para la graduación y debían estar juntos y convivir entre todos pues eran todos compañeros y compañeras.

A fin de reunir fondos para la fiesta de graduación, los dos grupos de sexto organizaron una kermés para todos los demás grados de la primaria. En la organización de la misma, las maestras y los maestros habían decidido mezclar a los del A y B y así forzarlos a convivir.

El día de la formación de los grupos fue un desastre total, nadie quería dejar su grupo ni a sus amistades. Pero igual lo tuvieron que hacer. Eran equipos de cinco personas por cada puesto que montarían en la kermés. Había puestos de comida, de juegos, un banco, juegos mecánicos, registro civil y muchos otros muy divertidos.

Cada equipo tenía que organizarse y vestir su puesto como ellos o ellas quisieran. Hubo de todo: muchas peleas, discusiones, nadie se ponía de acuerdo para nada, cada quien quería hacer lo que decía, no se escuchaban el uno al otro, etc. Los días pasaron y la kermés se acercaba, pero todo era un caos absoluto, nada parecía tener ni pies ni cabeza.

Las maestras y los maestros al ver ese desastre, decidieron dejarlos para ver hasta qué punto llegarían en medio de ese desorden y así ver si en alguien surgía empatía y prudencia para conciliarse y lograr los objetivos deseados.

Finalmente, las y los jefes de grupo hablaron con los profesores y las profesoras.

—Esto no puede seguir así, estamos a una semana de la kermés y ningún equipo ha avanzado nada porque no queremos trabajar así, pensamos que sería mejor si los A trabajamos juntos y los B juntos —dijo el jefe del sexto A.

—Queridas alumnas y alumnos —dijo la maestra del sexto B a nombre de todas y todos los maestros—, les informamos que no habrá ningún cambio, ustedes tienen que adaptarse y relacionarse unos con otros, no vemos por qué no quieren cooperar, si son compañeros y compañeras y son iguales entre sí. Ustedes como jefes de grupo tienen la obligación de impulsar la convivencia entre sus compañeros. Todas y todos somos iguales y tenemos un fin en común: reunir dinero para la fiesta de graduación, ¿no es así? Además, tienen que ir practicando, porque entra un nuevo año escolar, un nuevo grupo y nuevos compañeros. Tienen que adaptarse a los cambios.



Final 1

Los jefes de grupo no hicieron nada al respecto, y las maestras y los maestros tuvieron que intervenir e imponerse para que todo marchara al menos en orden para la kermés, pero realmente nadie se divirtió ni disfrutó de los últimos eventos antes de salir de la primaria. Y fue una pena, ya que todos pensaban que podrían convivir gracias a los esfuerzos de las maestras y los maestros. Por esa actitud de indiferencia y fastidio entre los grupos, la directora dio la orden de suspender la fiesta de graduación, y el dinero recaudado se regresaría a las mamás y papás de cada alumno. Todos se pusieron muy tristes por no haber sabido convivir ni relacionarse entre ellos.

Final 2



Los jefes de grupo, realmente preocupados por la situación, hicieron una junta para explicarles a los dos grupos que debían integrarse, que por el bien de todos y para que todo saliera mejor, era necesario hacer unos buenos equipos de trabajo.

—¡Compañeros y compañeras, todos somos iguales, será más fácil si nos aceptamos todos y decidimos trabajar en equipo unidos, así los resultados serán mejores y además disfrutaremos el proceso!

A algunas y algunos les fue más fácil aceptar el consejo que a otros, pero al final todos cooperaron; las chicas del A descubrieron que las chicas del B eran muy divertidas y positivas, y los chicos del B se dieron cuenta de que los chicos del A eran muy organizados y bien hechos, y así mutuamente se dieron cuenta de que había sido un error no haberse unidos antes. Fue una gran lección para ambos grupos, y surgieron nuevas amistades que siguieron por muchos años.



Reflexiona

- ¿Qué puede llevar a que supongas algo de un grupo o una persona y que por esa razón no puedas establecer algún tipo de amistad?
- ¿Qué es la igualdad para ti?
- ¿Cómo crees que puede ayudar algún maestro o maestra en que los niños y niñas tengan una mejor relación entre ellos?
- Con tus compañeras y compañeros platica qué pueden ustedes hacer para que haya una buena relación de convivencia en un grupo. Imaginen y escriban todo lo que se les ocurra.

El buen Fer

Cuento para quinto y sexto



Fer era un niño muy querido por sus padres y su hermano, tenía una muy bonita familia, siempre había sido muy risueño desde niño, le gustaba estar en casa jugando y explorando. Un día sus padres decidieron separarse; él se quedó en casa con su hermano y su mamá, su papá se fue a una casa cerca de ahí.

A Fer le afectó este cambio. Extrañaba mucho a su papá, aunque lo veía muy seguido, pero extrañaba estar en familia. Fer comenzó a volverse tímido en la escuela, no era de muchas amistades anteriormente, pero con este cambio de actitud se aisló un poco más. Algunos compañeros comenzaron a burlarse de este retraimiento. Hubo uno en particular que enfocó toda su atención en él. Su nombre era Raúl y todos los días lo molestaba, y Fer simplemente no se defendía.

Así pasaron varios meses, pero un día durante el recreo, mientras Raúl molestaba a Fer, se acercó un niño nuevo y le dijo a Raúl:

—¿Por qué te empeñas en molestarlo? ¡Déjalo ya!

Raúl hizo caso omiso de lo que el niño nuevo le decía, así que este niño comenzó a lanzarle patadas y golpes. Ambos fueron suspendidos varios días y Raúl no volvió a molestar a Fer.

Cuando el niño nuevo, de nombre Diego, regresó, le dijo a Fer:

—¿Por qué no te defendías?

—No sé cómo, pero gracias por defenderme.

—No te preocupes, yo te enseñaré, muchas veces no necesitas lanzar golpes, basta con tener una actitud de seguridad en ti mismo.

Comenzaron a conversar y resultó que en ambos casos sus papás se habían separado. La diferencia era que Diego vivía con su papá, y Fer con su mamá. A los dos les gustaba mucho andar en bicicleta y explorar, así que comenzaron a entablar una bonita amistad.

En la escuela siempre andaban juntos, y por las tardes salían a explorar. Poco a poco los dos fueron tomando gustos similares. Si iban a una tienda los dos pedían lo mismo, si iban a los videojuegos les gustaba jugar lo mismo, veían los mismos deportes y hablaban de lo mismo. Su amistad parecía día a día cada vez más fuerte.

Pero Diego, a diferencia de Fer, estaba enojado. Él quería mucho a sus padres y no había tenido el mismo amor que Fer había tenido. Sus papás habían peleado mucho frente a él, inclusive algunas veces le tocó recibir gritos y jalones; después los padres se arrepentían y, para que se sintiera bien, lo llenaban de regalos. Esto Diego no lo decía, pero sí le afectaba. Culpaba siempre a su papá de haber dejado ir a su mamá. Su papá le explicaba que no había sido así, que eran situaciones que solo los adultos podían entender, pero que ambos lo querían mucho y que simplemente era más fácil que él viviera ahí, ya que su mamá había tenido que mudarse lejos debido a su trabajo. Pero Diego se enojaba y pensaba que no era así la situación.

A Diego le gustaba arriesgarse más que a Fer, siempre proponía aventuras cada vez más peligrosas: subían edificios, trepaban altos árboles, entraban a casas abandonadas, se iban lejos en sus bicicletas; siempre Diego quería más y más aventuras. A Fer comenzaban a preocuparle sus aventuras. Un día comentó con su papá lo que hacían y éste le prohibió que hicieran eso, ya que era peligroso para niños de su edad. Fer le prometió no volver a hacerlo, pero no pudo decirle a Diego que no.

Un día Diego tuvo la idea de prender fuego a un gran terreno abandonado. Fer se asustó y dijo que eso era demasiado y que no lo iba a hacer. Diego se enfadó y le dijo que ya no lo defendería y que ahora estaría solo. Fer se sintió aterrado de estar en esa situación y ser molestado otra vez, no sabía qué hacer, sabía que prender fuego era muy malo, pero por otra parte no quería quedarse sin la amistad de Diego.



Final 1

Fer decidió acompañar a Diego en su nueva aventura, planearon muy bien lo que iba a acontecer, compraron todo lo que requerían y emprendieron partida al gran terreno al que pretendían prenderle fuego. Hicieron todo lo planeado, pero cuando llegó el momento del evento nada salió como lo esperaban. A pesar de que lo planearon muy bien, ellos no se percataron de que dentro del terreno había unos botes cargados con cierto combustible, que al momento de ser tocados con el fuego volaron en mil pedazos haciendo volar por todas partes trozos de los botes. Obviamente, como no estaba dentro de lo planeado, ellos resultaron seriamente heridos y ambos fueron a parar al hospital. Fer se sentía abatido, había traicionado la palabra que le dio a su padre, pero lo peor era que iban a quedarle ciertas marcas en el cuerpo debido a la explosión. Nunca más volvió a llevarse con Diego, y su vida solitaria siguió siendo la misma.

Final 2

Fer lo meditó; después de un rato le dijo a Diego:

—Diego, a lo largo de este tiempo que hemos pasado juntos te he llegado a considerar mi amigo, eres alguien en quien confío y sé que confías en mí. Para mí nuestra amistad vale más que una decisión de acompañarte o no a hacer algo que yo considero fuera de mis límites. Te respeto si tu eliges hacerlo, cada quien tiene límites diferentes, pero como amigo te aconsejo que no lo hagas: es algo peligroso para nosotros. Mira, mejor vamos a andar en bicicleta a la montaña y la bajamos rápido, ¿va?

Diego lo pensó un poco y dijo:

—Puede que tengas razón, amigo, ¡te apuesto a que te gano bajándola!

Y así Diego y Fer continuaron siendo grandes amigos, se cuidaban siempre el uno al otro; cuando unas veces uno quería ir más lejos, el otro lo detenía, y viceversa.



Reflexiona

- ¿Te has sentido presionado por un compañero o compañera a hacer algo que tú no quieres, o has presionado a alguien a hacer algo que tú quieres?
- ¿Qué es para ti una amistad de verdad?
- ¿Por qué crees que en algunas ocasiones la separación de los padres puede afectar a los hijos?
- Entre tus compañeras y compañeros comenta qué es ser asertivo y escriban un ejemplo.

AUTODOMINIO

Es hacer hincapié en el autodomínio en dos áreas de la vida de suma importancia: el control de impulsos y la automotivación.

CONTROL DE IMPULSOS

En los niños y las niñas la impulsividad es un rasgo de temperamento que, a medida que van creciendo, se va convirtiendo en parte de su persona. Cuando la impulsividad se manifiesta con intensidad altera la convivencia, ya sea familiar, escolar o social. Cada vez se ha visto que se presenta en edad más temprana, y hay muchas causas de su origen. Por lo general, no se sabe cómo afrontar estas situaciones.

Es frecuente que la impulsividad venga acompañada de hiperactividad y déficit de atención, lo que complica más los procesos de aprendizaje, tanto de comportamiento como escolares.

Los niños y los niños impulsivos no piensan antes de hacer, tienen dificultad para esperar sus turnos, ya sea en juegos o dinámicas, contestan antes de tiempo sin haber escuchado la pregunta, no les gusta que alguien más gane, se frustran fácilmente, no obedecen, no miden consecuencias y si son menores hacen berrinches incontrolables. En la etapa adulta es más difícil afrontar problemas de impulsividad y las consecuencias pueden ser terribles.

La impulsividad repercute en las dinámicas familiares, afectando el vínculo afectivo y emocional de todas y todos los integrantes de la familia. Una impulsividad no tratada en las y los niños puede desencadenar más tarde en conductas violentas y delictivas.

La impulsividad tiene su origen en el cerebro, donde ciertas sustancias se liberan y hacen que el cuerpo reaccione de determinada manera y según la edad se manifiesta. Los estudios dicen que una de las causas puede ser genética, pero es el entorno lo que va a hacer que se controle o que se maximice. Otros factores pueden ser eventos importantes en la vida de la niña o del niño, como una carencia afectiva, cambios repentinos y bruscos en su vida, traumas o una separación de los padres mal llevada. La peor combinación es cuando la niña o el niño genéticamente tiene potencial impulsivo y además se presenta un evento negativo como los mencionados.

La impulsividad es una manera de reaccionar rápidamente sin haber razonado antes.

Sucede en el cerebro el origen de la impulsividad. No es que la o el menor de edad no quiera autocontrolarse, sino que simplemente no puede. No es esto ninguna excusa ni quiere decir que se deban tolerar sus berrinches y gritos, sino que se deben comprender y de esa manera ayudar con mayor facilidad. La mayoría de las y los infantes se arrepienten después de sus desfogues y prometen no volverlo a hacerlo, pero vuelven siempre a recaer en el mismo comportamiento, frustrándose a la vez por no poder contenerse. Por ello nunca se deben reforzar estas conductas dándole a la niña o al niño lo que quiere, ya que se formaría un condicionamiento en ella o el, reaccionando siempre de esa manera para obtener lo que desea.

Todos los actos de las pequeñas y de los pequeños, aun cuando comprendamos su origen, deben tener consecuencias, pero se debe esperar a que la situación se tranquilice para aplicarlas.

Como personas adultas, tanto tutores y docentes debemos mantener la calma ante los episodios de impulsividad de las y los menores de edad. No tratemos de razonar con él o ella en esos momentos, esperemos a que se tranquilice; y mucho menos caigamos en el juego de gritos y rabietas. Es imposible pedirle a gritos a una o un menor de edad que se calle o que mantenga la calma. Tienen que mostrar serenidad, pero a la vez firmeza y decisión. La y el menor debe entender que así no conseguirá nada, ni siquiera el enojo de sus tutores. Debe de saber que la única persona afectada es ella o él mismo.

Nunca compares a la o el menor de edad con otras u otros más tranquilos. Recuerda que no es porque ella o él no quiera, es porque no puede. Ayúdale.

Evita que la niña o el niño alguna vez te perciba fuera de control emocional, que no te vea llorando ni gritando, ni mucho menos peleando.

Leer los cuentos con la niña o el niño es una excelente oportunidad para reflexionar y analizar lo sucedido, pero siempre que la situación esté en calma.

Recuerda siempre que el amor y protección a la o el menor de edad deben ser incondicionales. Las niñas y los niños deben sentirse amados aun cuando se les regaña. Debe saber que es por su bien, y es labor de madres, padres, tutores y docentes hacérselo entender.

Las consecuencias que se apliquen deben ser firmes y se deben cumplir. Existen muchos métodos para incentivar la disminución de actitudes y reacciones negativas. Pueden aplicarse tiempos fuera, en donde se deja a la niña o al niño solo en un lugar seguro, por lo regular unos minutos. Se le debe aclarar que se quedará debido a su comportamiento. El retiro de privilegios es una forma de consecuencia en donde temporalmente se quitan las actividades placenteras habituales, como ver caricaturas, salir a jugar, ir al cine o un paseo. Elogiémosle cuando su compor-

tamiento sea el adecuado, pero no le llenemos de premios, ya que puedes caer en el riesgo de que solo actúe por la gratificación. Démosle algo placentero que fomente sus aficiones, como una excursión, un libro, un juego de destreza mental, y evitemos dar reconocimientos económicos.

Evitemos siempre el castigo físico: la violencia solo genera violencia, nunca le humillemos ni regañemos en público. Las órdenes y mandatos se deben dar de forma que quien los reciba no se sienta inferior.

AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación es una actitud que dispone a las y los menores a tener objetivos y tratar de alcanzarlos. Es un deseo de conseguir hacer, sentir o tener, de superar retos y obstáculos, de tolerar y superar los contratiempos.

Como madres, padres, tutores y docentes, nuestro deber es motivar a las y los pequeños para que puedan conseguir aquello que deseen y que esté al alcance de sus capacidades. Los objetivos y metas de las niñas y los niños no deben tener la marca personal de nosotros, deben de ser individuales y ellos mismos definirlos. Como personas adultas solo somos guías, los más importantes de su vida.

Pidámosle a la niña o al niño que busque cosas que le inciten a actuar en aquello que le ilusione o que le interese, enseñémosle a superar retos y a que comprenda las diferencias entre caprichos pasajeros y propósitos firmes y reales. Cuando tenga un revés ayudémosle a que busque algo más. Las niñas y los niños deben superar el sentimiento de frustración y crear motivaciones que los hagan tener un objetivo de vida y luchar por eso.

Existen grandes casos de personas que se han propuesto grandes retos y los han alcanzado a pesar de padecer alguna discapacidad. No permitamos que la niña o el niño pase tiempo inactivo ni mucho menos desperdiciando sus talentos. Cuestionemos sus abandonos y fomentemos la perseverancia; propongámosle tareas que en un principio no sean gratificantes, pero que a través de ellas obtengan después algo que sí lo sea. Incentivémosle a que investigue e indague.

Realizar actividades deportivas, culturales y artísticas es un arranque para desarrollar en la niña o niño gustos y pasiones; ayuda además a darle una socialización sana. El saber y aprender harán que su autoestima aumente. No fomentemos en

ella o él una competitividad exagerada; que luche por sus ideales, no por ser mejor que las y los otros.

Recordemos que la niña y el niño aprende de lo que ve. Esto no quiere decir que le tenga que gustar lo mismo que a nosotros, pero sí va a aprender de nuestra perseverancia, de nuestras ganas de lograr algo, de nuestra tolerancia a la frustración, de luchar por alcanzar nuestros sueños. Nunca le presionemos para que sea como nosotros, o que sea lo que no pudimos ser. Recordemos que es nuestra pasión con la que vivimos la vida la que tenemos que contagiar a nuestras hijas e hijos: motivemos con el ejemplo.



Reflexiona

- Como padre o madre, ¿les doy ejemplo de tolerancia a mis hijas o hijos? ¿Grito en su presencia, ya sea hacia ellos o a otras personas?
- ¿Cómo he manejado los berrinches y caprichos con mis hijos o hijas? ¿Cómo he reaccionado?
- Cuando alguien pierde el control conmigo, ¿cómo suelo reaccionar?

Entre garras y rugidos

Cuento para primero y segundo



Había una vez dos leones, uno llamado Rugido y el otro Garras. Ambos representaban a una enorme familia de leones. Cada uno era el responsable de cuidar a sus cachorros y proteger a las hembras que formaban parte de la manada. Al caer la tarde tanto Garras como Rugido acostumbraban a salir en búsqueda de comida para alimentar a su extensa familia, mientras las leonas cuidaban a sus pequeños cachorros. Cada familia se encontraba en diferentes colinas, las cuales estaban a muchos kilómetros de distancia, unidas una a la otra por un angosto puente que Garras había construido años atrás.

Esa tarde Garras se despidió de su familia como cualquier otro día, con el objetivo de cruzar el puente para así abastecerse. Esa tarde, tanto Rugido como Garras

coincidieron en el cruce del rudimentario y delgado puente, el cual tenía muchos metros de altura.

Al intentar cruzar este puente tanto Garras como Rugido se encontraron frente a frente, los dos mal encarados; cada uno quería cruzar el puente primero. Rugido exclamó:

—¡Llegué primero que tú, por lo que merezco cruzar primero el puente!

A lo que Garras respondió:

—Si no fuera por mí, jamás podrías cruzar al otro lado de la colina, porque yo lo construí, arriesgando mi vida al momento de colocar este tronco, por esa razón merezco cruzarlo yo primero.

Mientras ambos se ponían en posición de ataque, el tronco cada vez se movía más y más hacia la orilla, y al parecer esto poco les importó a los necios y malhumorados leones.



Final 1

La conversación cada vez se hacía más tensa entre ellos, hasta el punto en que ambos le hicieron honor a su nombre. Por su parte, Rugido sorprendió a Garras con un estruendoso gruñido, y Garras se quedó pasmado ante el fuerte sonido que retumbaba por todo su cuerpo mientras su melena permanecía suspendida en el aire. Al cabo de unos segundos Garras reaccionó ante esto con un fuerte zarpazo, haciendo uso de sus enormes y gruesas garras, atacando a Rugido y pasando por alto que se encontraban a muchos metros de altura. Ambos perdieron el equilibrio, y a pesar de que contaban con músculos voluminosos, ninguno logró sobrevivir a la caída.

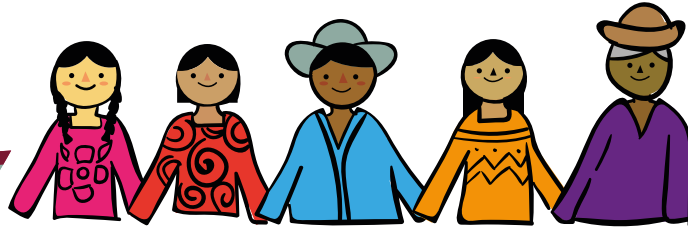
Final 2



Al paso de unos minutos de que el tronco se movía suavemente, Rugido se percató del movimiento, respiró profundo y, prudentemente, le dijo a Garras:

—Está bien, si así lo deseas pasa tú primero, no vale la pena morir por este absurdo desacuerdo.

Los voluminosos y fuertes leones lograron cruzar al otro lado de la colina, uno después del otro. Al caer la noche ambos habían regresado con sus cachorros llevando la comida necesaria para que todas y todos sobrevivieran.



Reflexiona

- ¿Qué crees que hizo cambiar de opinión a Rugido al ceder el paso?
- ¿Qué emociones predominan en ellos? Describe todas las que notaste.
- ¿Crees que su conducta careció de autocontrol?
- ¿Te ha pasado algo similar con alguna de tus compañeras o compañeros?
¿Cómo te sientes o sentirías si esto sucede?
- Con tus compañeras y compañeros platica, y escriban diferentes técnicas para autocontrolarse y además para ayudar a tranquilizar a otros cuando no puedan.

El ratón renovado

Cuento para primero y segundo



Raúl era un pequeño ratón que vivía con su familia en uno de los callejones de la gran ciudad. En ese callejón habitaban muchas familias de ratones. Su principal fuente de alimento eran los desechos que tiraban a la basura en el restaurante, cuya puerta trasera y por donde sacaban la basura, daba precisamente al callejón.

Los ratones más jóvenes encontraban varias formas de entretenerse durante el día. Una de las que más disfrutaban eran las carreras por comida. Consistía en esperar tras una línea de salida pintada con carboncillo a que el ayudante del cocinero del restaurante sacara la basura y la depositara en el contenedor del callejón. Una vez que la basura estaba dentro y el ayudante cerraba nuevamente la puerta del restaurante, los ratones que competían salían disparados hacia el contenedor.

El objetivo era llegar, tomar un trozo de la comida recién sacada y regresar. Ganaba aquel que lo hiciera más rápido.

Realmente ponían mucho empeño en las competencias todos los ratones que participaban. Al final del año había un gran campeonato que se celebraba justo después de la cena de Navidad, de donde sacaban de la basura succulentos platillos que no había el resto del año.

Raúl estaba muy motivado en cada competencia. Muchas veces resultaba el ganador, y las veces que no ganaba quedaba satisfecho porque siempre daba toda la energía que tenía para hacer una buena competencia. Entrenaba mucho para lograr eso, y en sí era una afición relativamente nueva. Ni su padre ni su madre participaban en dichas competencias, primero por la edad, pues ya no tenían esa velocidad que suelen tener los jóvenes ratones, y cuando eran jóvenes el restaurante no existía, así que era una práctica reciente. Es más, a su papá no le gustaba del todo que su hijo estuviera dedicándole tanto tiempo a esa actividad, pero Raúl estaba muy feliz teniendo en mente lograr el campeonato anual.

Un día durante el entrenamiento, mientras practicaba arranques a toda velocidad, tropezó con un pedazo de cáscara de pera que había quedado a mitad de la pista. Raúl salió disparado, dando vuelta tras vuelta sobre el duro pavimento. Como casco utilizaba un trozo de pan amarrado a su cabeza con el tallo de una cereza. Gracias a eso no hubo mayores consecuencias, no más que muchas raspaduras. La competencia anual estaba por realizarse. Faltaban solo unas cuantas semanas y a Raúl le dijo el médico que no podría continuar en las competencias, al menos por el resto del año.

Raúl estaba abatido, su desilusión era muy grande; se había preparado tanto, y ahora tendría que abandonar su sueño.



Final 1

Resignado y abatido Raúl se dirigió a su casa. Al verlo sus padres le preguntaron:

—¿Qué pasa, Raúl? ¿Por qué tienes todos esos raspones? ¿Te has peleado!

—No, mamá, me he caído durante el entrenamiento, y ahora estoy lesionado y no podré participar en la carrera anual.

—Raúl, no pasa nada, es solo una carrera. Mira, ni tu papá ni yo la hemos corrido alguna vez, y somos totalmente felices. No necesitas correr algo o ganar algo para ser feliz, ya eres feliz.

—¡No soy feliz! Mi sueño era ganar esa carrera. Tenía mi sueño y ahora sigue ahí, pero sé que no podré lograrlo. No tienes derecho a criticar mis sueños, tú no has corrido ni correrás esta carrera porque no te interesa, tienes otros intereses y te

motivan otras cosas. A ver, dime: ¿y si no hubieras podido terminar tu curso de “cocina con queso”?

—Me hubiera aguantado. Anda, ve a asearte y olvida lo sucedido, aprenderás nuevas cosas, deja esa carrera para los que no estudian.

Raúl se resignó totalmente y abandonó el sueño de ser el campeón de la carrera anual. Se dedicó a coleccionar empaques raros de jugos; era la basura, podía encontrar cualquier cosa ahí. Debido a que se tomaba todas las sobras de los empaques de jugo, comenzó a engordar muy rápido, y aunado a su falta de actividad física, su salud también se perjudicó.

Raúl no volvió a competir en esas carreras. Estuvo tan decepcionado de no haber corrido el año en que se lastimó, que prefirió no volver a correr nunca más. Nunca fue del todo feliz. No tenía motivación alguna.

Final 2

Raúl llegó a su casa a hablar directamente con su papá:

—Papá, me caí hoy en el entrenamiento y dicen que tengo que guardar reposo y no podré volver a correr la carrera que estoy seguro ganaría.

—Hijo, sé lo que significa para ti esa carrera, aunque yo nunca la haya corrido. Yo tengo mis propias motivaciones y sueños, y, te soy sincero, he tratado de lograr todas las cosas que me he propuesto. Claro, me he fijado metas que no rebasen mis capacidades, porque si me pongo metas que de inicio sé que no voy a lograr, como nadar o volar, solo me sentiré como un fracasado el resto de mis días. Así que me he puesto metas que me han costado mucho trabajo, pero sé que con esfuerzo y dedicación las puedo lograr. Si el doctor te dijo que no, es por algo, pero es una oportunidad para ti para crecer en muchos aspectos. Durante este tiempo, por ejemplo, puedes investigar nuevas formas de entrenamiento, puedes aprender a meditar, eso te dará mucha paz y concentración para tus carreras. En fin, nada está perdido, al contrario: el año que viene llegarás con tantas ganas de competir que nadie podrá contra ti.

—Tienes razón, pa. Gracias por tu consejo. Haré eso, investigaré nuevas técnicas para incrementar mi velocidad. Además, hay un par de libros que quiero leer y que me van a ayudar a concentrarme y enfocarme. Creo que las veces que no he ganado es porque me distraigo.

—Perfecto, hijo. ¡Yo te ayudaré!

Raúl no compitió ese año, pero el año entrante se convirtió en el máximo ganador. Aplicó todas las técnicas que aprendió mientras no podía correr. La razón por la cual ganó la competencia fue simplemente porque aprovechó un problema para

transformarlo en una oportunidad, y, sobre todo, se mantuvo motivado en lo que realmente quería.

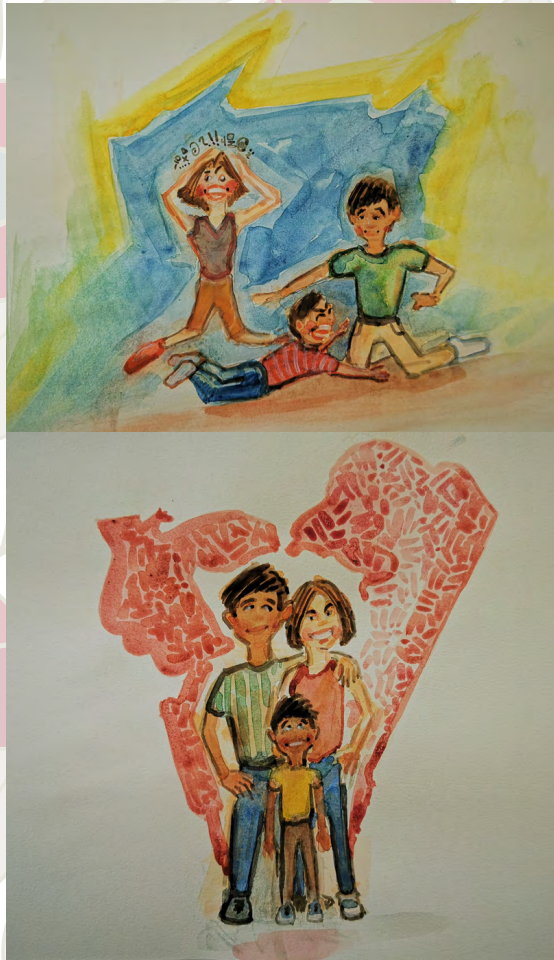


Reflexiona

- ¿Qué entiendes por automotivación?
- ¿Qué tan fácil te puedes desmotivar por algo que no te gusta hacer?
- Da un ejemplo de alguna situación que te haya sucedido en donde pudiste haber aprovechado un problema como una oportunidad y no lo hiciste.
- Comenta con tus compañeros y compañeras los problemas más comunes para ustedes y cómo pueden transformarlos en oportunidades.

A la cola

Cuento para tercero y cuarto



Sebas era un niño bastante inquieto. Siempre estaba corriendo, y cuando tenía que estar quieto, como en la escuela, simplemente no podía. Cuando en su casa pasaba lo mismo, ya sea porque era la hora de la comida o de hacer tarea, siempre había problemas: él no quería quedarse quieto. Lo regañaban, y por eso él lloraba haciendo un berrinche, por lo que terminaba comiendo frente al televisor, saltando de un sillón al otro, desparramando la comida por todas partes. El papá prefería limpiar el tiradero de su hijo a tener que lidiar con la situación. Detestaba verlo hacer berrinche, pensaba que su hijo sufría al hacerlos, y él era un padre tan amoroso que siempre accedía a los caprichos de Sebas.

Esos comportamientos los repetía en la escuela. A cualquier llamada de atención por parte de las maestras o maestros se tiraba en el suelo a gritar y patear, y había muchas cosas por las cuales se merecía llamarle la atención: nunca esperaba turnos, no sabía hacer fila, empujaba a todos queriendo ser siempre el primero. Cuando la maestra o maestro explicaba algo, él siempre decía que ya lo sabía y no dejaba terminar la explicación, cuando ya estaba corriendo y saltando.

La situación cada vez era más difícil para las maestras y maestros. Habían intentado todo, así que una vez más volvieron a llamar a la mamá y el papá de Sebas.

—O hacen algo o tendremos que darlo de baja para el próximo año —dijo la maestra a sus papás—. Distrae a todos sus compañeros y compañeras, reacciona de manera muy impulsiva a todo lo que se le presenta.

—Sabemos eso maestra —dijo el papá—, solo que para nosotros es muy difícil. —¡Firmeza, señores! Desde ahora póngale límites firmes a Sebas, inamovibles. Si ponen una consecuencia ¡deben cumplirla! No caigan ante los berrinches. Llorará desesperadamente las primeras veces, pero si ve que no hay reacción a sus comportamientos, los dejará de hacer. Reacciona así porque es la manera en que ha aprendido a desenvolverse. Si ustedes no hacen algo en casa, en la escuela será imposible hacerlo, y lo peor será en su adolescencia y vida adulta, cuando a falta de su control emocional reaccione de manera equivocada teniendo consecuencias fatales para él y para las personas cercanas a él.

Así, los papás salieron de la reunión dispuestos a seguir siendo amorosos, pero firmes. No sucumbirían ante los berrinches.

Esa misma tarde tenían previsto ir a una exposición de insectos en el museo de la ciudad. Fueron la mamá y el papá de Sebas. Al llegar notaron una larga fila de gente que esperaba para entrar.

—¿Qué es esto? Yo no espero —dijo Sebas a sus padres.

Salió corriendo y se metió al lugar esquivando a todos, dejando a los padres parados hasta el final de la fila sin poder decir nada.



Final 1

Los padres se adelantaron y explicaron al cuidador de la puerta que su hijo había entrado, que por favor los dejara entrar, ya que si no los veía se pondría a llorar y se sentiría perdido. El guardia accedió y entraron a la exposición.

Ya adentro el papá le dijo a Sebas:

—¡Sebas! ¿Por qué has hecho eso? Nos dejaste atrás y te has metido en la cola sin respetar turnos. Ahora estás castigado: ¡nos vamos ahora mismo y no habrá postre!

Un grito ensordecedor vibró por todo el salón. Tirado en el piso, gritaba y lloraba Sebas.

—¡Ya, hijo, basta! Está bien, nos quedamos un rato.

Y así recorrieron el lugar soportando los brincos, gritos, verlo correr donde no se podía, y todo sin poderle decir algo. Comió también un gran helado de chocolate.

A fin de año Sebas fue dado de baja de la escuela. Las maestras y maestros no pudieron con el pequeño, notaron que no recibieron el apoyo de los papás para ayudar a Sebas en su comportamiento. Los padres obviamente se sintieron tristes, pero nada podían hacer ante los vergonzosos berrinches de su hijo.

Final 2

Ambos sin hablar se voltearon a ver, recordando lo que la maestra les había dicho.

—Dejémoslo adentro, esperaremos aquí en la puerta, no irá a ninguna otra parte —dijo el papá.

Se sentaron en una banca fuera del recinto, cuando comenzaron a escuchar unos gritos de llanto muy fuertes. Sabían que era su hijo. Aun así, se quedaron sentados tranquilamente hasta que un guardia salió con el pequeño de la mano preguntando por sus papás.

—Es nuestro hijo, muchas gracias —dijo la mamá.

—¿Por qué me han dejado solo? —les gritó Sebas.

—Te has quedado solo porque te has adelantado, no respetaste la fila y no te hemos importado. Estás castigado, no entraremos a ver la exposición, ni habrá helado ni televisión por la noche.

Sebas pegó un grito aún más fuerte. Los padres se dieron la vuelta, dirigiéndose al estacionamiento, dejando a su hijo en pleno llanto. Sebas, al ver que sus padres se iban, dejó de llorar y los alcanzó.

—¿Qué les pasa? ¿Por qué me dejan?

—Sebastián —le dijo su padre—, no nos hablarás más así. Cada vez que lo

hagas recibirás una consecuencia que no te agrada. Si quieres vivir así, está bien. Solo te digo que para ti no será placentero, tú decides.

Sebas siguió llorando, pero su madre y su padre ignoraron con mucha paciencia su comportamiento, trataban de mostrar que no les importaba, aunque era muy cansado escuchar esos gritos.

El tiempo pasó, y ellos cumplieron su parte y lo prometido. No fue fácil para nadie: ni para Sebas ni para sus padres ni para los maestros. Todos hicieron un gran esfuerzo por el bien de Sebas.

Para el otro año Sebas se comportaba de manera muy diferente. Esperaba turnos, no reaccionaba impulsivamente y meditaba sus respuestas. Todos estuvieron más felices.



Reflexiona

- ¿Por qué crees que la mamá y el papá de Sebas no le decían nada en un principio?
- ¿Qué opinas cuando ves un berrinche así en otro niño?
- ¿Qué son para ti los límites?
- Comenta y escribe con tus compañeros y compañeras cuáles son los límites más importantes que un niño debe tener y por qué.

El trabajo de Migue

Cuento para tercero y cuarto



Hay veces que la lluvia no deja de caer, que los días se nos presentan nublados y dejamos de ver el sol por un buen rato. Eso le pasó a Miguel, un niño de ocho años que a su corta edad había conocido y padecido mucho la falta de recursos. Vivía de forma modesta al lado de su mamá y sus dos hermanos mayores. Todos ellos, desde pequeños, sabían lo que era ganarse cada día la comida, por lo que valoraban mucho lo poco que tenían.

El mayor de ellos, Juan, trabajaba desde hacía un tiempo en una tortillería; era el que tenía el ingreso más estable. Tuvo que abandonar la escuela apenas terminó la primaria, pero se desenvolvía muy bien en el negocio, sabía leer y escribir. María,

su otra hermana, tenía apenas doce años; ella le ayudaba por las mañanas a su madre a preparar las deliciosas gelatinas que diariamente salían a vender por la tarde.

—Sean buenas personas, honestas y trabajadoras, verán cómo la vida les sonríe
—les decía continuamente la mamá a sus tres hijos.

Miguel era el más bondadoso de los hermanos. Tenía una capacidad muy grande para hacer amigos. No había día en el que no hiciera algo bueno por alguien más. Continuamente llegaban a su casa para invitarlo a jugar, ya que era muy divertido y contaba con una imaginación enorme. En la escuela siempre se acomedía a ayudar a la maestra a cargar sus libros.

Llegaron las vacaciones escolares y la situación económica de la familia se complicó. Despidieron a Juan de la tortillería por estar de novio con la hija de la dueña, por lo que tuvo que ponerse a buscar un nuevo empleo; pero por su corta edad y falta de experiencia le era muy difícil que confiaran en él, no lograba conseguir algo. Por otro lado, las gelatinas se vendían cada vez menos; siempre pasaba eso en vacaciones, y no podían refrigerarlas por mucho tiempo porque se echaban a perder. Miguel, quien había trabajado en las vacaciones anteriores como ayudante en la tienda de la colonia, volvió a intentarlo, pero el encargado no requeriría a nadie ese verano.

Todo parecía ir de mal en peor. Miguel se sentía triste, desmotivado, ya no salía a jugar, se la pasaba encerrado en su cuarto y no hacía más que preocuparse y pensar que él también tendría que dejar la escuela.

Un día la mamá, durante la comida, platicaba con los tres, diciéndoles que aunque era una situación difícil ellos lograrían salir adelante, siempre y cuando se mantuvieran juntos. Esa situación hizo enfurecer a Miguel, quien no veía fin a la crisis por la que atravesaban, por lo que se levantó de la mesa sin haber comido y se salió a caminar.

—Hijo, no te vayas. ¡Espera! ¿A dónde vas?

Pero él sólo respondió con un azotón de puerta.



Final 1

Iba furioso caminando por la calle cuando se topó de frente casi chocando con el papá de uno de sus compañeros.

—¡Miguel!, qué gusto encontrarte

—Igualmente señor —respondió Miguel sin entusiasmo.
—Quiero platicarte de algo, ¿tienes tiempo?
—Ahora no, luego. —Y Miguel se siguió de largo sin querer entablar una conversación con el papá de su compañero.

Los días pasaron, y Miguel tomó un par de decisiones. La primera fue dejar la escuela. Consiguió dos trabajos, uno por la mañana y otro por la tarde, ya que se prometió a sí mismo que no volverían a pasar por una crisis así, lo cual le hacía sentirse muy frustrado; pero lo creía necesario, y pensó:

—La vida es así, y mis sueños jamás se realizarán.

Su mamá pensó que debió de haberse esperado y no tomar una resolución tan rápida, pero lo hecho, hecho estaba, y Miguel nunca volvió a estudiar.

Final 2

Iba caminando por la calle pensando en su situación y trató de relajarse para hacerlo con claridad. Meditó sobre su enojo y se sintió mal por haber azotado la puerta.

—Cuando llegue a casa les ofreceré una disculpa —pensó Miguel.

En eso estaba cuando se topó con el papá de un chico que era compañero suyo en la escuela. Al señor le dio gusto encontrarlo, ya que le había tomado gran estima; al saludarlo, Miguel se sentía un poco más sereno. Se detuvieron a platicar un rato porque el señor se lo pidió. Le contó que recientemente había abierto un restaurante y necesitaba chicos carismáticos y trabajadores como él. Sin pensarlo, Miguel dijo que quería comenzar ya.

A partir de este momento las soluciones le fueron llegando a Miguel. Trabajaba los fines de semana, junto con su hermano, como mesero en el restaurante del papá de su amigo, lo que le permitió a Juan estudiar en un sistema abierto durante la semana, y Miguel consiguió una beca que lo apoyaba con su escuela, sus libros y sus materiales. María y su mamá siguieron haciendo las gelatinas, pero ahora habían comenzado a surtir las en el restaurante, y eran todo un éxito.



Reflexiona

- ¿Qué crees que hizo diferente Miguel en los dos finales?
- ¿Cómo te sientes cuando algo no te sale como lo tenías planeado?
- ¿Tienes objetivos y metas en tu vida? ¿Cómo puedes alcanzarlos?
- ¿Cómo crees que tomar una decisión impulsivamente en un momento de enojo pueda afectar tu vida?
- Platica con tus compañeras y compañeros algunos ejemplos de diferentes situaciones que le puedan pasar a una o a uno reaccionando impulsivamente, y también escriban cómo pueden encontrar diferentes soluciones a problemas y obstáculos con los que se pueden enfrentar día a día.

La oficial Celestina

Cuento para quinto y sexto



Celestina era una niña que en sus primeros años de primaria siempre sobresalió en casi todas sus materias. Era muy lista, y le gustaba hacer tareas, pero lo que más disfrutaba era practicar deportes. En todo lo que practicaba siempre fue de las mejores. A niños y niñas les ganaba por igual. Tenía una motivación muy grande: quería ser una gran policía cuando fuera grande. Su honradez y justicia se expresaban en todo lo que hacía. Si encontraba algo que no era de ella, inmediatamente lo entregaba a las autoridades correspondientes. Si en los deportes que ella jugaba cometía algún tipo de falta, ella misma marcaba sus errores si es que el árbitro no los veía. Por eso quería ser policía. Sabía de sus destrezas y potenciales, y ningún delincuente se le escaparía, además de que con su trabajo y dedicación ayudaría a que en la ciudad se viviera mejor.

Pero hace poco que todo cambió. Una tarde llegó de visita un viejo amigo de su papá, un actual oficial de la policía. Celestina se emocionó mucho de la visita y fue a la sala a conocerlo. El papá se lo presentó y le dijo a su amigo lo mucho que Celestina quería ser policía.

—¿Policía? Debes estar bromeando. La fuerza policiaca no es para chicas como tú. Ahí hay tipos muy rudos, y lo que sucede ahí nunca lo entenderías. Alguien como tú debe estar en casa con un buen esposo y unos lindos hijos e hijas.

—Pero hay mujeres policías —respondió Celestina, sorprendida por la respuesta del oficial.

—Si las hay, pero no son como tú. A la mayoría de los que ahí estamos no nos gusta realmente hacer lo que hacemos. Estamos ahí porque de algo tenemos que trabajar. Además, es peligroso; nuestra vida está en constante peligro.

—Papá, ¿verdad que sí podría ser policía? —preguntó Celestina, para ver si le daba una respuesta diferente.

—Puedes serlo hija, pero es importante que escuches las palabras de mi amigo. Él te lo dice por la experiencia que tiene; tendrá sus razones para aconsejarte que hagas otra cosa. Te gusta la repostería también, ¿cierto?

Celestina se fue a su habitación, decepcionada de lo que había escuchado. Policías que no querían ser policías, qué decepción. Era el primer policía con el que realmente platicaba, y su desmotivación había sido total. Pensó que todos los policías serían iguales.



Escribe tu final

Escribe un final de cómo crees o quisieras que terminara la historia.

Final



Celestina mostró un cambio de actitud en casi todo lo que hacía. Su motor y empuje para realizar todo con tanto entusiasmo era por ser policía, y al esfumarse ese sueño toda su energía para realizar su vida cotidiana se fue también. No había motivación alguna en su vida. Se mostraba apática en sus estudios y deportes. Su mamá y su papá notaron el cambio inmediatamente y hablaron con ella preguntándole si algo le sucedía.

—No sé qué me pasa —les respondió Celestina.

—¿Desde cuándo te sientes así? —le preguntó su papá.

—No sé, creo que desde que vino tu amigo el policía.

—No te gustó lo que te dijo, ¿verdad?

—Pues ya no quiero ser policía.

—Pero tu sueño desde muy pequeña ha sido ser policía, deberías reconsiderarlo. ¡Ya sé! Este sábado iremos a la estación de policía, ahí pediremos hablar con alguien para que te explique qué se necesita para ser un policía y cómo es la vida diaria de ellos, ¿te parece? Si quieres, vamos.

Celestina respondió mirando al piso y sin realmente querer ir.

Llegó el sábado y fueron a la estación. Ahí hablaron con un sargento de mirada seria y voz firme.

—¿Así que quieres ser policía? —preguntó secamente el oficial.

—Sí, señor. Bueno, quería, ya no. Me dijeron que los que están aquí no quieren realmente ser policías.

—¿Pero quién te ha dicho eso? ¡Eso sentirá la persona que te lo dijo! Pero déjame decirte que la mayoría de las y los oficiales que conozco aman hacer lo que hacen. Yo tuve el mismo sueño que tú. Desde niño soñaba con portar un uniforme como el que porto ahora. Soñaba atrapar delincuentes como los atrapo día con día, quería un mundo justo, con honradez y empatía, y aquí me tienes, esforzándome día a día para que esto suceda. Si nos desilusionamos porque a una persona no le gusta lo que hace o lo hace erróneamente, entonces no somos dignos para eso que queremos. Entre más quieras algo más trabas y obstáculos encontrarás, pero son esos obstáculos los que te harán más fuerte, los que más te enseñarán, los que te forjarán a ser lo mejor de ti. Pero, claro, siempre y cuando no te rindas. Y tú, amiguita, ya tuviste tu primer obstáculo en un largo camino por recorrer, y ya estás renunciando. Te aconsejo que no desistas, necesitamos gente como tú.

Celestina se emocionó mucho de lo que escuchó. Le dio las gracias y salió con su padre muy feliz. Quería ser policía nuevamente. Su energía para hacer las cosas mejor regresó. Era una nueva Celestina, se había fortalecido. Su sueño había ganado fuerza. Ahora cada vez que tuviera que enfrentar algo que se opusiera a su sueño eso la fortalecería.

Celestina, al terminar la preparatoria, ingresó a la academia de policía. Pasaron un par de años y se graduó con honores. Sobresalió en todas sus materias y se convirtió en una oficial al servicio del país.



Reflexiona

- ¿Por qué crees que una motivación sea como un motor en nuestra vida? Identifica tus sueños y metas.
- ¿Qué podría hacerte perder interés en ellos?
- ¿Qué recomendarías para motivarse día a día?
- Comenta y escribe con tus compañeras y compañeros qué es lo que más puede llegar a motivarlos y también a desmotivarlos.

Los caprichos de Alonso

Cuento para quinto y sexto



Alonso era un chico un poco caprichoso. Le gustaba que las cosas se hicieran siempre a su manera y era muy difícil hacerlo cambiar de opinión. Era hijo único de unos padres muy amorosos. Su papá era un importante ejecutivo de una empresa, por lo cual tenía que viajar constantemente. Cada vez que regresaba de viaje llegaba con grandes y espléndidos regalos para su hijo. Éste tenía todos los juguetes recién sacados a la venta, algunas veces antes que la juguetería. Su mamá, tan amorosa como siempre, le cocinaba deliciosos platillos que Alonso solicitaba y lo llevaba constantemente a centros comerciales a satisfacer los gustos de su querido hijo. Alonso difícilmente encontraba un no como respuesta por parte de sus padres.

La costumbre de siempre recibir un sí a sus peticiones lo hicieron creer que la vida era así para él. Esperaba todo el tiempo un sí por parte de sus maestras, compañeros y cualquier persona con la que conviviera. En un principio, cuando Alonso era pequeño, a todos les causaba gracia ver a un niño tan autoritario que con su dedito ordenaba todo lo que quería. Conforme fue creciendo esa gracia se esfumaba; cada vez causaba más y más desagrado su comportamiento. Decirle “no” significaba escuchar una serie de gritos y berrinches, por lo cual las personas que lo rodeaban comenzaron a preferir no estar cerca de él.

Pero él sabía que podía tener a sus compañeros cerca. Tenía los videojuegos más recientes que conectaba a grandes pantallas con equipos de sonido similares a los del cine. Sus juguetes eran la sensación para sus compañeros: las pistas de autos más impresionantes que podían ver en otro lugar que no fuera una juguetería, bicicletas, colecciones de figuras y todo lo que uno se pudiera imaginar. Su casa contaba con una gran alberca climatizada, un jardín ideal para jugar fútbol, una casa de árbol con toboganes y tirolesa, areneros, laberinto de arbustos, puentes colgantes y una docena de las mejores razas de perros.

Obviamente todos los chicos querían ir a su casa a jugar. Soportaban los gritos, berrinches y caprichos de Alonso con tal de seguir yendo a ese paraíso infantil. Pero cada vez era más difícil soportarlo. Si estaban jugando videojuegos y él de repente quería cambiar de juego, simplemente apagaba el televisor y sin preguntarles les anunciaba que era la hora del fútbol. Cuando estaban totalmente involucrados en el partido de fútbol, tomaba la pelota y decía que era la hora de nadar. Y así era siempre: hacía lo que quería. Realmente no veía a sus amigos como tales, sino como meros acompañantes de sus juegos.

Una tarde de un viernes, mientras todos los chicos jugaban en su impresionante sala de videojuegos, Alonso tomó el control y la apagó, como solía hacerlo, pero esta vez había colmando la paciencia de ellos.

—¿Por qué la apagas, Alonso? —le dijo Jesús, uno de sus compañeros más cercanos—. ¿No ves que estamos jugando y nos estamos divirtiendo? ¿Por qué siempre es lo que tú quieres hacer?

—Porque es mi casa, y si no te gusta, ahí está la puerta, a ver qué juegas en tu casa.

—¡Oye, Alonso, no te enojés! Creo que si todos nos estamos divirtiendo con algo y tú quieres hacer otra cosa, podrías considerarlo un poco y esperar. Todos queremos seguir jugando —siguió diciendo Jesús.

—Pues están en mi casa, y si no estuvieran aquí no estarían jugando este juego, estarían con canicas o con un balón en la calle, así que no insistan. ¡Aquí se hace lo que yo digo!

—¡Oye! Estás muy equivocado. Si no estuviéramos nosotros aquí, no tendrías con quién jugar. Estarías solo pateando un balón, o sin poder jugar retas en este videojuego. ¿De verdad quieres que nos vayamos?

—Si se van ustedes, vienen otros, me da lo mismo. Es más, ¡váyanse ahora! Piensen en su comportamiento irreverente y si cambian de opinión regresen —dijo despóticamente Alonso.

—Estás muy equivocado, Alonso. Está increíble tu casa, pero no creo que la disfrutes tú solo, a ver con quién vuelves a jugar, eres un pesado —dijo ya muy molesto Jesús.

—Adiós, pesado —dijo otro de los compañeros—, quédate en tu jaula de cristal.

Alonso se quedó enojado pensando en lo malagradecidos que eran sus compañeros. Al otro fin de semana invitaría a los chicos del club deportivo, no había problema, la gente siempre iba a querer jugar con sus juguetes y en su casa.



Final 1

Esa semana Alonso no la pasó muy bien en la escuela. De hecho, nada bien, ninguno de sus compañeros quiso estar con él, ni jugar con él. No lo integraron a sus juegos en los recreos ni querían estar cerca. Tampoco lo molestaron, simplemente lo ignoraron.

—De lo que se pierden —pensaba Alonso, aunque en el fondo le dolía el rechazo de sus compañeros.

Ese fin de semana fue al club a reclutar nuevos compañeros de juego. Todos lo rechazaron. Ya lo conocían, sabían de sus caprichos, de su impulsividad al reaccionar, de sus malos modos. Preferían evitarlo. Además, no necesitaban de él, en el club podían hacer lo mismo que en casa de Alonso.

Alonso se quedó solo con su mamá ese fin de semana.

—¿Y tus amigos, mi hijito? —le preguntó su mamá.

—No vienen, ya no me caen bien, son unos mal agradecidos, quieren venir a hacer lo que ellos quieren, así no son las cosas.

—¡Mi amor! No te preocupes, ¿quieres un regalito? Vamos al centro comercial, ¡escoge lo que quieras!

Alonso siguió con todos los objetos, juguetes y caprichos que cualquier niño hubiera deseado, pero no los disfrutaba como antes: estaba muy solo. Con su papá casi no jugaba, los constantes viajes lo mantenían ausente y cuando estaba en casa se dedicaba a descansar, y su mamá solucionaba todo con regalos y sorpresas.

Final 2

Alonso tuvo un fin de semana poco agradable. Se sintió solo, sabía que los chicos del club no irían a su casa, ya había discutido con ellos anteriormente por no haber hecho lo que les dijo que hicieran. Su mamá lo notó preocupado y triste y le preguntó:

—¿Qué pasa, Alonsin? Te veo raro.

—Pues mis amigos ya no quieren venir, se enojan porque quieren hacer lo que ellos quieren.

—Yo creo, hijo, que debes de darle oportunidad a hacer cosas que gusten a todos. Aquí en casa estamos conscientes de que te consentimos y de que a casi todo te decimos que sí. Eres buen niño, cariñoso y amable con nosotros, aunque siempre que algo no te parece gritas y pataleas. Aquí en casa soportamos eso porque te amamos. Afuera la gente no te conoce, y aunque te conociera no tiene por qué hacer lo que tú quieres que hagan. Te aconsejo que seas más tolerante y paciente, de otra forma tus compañeros se alejarán, y la infancia y la adultez sin amigos es triste.

Alonso reflexionó todo el fin de semana sobre eso. Era difícil, siempre había sido él quien decía qué hacer, pero no quería estar solo.

El lunes al llegar a la escuela habló con Jesús y le dijo:

—Jesús, siento mucho lo que dije, soy un tonto por no pensar en lo que a ustedes les gusta, te prometo que desde ahora haremos lo que todos queramos, mi casa es también para ustedes, yo solo no me divierto; además, eres mi amigo y mereces el mejor trato de mi parte, lo siento mucho.

—No te preocupes, amigo. La verdad sí te pusiste muy pesado, pero para eso están los amigos, para perdonarnos y ayudarnos. ¿Entonces qué?

¿Hoy en tu casa?

—¡Sí! —los ojos de Alonso brillaron de la emoción.

—¿Te parece si hoy jugamos beisbol? —le preguntó Jesús.

—¡Lo que quieran!



Reflexiona

- ¿Qué fue lo que hizo reflexionar a Alonso?
- ¿Qué importancia tiene cómo nos comportemos en casa y los límites que nos pongan?
- ¿A qué nos puede llevar el reaccionar impulsivamente?
- Haz con tus compañeras y compañeros una tabla con las reglas básicas de toda buena amistad.



BULLYING

Bullying es una palabra que significa acoso. Anteriormente no era tan comentado este tema, pero hay un incremento alarmante en el caso de agresiones en las escuelas, lo que lleva a muchos niños a vivir situaciones realmente aterradoras.

El Bullying está presente en cualquier tipo de sociedad y se da en ambos géneros.

En muchas ocasiones la maestra o el maestro no se entera de la situación hasta que algo grave ocurre, y es por esa misma razón que el acoso sigue y se puede dar en todas partes: se da en los baños, en el patio, en el comedor, en los pasillos; generalmente cuando la víctima se encuentra sola. No solo se trata de un empujón, un golpe o una ofensa. Se trata de una situación recurrente que si no se detiene a tiempo puede provocar severos daños emocionales a la víctima.

El acoso puede darse de manera física, en donde hay golpes, empujones y patadas a la víctima; y puede darse de manera verbal, predominando insultos y menosprecios en público, poniendo en evidencia la debilidad de la víctima. El acoso psicológico se da cuando existe una persecución continua, intimidación, chantajes, manipulaciones y amenazas. Existe también el acoso sexual, que es cuando se presenta un ataque, instigación o abuso sexual.

Una niña o un niño que actúa de manera agresiva sufre por lo regular de intimidaciones o algún tipo de abuso en su vida, frecuentemente de índole familiar. Va adquiriendo esta conducta cuando sufre humillaciones por parte de las personas adultas y desplaza su enojo y frustración a las y los menores con poca capacidad para responder a agresiones. En algunas ocasiones el atacante cuenta con el apoyo de otros agresores, que pueden actuar de manera agresiva para lograr ser aceptados y no ser víctima de acoso.

El ver que una niña o un niño presenta conductas agresivas y hostigamiento hacia las y los demás es una señal de alerta, de que algo está ocurriendo en su vida. En lugar de reprimirle y castigarle, es una oportunidad de acercamiento entre docentes y tutores para indagar qué sucede con la niña o el niño. Las conductas agresivas son una forma de expresar un entorno familiar poco afectivo: un padre o una madre ausentes, divorcios y violencia de la pareja, abusos por padres o hermanos mayores, presión por parte de los padres a tener excelencia en diferentes ámbitos, o simplemente ser una niña o un niño extremadamente consentido.

En la escuela ustedes, las maestras y los maestros, deben estar atentos ante situaciones de acoso o abuso. Cuanto más grande es la escuela, existe un mayor riesgo de que estas situaciones se susciten, sobre todo si no hay vigilancia y no se fomenta el respeto. Tanto tutores como docentes tienen una gran responsabilidad

en enfrentar esta situación. Las y los docentes, por su parte, poniendo atención a las condiciones y dinámicas sociales dentro de la escuela, poniendo límites y consecuencias claras e infalibles ante situaciones de Bullying, detectando a las y los acosadores así como poniéndose en contacto con tutores y directivos. Hay que tener en cuenta que tanto agresor como agredido sufren, por lo tanto las dos partes necesitan ser atendidas.

Ustedes, padres, si su hija o hijo es agresor, deben detectar qué conductas por su parte están detonando la agresión. Papá, mamá, tutores, pregúntense: ¿le consiento demasiado?, ¿peleo mucho con mi pareja sin importar que mi hija o hijo esté presente?, ¿insulto y grito a mi pareja?, ¿estoy presente en mi hogar?, ¿qué tanto le pongo atención a mi hija o hijo? Tienes que acercarte a la o el menor de edad y hablar con ella o él, pregúntale el porqué de sus conductas, observa sus actividades y con quién se relaciona. No ignores la situación. No uses violencia para reparar el problema. Recuerda que la violencia genera violencia. Debes crear un ambiente en el hogar o en el salón de clases donde la niña o el niño se sienta en confianza de manifestar sus frustraciones e insatisfacciones sin agredir.

Si detectas que tu hija o hijo está siendo agredido, acércate a ella o a él promoviendo tu confianza, brindándole tu apoyo y respaldo, motivándole a que te cuente para poder resolver el conflicto. Hazle saber que no es culpable de la situación, no trates de resolver el problema diciéndole que tome venganza contra la persona acosadora; ponte en contacto con docentes y directivos e inicien las acciones para detener la agresión y al agresor; si tu hija o hijo se encuentra muy afectado por la situación, busca asesoría psicológica para ayudarlo, sin olvidar que la mejor ayuda está en casa. Si la situación de acoso continúa, tendrás que asesorarte legalmente.

Las niñas y niños agredidos, generalmente, son tímidos y poco sociables. Comenzarán a poner pretextos para no asistir a clases ni participar en actividades; empezarán a perder bienes materiales sin ninguna justificación; pedirán algunas veces dinero para cubrir las cuotas de chantaje del agresor; en casos severos presentará moretones y marcas de agresiones en cara y cuerpo.

Las consecuencias para la víctima son: afectación de su presente y su futuro, su autoconcepto se deteriorará, perderá interés por los estudios, llevándole al fracaso escolar y posteriormente al laboral; se podrán detonar trastornos emocionales, depresión, ansiedad, pensamientos suicidas y llevar inclusive a quitarse la vida.

Los programas de televisión y videojuegos violentos influyen en el comportamiento de las y los niños, por tanto evita que vean estos programas y tengan estos juegos.

Como sociedad todos podemos prevenir el Bullying, vigilando y no dejando que esto suceda. Si sabes de algún caso que se dé con compañeras o compañeros de la o el menor de edad, denúncialo.

Recuerda que tú en casa puedes estar promoviendo que tu hija o hijo sea una persona agresora o una agredida. No mantengas una actitud pasiva ante situaciones de agresión, ya sea con tu pareja o alguna otra persona; denuncia a quien te agrede o sepas que agrede, ya que el daño se pasa a las y los pequeños.

Fomenta el respeto. Las niñas y niños aprenden de lo que ven y viven.

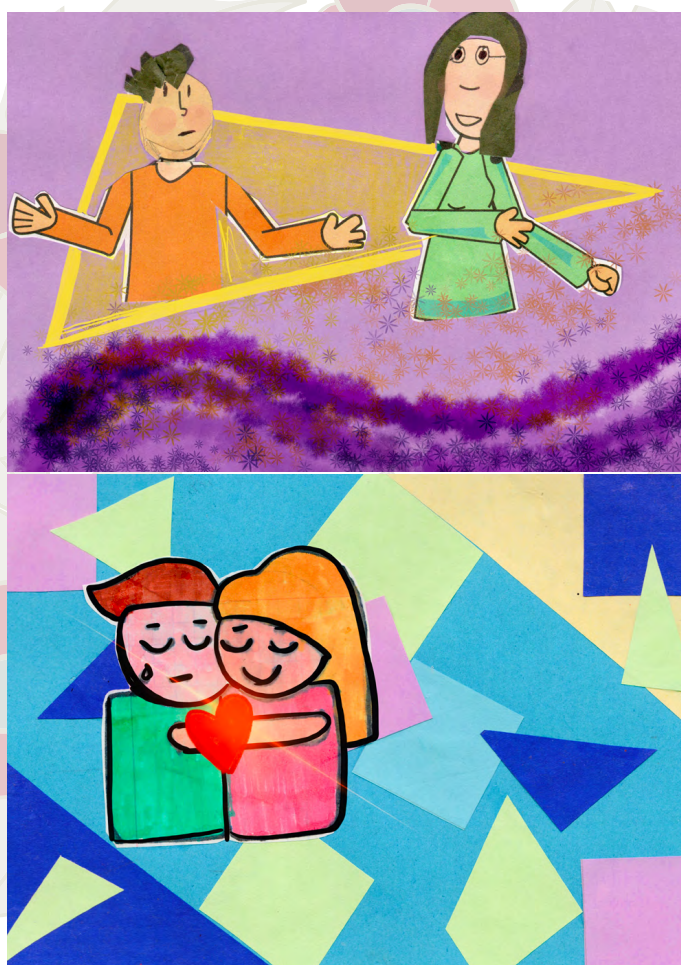


Reflexiona

- Identifica qué valor como tutor o docente le demuestras con el ejemplo a la niña o al niño para evitar el Bullying.
- Si eres docente, ¿haces algo para identificar lugares y situaciones en los que el Bullying se lleva a cabo?
- ¿Me he burlado o reído de alguien, aunque sea molestarlo directamente enfrente de mis hijas, hijos, alumnas o alumnos?
- ¿Sabes qué le gusta hacer a tu hija o hijo y conoces sus amistades?

Ayudando a mis compañeros

Cuento para primero y segundo



Natalia es una niña de segundo año de primaria que tuvo que cambiar de escuela porque su papá cambió de trabajo y le quedaba más cerca el dejarla y recogerla. A Natalia le gustó mucho su nueva escuela. Le gustaron sus compañeros, los jardines, el personal educativo y el aprender día con día. Al paso de los días fue notando que algunos niños lloraban después del recreo o parecían estar asustados. Natalia les preguntaba que qué pasaba y ellos nada le decían. Un día Natalia fue siguiendo en el recreo a Jorgito, un niño que usualmente estaba triste y solo, vio que se metía atrás de la tiendita donde lo esperaba Ramón, el niño más grande del salón. Jorgito le entregó su torta y Ramón, jalándolo del suéter, le dijo que al día siguiente quería dos. Natalia se acercó y lo saludó:

—Hola Ramón, ¿qué haces?



Final 1

Natalia era una niña amable y sonriente, por lo que Ramón se avergonzó.

—Nada —contestó Ramón bruscamente.

Jorgito salió corriendo y Natalia preguntó:

—¿Por qué te ha entregado su torta Jorgito, y por qué le has pedido dos?

Sonrojado, Ramón le contestó:

—Porque a mí no me dan en mi casa.

—Tú estás enojado, Ramón. Alguien te está haciendo enojar y no es tu culpa, pero tampoco es culpa de los demás, no tienes derecho a desquitarte con ellas o ellos—le dijo Natalia suavemente y tomándolo del hombro—. ¿Por qué no vas con miss Lucy y le cuentas qué te pasa? Ella es muy buena gente y te puede ayudar. Pero antes, esto es lo que tú necesitas —Natalia abrazó fuertemente a Ramón por unos instantes, después lo soltó y le dijo—: anda, vamos.

—Gracias, Natalia —contestó Ramón.

Final 2



Natalia lo miró firme y seriamente, y Ramón bruscamente le contestó:

—¡Nada! Estamos jugando, ¡tú no te metas!

—¡Vi lo que hiciste!, ¡devuélvele la torta inmediatamente o se lo digo a la miss Lucy!

Ramón soltó a Jorgito y le dijo:

—Te salvaste esta vez —tiró la torta en el suelo y se dio la vuelta para irse hacia el patio. Natalia se dirigió hacia Jorgito y le preguntó si estaba bien.

—Sí, gracias —contestó Jorgito.

—No te preocupes, en este momento vamos con la miss Lucy y le contamos lo que está pasando, esto ya no se permite en ninguna escuela — y antes de terminar el recreo hablaron con la miss Lucy, y Ramón fue mandado a llamar y no volvió a molestar a sus compañeros.



Reflexiona

- ¿Qué herramientas tú como tutor o docente le has dado o enseñado a tu hija o hijo para que sea seguro de sí mismo?
- ¿Están en casa las reglas claras, así como las consecuencias, en caso de que se presenten situaciones de agresión?
- ¿Por qué crees que una niña o niño se vuelve agresivo contra sus compañeros?
- ¿Le das a tu hija o hijo, alumna o alumno el suficiente respaldo y confianza para que enfrente situaciones en las que tenga que tener valor?
- ¿Motivas a tu hija o hijo a que denuncie cualquier caso de abuso hacia otras personas?

Nuevos amigos

Cuento para primero y segundo



Tobías, Toño y Tonatiuh eran tres amiguitos que siempre jugaban en el recreo. Un día en el patio de la escuela jugando en los columpios vieron llegar a Diego junto con sus dos amigos. Diego era un niño muy enojón, siempre andaba de malas y molestando a los otros niños. A sus dos amigos siempre los mandaba y ellos lo obedecían. Ese día se acercaron a un niño nuevo que estaba solo comiendo sus pepinos:

—¿Tú qué haces acá? Este es nuestro territorio, ¿acaso no lo sabes? Acá no pueden jugar niños como tú —dijo Diego alzando la voz.

El tímido niño, de nombre Leo, dijo:

—No sabía que era su lugar, pero si te molesta me voy —tomó sus cosas y se puso de pie. Diego y sus amigos se rieron y le gritaron:

—¡Ni se te ocurra regresar!

Tobías se enfureció demasiado, se puso de pie y les dijo a sus amigos:

—¡Esperen un momento, ahora regreso!



Final 1

Tobías salió corriendo en busca de la maestra. Al encontrarla le comentó lo sucedido, y ella dijo:

—Muchas gracias, Tobías, por contarme esto, haces muy bien en no dejar que estas cosas sucedan, vamos a donde están ellos.

Tobías, sin miedo a que fueran a enojarse con él, llegó con la maestra. Ella habló con Diego y sus amigos, y después habló con Leo. Diego se sintió avergonzado después de que la maestra hablara con él a solas, y le pidió una disculpa a Leo. Diego no le reclamó a Tobías de que hubiera ido por la maestra. Sabía que si algo le hacía él iría rápidamente a denunciarlo. Diego no volvió a molestar a sus compañeros, y en algunos recreos hasta jugaba con ellos. Tobías se sintió muy contento de que no molestaran a un niño en su escuela, y Leo se sintió muy agradecido de que había mucha unión y apoyo por parte de sus demás compañeros o compañeras.

Final 2



Tobías se acercó rápidamente a donde estaba Diego y le dijo:

—Tú no puedes estar corriendo a nadie de este lugar, ¡no es tuyo, es de la escuela, y cualquiera puede estar donde queramos! A Diego se le pusieron los cachetes rojos del enojo, tomó a Tobías de su playera y lo amenazó: —¡Tú no eres nadie para decirme lo que no puedo hacer!

—Si me tocas un pelito en este momento voy a la dirección y te reporto, y ya sabes lo que les hacen a quienes agreden a los demás —respondió con firmeza Tobías, mirándolo fríamente. Diego soltó a Tobías y se dio la vuelta. Nunca fueron amigos y siempre evitaban verse, aunque algunas veces Tobías se enteraba de que Diego seguía molestando a algunos compañeros y compañeras.



Reflexiona

- ¿Cuál de los dos finales te parece fue más positivo?
- ¿Te has enfrentado a una situación en donde pudiste haber defendido a una compañera o a un compañero?
- ¿Cómo te has sentido cuando ves que alguien es acosado o agredido?
- ¿Por qué crees que Tobías defendió a Leo?, ¿crees que tuvo miedo en algún momento?
- ¿Tobías y sus amigos sabían que tenían el respaldo de los maestros y maestras?

Para trabajar en grupo:

- ¿Conocemos casos en la escuela de alguien que abuse de otro?, ¿hacemos algo al respecto?
- ¿Cuáles son las consecuencias que una niña o un niño que molesta a otro debería tener?
- ¿Por qué crees que un niño como Diego moleste a las y los demás?

Tony Moreno y el bravucón

Cuento para tercero y cuarto



—¡Tony, apúrate, ya es hora de ir a la escuela! —dijo la madre al ver el reloj de la cocina.

Tony se encontraba en su cuarto sentado en su cama. Ya tenía el uniforme puesto, pero estaba triste ya que otra vez no tenía ganas de ir a clases.

—Otra vez vendrá Rufus y me quitará mi sándwich, espero que esta vez no aviente mi mochila —pensaba Tony.

Tomó su pesada mochila, bajó las escaleras y subió al coche, donde lo esperaba su mamá.

—¡Siempre es lo mismo, Tony, nunca tienes ganas de ir a la escuela ni de hacer nada, es el colmo! —le decía su mamá, molesta.

Tony no respondía, no se atrevía a decirle a su mamá que había un niño de su salón de clases que le pegaba y le quitaba sus cosas. Temía que si le contaba, ella iría con el profesor y éste le diría a Rufus, quien ya lo había amenazado antes:

—¡Si abres la boca y le dices algo a alguien te irá peor y te golpearé hasta que no puedas caminar!

Tony recordaba siempre esas palabras que le había dicho Rufus cada vez que tenía la intención de quejarse de la situación, por eso no se atrevía a hablar, creía que era mejor estar así. Además, sentía algo de vergüenza, ya que en su casa siempre había sido un niño que no había fallado en nada, y trataba de hacer todo bien, y esto para él era estar fallando.

—¿Por qué a mí, qué hago yo para que me hagan esto? —pensaba.

Tony, al llegar a la escuela se despidió de su mamá.

—¡Anda, Tony, abajo! Quita ya esa cara de tristeza y échale ganas, que muchos niños y niñas no pueden ir a la escuela y tú eres afortunado en ir.

—Sí, mami — respondió Tony.

Al entrar a la escuela vio a Rufus a lo lejos del pasillo. Rápidamente Tony apresuró el paso y se metió al salón de clases antes de que sonara el timbre. Muy nervioso esperaba a que llegara el maestro para sentirse a salvo, cuando de repente vio entrar a Rufus acompañado de sus dos amigos grandulones.

—Así que te escondes de mí, Tony Moreno. Sabes que no puedes escapar. ¿Qué me traes hoy de comer?

—Mi sándwich, toma —Tony le extendió la mano dándole el sándwich que le había preparado su mamá.

—¿De atún? ¡No lo quiero! ¡Cuántas veces te he dicho que no me gusta el atún! Esto te costará caro, dame tu dinero porque con esto que no me gusta no me voy a llenar —le dijo Rufus bruscamente dándole un zape en la cabeza.

—Fue lo que me dio mi mamá, perdón. Acá está mi dinero —sacó Tony unas monedas que había tomado de sus ahorros. Ya estaba acostumbrado a tenerle que darle dinero a Rufus, sabía que si no le daba le iría peor.

Así transcurrió el día. Durante el recreo Tony prefirió quedarse en el salón leyendo sus historias de aventura, ahí se sentía un poco más a salvo que en el patio, donde Rufus esperaba cualquier momento para molestarlo. Al sonar el timbre de salida

Tony salió rápidamente del salón y de la escuela, vio a lo lejos que ahí estaba el auto de su mamá, apresuró el paso y se subió a él.

—¿Cómo te fue, Tony? Espero que hayas aprovechado bien el día.

—Sí, mami, me fue bien —fue todo lo que Tony pudo decir.

Por la tarde Tony no sabía qué hacer, no quería que llegara el otro día, sabía que pasaría lo mismo, no sabía cómo detener esto, estaba cansado de la situación. Llegó la noche y casi no durmió. Daba vueltas y vueltas. En lo poco que pudo dormir tuvo pesadillas, soñó que unos pandilleros lo perseguían y le quitaban todo a él y a su familia. Se despertó agitado y dijo:

—¡Esto no puede seguir así, tengo que hacer algo!



Final 1

Tony Moreno esperó a que llegara la mañana. Casi no pensaba en nada, solo tenía en mente una cosa. Saludó a su mamá y se metió a bañar, se vistió y, mirándose al espejo, se dijo:

—¡Hasta aquí llegó ese Rufus!

Fue a la cocina y muy decidido le dijo a su mamá:

—Mamá, tengo algo importante que decirte. Es que hay alguien en la escuela que me molesta y siempre me quita mis cosas.

La mamá de Tony, quien estaba preparando el desayuno, se volteó rápido y miró fijamente a los ojos a Tony.

—¿Desde cuándo te pasa esto, Tony?

—Desde que entré a esta escuela —dijo Tony, soltando una lágrima

—¿Por qué no me lo habías dicho? ¡Eso fue hace mucho! —dijo la mamá.

—Pensé que te ibas a enojar, y si le dices al maestro, Rufus se va a enterar y me va a pegar. ¡Pero ya no puedo! ¡Ayúdame, por favor! ¡No quiero ir más a la escuela!

Acercándose y agachándose a su altura, sujetó a Tony cariñosa pero fuertemente del brazo y le dijo:

—No te preocupes más, Tony, vamos a solucionar esto. Hoy en día las autoridades de la escuela no toleran estas situaciones, van a hacer algo al respecto.

Abrazó fuertemente a Tony y dejó que llorara sin decirle que no lo hiciera. Tony necesitaba llorar. Desayunaron un poco y salieron rumbo a la escuela. Al llegar, la mamá se bajó junto con Tony y fueron directamente a hablar con el profesor. Él le pidió a Tony que relatara todo lo sucedido, y al terminar el relato, el profesor se comunicó con el director, quien mandó llamar a Rufus y después a sus papás. Ese día Rufus no regresó a clases.

Al otro día, antes de que tocara el timbre, el profesor lo estaba esperando y fueron al salón de clases. Ahí estaba Rufus, con la cabeza agachada y las manos en las bolsas.

—Discúlpame, Tony, no era mi intención —dijo Rufus sintiéndose avergonzado y mirando a Tony.

—Está bien —dijo Tony, sintiéndose más seguro.

Se dieron la mano y sonó la campana. Siguieron las clases, y desde ese día Rufus no volvió a molestar a Tony.

Final 2

Tony Moreno esperó hasta que amaneciera. Se sentía muy cansado. Estaba peor que el día anterior. Se alistó como pudo, desayunó con su mamá y casi no dijo nada. La mamá no prestaba mucha atención al estado de ánimo de Tony.

—Es un niño tranquilo y reflexivo —pensaba.

—¿Me puedes hacer dos sándwiches hoy por favor, mamá, tengo un compañero al que su mamá no le da nada y me gusta compartirlo con él —dijo Tony después del desayuno.

—¿En verdad no le da? ¡Pobre niño! Me da gusto, Tony, que te preocupes por los demás, eres muy buen amigo, debes tener muchas amistades en la escuela —dijo la mamá, mostrando orgullo por su hijo.

—Pero que no sean de atún porque no me gustan mucho —dijo tímidamente Tony.

—¿Desde cuándo? Pensé que eran tus favoritos. Bueno, de jamón se los haré.

—Lo esconderé muy bien para que después de que me quite uno y se vaya, me coma el otro —se dijo Tony para sus adentros.

Y así Tony llegó nuevamente a la escuela a esperar lo que pasaba todos los días, con la diferencia de que no iba a pasar más hambre.



Reflexiona

- ¿Cómo pudo haber evitado el maestro que se diera esta situación?
- ¿Cómo pudo haber evitado la mamá esta situación?
- ¿Qué puedes hacer como madre, padre o personal educativo para que esto no suceda en la escuela?
- Como papá, mamá o tutor que eres, ¿le pones suficiente atención con calidad emocional a tu hija o hijo?
- ¿Crees que tu hija o hijo pueda estar involucrado o involucrada en una situación de Bullying?
- ¿Qué haces tú como tutor, madre, padre o personal educativo para demostrar un control emocional a la niña o al niño y no reaccionar con impulsos?
- ¿Le das la suficiente confianza a tu hija, hijo o a tus estudiantes para que enfrente situaciones en las que tenga que tener valor y sentirse seguro de su persona?
- ¿Hay alguna conducta tuya que pueda estar motivando violencia y agresión en la niña o el niño?

Un hasta aquí

Cuento para tercero y cuarto



La escuela primaria era muy grande. Las niñas y niños por lo regular asistían contentos, con ganas de aprender, conocer y divertirse. En los recreos jugaban o se juntaban en grupos. Les gustaba hacer cosas diferentes, pero había un grupo en especial que molestaba a las y los demás. A mí algunas veces me llegaron a decir algo, pero era a Carlitos a quien molestaban más.

Carlitos era un niño bajito, no el más chiquito, pero sí bajito y muy delgado. Era muy tímido, casi no hablaba con nadie y le costaba trabajo ver a los ojos cuando le hablabas. La mamá y papá de Carlitos le compraban muchas cosas, siempre tenía de lo mejor, y su casa era muy grande. Carlitos también era muy inteligente, sabía muchas cosas, solo que no le gustaba expresarlo.

Siempre que Pepe y sus amigos se acercaban a él, le quitaban lo que tenía y lo golpeaban. Muchas veces le rompieron sus cuadernos, otras le escondieron su mochila o lo golpeaban frente al resto, y siempre se burlaban de él.

Algunas otras veces los demás se reían de lo que le hacían a Carlitos, pero más que nada por quedar bien, porque en el fondo nos desagradaba.

Pero no fue hasta que llegó Rogelio que las cosas cambiaron. Un niño nuevo que entró a mitad de año. No era tan alto como Pepe, pero siempre estaba derecho y firme, y aparentaba fortaleza. Hablaba solo lo necesario y se veía muy seguro de sí mismo. Hizo amistad con Carlitos, ya que a ambos les gustaba leer, explorar y comentar historietas.

Y fue un día que estaban Rogelio y Carlitos sentados en una banca comiendo su torta cuando de repente llegó Pepe con sus dos amigos y le dijo a Carlitos:

—¡Dame tu refresco, flacucho! ¿Ya tienes un amigo? ¡Hasta que alguien te hace caso! ¿Tú qué? ¿qué me ves? —le reclamó a Rogelio.

—Veo que eres un abusivo y que tienes mucho enojo dentro de ti, pero no hay necesidad de que te desquites con otros, además ¡devuélvele su refresco! —respondió Rogelio.

Enfurecido Pepe, porque nadie le había hablado así en la escuela, empujó el vaso de refresco de naranja sobre la cara de Rogelio. Todos se quedaron fríos de lo sucedido.



Final 1

Rogelio se levantó rápidamente dando un golpe muy fuerte en el estómago de Pepe y haciendo que éste se doblara en el piso. Los amigos de Pepe, viendo lo que pasaba, comenzaron a soltar patadas a Rogelio. Carlitos se hizo a un lado poniéndose atrás de la banca. Se armó un alboroto. Por lo regular las peleas eran afuera de la escuela, porque los castigos eran severos si las peleas eran dentro, y eso todos lo sabían.

Los profesores y las profesoras al ver la bulla que se organizó salieron rápido a ver lo que sucedía, y ahí estaban los cuatro en el piso: Rogelio sosteniendo a un grandulón del cuello, mientras el otro se limpiaba la nariz, y Pepe seguía doblado del dolor en el estómago.

Lograron separarlos entre tres maestros y rápidamente se fueron a la dirección. No volvimos a ver a Rogelio. Sabemos que lo expulsaron y le fue difícil conseguir escuela. A Pepe y sus dos amigos los dejaron continuar por el resto del año pero

condicionados, así que no molestaban a nadie más. Carlitos siguió muy solo, pero al menos ya no lo molestaban.

Final 2

Rogelio respiró profundamente, se levantó tranquilo mirando fijamente a Pepe y le dijo:

—Hasta aquí has llegado, te has metido en un problema por tus actos —y dándose vuelta se marchó.

Pepe no dijo nada y solo se rio con sus amigos. Rogelio se dirigió al baño a secarse y lavarse, esperó hasta que sonara el timbre y regresó al salón junto con el grupo. Cuando todos se sentaron, alzó la mano, pidió la palabra al profesor y dijo:

—Tengo algo que decirle, profesor. Usted sabe que soy nuevo, y hay cosas que me gustan de la escuela, pero he visto un caso que creo que está afectando a muchos de mis compañeros y que no se han atrevido a decirlo. Todos acá, y estoy seguro de que nadie lo va a negar, han sufrido algún abuso de parte de Pepe. A Carlitos todos los días lo golpea, a todos les da un zape, y hoy a mí me arrojó un refresco. Recorro a usted y frente al grupo le pido que haga algo al respecto, ¡esta situación no puede seguir así!

—El profesor miró fijamente a Rogelio y después volteó a ver a Carlitos, quien lo miraba tímidamente.

—¿Es verdad eso, Carlitos?

—Sí profesor —respondió Carlitos.

—Estas cosas se deben de comentar al momento de que sucedan, esta escuela no tolerará abuso por parte de ningún compañero —dijo el profesor.

Comenzó a preguntar más de la situación con el resto del grupo, y al finalizar el día el profesor se reunió con el director. Al día siguiente llegó Pepe junto con su mamá y su papá. Estuvo casi toda la mañana en la dirección. Desde entonces no volvió a molestar a nadie y Carlitos se hizo muy amigo de Rogelio.



Reflexiona

- ¿Has visto que suceda una situación similar en tu escuela?
- ¿Cómo crees que se sienta alguien como Carlitos, que es molestado todos los días?
- ¿Cómo te sentiste en el primer final, cuando Rogelio le pega a Pepe?
- ¿Por qué crees que alguien abuse de otra persona?
- ¿Explica qué fue lo que hizo diferente Rogelio, y cómo cambió la situación en los dos finales?

Comenta con tu grupo:

- ¿Cómo podrías solucionar una situación similar que esté sucediendo en tu escuela?
- ¿Crees que tu profesor o profesora los apoyaría si denuncian un abuso?

¿Por qué lo hace?

Cuento para quinto y sexto



A penas eran menos de las seis de la mañana cuando la mamá de Hugo abrió la puerta de su cuarto y pegó un grito:

—¡Levántate rápido, Hugo! —abrió las cortinas y todavía no había rastros de la luz del sol — Hoy tengo muchas cosas que hacer y te voy a ir a dejar en la escuela más temprano.

Hugo, todo adormilado, volteó a ver el reloj y dijo a su mamá:

—¡Pero falta mucho!

—¡No me hagas enojar, Hugo!, tengo cosas que hacer, si no te gusta vete con tu papá, él no hace nada.

Hugo se levantó y apenas si le dio tiempo de tomar un vaso con leche. Salieron rápidamente, y durante el trayecto la mamá iba haciendo llamadas por teléfono sin prestar atención a Hugo. Al llegar a la escuela se estacionó y le dijo:

—Si se me hace tarde en la salida, me esperas, y no quiero que me vuelva a hablar tu maestra, ya estoy harta de que siempre me estén hablando por tu mal comportamiento, ¡anda! Bájate, que se me hace tarde.

Hugo se despidió con un simple adiós. Al bajar, vio que todavía no había nadie y que la escuela aún no abría sus puertas. No llevaba suéter, por lo que temblaba de frío. Se sentó en la banqueta a esperar a que don Martín, que era quien cuidaba la escuela, comenzara a abrir el portón. Pasaron unos veinte minutos cuando escuchó los cerrojos abrirse. Rápidamente Hugo se paró y entró sin saludar.

—Vaya muchacho, siempre parece estar de mal humor —pensó don Martín.

Se dirigió a paso veloz hacia afuera de su salón, pero como éste todavía estaba cerrado, se sentó en el piso y siguió esperando. Hugo era un niño como casi todos los demás, ni muy alto ni muy bajo. Lo que lo distinguía, además de sus pecas, era que siempre iba despeinado y con el uniforme sucio, y siempre iba molestando a quien se le pusiera enfrente. Mientras esperaba, trataba de recordar si había habido alguna vez en la que hiciera algo junto con su mamá y papá, pero no había recuerdo alguno. Desde que él era muy pequeño sus padres se separaron, y él se fue a vivir con su mamá, aunque la mayor parte del tiempo la había pasado en casa de su abuela.

Su abuela era una persona muy amable y cariñosa. Nunca lo regañaba. Al contrario, trataba de darle todos los regalos posibles y complacerlo en todos sus caprichos.

—Pobre Huguito, que por lo menos así esté contento, casi no ve a sus papás —decía la abuela cuando alguien le decía que no lo consintiera mucho.

Cuando era un poco más pequeño y algo no le gustaba de comer tiraba el plato y tiránicamente gritaba que quería otra cosa. La abuela corría a recoger del piso los desechos y le decía:

—No te preocupes, Huguito, ahorita te traigo algo que te va a gustar mucho, ¿quieres mejor comer en mi cuarto viendo la televisión?

Hugo podía pasar viendo televisión todo el día y no había nadie que se lo impidiera. Cuando caía la noche y se encontraba, además de aturdido, cansado, llegaba su

mamá por él, llenándolo de besos y abrazos. Si llegaba a escuchar alguna queja por parte de los tíos o el abuelo, de algún mal comportamiento, no prestaba atención.

—¿Cómo lo voy a regañar? No lo veo en todo el día, y el poco rato que lo veo mejor que sea de calidad.

Los fines de semana eran divertidos para Hugo. Conoció a muchos amigos de su mamá que le daban regalos y lo llevaban a pasear. Algunas veces se llegaba a encariñar con ellos, pero de repente, sin que nadie le explicara nada, dejaba de verlos y aparecía un amigo nuevo.

Su abuelo era quien lo recogía en aquel entonces de la escuela, y siempre él recibía las quejas del mal comportamiento de Hugo, que iban aumentando al pasar los años y cada vez eran peores.

Hace no mucho tiempo la mamá perdió el trabajo y comenzó a ver más por su hijo. Ahora era ella quien pasaba por él a la hora de la salida y recibía todas las quejas por parte del personal educativo, y ahora era ella quien tenía que aguantar los berrinches y exigencias de Hugo. Algunas veces la llegó a desesperar tanto que le soltaba una cachetada y lo dejaba sin comer. Hugo no comprendía eso, él siempre había hecho lo mismo y no recibía una cachetada, sino más comida y en mejores condiciones. Había muchas cosas que Hugo no comprendía. Esos besos y abrazos habían desaparecido, y únicamente los recibía después de que la mamá se arrepintiera de haberle soltado un manotazo o haberlo insultado y hecho llorar.

Le gustaba también ir mucho con su papá. Lo veía poco, pero siempre lo llenaba de regalos y paseos y nunca le llamaba la atención, aunque algunas veces quedaba en verlo y el papá simplemente no llegaba a recogerlo. Él se quedaba esperando todo el día en la puerta de su casa, y solo al ver que el sol ya se metía, entraba y se encerraba en su habitación. Estas y muchas otras cosas recordaba Hugo al esperar que la campana de la escuela sonara.

Conforme fueron pasando los minutos la escuela se fue llenando y los gritos y risas fueron resonando por todas partes. Los compañeros y las compañeras comenzaron a llegar, pero ninguno se acercaba a donde Hugo se encontraba. Todos siempre preferían estar lejos de él, excepto sus dos amigos: Cristian y Jonatan, quienes aún no llegaban.

Al sonar la campana las niñas y niños comenzaron a correr hacia las filas que hacían para entrar en los salones. Al ver que venía un niño corriendo a toda prisa en su dirección, Hugo, quien todavía estaba sentado y meditando en su pasado, estiró una de sus piernas justo cuando pasaba frente a él, metiéndole una zancada que hizo que el niño saliera en dirección al piso. Como llevaba su lonchera y unas libretas, el niño no pudo meter las manos para amortiguar la caída, por lo que su

barbilla fue lo primero que pegó. Hugo se levantó rápidamente y caminó en dirección contraria, haciendo como si nada hubiese sucedido.

El niño, todavía en el piso y con la cara ensangrentada, comenzó a llorar, por lo que un maestro llegó a su auxilio.

—¿Qué te pasó Toño?

—¡Hugo me puso el pie para que me tropezara! —decía el niño llorando.

—¡Otra vez ese niño! —dijo el profesor, moviendo la cabeza.

Ya en fila, antes de entrar al salón, llegó el maestro y tomó a Hugo del brazo.

—¡Te vas inmediatamente a la dirección! Y ahora si te vas de la escuela.

Hugo ya tenía muchas quejas. Varios padres de familia ya se habían quejado de que molestaba a sus hijos, en especial los padres de Fernando, un niño muy tranquilo y solitario que sufrió varios años de abusos y humillaciones de su parte. Las quejas también incluían extorsiones a sus compañeros y compañeras, quitándoles su dinero y comida. Eran tantas las quejas que ya en una ocasión habían reunido firmas varios papás para que lo expulsaran de la escuela.

Lenta y tristemente tomó sus cosas y se dirigió a la dirección, volteando a ver cómo sus compañeros entraban sonrientes al salón de clases. Cuando entró a la oficina del director, éste ya lo estaba esperando, de pie y viéndolo directamente a los ojos le dijo:

—¡Has agredido otra vez a otro estudiante! ¿No te cansas de hacerles daño?, ¿no fue suficiente lo que le hiciste Fernando?, ¿fue por ti que se cambió de escuela! Hemos tratado de ayudarte, pero parece que no entiendes. ¿Qué es lo que te sucede?



Final 1

Hugo se sentía enojado de que alguien le reclamara. No le gustaba eso, porque estaba acostumbrado a ser quien mandaba en su casa.

—¡Yo no hice nada! Él se cayó solito, a mí nada más me echan la culpa de todo.

—Otros compañeros que vieron lo sucedido Hugo, así que hay pruebas de lo que hiciste. Esta fue la última vez que te metiste con un compañero de la escuela. Desde este momento tú ya no eres alumno aquí, le hablaré a tu mamá para contarle lo sucedido y que venga por ti.

—¡Que yo no hice nada! Pero haga lo que quiera, al fin me voy a ir a una escuela mejor.

La mamá de Hugo llegó a recogerlo ese día. No le dirigió la palabra por casi un mes, y de castigo lo dejó sin estudiar ese año. Posteriormente, le fue difícil incorporarse a otra escuela. Logró entrar a una, pero la historia siempre se repetía y lo terminaban expulsando. Así duró hasta terminar la secundaria, porque de la escuela nunca quiso volver a saber.

Final 2

Hugo meditó un momento, miró hacia el suelo y sintió mucho enojo.

—Estoy muy enojado, Director.

—¿Por qué estás enojado?

—¡Pues no sé! Mi mamá solo me regaña, no me hace caso y ni se preocupa por mí, ¡no me gusta mi casa! ¡Discúlpeme!

El director vio que esta vez Hugo decía la verdad. Sabía que algo no andaba bien en su situación familiar. Tenía mucha experiencia en las escuelas, y sabía que cuando un estudiante se porta con agresividad contra las y los demás, por lo regular está sufriendo.

Mandó a llamar a la mamá y sostuvieron una larga charla. A Hugo se le permitió seguir en la escuela, pero con una condición: debían de asistir tanto él como su mamá, y en algunas ocasiones su abuela, con un especialista en procesos de conducta. Poco a poco Hugo fue mejorando, se le veía más sonriente y menos enojado. Pasaba ya más tiempo con su mamá y haciendo actividades productivas. Se involucró en deportes y resultó ser muy bueno en fútbol americano. Su abuela comprendió que mimarlo demasiado no era nada bueno, y entre todos entendieron que el problema de un niño o niña involucra a su familia.



Reflexiona

- ¿Por qué crees que Hugo estaba enojado?
- ¿Cómo pudo la mamá de Hugo haber evitado esta situación?
- ¿Cómo crees que se sentía Hugo al ser tan mimado y consentido cuando era pequeño?
- ¿Crees que el que no viviera con papá y mamá pudo haber enojado a Hugo?
- ¿Qué hizo de diferente Hugo en los dos finales?
- ¿Qué tan importante crees que sea expresar tus sentimientos?
- En el final uno, ¿crees que el castigo de la mamá fue justo para Hugo?

Para comentar con tu grupo:

- ¿Hay algún momento en la escuela en que se facilite expresar cómo nos sentimos?
- ¿Por qué crees que la familia es importante en el comportamiento de un niño o niña?

Los valores de Migue

Cuento para quinto y sexto



A Miguel le gustaban mucho los deportes, era un gran nadador y también practicaba karate. Desde pequeño, sus padres le habían inculcado el culto por el bienestar físico y mental, por lo que también era un gran aficionado a los juegos de destreza intelectual como el ajedrez.

En general, Migue, como le decía su familia, era un buen chico, tanto para sus padres y maestros, como para las y los adultos que lo conocían.

Sin embargo, a pesar de todas sus cualidades, Migue se sentía muy diferente al resto de su grupo. A ninguno o a muy pocos les gustaba lo que a él le atraía. No había muchas personas en la escuela con las que pudiera comentar los libros que

había leído, o jugar una partida de ajedrez en el recreo, o sentarse simplemente a contemplar la naturaleza. A la mayoría le interesaban los deportes, pero no practicarlos, sino solo hablar de ellos y de los jugadores de fútbol de moda. También les gustaba hablar de programas de televisión y videojuegos, cosa que Migue veía como pérdida de tiempo. A los teléfonos celulares los consideraba una atrofia cerebral y veía cómo toda la escuela parecía estar hipnotizada por ellos. Sin embargo, eran la novedad entre casi todos, hablaban de los juegos y sus aplicaciones, algo sin sentido para él. A muchos chicos les gustaba hablar de autos y hablaban como si ya fueran pilotos profesionales, otros hablaban de moda y del mejor par de tenis para correr, aun cuando quien los portaba no corría ni por error. Todas esas cosas que la mayoría consideraba importantes, para Migue no lo eran, inclusive muchas de ellas las consideraba nocivas y sin sentido.

Migue no tenía amigos. Quería ser agradable para los demás, quería que lo integraran a sus grupos y lo invitaran a sus fiestas, aun cuando les gustaran cosas diferentes. Pero no fue así, Migue nunca recibía una invitación de alguien del grupo, ni siquiera un saludo, sino al contrario, comenzó a ser objeto de burla por parte de algunos de ellos. “Ñoño”, le decían. Se burlaban de que en lugar de tener un celular tenía un libro. Se lo quitaban y trataban de que él luchara por recuperarlo. Pero a Migue no le importaba, dejaba que se lo quedaran y se daba la vuelta sin decirles nada, y eso los hacía enojar más. Poco a poco las agresiones aumentaron. Muchos no lo molestaban, pero sí se reían de cuando otros lo hacían. Lo consideraban diferente, y aunque en el fondo algunos sabían que lo que él hacía no estaba mal, sentían enojo al ver que alguien se la pasaba bien con tan poco. Sentían enojo de ver a alguien firme y que no le importara lo que la escuela dijera.

Casi todos estaban atentos a las opiniones de los demás, y sus gustos y acciones eran determinadas por qué tanto los otros los iban a aceptar, y Migue no era así, y eso los hacía enojar.

A Migue le había dicho su papá que a las personas no les gusta la gente diferente, aun cuando lo que haga sea lo correcto; sienten amenazadas sus creencias y sus gustos.

En casa de Migue sus papás notaban que algo sucedía. Eran unas personas muy inteligentes y sensibles. Sabían que era normal que los niños de esa edad tuvieran amistades y asistieran a fiestas, y sabían que Migue ni siquiera era invitado, no conocían a ningún amigo de él. Algunas veces lo llegaban a ver triste y notaban que alguno de sus libros le faltaba, y Migue no era de los que perdían cosas. En su casa se respiraba un entorno de tranquilidad y confianza, por lo que algunas veces le preguntaban si algo estaba sucediendo, pero él simplemente no les prestaba mucha atención, por lo que decía que todo iba bien.

Pero cualquier persona, inclusive los más firmes y serenos, pueden llegar a debilitarse. Migue no había hablado con nadie de cómo se sentía en la escuela, a pesar de que sus papás mostraban interés por él. Cada vez le fueron afectando más las burlas y rechazos de su grupo. Un día, después de regresar de la escuela y haber sido ridiculizado durante el recreo por varios de sus compañeros, se encerró en su cuarto y se sentó en su cama, volteó a ver a su alrededor y sintió coraje de ver cómo era su vida. De repente sintió una sensación de odio ante sus libros, se levantó y los tiró de sus repisas, aventó sus juegos de química y física y los maldijo por haberle quitado tanto tiempo a su vida. Se sentía destrozado, todas esas aventuras y magia que le habían dado los libros, ahora le causaban náuseas. Tomó una bolsa y metió todo amontonado, deseando no saber nada ni de libros ni de destrezas mentales por el resto de sus días. Quería ahora ser como el resto del salón, deseaba ahora un celular nuevo lleno de aplicaciones, deseaba tener las marcas de ropa de moda en su armario y llenarse la cabeza de información sobre los programas de televisión y videojuegos.

Durante el transcurso de la tarde su mamá y su papá notaron que algo había pasado con él, era la primera vez que lo veían así de molesto e irritado. Cuando su papá entró a su habitación por la tarde y vio que faltaban todos los libros, adornos y cuadros que tenía, se sintió consternado. Se dirigió hacia donde Migue se encontraba. Estaba sentado en el sofá mirando la televisión, algo inusual para él.

—¿Te sucede algo, Migue? ¿Qué pasó con tu habitación y todos tus libros?



Final 1

Migue miró fijamente el televisor y contestó sin voltear:

—Decidí hacer un cambio en mi habitación, quiero renovar un poco, eso es todo.

El papá, que conocía muy bien a Migue, insistió en que hablara. Sabía que si expresaba lo que sentía lo ayudaría a solucionar su problema.

—¿Acaso sucede algo en la escuela que no te esté agradando o te sea difícil enfrentarlo?

Migue meditó un poco la pregunta y volteó a verlo.

—En verdad nada, gracias, no sucede nada que no pueda yo resolver —dijo.

El papá, que era sereno y paciente, asintió y le dijo que podía confiar en él. Se retiró dejándolo solo frente al televisor.

Se encontraba enojado. Era una sensación nueva, algo le pesaba en la espalda y sentía cómo el rostro se le contraía sin que él lo deseara. Esa noche Migue no cenó. Le dolía el estómago, algo que se les hizo curioso a los papás, ya que el estómago siempre refleja las dolencias emocionales. Migue durmió y tuvo pesadillas, amaneció cansado y sin ánimos para ir a sus clases. Sin embargo, siguió su rutina matinal y llegó a la escuela. Antes de que sonara el timbre pasaba por el patio, donde se topó con dos de su salón.

—Mira, aquí viene el “Nerd” —dijo uno de ellos.

Pero antes de que terminara de decir la palabra, Migue, quien estaba justo frente a ellos, levantó su pierna tan alto como sabía hacerlo, y chocó con la quijada del que hablaba.

Viendo esto, su compañero volteó incrédulamente a ver a Migue, y todavía no giraba toda la cabeza cuando sintió cómo la nariz se le apachurraba y enardecía. Sus rodillas se doblaron y cayó hacia el suelo.

Quienes presenciaron eso quedaron asombrados. Miraban a Migue más que con respeto con temor. Éste volteó a ver a su alrededor y vio cómo un silencio se apoderó del patio y cómo su persona acaparaba las miradas. Los amigos de los dos golpeados se quedaron fríos, no supieron cómo reaccionar. No fue hasta que corrió una maestra al lugar de lo ocurrido cuando los murmullos empezaron a sonar.

Migue fue castigado por unas semanas, volvió a la escuela y nadie lo volvió a molestar, pero no estaba del todo contento, ya no leía, ya comenzaba a vestirse diferente, comenzaba a tener amistades, se había vuelto popular por haberse defendido, pero algo le faltaba. Extrañaba sus libros y sus juegos, extrañaba estar solo y contemplar el campo. Migue siguió así y poco a poco fue volviéndose como el resto hasta que se acostumbró y olvidó cómo era antes.

Final 2

—Ya no me gustan, papá, solo me han dado problemas, no sé por qué tuve que leer tanto y pasar horas perdiendo el tiempo, ¡no hice ningún amigo!, ¡nadie me quiere!, ¡soy un fenómeno!

El papá, al escuchar estas palabras, respiró profundamente y se dirigió a sentarse a su lado.

—Seguramente te han dicho eso en la escuela, y te habrán dicho raro y que eres diferente. Pues déjame decirte que sí lo eres. Eres una persona sumamente especial, Miguel, no esperes ser como toda la gente y mucho menos que la gente

sea como tú. Están muy lejos de serlo. El fin de esta vida es desarrollarnos como personas, y no lo lograrás si haces lo que la mayoría.

Casi nadie actúa por lo que realmente quiere. Se han dejado llevar por lo que la televisión les ha dicho que hagan. Todos hablan de lo mismo, se visten como las revistas les dicen que se vistan, les gustan las mismas cosas y ni siquiera saben realmente por qué. Vivimos en un mundo en donde son muy pocos los que innovan, que no tienen miedo a cambiar, que no se fijan en lo que el mundo les dice. Son los que tienen valor para ser diferentes los que cambian al mundo, y tú, Miguel, eres uno de ellos: no abandones tus ideales solo porque un montón de mediocres te limita el hacerlo. ¡Te envidian! La burla viene de la envidia, y la envidia de la impotencia, no pueden ser como tú, no tienen tus capacidades, ni habilidades, ni tus valores, ni herramientas, ni mucho menos tu fortaleza mental. Eres un chico sabio, no porque estés lleno de conocimientos en tu cabeza, sino porque estás en contacto contigo mismo. Sigue tus ideales y sé coherente con lo que dices, haces y piensas. Tú no has caído en la violencia que ellos viven, eres íntegro, eres sereno y paciente, eres digno de este mundo, sabes el valor de la vida, esa gente solo sabe el precio de las cosas. Yo como padre, Miguel, estoy orgulloso del hijo que tengo, estoy orgulloso de tu integridad. Mantente firme y recto y recuerda lo que eres.

Migue lo abrazó y se sintió avergonzado; y no con su papá, sino con él mismo por haber puesto en juego sus valores. Lloró y se sintió tranquilo de haber escuchado esas palabras; y no eran solo palabras, eran lo que había visto y vivido. Él, más que de palabras, aprendió con el ejemplo. Su padre era alguien íntegro como ser humano, siempre lo había visto sereno y tranquilo, inclusive en situaciones adversas nunca lo había visto agredir ni caer en agresiones, ni criticar ni hablar mal de nadie. Nunca se quedó con nada que no fuera suyo, nunca lo había visto bajo el efecto del alcohol ni lo había visto fumar. Nunca vio a nadie que le reclamara algo, sino al contrario, lo veía transmitir respeto.

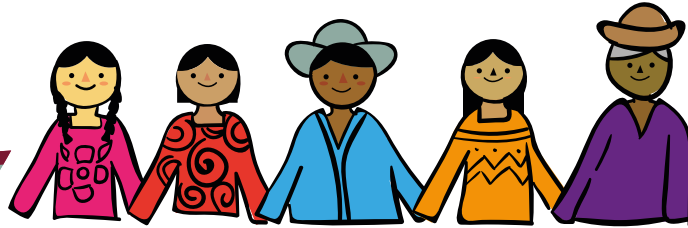
Migue le agradeció a su papá por esas palabras y ofreció una disculpa.

—No tienes por qué disculparte, Migue, todos somos vulnerables en alguna etapa de nuestra vida, lo importante es contar con alguien o algo que nos recuerde lo que somos, y sobre todo expresar lo que sentimos —El papá se volvió y lo besó en la frente.

Migue se dirigió a su cuarto, donde sacó de la bolsa todo lo que había tirado, arregló nuevamente su habitación y se sintió tranquilo. Sabía que no quería ser como el resto de su grupo, sonrió y se dijo a sí mismo.

—Hoy es un buen día. Mañana hablaré con la maestra y le contaré lo que sucede, y le expresaré que antes de la defensa física prefiero que ella sea la mediadora

y ponga un alto a la situación. No me interesa tener esa clase de amistades, al fin lo peor que puede suceder es que yo me defienda.



Reflexiona

- ¿Qué hizo Migue diferente cuando su papá le preguntó si algo sucedía?
- ¿Crees que es mejor expresar tus sentimientos, o resolver tus problemas por tu cuenta?
- ¿Qué es lo que más te gustaría hacer? ¿Qué haces para lograrlo?
- ¿En qué soy diferente a mis compañeros o compañeras?

Para trabajar con tu grupo:

- ¿Me he burlado de alguien o he visto que alguien se burle de una persona solo por ser diferente?
- ¿Qué me molesta de alguien diferente?



CONOCIMIENTO Y RESPECTO A LAS TRADICIONES DE NUESTRO PAÍS Y CULTURA

Todas y todos como personas vamos creando a través del tiempo nuestra cultura. Esto influye en nuestra manera de pensar, sentir, hablar y actuar. También en nuestras creencias, en nuestro arte, en nuestra comida y en nuestro modo de vivir.

De generación en generación se van transmitiendo las tradiciones, de boca en boca, con el ejemplo y en la escuela, en donde siempre las y los niños aprenden por las personas adultas, quienes siguen aprendiendo de la misma manera. Otros medios de aprendizaje son nuevos y no existían antes, como el uso de la tecnología y los medios modernos de comunicación, como lo son: el teléfono, televisión y computadoras. También se aprende de lo que se ve y experimenta por cuenta propia en la vida diaria.

Transmitiendo las costumbres y tradiciones a las y los más pequeños se asegura que éstas sigan vivas y no se vayan perdiendo. La manera de conservarlas es realizándolas y respetándolas, teniendo hábitos culturales y formas de comportamientos que varían de cultura a cultura. Cada cultura es única e igual de valiosa que todas.

En México existen muchas tradiciones únicas que no se repiten en otros países y que le dan riqueza a nuestra cultura.

Con el paso del tiempo, como resultado de la influencia de los medios de comunicación e información recientes, las tradiciones han cambiado, e inclusive en muchos jóvenes se ha perdido el valor que éstas se merecen.

Para mantener vivas todas estas tradiciones que nos hacen únicos como país y gente, se deben de compartir auténticamente las ideas y creencias que originaron la tradición. Ésa es la labor que como padres y maestros tenemos hacia las y los pequeños, quienes posteriormente transmitirán nuestra cultura.

Las tradiciones nos dan pauta para conocernos mejor como personas, como sociedad y grupo humano y es importante involucrarnos en ellas, pensarlas, divulgarlas y saber qué tan trascendental es ese legado de nuestros antecesores. Es importante fomentarles el debido respeto, no solo de las nuestras, sino de la diversidad de las mismas, de otros pueblos y culturas. Nuestra gran herencia cultural sirve

de lazo para relacionarnos armónica y sanamente, nos da identidad y un rostro propios, y nos ayuda a construir un futuro mejor, un futuro en el que los niños de ahora vivirán.



Reflexiona

- ¿Qué valores admiras de tu país y cuáles les transmites a tus hijas e hijos?
- ¿Qué haces para seguir preservando los valores que hacen a México único?
- ¿Qué crees que necesita hacer México para fomentar en nosotros y en nuestros niños el respeto y conocimiento de tradiciones?
- Analiza qué acciones destruyen las tradiciones de tu país y cómo de alguna forma contribuyes en eso.

Pablito y la aguilita

Cuento para primero y segundo



Pablito era un niño muy ordenado y respetuoso que vivía en una pequeña comunidad donde toda la gente hacía buenas amistades.

Un buen día Pablito estaba jugando en las piedras del río donde siempre se reunía con sus vecinos para pasar las tardes. Era un día muy soleado y el campo de las montañas que rodeaban al río parecía brillar con la luz del sol. El ambiente olía a flores, los pajaritos cantaban melodiosamente y las hojas de los árboles se movían bailando al ritmo del viento.

De pronto, el árbol bajo cuya sombra Pablito descansaba, comenzó a moverse mucho y algunas hojas cayeron al piso. Un ruido extraño lo sorprendió. Él preguntó:

“¿Quién anda ahí?” A lo que una voz dulce respondió: “Soy yo Pablito, el aguilita que habla.”

Boquiabierto, Pablito la miró salir de entre las hojas del árbol.

—Pero ¿qué eres? ¿Tú puedes hablar? ¿Por qué? ¿De dónde vienes?... Pablito solo llenaba de preguntas a la aguilita. Ella dijo:

—¡Sí, yo hablo! Pero no vine a contestar las preguntas, vine a jugar contigo...

—¿Jugar? —preguntó Pablito.

—Sí, yo sé que te gustan los juegos —respondió Aguilita.

—Sí, me gustan mucho.

—Entonces juguemos. Yo te preguntaré.

—¿Qué es una ofrenda del día de muertos? —preguntó Aguilita.

Pablito respondió un poco dubitativo:

—Pues es un altar para la gente que ya no está aquí, ¿cierto?

Aguilita dijo:

—¡Sí! ¿Y sabes de dónde viene esa tradición, y lo importante que es?

—¡Pues claro! Viene de... viene de las historias de miedo, creo. ¿O de las leyendas de unos libros? O creo que alguien la inventó. Y sé que es muy importante porque esos días no hay clases y podemos comer muchos dulces y pan.

Aguilita movió sus alas y agito su cabeza en señal de no.

—¡Pablito! Por lo que veo sabes solo un poquito de esta tradición, pues en realidad representa a nuestro país y es muy importante porque no solo es parte de nuestra identidad como mexicanos, sino que también es una herencia que viene desde hace muchos años, desde nuestros ancestros.

Pablito se sintió un poco triste por no saberlo bien. Bajó la cabeza y se sintió derrotado. Realmente no sabía la importancia de todo eso. Sabía solo que eran días de fiestas, y que suspendían clases, pero no sabía el verdadero significado ni propósito de los mismos. Al mismo tiempo pensó:

—Pero... ¿De qué me sirve saber esto?



Final 1

—Aguilita, realmente no me interesa saber el significado de todo esto, porque de todas formas todo seguirá siendo igual: las escuelas suspenderán las clases y las fiestas seguirán siendo las mismas, no cambia nada que yo sepa, ¿o sí?... Así que pierdes tu tiempo, no seguiré jugando porque además no me gusta perder. ¡Hasta pronto! —Y Pablito se fue saltando y silbando, mientras el aguilita se quedó en una rama del árbol viéndolo alejarse.

Final 2



Después de tomarse un rato para reflexionar, Pablito reconoció no conocer muchas de las tradiciones y sus significados.

—Aguilita, tienes razón, es muy importante que yo sepa el porqué de las fiestas de nuestra cultura, porque no son solo eso: ellas nos representan, y nos hacen especiales y únicos, y pienso que si los niños y las niñas como yo no las conocemos y respetamos, entonces un día desaparecerán y no tendremos nada más que nos identifique como cultura.

—No te sientas mal, Pablito, lo importante es que hay mucho de dónde conocerlas. Ven, te contaré de qué se trata.

Y así Aguilita contó la historia de dónde venía esa tradición, dejando a Pablito asombrado y con más interés que nunca de conocer de su cultura.



Reflexiona

- ¿Cuál crees que fue el final con una mejor solución y por qué?
- ¿Cuáles son las tradiciones más importantes de mi país y por qué se celebran? Nombra las que más puedas.
- Comenta con tu grupo qué podrías hacer para que las tradiciones que hacen a tu cultura única se sigan preservando.
- ¿Cuál es tu tradición favorita y qué sientes al celebrarla?

Luisita y las máscaras mágicas

Cuento para primero y segundo



Luisita era una niña muy curiosa. Siempre preguntaba cuando quería saber algo, y si no le podían contestar, ella siempre lo investigaba. En el colegio era muy aplicada y tenía buenas calificaciones y también muchas amistades.

Un buen día, durante las vacaciones de verano, ella y su familia fueron a la casa de los primos que vivían en un pequeño pueblo cerca de las montañas.

A Luisita le parecía muy bonito ir a visitarlos, pues siempre se divertían corriendo por los verdes jardines, y como era verano juntos disfrutaban del clima maravilloso, nadando en el río, cantando canciones y columpiándose en la cuerda de un gran árbol del campo.

A la llegada de Luisita y su familia, sus tres primos salieron corriendo a recibirlos.

—¡Luisita! ¡Qué bueno que llegaste! ¡Tenemos algo que mostrarte! —dijo gritando el más pequeño de sus primos.

La curiosa de Luisita no esperó ni un instante y respondió:

—¡Primo!, ¿qué es?, ¡quiero saberlo!

—Encontramos un lugar secreto dentro de la casa y queremos que vayas a visitarlo con nosotros, dicen que es un mundo mágico que guardaron los abuelos.

—¿De verdad?, ¿dónde está? Tenemos que ir, ¡ahora!

Así los tres entraron a la casa y se dirigieron al mencionado cuarto mágico.

Al abrir la puerta vieron que estaba lleno de objetos viejos, colgados por todos lados. No podían distinguir nada por tanto polvo y telaraña, cuando de pronto el más pequeño encontró la luz y la encendió.

Todo se iluminó y descubrieron con maravilla un mundo de colores y formas. Eran como caras con muchos rasgos, parecían personajes de alguna obra de teatro. Y entonces Luisita, muy curiosa, se acercó a una de ellas y le preguntó:

—¿De dónde vienen? ¿Por qué están aquí guardadas?

La máscara, mágicamente, respondió:

—Hola, Luisita, nosotras venimos de muchas épocas y estamos hechas con madera mágica. Nos pintaron con colores que hablan porque tenemos mucho que decir. Hacemos parte de la historia de México y de cada región. Cada una de nosotras representa un papel diferente. Estamos guardadas, porque ya casi nadie nos recuerda ni sabe el significado tan valioso que tenemos porque somos muy antiguas.

Al saber eso Luisita, casi sin creer lo que veía y oía —¡Una máscara que habla!—, no pronunció palabra alguna hasta que la misma máscara le dijo:

—Sabemos que eres una niña muy curiosa y que investigas. Eres responsable y estudiosa, por eso, te hemos elegido para que nos lleves a tu mundo y hagas que todos nos recuerden.

Luisita seguía incrédula y no sabía qué decir, porque por un lado pensaba que la gente no le creería al decir que una máscara hablaba, pero por otro lado sentía la necesidad de sacar a la luz esas máscaras ahí guardadas y olvidadas...



Final 1

Luisita se dio la vuelta y decidió no creer nada de lo que le decía la máscara, así que volvió con sus primos y salieron del cuarto. Nunca dijo nada de la verdadera magia que ahí había, y así las máscaras envejecieron poco a poco y nunca nadie más las recordó.

Final 2



Luisita, movida por su gran curiosidad, buscó más dentro del cuarto, y encontró un libro con más explicaciones. Supo que eran máscaras que representaban mucho a nuestra cultura mexicana y comprobó que lo que decía la máscara era verdad.

—Máscara, lo haré. Ustedes merecen ser recordadas y permanecer en nuestras tradiciones.

Y así Luisita, sus padres, primos y tíos, pasaron el verano restaurando estas máscaras maravillosas e investigando sobre las tradiciones que ellas representaban. Tiempo después en el colegio las usaron para hacer una representación de las danzas típicas de los estados de México y todos recordaron la importancia de estas tradiciones.



Reflexiona

- ¿Tú qué crees que haya hecho Luisita?
- ¿Para ti qué es respetar una tradición?
- ¿Por qué crees que todas las tradiciones de todos los países merecen el mismo respeto?
- Comenta con tus compañeros y compañeras qué sientes o qué harías si ves a alguien faltando al respeto a tus tradiciones?
- Cuenta una historia de tu tradición favorita.

El abuelo de Pablo

Cuento para tercero y cuarto



El abuelo Joaquín es un hombre muy fuerte y muy sabio que disfruta de la lectura. Le gusta pasar las tardes en su jardín cuidando sus hermosas plantas, que vis-ten todo de colores y frescura.

También es un hombre muy amoroso con todos, sobre todo con sus nietos, entre los cuales está Pablo, uno de los más pequeños.

Cada domingo se reúnen todos en la casa del abuelo para comer, jugar juegos de mesa y contar historias.

Uno de esos buenos domingos todos los nietos estaban alrededor del abuelo escuchando una de sus aventuras. Todos estaban muy atentos y felices de escucharlo, excepto Pablo. El abuelo pudo notarlo y al final del relato se acercó a él, preguntando:

—Pablo, hijo, ¿estás bien? Pude notar que estás un poco distraído, ¿acaso no te gustó la historia que les conté?

—Sí, abuelo, siempre me gusta lo que cuentas, pero tengo un poco de dudas estos días, no sé qué creer, a veces siento que muchas cosas son mentiras porque las inventan los adultos y no quiero creer en engaños.

—A ver, querido Pablo, ¿qué quieres decir con eso?

—Es que mis compañeros o compañeras grandes de la escuela dicen que muchas cosas que creemos o hacemos no son ciertas, como lo que creemos del día de muertos, eso de que ellos vienen a llevarse la esencia de la comida, o que no podemos creer en lo que no vemos con nuestros propios ojos...

Diciendo esto con un ceño de tristeza, Pablo abrazó al abuelo. Éste suspiró y dijo:

—Mira, Pablo, es un poco cierto. Cuando vas creciendo, el enfoque que encuentras de cada cosa es distinto, pero eso no significa que no puedas creer. El tener creencias es la parte mágica de la vida, porque mantiene nuestra imaginación activa, porque si no tuviéramos imaginación los seres humanos seríamos muy aburridos, sin sueños ni magia. Tienes que aprender que no toda magia se puede ver, ni tocar, si no es con la fuerza con la que lo creas y transmitas a los demás. Esto es lo que realmente importa. Por ejemplo, nuestras tradiciones, la del día de muertos, ¿no se te hace maravilloso creer que realmente la gente que ya no ves, vuelva ese día...? Imagina que cuando yo me vaya, tú y todos tus primos se reúnen y ponen en la mesa todo lo que me gusta comer: mi chocolate caliente, los panes que hacen en la vieja panadería de la esquina, los tamales de la tía María, etc. El creer eso es maravilloso y no hay manera de comprobarlo, eso sí, pero eso nos hace un país especial. Nuestra gente siempre cree, esas invenciones han sido parte de nosotros desde antes de que existiéramos y nos hacen un pueblo mágico, que vibra y siente. Cuando tengas la oportunidad de ir al resto del mundo, podrás darte aún más cuenta de cuán valiosa es nuestra cultura y todo lo que hace parte de ella.

Pablo, pensativo, reflexionaba en muchas cosas. Era el momento de elegir creer o ser como los demás y cuestionar todo...

Si tú fueras Pablo, ¿cuál sería tu reacción?



Final 1

—No, abuelo, creo que es muy bonito lo que dices, pero no es verdad, y yo solo quiero creer lo que pueda comprobar, si no, no tiene sentido para mí, porque los grandes se van a burlar de mí y no tendré amistades.

Diciendo esto, Pablo se fue y dejó al Abuelo Joaquín sentado solo en el jardín de la casa... Tiempo después, cuando el abuelo ya no estaba, había llegado el momento de hacer su ofrenda para el día de los muertos y Pablo recordó con gran nostalgia la plática que había tenido con él. Observó cómo los demás primos, que sí creían, rebozaban de alegría al sentir la presencia del abuelo otra vez... Pero como Pablo había decidido tiempo atrás no creer, pues no podía compartir nada y solo estuvo triste y nostálgico.

Final 2

—Sí, abuelo, tienes razón, yo quiero conservar mi imaginación y entiendo que nuestras tradiciones hacen parte de eso, y que si creo en ellas podré transmitir-las a todos, y que seguirán vivas por mucho tiempo. Es verdad, eso hace parte de la magia y por eso somos un país único. ¡Muchas gracias Abue! —dijo Pablo, dando un fuerte abrazo al abuelo.

Caminaron juntos por el jardín y entraron a la casa. Tiempo después, cuando el abuelo se había ido y fue el tiempo de poner su ofrenda, Pablo y los demás primos, juntos y felices, recordaron todos lo que disfrutaban a su lado. Gustosos pusieron cada platillo y bebida que él prefería. Y cuando uno de los primos mayores intentó hacer un comentario de burla hacia los pequeños, Pablo se paró y le dijo:

—No tienes ningún derecho de burlarte, nosotros estamos seguros y creemos en la magia de que el abuelo vendrá, y aun si no es así, esto nos hace felices y lo haremos, te pido que respetes...

El chico mayor se quedó impresionado con la seguridad con la que Pablo hablaba, así que ofreció una disculpa y se mostró más interesado por el tema...

Las tradiciones son importantes, no solo porque nos representan como país, sino también porque son actividades que podemos realizar en familia, nos mantienen unidos y nos dan identidad.



Reflexiona

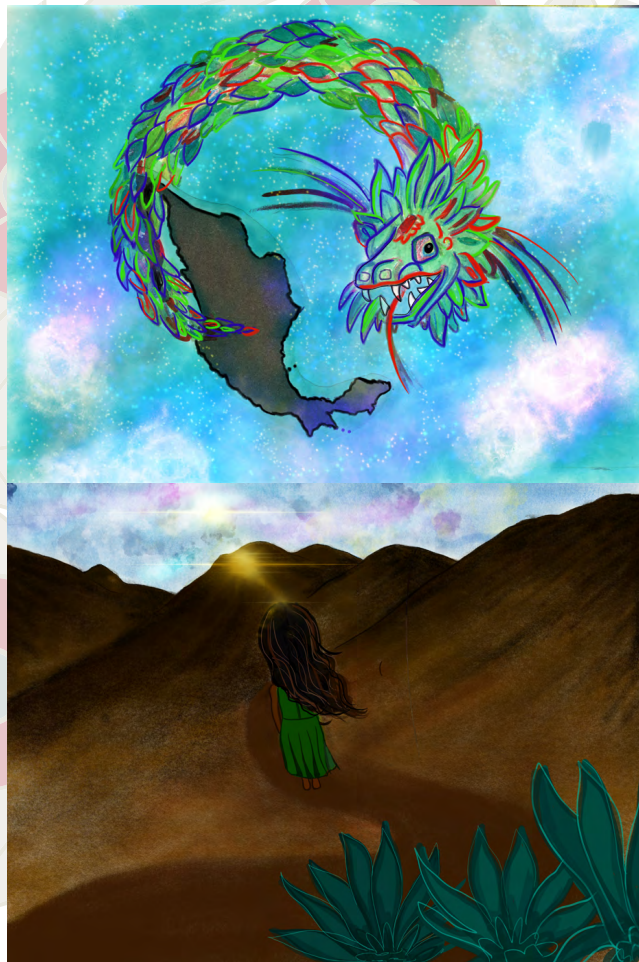
- ¿Qué puedes hacer para seguir preservando tus tradiciones?
- ¿Cómo te sientes al festejar una tradición?

Para trabajar con tu grupo:

- ¿Qué te hace sentir orgullo como mexicana o mexicano?

El diario de la tía Julia

Cuento para tercero y cuarto



Laura era una niña muy tímida y callada pero muy inteligente. Disfrutaba mucho de los libros y de las historias ilustradas. Era muy feliz al experimentar la sensación que le causaba mirar todos estos relatos plasmados en colores, formas y texturas.

Un buen día Laura fue con su mamá a visitar a la tía Julia, a quien no veía desde hacía mucho tiempo. La tía Julia era una mujer muy solitaria, muy artística. Escribía historias que después dibujaba, también tomaba fotos y había viajado por muchas partes del mundo.

Esta vez estaba regresando de un viaje larguísimo alrededor de México. Así que por esa razón Laura y su mamá la visitaban.

Laura escuchaba impresionada cada descripción que la tía Julia hacía de cada lugar que conocía. Era casi como ver una fotografía: los colores, las escenas que construía con las palabras que salían de su boca. Simplemente era impresionante.

Después de un rato de estar escuchando, la tía Julia se acercó a Laura y le dijo al oído:

—A ti te quiero platicar algo especial, sé que te gustará... —Entonces, Laura abrió sus grandes ojos y con atención escuchó—. Durante todos estos meses, descubrí muchos caminos y colores por nuestro país, así que decidí hacer un diario con todo lo que descubrí. Hay muchas cosas que no sabía que existían: fiestas milenarias que hemos olvidado, fechas importantes que por influencia extranjera han perdido fuerza... Mira —dijo la tía Julia, enseñando a Laura una especie de cuaderno lleno de recortes, palabras, dibujos, fotografías de gente, vestidos, paisajes, callejones de pueblecillos, platillos, estampados variados... En fin, era todo un festival en papel. Algo maravilloso que Laura contemplaba hipnotizada...

La tía hablaba de cada hoja describiendo lo que significaba, lo que había descubierto en ese pasaje. Habló de comida típica y los rituales que representan, como la cocina poblana o de Guadalajara, de los festivales en Oaxaca o en Guanajuato, las danzas de Guerrero, las procesiones y devoción a la Virgen de Guadalupe o la de Juquila, del día de muertos en Pátzcuaro, Michoacán... un sinnúmero de rituales, costumbres y tradiciones que habitan en cada parte del país.

Laura seguía escuchando y mirando al mismo tiempo con mucho interés cuando de pronto su mamá volvió a la conversación y, mirando el libro, preguntó a la tía Julia:

—¿Qué es?

—Es un diario de tradiciones mexicanas, y quiero que Laura lo tenga, porque sé que aprecia los colores, formas y texturas. Pero el hecho de tenerlo implica una gran responsabilidad.

Entonces la tía, acercándose a Laura, le dijo:

—Querida Laura, puedes llevarte este diario, con la condición de que lo difundas siempre que puedas, que lo enriquezcas con lo que tus ojos vayan descubriendo a lo largo de tus caminos, que sea una biografía de nuestro país. No podrás guardarlo, la gente tiene que saber que todo esto existe y somos nosotros.

Laura, pensando en la gran responsabilidad y compromiso que esto representaba, se quedó pensando, mirando fijamente la portada del diario.

¿Si tú fueras Laura, aceptarías la responsabilidad, y cómo te sentirías?



Final 1

Laura aceptó el diario, pero sin estar realmente consciente de lo que representaba. Lo tomó y salió de la casa de la tía Julia de la mano de su mamá. Llegando a casa, lo guardó en un cajón y solo lo miraba de vez en cuando para ver los colores y formas, pero realmente nunca hizo nada con él, y algunas veces se sentía triste de saber que tenía algo muy bonito y simplemente no lo mostraba.

Final 2



Laura tomó gustosa el diario, consciente del compromiso, y aceptando enriquecerlo y difundirlo. Tiempo después Laura visitó a la tía Julia para mostrarle que había agregado más tradiciones, que había conocido más gente y que había escuchado más leyendas y probado más platillos. La tía estaba muy feliz por el empeño que Laura ponía a todo esto, y le dijo:

—Realmente disfrutas del diario de las tradiciones, ¿verdad?

Laura respondió:

—Sí, tía, es que me parece maravilloso que estemos rodeados de magia. Hace unos días lo mostré a un compañero que viene de los Estados Unidos y me dijo que jamás había visto algo similar, que ellos tienen muchas fiestas, pero ninguna como las nuestras. Pienso que el significado que tienen es muy bonito, es como contar cuentos, tía.

Y así los años pasaron, y el diario de las tradiciones se hizo tan famoso en la localidad de Laura, que un día una editorial nacional decidió publicarlo, y Laura y la tía Julia se hicieron muy famosas y fueron muy queridas por haber rescatado tantísimas costumbres y tradiciones en México.



Reflexiona

- Difundir nuestras tradiciones y costumbres como mexicanas y mexicanos es una responsabilidad de todas y todos , porque esto nos identifica en el extranjero, nos da identidad como país y promueve el turismo.
- ¿Conozco cuáles son las tradiciones más importantes de mi país y por qué se celebran? Comenta con tus compañeras y compañeros qué podrías hacer para que las tradiciones que hacen a tu país único se sigan preservando.
- Comenta cuál es tu tradición favorita y cómo te sientes al celebrarla.

Un viaje de verano

Cuento para quinto y sexto



Mariana y Pedro son dos hermanos con personalidades muy distintas. A Mariana le gusta mucho leer revistas de moda y ver películas en la televisión. En cambio, a Pedro le gusta leer libros de aventuras y hacer historietas. A veces pelean, pero a pesar de sus diferencias ambos son bastante unidos como hermanos.

El verano estaba por llegar y los padres de Mariana y Pedro decidieron hacer un viaje a San Diego, California, en Estados Unidos. Iban a visitar a familiares que vivían por allá. El hermano de su papá, que hacía tiempo se había mudado con su esposa, tenía una hija y un hijo, Carolina y Jonathan, ambos casi de la misma edad que Mariana y Pedro.

Llegó la hora de hacer este viaje y la familia en San Diego, muy gustosa, los recibió. Esa noche aprovecharon para reencontrarse. El tío y la tía organizaron una cena muy bonita para que la familia conviviera.

Al pasar los días Mariana, Pedro, Carolina y Jonathan forjaron una buena amistad, y como tenían las mismas edades, hablaban de muchas cosas similares, iban a dar la vuelta y a comer helados por las plazas.

En general todo lo de aquel país les parecía muy bonito: los grandes almacenes, las compras, la gente por todos lados...

Pero en uno de esos días, al estar dando la vuelta, encontraron a los amigos de Carolina por la calle. En conjunto se reunieron y dieron un paseo por la playa. Al caer la noche hicieron una fogata y, mientras disfrutaban de la noche, platicaban de muchas cosas distintas.

De pronto uno de los jóvenes preguntó a Mariana y a Pedro acerca de la celebración de la independencia de México, ya que se acercaba la de Estados Unidos, que es el 4 de julio.

Mariana respondió cortante:

—Bueno, es bonita, pero no es como la de aquí.

Pedro, con un gesto de cierta molestia, la miró y comenzó a hablar:

—Nuestra celebración de la independencia es muy colorida, nos reunimos en familia, cenamos guisos originarios de México, como pozole, tostadas, tacos, adobo, etc. Hay diferentes celebraciones masivas, como la que hace el presidente en el zócalo de la ciudad de México...

Escuchamos música ranchera, y sobre todo, recordamos con mucho orgullo a los héroes que nos dieron nuestra patria. Para mí, en lo personal, es una fiesta que disfruto mucho, y no es la única que tenemos. También tenemos celebración de los muertos, pero no se llama Halloween, en México es “Día de muertos” y es un ritual mágico y maravilloso, lleno de misticismo. No tenemos Santa Claus, pero tenemos a los tres Reyes Magos que llegan el 6 de enero...

Y así Pedro habló por un gran rato de las tradiciones en México. Todos con atención escuchaban lo maravilloso que él estaba diciendo.

Mariana por su lado, un poco apenada, pero molesta, se apartó del grupo. Pablo, su hermano, al terminar la plática con los demás chicos se acercó a ella y le preguntó:

—Hola hermana, ¿qué pasa? ¿Por qué estás aquí sola?

—Porque me avergonzaste frente a todos, yo solo quería quedar bien con la gente —dijo

Mariana en un todo de desilusión.

—Mariana, no tienes que alardear a la gente, nuestras tradiciones son tan valiosas como las demás y como las de cualquier otro país, solo son distintas y tienen su propio encanto,

¿por qué no difundirlo? No tienes que avergonzarte.

Mariana se quedó sentada sola un rato más observando la convivencia de todos. Se dio cuenta de que su hermano formaba parte del grupo y que no le había afectado nada decir lo que él pensaba.

Pero ella tenía la idea de que quizás vivir en el extranjero era mejor y que tener otras tradiciones diferentes era más divertido.



Final 1

Mariana nunca cambió de opinión. Siempre pensó que nuestras creencias eran menos valiosas que las de los otros países. Vivió un poco frustrada, tratando de salir... Hasta que un día por fin lo logró. Fue a vivir por muchos años lejos de México, y solo así pudo valorar lo mucho que extrañaba la comida, las fiestas, las tradiciones y la identidad que esto nos da como país. Ella estuvo mucho tiempo triste, pues no era tan fácil regresar, ya tenía una vida hecha en otro lugar. Solo hablaba con nostalgia, con su hermano Pedro, de las reuniones que hacían, las posadas, los festivales. Ella solo suspiraba, se arrepentía cada día de no haber valorado lo que tuvo tanto tiempo.

Final 2

Mariana recapacitó, entendió las palabras de su hermano Pedro, se dio cuenta del error en el que vivía. Ser mexicana es maravilloso, tener tanto significado en todo, valorar las fiestas que vienen de siglos atrás y nos identifican en el mundo entero. Ella volvió a la reunión con todos y empezó a socializar y a platicarles de las posadas antes de Navidad. Les contó cómo todos se reúnen y cantan. Les habló del ponche y de lo divertido que es romper las piñatas. Pedro observó con gran alegría que Mariana había comprendido lo valiosas que son nuestras tradiciones.

Fue tanto el contagio que les dieron a sus primos, que ese mismo año, pero en las vacaciones de invierno, Carolina, Jonathan y otros chicos vinieron a visitarlos y a pasar las posadas con ellos. Se divirtieron mucho e hicieron una amistad muy sólida.



Reflexiona

- El respeto y valor a nuestras tradiciones no solo nos ayuda a conservarlas, sino que también habla bien de nuestra ciudadanía y nuestro país ante gente de otros países.
- ¿Conozco cuáles son las tradiciones más importantes de mi país y por qué se celebran?
- Comenta con tu grupo qué podrías hacer para que las tradiciones que hacen a tu país único se sigan preservando.
- Comenta cuál es tu tradición favorita y cómo te sientes al celebrarla.

Orígenes

Cuento para quinto y sexto



La luz de las veladoras alumbraba el camino de las callecitas del pueblo. Los pétalos de flor de cempasúchil coloreaban de naranja el atardecer, que iba cayendo lentamente, dentro de un cielo matizado por grises otoñales.

El ambiente olía a incienso y a cera derretida. Las voces cantaban y rebotaban de pared en pared hasta desvanecerse con el viento anaranjado.

La comida hablaba también en sus trastos de barro, acompañada por las dulces sensaciones de la muerte que venía a visitar a todos.

Al lado de este escenario estaba María, sentada, mirando, escuchando, decodificando, tejiendo historias pasadas, imaginando la continuación de cada altar que miraba por las calles. Era 31 de octubre, y el ambiente era así, como parecía ser.

Del más allá vendrían caminando, siguiendo el camino de flores, guiados por el olor del incienso y las ganas de tocar la esencia de lo que adornaba las mesas en forma de altares fuera de las casas. Las familias esperaban con ansia sentir la mágica presencia de los que se fueron. Querían imaginar que llegaban y tocaban todos el mismo suelo una vez más.

María seguía mirando, esperando. Su altar estaba casi vacío. Su abuela había dejado de creer, después de aquel trágico día de enero.

Una mañana gris los padres de María salieron de la casa de la abuela. María se quedó con ella, pues todavía no era hora de entrar al colegio. La mamá y el papá de María iban con tanta prisa que olvidaron dar el abrazo de despedida a la niña.

Después de un rato de su partida, ambulancias comenzaron a sonar por todas las calles, sirenas y sonidos ensordecedores no dejaban de escucharse.

María estaba sentada en la mesa de madera de la vieja cocina de la abuela. Ella parecía inquieta, se asomaba por la ventana para percatarse hacia dónde era que se dirigía esa caravana de ayuda. Entonces un estruendoso sonido alteró más el ambiente de la casa.

—¿Quién es? Pero ¿quién toca así de fuerte? —dijo la abuela con voz molesta.

—Salga, doña Marta, salga ahora —gritaba la vecina sin dejar de tocar.

María solo escuchaba pasos, voces, palabras, gritos y sirenas, más sirenas de ambulancias. Algo no estaba bien esa mañana. Entonces la abuela salió.

—Doña Marta, hubo un accidente en la carretera de allá abajo, y su hija y su esposo iban en el coche.

La abuela solo suspiró y corrió a abrazar a María.

Fue un trágico accidente, hubo muchos heridos y también gente murió, entre ellos, la madre y el padre de María.

Desde aquel día, la abuela se hizo cargo de la niña, quien en realidad no entendía muy bien todo lo que había pasado, y porque había sido tan rápido, es verdad, que María no era una niña como otras (nunca lo había sido), pero después de todo esto, ella se había decidido a encontrar un sentido a todo eso, tenía que haber una

manera de volver a sentir a sus padres y quería convencer a la abuela de que estando triste y sola no podría ver las señales.

Entonces, desde aquella tragedia, la abuela de María no quería creer más en muchas cosas, y menos en el Día de Muertos. Así que sacaba su altar solo por petición de los vecinos, pero lo dejaba casi vacío. Ponía un par de vasos con agua, incienso y dos veladoras.

María no estaba de acuerdo, pero antes era muy pequeña para entenderlo y hacer algo al respecto. Este año eso había cambiado. Así que como ya era muy tarde para cocinar algo, entonces puso un letrero en el altar para sus padres que decía: “Si conociste a mis padres, por favor deja un regalo en esta ofrenda para que ellos vuelvan esta noche.”

Todo el vecindario, conmovido por la acción de la niña, fue dejando diferentes cosas, porque además sí que habían conocido a los padres, eran muy queridos por todos.

La abuela, en un rincón, no podía creer lo que estaba mirando, pero estaba un poco molesta porque María nunca le informó de nada. Aunque ella no le había dicho porque sabía que se negaría a hacer cualquier altar.

Esa noche el altar se iluminó. Fue el más bonito de la calle, el más grande, el más frondoso. María no lo podía creer. Estaba muy feliz pues realmente sentía que esto acercaría el alma de sus padres a este mundo.

De pronto la abuela, un poco molesta, la llamó:

—¿Por qué haces esto, María? Tú sabes que es muy cruel para mí, sabes que yo prefiero pasar estos días a solas. Eres una niña y no entiendes nada.

María se quedó en silencio, y no sabía que responder.



Final 1

María, muy molesta y decepcionada, y en un arranque de enojo, corrió al altar y tiró todo a la basura. Pidió que todo el mundo se fuera de ahí y lloró toda la noche. La abuela y ella raramente hablaron del tema otra vez. Y María decidió jamás volver a creer y hacer caso a lo que la abuela decía.

Final 2

María escuchó a la abuela con gran atención y pudo saber que ella tenía mucho dolor guardado, y que por eso reaccionó así durante todo este tiempo. Así que con gran ternura y cariño la tomó de la mano y le dijo:

—Abue, sí, yo soy una niña y tal vez no sé muchas cosas en la vida, no como tú, con toda tu experiencia, pero sí sé que quiero creer, que este sentimiento de que mi mamá y papá vendrán me motiva y me llena de luz, le da un sentido a mi vida el hecho de pensar que aunque sea por este medio puedo tenerlos cerca otra vez. Por favor, tú tienes la misma opción, creer o no hacerlo. Intenta creerlo, te sentirás feliz. Anda, abue, ven conmigo.

La abuela por fin se acercó al altar y conmovida por el escenario, la gente, las flores, las fotos, la comida, todo con lo que todas y todos habían cooperado, rompió en llanto y abrazó a María diciendo:

—Perdóname, hija, tienes razón, esto es mágico, y siento la presencia de tus padres en este lugar, estoy agradecida por tenerte aquí conmigo.

Todas y todos aplaudieron en señal de homenaje, y esa noche, juntos, recordaron con gran alegría, no solo a los padres de María, sino a todas y todos los que ya no estaban presentes. Con canciones e historias que todas y todos habían vivido, con recuerdos maravillosos y alegría, todo el barrio estaba iluminado esa noche. Se puede decir que realmente los muertos convivieron con los vivos por medio de todas y todos esos recuerdos mágicos.



Reflexiona

- Nuestras creencias, como país, nos hacen una sociedad especial, cálida y unida. Ante el mundo somos vistos como un pueblo que se ayuda entre sí, lleno de fe y misticismo. Gracias a nuestras tradiciones maravillosas, seguimos creyendo.
- ¿Qué te hace sentir el celebrar una tradición?
- ¿Te has dejado influenciar por alguien y has dejado de creer por esa influencia? ¿Crees que vale la pena dejar de creer en una tradición? ¿Por qué?
- Con tu imaginación y con base en lo que sentiste escribe un final alternativo de cómo te hubiera gustado a ti.

CONTROL DE ATENCIÓN

Hoy en día se habla del déficit de atención como algo común que está sucediendo entre niñas y niños. Se debe de entender en qué consiste este trastorno, para poder determinar si una niña o niño puede o no puede tenerlo.

El trastorno por déficit de atención (TDA) es un padecimiento reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y se estima que alrededor del 50% de las y los niños que asisten al psiquiatra o neurólogo son diagnosticados con TDA, y puede afectar hasta a un 16% de la población escolar. Este trastorno puede ir acompañado con hiperactividad (TDAH), y en su conjunto se caracteriza por tener un nivel de concentración, atención, actividad motora e impulsividad inapropiados para el nivel de desarrollo.

El TDA impacta severamente en la calidad de vida de un infante; sus funciones familiares se alteran, su socialización se dificulta, el rendimiento académico es deficiente, se pueden dar cambios de escuela por mala conducta, en algunos casos requerir de clases particulares y otros llevar al abandono escolar, incrementando riesgos mayores, como pérdida vocacional, fracaso laboral, abuso de sustancias y trastornos psiquiátricos y emocionales.

No existe un examen o prueba específica que pueda utilizarse para diagnosticar de manera certera un TDA. Una evaluación integral consta de diagnósticos médicos y psicológicos. En su conjunto se cuentan con herramientas diagnósticas como entrevistas con las mamás, los papás y la niña o el niño, escalas de evaluación del comportamiento, electroencefalogramas y mapeos cerebrales, pruebas neuropsicológicas y exámenes neurológicos y fisiológicos. Debe haber indicios en los rasgos del TDAH para iniciar el proceso de diagnóstico, y estos indicios se deben considerar con base en una comunicación constante entre tutores, maestras y maestros, ya que son el entorno que mejor conoce a la niña o el niño.

La característica más relevante del TDA es que hay una dificultad para mantener la atención ante un estímulo relevante con distracciones sobre estímulos irrelevantes, impidiendo que el aprendizaje se desarrolle adecuadamente. La falta de concentración es también característica en el TDA, en donde hay una pobre estructura y orden en el pensamiento.

De acuerdo con el DSM IV, que es el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, si se presentan seis o más de los siguientes síntomas de falta de atención durante al menos 6 meses con una intensidad superior a la que normalmente manifiestan las personas de su misma edad, es diagnosticable con TDA; sin embargo, como se mencionó anteriormente, es necesaria una evaluación integral neurológica y psicológica. Los síntomas del DSM IV son los siguientes:

- Le cuesta mantener la atención en tareas o actividades de tipo lúdico.
- Parece que no escucha cuando se le habla.
- No suele finalizar las tareas o encargos que empieza y no suele seguir las instrucciones que se le mandan, sin ser por un comportamiento negativo o por una incapacidad para comprender las instrucciones.
- Le resulta complicado organizar tareas y actividades.
- Intenta evitar realizar tareas que le suponen un esfuerzo mental sostenido (actividades escolares o tareas domésticas).
- Pierde objetos frecuentemente (ejercicios, lápices, libros, juguetes...).
- Se distrae con cualquier estímulo irrelevante.
- Es descuidada o descuidado en las actividades de la vida diaria.
- No suele prestar atención a los detalles. Comete errores frecuentemente en el colegio, el trabajo u otras actividades.

Cuando existe una excesiva actividad motora, como mover manos y pies constantemente, no estar quieto mientras se está sentado, hablar excesivamente o que le cueste esperar e interrumpe a las y los demás, tiene rasgos TDAH.

Por lo regular las situaciones de conducta son difíciles de manejar con las y los niños TDA o TDAH; muchas veces se les regaña y etiqueta como niñas y niños problema, se les juzga, se les pide y exige que realicen cosas que simplemente no están dentro de sus posibilidades. A nivel neurofisiológico el cerebro de una persona con TDA funciona de manera diferente a lo considerado normal. Hay una deficiencia en su actividad eléctrica cerebral, por lo que le afecta a nivel conductual, cognitivo y emocional, llevando al la o el pequeño a tener un autoconcepto negativo, en donde su estado emocional se ve afectado, encarrilando en algunos casos en la niñez y muy probablemente en la edad adulta a episodios prolongados de depresión y ansiedad.

Es importante que si a una o un menor se le detectan rasgos del TDAH sea tratado por especialistas, para iniciar de manera temprana un tratamiento adecuado a sus características, que de preferencia no sea invasivo.

La manera más recurrente para intervenir en este trastorno es por medio de medicamentos; sin embargo, en los últimos años se han puesto en evidencia los múltiples efectos secundarios que conlleva el uso fármacos para tratamiento de TDA, ya que actúan como transportadores de dopamina, con los mismos efectos que causan algunas sustancias ilegales. Algunos de sus efectos secundarios son: influir negativamente en el sistema cardiovascular, pérdida de peso y de apetito, náuseas, el sistema endocrino se desbalancea, puede haber ansiedad y agresividad, depresión, insomnio, tics, erupciones cutáneas y temblores.

La intervención centrada en la o el menor incluye el uso de psicoterapia individual, y es recomendable para tratar TDA.

La neuroretroalimentación es de los procedimientos con mayor porcentaje de efectividad para tratar el TDA. Consiste en que la persona aprende a modificar su actividad eléctrica cerebral con base en un patrón de normalidad y un estudio previo del funcionamiento neurofisiológico, y es quizás la intervención más segura y positiva.

Cualquiera que sea la intervención, es esencial que la familia se involucre totalmente, siempre apoyados por especialistas, ya que la o el menor con TDA requiere un cuidado y dirección constantes, requiere estructura y límites. Estas niñas y niños tienen poca capacidad para anticipar consecuencias aun cuando ya tengan experiencias previas. Muchos tutores se pueden sentir frustrados, enojados y ansiosos de que las cosas no fluyan con sus hijas e hijos, y las quejas se pueden volver parte del modo de vida familiar.

Como tutores y docentes identifiquen los comportamientos de las y los niños, considerando su contexto, su edad y su género. Ayúdenle a que se dé cuenta de por qué actúa como lo hace, y a entender, para que pueda desarrollar alternativas en situaciones que le resulten difíciles o le generen ansiedad y un autoconcepto negativo.

Padres, madres, tutores y docentes tienen que recordar constantemente que deben juzgar la conducta y no a la o el menor, así como evitar hacer generalizaciones y comparaciones.

En la escuela, para ayudar a la niña o niño TDA, el salón de clases debe estar bien organizado y estructurado. La o el infante se debe sentar cerca de la maestra o maestro y lejos de la ventana u otros estímulos distractores. Las reglas deben estar bien establecidas y deben ser conocidas por todas y todos. Las y los menores trabajan más lento, por lo que se les debe dar tiempo extra en exámenes y tareas. Deben llevar una agenda diaria que les ayude a desarrollar sus habilidades organizativas y su manejo del tiempo.

La comunicación entre tutores y docentes debe ser constante.

Recuerda que tus palabras van condicionando a tu hija o hijo: si le dices que es una floja o un flojo comenzará a considerarse de esa manera.

Nunca generes en ella o él miedos, nunca lo condicione en decir “si no haces esto te pasará algo malo”.

Nunca ignores los miedos de tus hijas e hijos.



Como adulto, también puedes tener TDA; si tienes problemas es mejor tomar medidas de intervención; muchos accidentes ocurren por distracciones y errores que pudieron haber sido prevenidos.

****En casa los padres y las madres van asignando funciones y enseñando a las y los hijos a ser responsables cuando se les pide que ayuden en las labores del hogar y en el cuidado propio.***

Los cables de luz

Cuento para primero y segundo



Daniel era un niño del primer año de primaria. Un día, jugando en la sala, comenzó a buscar guaridas y prisiones para todas y todos sus soldados. Mientras exploraba su casa, vio que de la pared salían unos cablecitos, y pensó que con eso podía jugar y amarrar a uno de ellos. Justo cuando estaba a punto de tocarlos, escuchó un grito de su papá:

—¡Daniel, no lo hagas!, ¡no toques los contactos de luz porque te puedes electrocutar!

Daniel se quedó asustado, aunque no sabía bien qué quería decir el papá con esas palabras; pero le hizo caso, así que fue a buscar más escondites.

Después de un tiempo, en una tarde había una reunión en su casa, y la madre y el padre de Daniel habían invitado a unas amistades a comer pastel de chocolate. Daniel ya conocía esas reuniones en donde los grandes pasan rato contando aventuras, hablando todos con todos, mostrando fotos en sus teléfonos, sacando fotos y video de todo, riéndose, y veía que ninguno le prestaba atención.

Daniel jugaba por toda la casa. Ese día ya había recorrido casi todos los lugares con sus soldados. Llegó a la sala y vio de nueva cuenta los cables salidos de la pared, y pensó:

—Voy a electrocutar a uno de mis soldados.



Final 1

De repente, mientras todas y todos seguían riendo, hablando y comiendo pastel, escucharon un grito de llanto, los papás salieron corriendo a ver lo había sucedido.

Cuando llegaron vieron a Daniel inconsolable, con un llanto gigantesco y más espantado que nunca; afortunadamente solo recibió una pequeña descarga eléctrica, pudo haber sido mucho peor.

El papá vio los cables salidos de la pared e inmediatamente supo lo que había sucedido. Se sintió muy apenado y enfadado consigo mismo por haber olvidado arreglar los cables. Las niñas y niños son inquietos y curiosos, y a pesar de que ya había llamado la atención a Daniel por haberse acercado demasiado a esos cables, él no los reparó.

Lamentablemente Daniel aprendió con un fuerte escarmiento.

Final 2



Daniel estaba a punto de tocar los cables cuando recordó las palabras de su papá. No sabía bien qué era electrocutar, pero pensaba que no era algo bueno, así que mejor fue a cerciorarse.

Llegó Daniel a donde estaban todas y todos y le dijo a su papá:

—Papá, si le pongo esos cables salidos de la pared a mi soldado, ¿a mí me pasa algo?

El papá se sintió asustado y avergonzado por haber olvidado arreglar los cables, le dijo que eran muy peligrosos para cualquiera que los tocara, se sintió con suerte de que a su hijo nada le hubiera sucedido y lo felicitó por no haberlos tocado. Entonces tomó sus herramientas y arregló los cables.

Todas y todos los adultos ahí presentes se asombraron de Daniel por haberle avisado de la situación y haber actuado con responsabilidad.



Reflexiona

- ¿Para ti qué es responsabilidad?
- ¿Qué pudo haber evitado esa situación?
- ¿A quién consideras responsable de lo sucedido?
- Describe una situación donde hayas tenido una consecuencia que no te gustó a causa de no haber puesto atención suficiente.

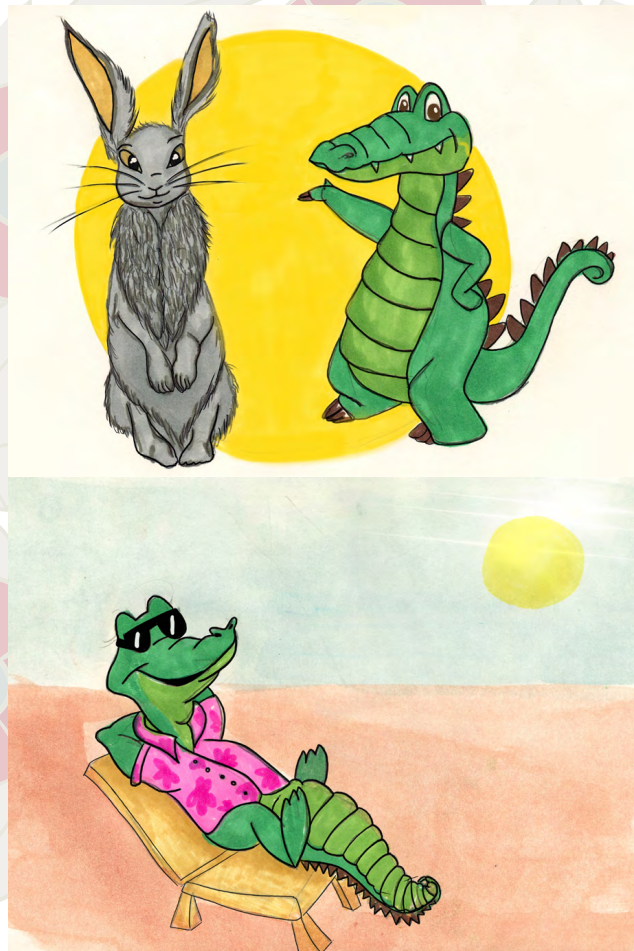
Para trabajar con tus compañeras y compañeros:

- ¿Qué pasa y cómo te sientes cuando no puedes estar atenta o atento a algo aunque intentes?

****Enfocar es mantener tu atención en una determinada cosa por un determinado tiempo; concentrarse es mantener un pensamiento ordenado y estructurado. Si sientes que te cuesta trabajo hacerlo y recordar cosas, puedes decírselo a tu maestra o maestro.***

El conejo y el lagarto

Cuento para primero y segundo



Era primavera y hacía mucho calor. El lagarto en su lago reposaba y veía cómo el conejo, que vivía cerca de ahí, recogía comida y troncos todo el día. El lagarto se sorprendió de que todos los días el conejo hiciera lo mismo, y un día le dijo:

—Oye, conejo, ¿qué no te cansas? Trabajas más que otros animales, estoy seguro de que no te acabarás toda esa comida que has juntado y sigues juntando más, y para qué quieres tantos troncos y palos. Mírame, yo descanso y tengo comida.

—Si, lagarto, ahora hay comida, pero las águilas me han dicho que llegará el invierno más crudo y frío, y no habrá mucha comida; además, necesito un buen refugio, mi madriguera necesita todos estos palos y troncos para guardar calor;

ahora que tengo fuerza y los días están soleados y agradables, recolectó todo lo que pueda para cuando ya no pueda recoger; te aconsejo que hagas tú lo mismo.

—Sí, amigo, lo haré —respondió el lagarto con una risa que parecía no creerle al conejo.



Final 1

El conejo siguió trabajando, y el lagarto solo juntó unos palos y una poca comida. Cada que iniciaba el trabajo de recolección se distraía con cualquier cosa y nunca pudo concluir con su trabajo, y también pensó que era muy grande y la comida nunca faltaría, además nunca se había visto un invierno tan frío en su manglar. Fueron pasando los meses, y el invierno llegó. El lago se enfrió como nunca lo había hecho y se congeló, y la comida para todas y todos faltó. El lagarto hambriento estaba, tenía su refugio, pero hacía mucho frío, no tenía comida, sabía que el conejo había recolectado, así que decidió ir a buscarlo a su guarida.

—¡Conejo! —le gritó desde afuera de su madriguera—, ¡déjame entrar! El lagarto no podía entrar, era demasiado pequeña para él.

—Desde el fondo se escuchó la voz del conejo:

—¿Qué quieres, lagarto?, sabes que no cabes aquí.

—¿Tendrás algo de comida para mí? El lago se ha congelado, por ninguna parte encuentro comida.

—Lagarto, con gusto te daría, pero si hubieras trabajado y me hubieras hecho caso, ahora tendrías qué comer y no tendrías que preocuparte. Yo no puedo darte porque lo que junté es para mí y mi familia. Te deseo suerte y espero encuentres algo de comer.

Final 2



El lagarto meditó lo que el conejo le había dicho, tenían sentido sus palabras: las águilas sabias eran y podían ver las nubes del norte, por lo que decidió ponerse en movimiento y comenzó a juntar comida y troncos para su refugio. En un principio le costó mucho trabajo porque cada vez que iniciaba se distraía con cualquier cosa que pasara, o se quedaba tomando el sol por horas, hasta que vio que no había recolectado lo suficiente. Entonces pidió ayuda al conejo:

—Amigo, me estoy distrayendo mucho, ¿podrías llamarme en voz alta y recordarme lo que debo hacer cada vez que me veas distraído o haciendo otra cosa que no sea mi trabajo?

—Claro que, si amigo, lo haré; para eso estamos los amigos, y si me estás pidiendo ayuda es porque realmente la necesitas.

Y así llegó el invierno. El lago se enfrió y se congeló. Ningún animalito entraba al lago a nadar, por lo que no había más comida para el lagarto. Sin embargo, él en su refugio calentito estaba, y sin preocuparse pensaba:

—Gracias al conejo que junté comida, no siempre los días son soleados y agradables, tendré en cuenta eso siempre, escucharé a quien sepa, y sobre todo pediré ayuda cuando me cueste lograr algo; si no hubiera juntado mi comida, ahora pasaría hambre y no tendría nada qué comer.



Reflexiona

- ¿Qué actitud tomó el lagarto en el primer final?
- ¿Cuál es el valor de la responsabilidad?
- ¿Crees que la libertad tiene que ir acompañada de la responsabilidad?
- ¿Qué tan importante es para ti pedir ayuda?
- ¿Te has quedado sin saber algo o sin haber realizado algo por no pedir ayuda? Si es así, ¿por qué no pediste ayuda?

Para trabajar con tus compañeras y compañeros:

- ¿Por qué es necesario trabajar y enfocarte en lo que haces?
- ¿Cuál crees que es la diferencia entre concentrarse y poner atención?

Con el ejemplo es mejor

Cuento para tercero y cuarto



Gerardo era un niño al que le costaba mucho obedecer y seguir instrucciones; jugaba mucho todo el día, la mamá le pedía que limpiara su cuarto y él no lo hacía.

—¡Gerardo, nunca obedeces!, ¡voy a tener que hacerlo yo! —siempre le decía. Y Gerardo seguía jugando sin prestar atención a su madre.

Cuando iba a la escuela, todos los días era la misma historia, Gerardo no se podía levantar, y la mamá tenía que ir a su cuarto y decirle:

—¡Gerardo!, ¿cuántas veces voy a tener que seguir levantándote?, ¡arriba, que se nos hace tarde!

Y Gerardo, todo adormilado, se levantaba, iba al baño y se alistaba a una velocidad nada deseable para quien tiene prisa. Y como siempre se tardaba mucho, la mamá tenía que llegar y terminaba de vestirlo.

—¡Eres muy lento, Gerardo! —le decía todos los días.

Como era poco el tiempo con el que contaban, Gerardo comía siempre lo mismo revuelto en un licuado: huevo, pan y leche.

—Todo en uno te nutre igual, Gerardo —le decía su mamá.

La mamá, que también se levantaba tarde, salía muy apurada y en pijama, y eso era todos los días.

Gerardo en la escuela tenía bajas calificaciones y casi no llevaba las tareas, a la miss no obedecía y sus amigos comenzaban a molestar.

—Gerardo, ¿por qué no haces el trabajo que les pedí? —le dijo un día su maestra.

—Porque soy flojo —respondió Gerardo.

—¿Por qué dices eso, Gerardo?

—Pues mi mamá todos los días me dice que soy un flojo, y pues si lo dice mi mamá, es que es cierto.

—Pues no lo eres, eres inteligente y sabes hacer las cosas, solo te falta determinación. ¡Anda, terminalo!

Así pasó el día, y llamada tras llamada de atención fue haciendo sus tareas. Al terminar las clases, cuando la mamá de Gerardo llegó a recogerlo, la maestra pidió hablar con ella unos minutos a solas. Gerardo se quedó afuera jugando.

—Hola, María, tengo que hablar contigo y hacerte unas preguntas. El comportamiento de Gerardo no está siendo el adecuado, le cuesta mucho seguir instrucciones, le cuesta mantener el orden, no termina lo que empieza y siempre interrumpe en clase.

—Sí, lo sé maestra Lucy, este niño es así, me cuesta mucho trabajo que haga las cosas, todo le tengo que hacer yo —dijo la mamá de Gerardo.

—Bueno, no te preocupes, tú me vas a ayudar. Desde hoy le vas a dejar de hacer las cosas. Si se les hace tarde para la escuela, no te preocupes, lo vamos a dejar entrar, pero tendrá sus consecuencias. Y quiero que en casa también tenga consecuencias, tanto negativas como positivas. Debe tener responsabilidades, y lo más importante: de todo es que tú le pongas el ejemplo. Y eso sí, que él sepa bien las nuevas reglas de casa. Recuerda que es un trabajo en conjunto.

Esa noche la mamá le dijo a Gerardo:

—Acá está tu despertador, mañana tú te despiertas solo, te espero abajo con el desayuno preparado para que tengamos suficiente tiempo de llegar a la escuela, yo me voy a levantar muy temprano.

Gerardo lo tomó y se durmió. Al otro día el despertador comenzó a sonar, y estirando el brazo lo alcanzó, lo apagó, y meditó unos momentos.



Final 1

Así pasó el día, y llamada tras llamada de atención fue haciendo sus tareas. Al terminar las clases, cuando la mamá de Gerardo llegó a recogerlo, la maestra pidió hablar con ella unos minutos a solas. Gerardo se quedó afuera jugando.

—Hola, María, tengo que hablar contigo y hacerte unas preguntas. El comportamiento de Gerardo no está siendo el adecuado, le cuesta mucho seguir instrucciones, le cuesta mantener el orden, no termina lo que empieza y siempre interrumpe en clase.

—Sí, lo sé maestra Lucy, este niño es así, me cuesta mucho trabajo que haga las cosas, todo le tengo que hacer yo —dijo la mamá de Gerardo.

—Bueno, no te preocupes, tú me vas a ayudar. Desde hoy le vas a dejar de hacer las cosas. Si se les hace tarde para la escuela, no te preocupes, lo vamos a dejar entrar, pero tendrá sus consecuencias. Y quiero que en casa también tenga consecuencias, tanto negativas como positivas. Debe tener responsabilidades, y lo más importante: de todo es que tú le pongas el ejemplo. Y eso sí, que él sepa bien las nuevas reglas de casa. Recuerda que es un trabajo en conjunto.

Esa noche la mamá le dijo a Gerardo:

—Acá está tu despertador, mañana tú te despiertas solo, te espero abajo con el desayuno preparado para que tengamos suficiente tiempo de llegar a la escuela, yo me voy a levantar muy temprano. Gerardo lo tomó y se durmió. Al otro día el despertador comenzó a sonar, y estirando el brazo lo alcanzó, lo apagó, y meditó unos momentos.

Final 2



Gerardo sintió curiosidad de ver si su mamá ya se había levantado, así que sin hacer ruido se despertó y fue al cuarto de su mamá a corroborarlo. Cuando se asomó se sorprendió: vio la cama tendida y las ventanas abiertas; comenzó a oler un olor a tocino que venía desde la cocina: tenía mucho que no olía a comida la

casa. Se dirigió a la cocina y ahí estaba su mamá, ya bañada, alistada y preparando el desayuno.

—Buenos días, Gerardo, hoy es un nuevo día. Anda, todavía estás a tiempo, ve a alistarte mientras termino de preparar el desayuno.

Gerardo no quería perderse ese desayuno, por lo que se alistó rápidamente.

Desde ese día las cosas comenzaron a organizarse mejor en casa. La mamá sabía que Gerardo aprendería más con el ejemplo que con palabras, y que el esfuerzo sería de los dos; no podía exigirle sin exigirse a ella misma.



Reflexiona

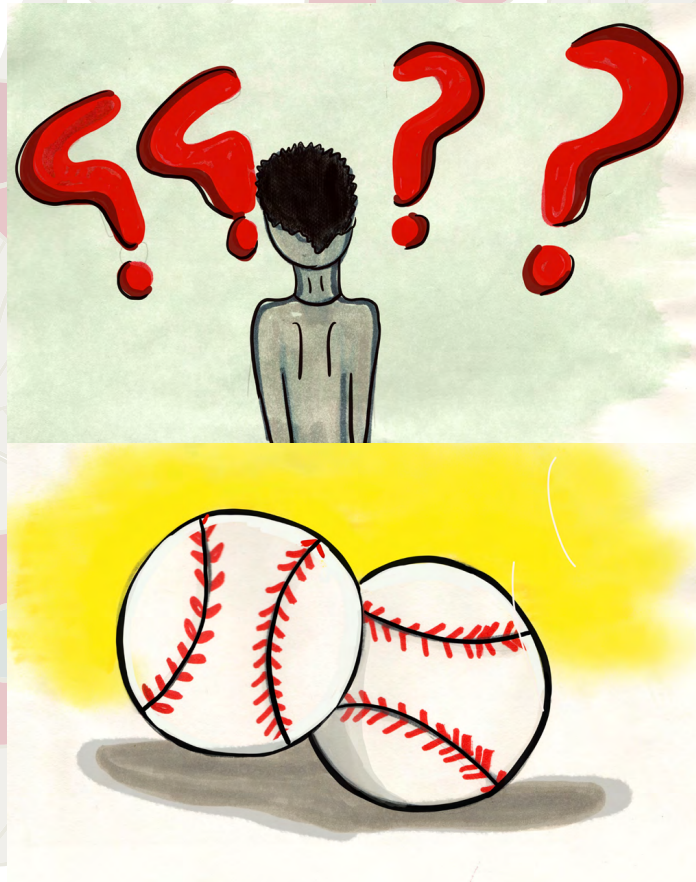
- ¿Qué les pedirías a tus tutores para que te ayudaran a organizarte mejor?
- ¿Qué pudieron haber hecho para tener más tiempo y no se les hiciera tarde para ir a la escuela?
- ¿Por qué crees que Gerardo se consideraba un flojo?
- ¿Crees que la mamá le enseñaba a Gerardo con el ejemplo?
- Haz un cronograma de lo que haces un día entre semana, desde que te levantas hasta que te acuestas. Pon las horas en que comienzas algo y terminas.

***La responsabilidad no es decir “soy responsable”, sino actuar en consecuencia.**

***La responsabilidad se aprende en casa.**

El talentoso Roberto

Cuento para tercero y cuarto



Roberto era un niño muy capaz físicamente. Corría más rápido que cualquier otro niño de su escuela; saltaba largas distancias y a una altura que impresionaba a todas y todos. Su fuerza era de admirar: podía hacer innumerables subidas y bajadas colgado de la barra con solo la fuerza de sus brazos; pero había un detalle: Roberto no estaba en ningún equipo de la escuela, ni había ganado medalla alguna; tampoco practicaba deportes en equipo; a Roberto no le gustaba y no sabía seguir reglas e instrucciones, aunque su sueño era ser un gran deportista.

A Roberto le gustaba hacer lo que él quería. Su padre y su madre eran muy amorosos y lo dejaban hacer cualquier cosa, siempre y cuando no dañara su integridad

física. Había pasado por todas las clases y cursos disponibles en todas las escuelas: natación, karate, gimnasia, esgrima, béisbol, atletismo y un sin fin de actividades más.

Pero nada satisfacía a Roberto. Todo le parecía aburrido y monótono, y sus padres seguían apoyándolo cada que decidía cambiar de actividad. En la escuela sus notas y rendimiento no eran de lo mejor: rozaban las notas reprobatorias cada mes, pero de algún modo siempre lograba pasarlas; era listo, muy listo, aunque algo no andaba bien: él no encontraba un gusto por algo, estaba desenfocado.

Él sabía que era hábil en muchas cosas, pero comenzaba a sentirse un poco desubicado. No tenía un grupo de amigos estable; así como cambiaba de actividad cambiaba de amistades de la noche a la mañana. A todas y todos les caía bien, era muy agradable, pero conforme pasaba el tiempo lo fueron dejando fuera de sus reuniones y juegos; él no sabía estar, y eso lo llevó a sentirse decepcionado de sí mismo.

Sus padres notaron que su alegría había disminuido, algo se había apagado en él. Su rendimiento académico bajó más de lo que estaba; dejó de salir a correr y brincar. Su padre le preguntó si sucedía algo. Roberto se quedó pensativo y respondió:



Final 1

—No sucede nada, papá, todo está bien, solo estoy un poco cansado por tanta actividad en la escuela.

—¿Estás seguro? —le preguntó su papá.

—Seguro, papá.

Roberto se acostumbró a estar triste. Poco a poco fue dejando de lado la actividad física que tanto disfrutaba. Comenzó a hacer otro tipo de cosas. Intentó dibujar, pero lo mismo sucedía: no podía enfocarse ni concentrarse en la actividad por mucho tiempo. Lo mismo cuando intentó escribir. En lo único que podía estar más tiempo, aunque no tanto, fue en los videojuegos. Encontró ahí un refugio, alejado de los tediosos y monótonos grupos sociales, sin tener que seguir normas; y aunque en realidad tenía que seguir las de los videojuegos, no lo veía como algo demandante. Pasó la mayor parte de su tiempo así. Dejó por completo la ilusión de ser un gran deportista, y el espíritu alegre y con sueños por lograr se fue con esa ilusión.

Final 2



—Pues en realidad, sí. Ya no me gusta la escuela donde estoy ni lo que hago. El papá de Roberto meditó sobre lo recién escuchado y le dijo:

—No creo que sea el lugar o lo que haces lo que no te guste, te lo digo porque te conozco, y te conozco porque soy tu padre, te he visto crecer y sé lo bueno que eres en muchísimas cosas, pero sé que no te has enfocado en algo. Ahora déjame sugerirte lo siguiente: eres muy superior en actividades físicas, eres listo, por eso pasas tus materias, pero no te interesan ni en lo mínimo, no te veo en un futuro en una actividad intelectual, y no creo que eso te sorprenda. Te veo como un gran deportista, muy grande, tienes sueños y puedes cumplirlos. Pero si no decides qué hacer y si no te enfocas no lo vas a hacer, y el tiempo pasa, eres muy joven aún, te vamos a apoyar en ya no apoyar tus constantes cambios. Dime: ¿qué actividad es la que más te ha gustado?, ¡dilo rápido!

—Béisbol, creo, no sé, qué sé yo —contestó rápidamente.

—Béisbol. ¡Dicho! Desde mañana inicias, no hay vuelta atrás, tienes talento y no hay nada peor para la evolución del ser humano que desperdiciar un talento.

—Está bien, pa, a ver qué tal me va.

—Te va a ir bien.

Así, Roberto inició en el béisbol tal como lo prometió su papá, y rápidamente se incorporó al equipo. Al principio estuvo motivado, pero pasada una semana intentó hablar con su papá sobre cambiar de actividad, para lo cual recibió un no rotundo y sin posibilidad de hablarlo.

Pasó el tiempo y siguió en el equipo; le fue encontrando gusto y cariño. Roberto había logrado enfocarse por fin. Con sus compañeros hizo muy buenas amistades, y, como era de esperarse, era la estrella del equipo. Al terminar la escuela tuvo invitaciones de muchas universidades para incorporarse a sus equipos y así dar paso a su gran sueño de llegar a ser profesional.



Reflexiona

- ¿Qué es para ti un talento?
- Haz una lista de tus mayores talentos.
- Haz una lista de aquello en que crees que no eres bueno.
- ¿Qué hizo diferente la historia?
- Si el padre no hubiera llegado a preguntar a Roberto, ¿crees que pudo haber cambiado algo?
- ¿Has sentido algo semejante a lo de Roberto en alguna actividad, clase o juego?
- Haz un equipo de trabajo con tus compañeras y compañeros. Cada quien con el talento y profesión que cada persona elija. Si no existe invéntenlo. Cuando todos hayan dicho su talento y su profesión, entonces escriban qué harían con ese equipo, qué venderían o harían.

¡Ya basta!

Cuento para quinto y sexto



Era la hora de despertarse y Joel tenía que ir a la escuela como todas las mañanas. El sol ya había salido, y decidió dormir un poco más. Pasaron los minutos y cayó en un sueño profundo hasta que el calor y los rayos del sol que se filtraron por la ventana lo despertaron. Volteó a ver el despertador y eran ya las nueve y media.

Se levantó corriendo y salió al cuarto de sus papás. Su papá ya no se encontraba, siempre salía a trabajar antes de que Joel se despertara, y la mamá en un sueño profundo se encontraba.

—¡Mamá, mamá! Es muy tarde, no me van a dejar entrar a la escuela.

La mamá, con ojos a medio abrir, dijo:

—Joel, ¿por qué no me despertaste antes? Eres muy irresponsable.

La mamá lentamente se levantó y le dijo a Joel que se apresurara a vestirse.

—Tengo hambre, mamá.

—Joel, no hay tiempo. Abre el refrigerador y come lo que encuentres.

Joel, muy enojado, se dirigió a la cocina. Su desayuno fueron unos tragos al bote de leche y un puño de cereales medio pasados, lo cual lo puso de muy mal humor.

Salieron rumbo a la escuela, ambos despeinados y mal vestidos. Al llegar la mamá se despidió y le dijo:

—Anda, Joel, aprovecha el día, tienes que ser muy responsable.

Joel no se la pasó nada bien ese día. Tenía mucha hambre y para colmo no había hecho la tarea. La tarde anterior estuvo en casa de sus primos mientras la mamá platicaba con su hermana y sus amigas, y como la charla estuvo muy interesante se alargó la reunión hasta la noche, por lo que Joel no tuvo tiempo de hacerla.

Además de todo eso, no había llevado el uniforme que correspondía, por lo que tuvo que quedarse a hacer trabajos en lo que sus compañeros a su clase de deportes asistían.

Llegó la hora de la salida y el estómago de Joel rechinaba del hambre. Pasaron los minutos, y las y los niños se fueron marchando. Después de media hora apareció la mamá de Joel. Muy enojado, se subió al coche. La mamá le dijo:

—No entiendo por qué estás de malas, se me hizo un poco tarde.

Llegaron a su casa y Joel esperaba un gran manjar; fue directo a la cocina y preguntó a su mamá:

—¿Qué comeremos?

—Hoy hay pan con queso y salsa de tomate.

—¿Y qué más? —preguntó Joel, esperanzado en que hubiera algo más, pues sabía que con eso no se iba a llenar.

—Eso es todo, Joel, da gracias a Dios de que tenemos comida; otras niñas y niños, pobres, no tienen qué comer, tú tienes todo, así que sé agradecido, hoy no tuve tiempo de ir al mercado.

Joel comió de mala gana su pan con queso y salsa de tomate; la mamá miraba la televisión mientras comía; le gustaba ver el programa de concursos en donde

quienes concursan tienen que saber el precio de productos del hogar; casi siempre acertaba a las respuestas.

—¡Sería una excelente concursante, me sé todas las respuestas! —decía mientras miraba su programa.

Al terminar de comer Joel le dijo a su mamá:

—¿Voy a ir hoy a natación?

—Hoy no, mi vida, tengo muchísimas cosas que hacer, al fin no te gusta mucho ir. Puedes quedarte a jugar toda la tarde.

Joel se dirigió al cuarto para ver su dispositivo, y navegó por todo el internet; muchos videos miró, inclusive aquellos que no debía ver.

Por la noche antes de dormir a Joel le reventaba la cabeza del dolor.

—Mamá, me duele mucho la cabeza.

—¡Ya ves, Joel! Eso te pasa por mirar toda la tarde televisión —decía la mamá mientras miraba su novela de la noche—; anda, vete a dormir, te vas a sentir mejor cuando duermas; ve y toma un vaso de leche con galletas de chocolate.

Joel, nuevamente hambriento, se dirigió a la cocina y se comió un paquete entero de galletas con refresco de cola. Esa noche no pudo dormir y le dolía el estómago.

A la mañana siguiente, todo desvelado, escuchó el despertador y se levantó para ir a despertar a su mamá, quién dormía profundamente y aún tenía el televisor prendido. El papá, quien había llegado ya muy tarde del trabajo la noche anterior, ya se había salido a trabajar.

—Ahí voy, Joel, ve preparando el desayuno.

Joel bajó de malas por haber tenido una noche tan terrible. Abrió una caja de cereal y las revolvió con su jugo favorito. Al terminar su desayuno entró al cuarto de su mamá, quien todavía estaba dormida.

—¡Mamá, otra vez se me va a hacer tarde!

La mamá, de un salto, se levantó, tomó las llaves del auto y aún con la pijama puesta llevó a Joel a la escuela.

Al llegar Joel vio a todas sus compañeras y compañeros vestidos con ropa de calle y recordó que ese día era de excursión y tenía que llevar el permiso firmado por sus padres. Joel sintió que el mundo se le venía encima, tendría que quedarse a trabajar todo el día solo en la escuela mientras sus compañeros se divertían en la fábrica de peluches.

—Joel, ¿por qué no has traído el permiso firmado? No es normal que siempre olvides tus cosas. ¿Está pasando algo contigo? —le preguntó su maestra.



Final 1

—¡Esto es una pesadilla, ya no aguanto más!, ¡mi casa es un desorden y no puedo yo solo!, ¡me siento muy mal! —dijo Joel con lágrimas en los ojos.

La maestra, que muy comprensiva era, sabía que la situación podría no estar del todo bien en casa de Joel, por lo que mandó a llamar a mamá y papá, y juntos entre los tres establecieron y acordaron nuevos compromisos para con ellos mismos y para con Joel. Los acuerdos principalmente se fundamentaron en tener límites en casa, para todos, y sobre todo predicar con el ejemplo. Uno no puede pedir algo a un hijo o hija y hacer lo opuesto. La mamá de Joel comprendió que lo que hacía no era darle un buen ejemplo, por lo que con ayuda de un especialista comenzó a modificar su estilo de vida para de esa forma ayudar a la dinámica familiar. Con el paso del tiempo Joel mejoró notablemente su desempeño académico, social y deportivo.

Final 2



—No sé por qué no lo traje, nunca me acuerdo de nada.

La maestra, preocupada, llamó al psicólogo de la escuela, quien nuevamente interrogó a Joel; pero él no expresó sus sentimientos, solo dijo que era olvidadizo. El psicólogo mandó una carta a la madre de Joel en la cual le recomendaba asistir con un especialista, ya que creía que el niño tenía Déficit de Atención.

La mamá, al recibir el recado, le dijo:

—¡Solo esto me faltaba!

Y así Joel asistió a un médico en donde le diagnosticaron que tenía el Trastorno por Déficit de Atención. El doctor le mandó a Joel unas pastillitas. Al principio la mamá consideró que le caían bien, sin embargo poco a poco comenzó a ver en Joel ciertos cambios que comenzaron a preocuparle: había perdido el apetito, algunas veces no dormía y en ocasiones explotaba emocionalmente. Joel comenzó también con ciertos tics, que aunque él no quería hacerlos, le eran imposibles de detener. La mamá, ya preocupada por los cambios negativos que tenía Joel, volvió a ir con el médico, el cual le volvió a recetar más pastillitas, y así por mucho tiempo Joel tomó sus medicamentos que el médico le recetaba.

La mamá se sentía más tranquila de ver cómo su hijo ahora estaba mucho más quieto que antes; ahora podía ver sus novelas sin interrupciones y platicar con sus amigas por más tiempo. La mamá sabía que esas pastillitas Joel las tomaría por el resto de su vida, pero mientras estuviera tranquilo para ella estaba bien.



Reflexiona

- ¿Cuál fue la diferencia entre los finales?
- ¿Tú qué preferirías: ir a un médico o tener más orden en casa?
- ¿Cómo podrías pedirles que hubiera más orden en casa?
- Haz una lista de lo que te gusta y otra de lo que no te gusta de tu casa.

Para trabajar con tus compañeras y compañeros:

- Haz una lista de las cosas que consideras importantes que una niña o niño debería hacer durante el día y compáralas con las cosas que haces.
- ¿Cómo te sientes cuando tu mamá, papá o tutor te dicen que hagas algo y ellos hacen lo contrario?

Celebina

Cuento para quinto y sexto



Celebina estaba esperando el desayuno con sus ojos todavía medio abiertos y sin prestar atención a lo que sucedía a su alrededor. Siempre le había costado mucho trabajo levantarse por las mañanas. Su mamá tenía que cambiarla cuando aún ella estaba dormida. Solo al grito acostumbrado se paraba contra toda su voluntad y se dirigía a la mesa a comer su desayuno. El pesar y tedio que sentía se iban disminuyendo conforme pasaba el día; ya para medio día Celebina saltaba y corría por todo el patio de la escuela, habiendo olvidado la amargura matutina.

Pero esa mañana en su trance olvidó darle el permiso a su mamá para que lo firmara; sin él no podría ir a la salida escolar. Les tocaba visitar la fábrica de juguetes más grande del país y seguramente recibirían regalos al finalizar la visita.

Cuando llegó a la escuela vio a todas y todos vestidos con su ropa habitual, nadie llevaba el uniforme más que ella. Poco a poco fue recordando lo que sucedía.

—¡Tenía que traer el permiso firmado! ¡No! ¡No puede ser! —gritó Celebina en el pasillo de la escuela.

Era demasiado tarde; su mamá ya se había ido a trabajar y no había forma alguna de que alguien le firmara su permiso; su papá estaba de viaje y no había nadie más que le pudiera autorizar la salida.

—¡Soy una tonta!, siempre me sucede lo mismo —pensó Celebina, quien se encontraba a punto de soltar un llanto inconsolable.

Aguantándose las ganas de llorar, fue al salón a ver a su maestra; cuando entró, ésta la observó atónita de verla con uniforme, su mochila y los ojos a punto de chorrear lágrimas.

—¡Pero, Celebina! No me digas que has olvidado el permiso.

—¡Sí! Por favor, maestra, ¡déjeme ir! —imploró Celebina, ya en pleno llanto.

—Mi querida Celebina, lamento mucho que no traigas el permiso, pero es imposible que vayas sin él, tendrás que quedarte con los pocos chicos que no van. Harán tareas y labores, no te preocupes, pero la verdad no es algo nuevo que te pase.

—Ya sé, maestra, todo el tiempo olvido lo que tengo que hacer. Ayer justo se lo iba dar a mi mamá, y cuando lo pensé dije “ahora lo hago” y se me olvidó hacerlo; seguí jugando. En un momento volví a recordarlo y dije que lo haría hoy por la mañana, y ya sé que nunca recuerdo nada en la mañana.

—Y lo mismo te pasa aquí: todo el tiempo te distraes, no terminas las tareas ni los trabajos, cuando te pregunto no sabes de lo que estoy hablando, corres todo el tiempo y solo te gusta hacer lo que te interesa en ese momento. He querido hablar con tus padres, pero no han podido venir. Es algo que te ha afectado y te seguirá afectando en tu vida.

—Es que no puedo poner atención, me distraigo, no sé por qué, de verdad.

—Lo sé, es algo que sucede con algunos chicos. Pero hoy nada se puede hacer. Anda, dirígete al salón de tareas y preséntate con el maestro, yo ya me tengo que ir, lo lamento, Celebina.

Celebina, triste, se dirigió hacia el salón, cuando en eso se cruzó con una amiga y ésta le preguntó:

—¡Celebina!, ¿qué pasa?, ¿por qué traes el uniforme?

—Olvidé mi permiso, no podré ir.

—Ven, vamos al baño, traigo otro cambio de ropa y esta gorra. En el camión no notarán que vas, somos muchos, solo agacha la cabeza cuando se acerquen la

miss o cualquier maestro. Para subir será fácil: cuando todas y todos estemos metiendo las mochilas yo distraigo al maestro de la puerta del camión y tu entras rápido, te vas al fondo y ahí te quedas agachada hasta que suba.

Celebina no dudó ni un momento: corrió al baño a cambiarse y salieron rumbo a los camiones donde todas y todos aguardaban abordar.



Final 1

El plan salió justo como lo dijeron. Se logró escabullirse dentro del camión y las y los maestros no notaron su presencia. Cuando llegaron bajó con la gorra puesta y mirando hacia abajo, esquivando la mirada cazadora de todas y todos los maestros que cuidaban a una gran cantidad de niñas y niños eufóricos en una fábrica de juguetes.

Realizó todo el recorrido, recibió su kit de juguetes al final de éste y logró subir al camión de vuelta sin ninguna sospecha de su presencia. Pero durante el trayecto de regreso, el camión cayó en un gran bache que hizo ponchar la llanta delantera. Tuvo que estacionarse e hicieron bajar a todas las alumnas y alumnos de ese camión, para que se subieran a los lugares vacíos de los otros camiones que también se detuvieron al ver el percance. Fue ahí donde al estar asignando lugares su maestra la pudo identificar, abrió los ojos enormemente y furiosa le dijo:

—¡Celebina! ¿Qué estás haciendo acá? No podías venir. ¿Sabes lo que esto significa? Estás expulsada de la escuela.

—¡Maestra! No quise hacerlo, fue un error.

—No quisiste, pero lo hiciste, y el acto es lo que cuenta, no lo que querías o no querías. No hay vuelta atrás, estás fuera. ¿Sabes lo que pasa si hubiera pasado algo? No traes tu permiso, todas y todos los maestros podríamos perder nuestro puesto, la escuela se vería muy afectada por una acción como esta. Lo siento mucho.

Celebina se puso a llorar amargamente. Sabía el error que había cometido; más allá del regaño de sus padres era dejar su escuela, sus amigas, su grupo, sus maestras y maestros; era algo lamentable.

Y así terminó de escuela en escuela, con sus constantes distracciones y regaños a causa de éstas.

Final 2

A punto de entrar a uno de los camiones Celebina se detuvo.

—Lo siento, amiga, no puedo hacerlo —Sin esperar respuesta salió corriendo de vuelta y se dirigió al baño a ponerse de nuevo el uniforme. Llegó al salón donde estaban solo ella y otro chico que nunca salía a causa de las alergias que padecía. El tiempo pasó demasiado lento para ella. Su tristeza no disminuyó pero se sentía satisfecha de haber hecho lo correcto, y sobre todo sabía que no podía seguir así. Decidió pedir ayuda a su madre y padre, hablaría con ellos de su problema de no poder poner atención y distraerse, sabía que era la única opción.

Al llegar a su casa habló con su mamá, y recibió todo el cariño y apoyo de ella. A los pocos días asistieron a un terapeuta especialista y comenzaron a trabajar en un problema que mucha gente padece.



Reflexiona

- Los dos finales llevan a una situación muy diferente; todo fue por una decisión. ¿Has tenido alguna situación similar en donde algo salió mal y pudiste haber tomado otra opción, o al revés, una situación en donde te fue bien por la decisión tomada y pudo haber ido mal si hubieras decidido otra cosa? Escribe lo sucedido.
- ¿Qué es para ti una consecuencia?
- Comenta con tus compañeras y compañeros y escriban cuál es la diferencia entre consecuencia y responsabilidad.



CUIDADO PERSONAL

El cuidado personal tiene que ver, además de con la cultura deportiva, con los hábitos de limpieza. Éstos son de suma importancia tanto en las y los menores como en las personas adultas. El mantenerse limpio es evitar infecciones, alergias y enfermedades, además de respetar las normas de convivencia social.

El mantenerse limpios implica varios hábitos que deben ser parte de la vida cotidiana: lavarse las manos antes de alguna comida y después de ir al baño, después de un juego, antes de ir algún lugar o tocar un bebé; cepillarse los dientes antes de ir a dormir y después de las comidas; usar prendas limpias; mantener el entorno en el que se vive limpio y ordenado.

Debemos reforzar estos hábitos en las y los niños, primero con el ejemplo y después con elogios sobre conductas acertadas que ellas y ellos vayan teniendo. Tanto en la escuela como en casa debe originarse una orientación hacia la limpieza, manteniendo orden en todos los espacios, en la ropa. También en el orden y estructura de horarios y actividades, para que así las niñas y niños sepan qué hacer y cómo hacerlo.

Mantengamos las cosas de limpieza personal al alcance de los y las menores: su jabón, su pasta, cepillo dental, peines, gel antibacterial, instrumentos de limpieza para sus espacios. Enseñémosles cómo hacerlo y guiémoslos sin regaños mientras aprenden. Tener paciencia durante ese proceso determinará el éxito y reforzará su autoestima.

Enseñémosles cómo ducharse correctamente. Es aconsejable hacerlo diario; si no, al menos tres a cuatro veces por semana. El cabello se puede lavar con menos frecuencia, de dos a tres veces por semana; de igual manera se debe enseñar la manera correcta de hacerlo, no solo para mantenerlo limpio y quitar residuos de polvo, sino porque es también una forma de relajación.

Todo el cuerpo debe ser bien lavado: la punta de los pies, genitales, manos y brazos, oídos, nariz y boca.

Como adultos debemos estar conscientes de que las y los menores son inquietos, que saltan, corren, brincan y que todas sus actividades hacen que no se mantengan limpias y limpios. Deben de mantener la calma. Es importante que también se ensucie, juegue y experimente, y no forzarlo a que no lo haga. Es parte de su desarrollo. Enséñale a limpiarse después de ensuciarse, y también a limpiar el lugar y ordenar sus juguetes, cuarto y áreas de juegos. No hacerlo por él o ella, sino hacerlo con él o ella en la primera etapa; posteriormente supervisar que lo haga correctamente.

En la escuela es importante que la niña o el niño mantenga limpio su lugar; asimismo, el salón de clases debe ser un ejemplo de orden y limpieza; también el patio, pasillos y sanitarios. Deben haber suficientes recipientes de basura, separándose, según corresponda, orgánica e inorgánica y reciclable y no reciclable.

Siempre hay que darle un excelente ejemplo de limpieza y orden; nunca tirar basura en las calles, naturaleza o cualquier lugar que no sea para tirar basura; y, si es posible, recoger basura aunque no sea propia; enseñarle a limpiar el planeta donde habitamos. Asimismo, instruir en no utilizar demasiado plástico innecesario ni desechables.



Reflexiona

- ¿Soy lo suficientemente limpio como para darle un buen ejemplo a mi hija, hijo, alumna o alumno?
- ¿Mantengo en orden mi casa o lugar de trabajo?
- ¿Fomento el hábito de la limpieza personal en mi hija y/o hijo?
- ¿Motivo para que limpie su habitación?
- ¿Le he enseñado apropiadamente cómo asearse correctamente?
- ¿Qué estrategias puedo implementar para mantener un orden y limpieza constantes en mi casa?

***Es más limpio el que menos ensucia que el que más limpia.
Mantengamos limpio el planeta, comenzando con uno mismo, el hogar, la escuela, las calles y la naturaleza.***

El patito sucio

Cuento para primero y segundo



Había una vez un patito amarillo que le tenía mucho miedo al agua, así que nunca quería bañarse, por más que la tina le insistía y le decía:

—Pato, no te voy a hacer daño y sabes que el agua es muy divertida. Podemos hacer burbujas de jabón y espuma blanca, ¡anda, inténtalo! ¡Yo te cuidaré!

El pato no quería hacer caso, aunque sabía que era momento de bañarse: ya notaba costras pegajosas sobre su suave piel amarilla, tenía las patitas de un color que ya no parecía naranja, y lo blanco de los ojos parecía un gris de pavimento de banqueta.

Pero así seguían pasando los días y el pato se rehusaba a entrar al agua. Todos los días Juan, quien era el dueño de todos los juguetes de la casa, incluidos los de la tina, quería meterlo pero no lo encontraba; por alguna razón no lo podía ver, y era porque el patito se escondía muy bien detrás de la tina.

Un buen día el patito se encontraba distraído platicando con el buzo y el submarino azul, cuando de pronto entró corriendo Juanito. Apenas si les dio tiempo de quedarse inmóviles y que no los viera en movimiento. Fue un segundo de suerte para ellos, aunque no tanto para el patito, porque Juan se sobresaltó al verlo.

—¡Por fin! Acá está mi patito. Ahora sí entrará conmigo a la tina. ¡Pero qué sucio que está! Creo que ya no sirve.

Estaba a punto de tirarlo a la basura cuando de pronto su mamá llegó y lo apresuró para tomar el baño, ya que se acercaba la hora de dormir y todavía había que terminar tareas. Entonces Juan se distrajo arrojando al patito al piso y brincó rápidamente a la tina para darse uno de esos baños rápidos.

Después de todo lo ocurrido, ya cuando Juan se encontraba fuera del baño haciendo la tarea, los demás juguetes de la tina se reunieron con el patito y le preguntaron:

—¿Prefieres ir a la basura que darte un baño?



Final 1

El patito lo pensó un poco, pero su estrategia de mantenerse escondido le había permitido estar fuera de la tina desde su llegada a la casa, así que decidió seguir con el mismo plan, solo que con más precauciones para que no le volviera a ocurrir lo mismo.

Pasó el tiempo y el patito logró esquivar todas las duchas de Juan. Pero su capa de mugre siguió aumentando hasta dejar de parecer un pato amarillo: era tal la fusión de colores y olores extraños que hasta sus amigas y amigos de tina se alejaban al verlo acercarse. Pero él, firme en su decisión, rehusó darse un baño.

Y no fue hasta que un día que la mamá de Juan, limpiando el baño, notó al pato detrás de la tina.

—¡Qué asco! ¿Cómo es posible que este pato siga acá si está lleno de hongos y mugre?

No lo pudo ni tocar con sus manos. Tomó un gran trozo de papel y se agachó a recogerlo. Abrió el bote de basura y lo arrojó.

El patito fue cayendo y vio cómo de pronto se oscurecía hasta ver el último rayo de luz antes de que el bote se cerrará. Después de pasar frío y mucho movimiento, y de haberse mojado con muchas otras sustancias que no precisamente eran agua, vio luz otra vez. Caía estrepitosamente desde un contenedor grande hasta una montaña gigantesca de basura. De ahí nunca pudo irse más; se tuvo que mojar con agua de lluvia, charcos y lodo para sobrevivir, y él pensaba:

—Si tan solo me hubiera bañado...

Final 2

Patito se armó de valor y decidió tomar un baño. Había sentido miedo al ver la mirada de desprecio de Juan. Esa noche, mientras todas y todos dormían en casa de Juan, sus compañeras, compañeros, amigas y amigos de tina le ayudaron a abrir la llave del agua para llenar un poco con agua la tina, le echaron mucho jabón y lo ayudaron a lavarse hasta quedar tan reluciente como nuevo.

Al otro día, cuando Juan entró corriendo al baño dispuesto a saltar a la tina, lo primero que vio fue al patito, que se había puesto en medio del paso de Juan para que pudiera verlo sin dificultad.

—¡Mamá!, ¡limpiaste mi patito! Gracias —dijo Juan sin que su mamá pudiera escuchar claramente lo que decía.

Feliz, entró Juan a la tina con el patito. Nunca se imaginó el patito lo divertido que era entrar y salir, sumergirse, combatir contra otros juguetes, todo lleno de la alegría y risas de Juan.

Nunca faltó a los baños y siempre era el más dispuesto a la hora del baño. Tuvo una vida muy placentera. Y el patito pensó:

—Qué hubiera pasado si no me hubiera bañado ese día.



Reflexiona

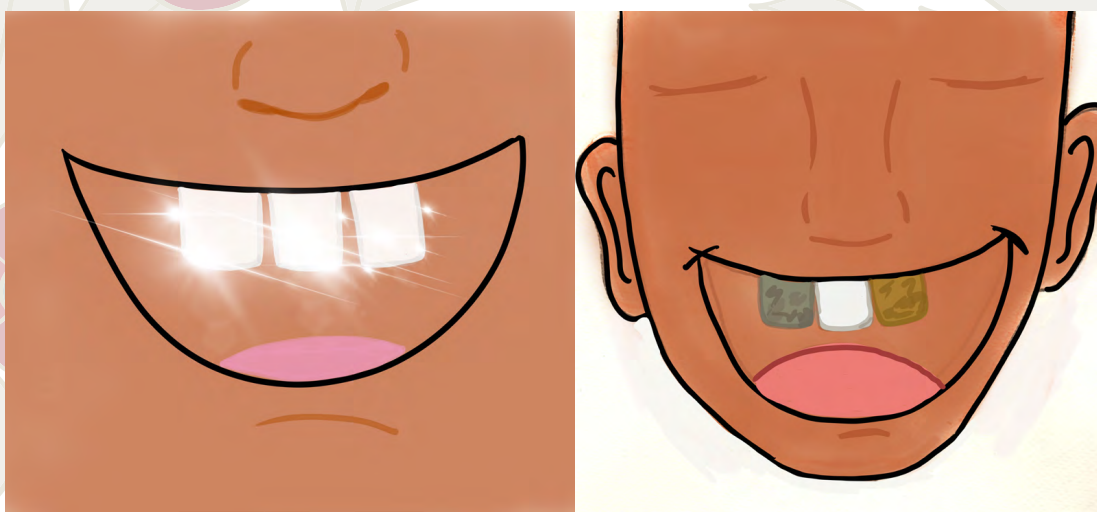
- ¿Cómo te sientes cuando sabes que estás sucia o sucio?
- ¿Cómo te sientes cuando te acabas de bañar y estás limpio y fresco?
- ¿Qué sientes cuando ves a alguien sucio?
- ¿Ha habido alguna vez que te has querido bañar y mamá o papá no pudieron darte un baño?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Mantienes el orden de tus juguetes y cuarto? ¿Recoges tus juguetes cuando los terminas de usar?

Trabaja con tus compañeras y compañeros:

- Escribe todas las cosas que una persona adulta debe limpiar día con día.

Los dientes trillizos

Cuento para primero y segundo



Carlitos es un niño muy educado y muy juguetón. Le gustan los dulces y le gustan los helados, pero lo que no le gusta mucho es lavarse los dientes tres veces al día, después de cada comida.

Aunque su mamá siempre le recuerda hacerlo, él lo olvida. Pero un día su mamá le contó la historia de los dientitos trillizos.

Había una vez tres dientitos que eran hermanos trillizos; cuando nacieron eran los tres del mismo color y tamaño, muy bonitos y brillantes eran, y color de las perlas tenían.

Al paso del tiempo estos tres dientitos fueron cambiando, uno era un poco gris y decía:

—Es que donde vivo no me lavan mucho, y a veces paso días sin ver a mi amigo cepillo de dientes.

El otro dientito estaba amarillo y parecía tener basura pegada y dijo:

—A mí no me lavan bien, lo hacen muy rápido y solo una vez al día.

Y el último dientito era igual al día que se conocieron, blanco, color perla, sano y limpio, y dijo:

—Yo soy limpiado cada día, tres veces al día, con pasta y cepillo, hilo dental y un enjuague que deja mi piel muy fresca y me protege de la basura.

Los dos dientitos deteriorados miraban con admiración al dientito sano, pensando que alguna vez fueron como él.

Un tiempo después el primer dientito tuvo que ir al hospital con el doctor de dientes, y sufrió mucho, le cortaron su carita y nunca volvió a ser el mismo. El segundo estaba solo todo el tiempo, y más amarillo y sucio cada vez, olía y se veía muy mal el pobrecito. El tercero seguía sano y reluciente, gracias a los debidos cuidados que le daban...

Entonces mamá le preguntó a Carlitos:

—¿Cuáles dientes quieres tener, hijito, los enfermos, los sucios o los sanos como cuando nacen? Si quieres tener los sanos deberás cuidarlos y ser muy limpio siempre, y eso vale la pena porque no dolerá ni te causarán mal aspecto.

Carlitos reflexionaba lo que escuchaba, aunque parecía que no había mucho que pensar; él siempre olvidaba lavar ciertas áreas de su boca. Lo hacía con rapidez para regresar a continuar el juego en el que estaba, así que solo los dientes del frente eran los beneficiados; pero los de atrás, las pobres muelas, estaban con costras de comida y malolientes.



Final 1

Carlitos respondió a su mamá que quería los dientes sanos, pero realmente no hizo nada para conservarlos, seguía olvidando lavarlos y protegerlos, así que tiempo después tuvo dientes enfermos y amarillos, y eso le causó dolor y mal aspecto. Sus visitas al dentista fueron parte de su rutina.

Final 2

Carlitos respondió que quería los dientes sanos, y además hizo todo para conservarlos; se sinceró con su mamá y le dijo:

—Mamá, ¿tú crees que puedas ayudarme a cepillarme toda la boca? Es que como que no llego hasta atrás.

—Claro, hijo, te voy a guiar cómo hacerlo hasta que lo hagas a la perfección.

Los dientes de Carlitos se fueron emblanqueciendo y retomando su brillo natural. Las visitas al dentista no fueron necesarias más que para las revisiones cotidianas, pero siempre salía con una felicitación del doctor por el buen cuidado que tenía para su boca.



Reflexiona

- ¿Cuáles son las razones por las que no te lavarías los dientes? ¿Vale la pena para ti asearte bien?
- ¿Qué sientes cuando ves a alguien con los dientes muy sucios?
- ¿Por qué crees que alguien llegue a ser tan sucia o sucio y no se lave los dientes?
- ¿Qué puedes hacer para estar limpia o limpio?
- ¿Necesitas ayuda para lavarte los dientes o limpiarte en general? Si es así, ¿por qué no has pedido ayuda?

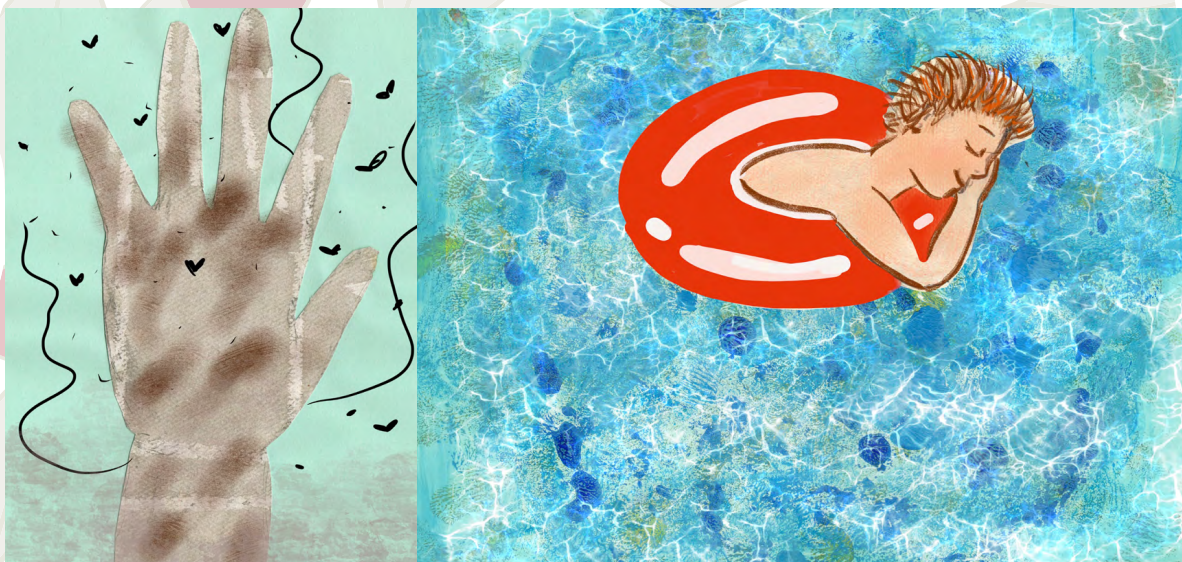
Las uñas siempre deben estar limpias y cortas, y no deben morderse.

La ropa se debe usar limpia todos los días.

Lavarse las manos frecuentemente.

Manos sucias

Cuento para tercero y cuarto



Marisol y Armando siempre han vivido en el mismo vecindario. Salen a jugar por las tardes todos los días después de hacer los deberes del colegio y de la casa, juegan mucho con la tierra, y cuando llueve brincan sobre los charcos de lodo, quedando enlodados y sucios.

Marisol es muy cuidadosa y siempre se lava las manos antes de comer y después de jugar, pero Armando es diferente, no presta atención a esos importantes asuntos y no se lava las manos, entra después del juego lodoso a su casa directamente a la cena.

En el colegio Armando tiene la misma carencia de hábitos de higiene. Juega durante todo el recreo con sus amigos al fútbol, basquetbol, atrapados, canicas o cualquier cosa entretenida, y después del juego nunca se lava las manos. Marisol, en cambio, cada vez que va a comer su lunch en el recreo se lava las manos, y cuando regresa del recreo también lo hace.

Un buen día después de los juegos de las tardes Armando no se sentía muy bien. Marisol lo había notado pálido y un poco desanimado.

—¿Estás bien, Armando? —preguntó Marisol muy seriamente.

—Sí, bueno no sé, tengo dolor en mi panza y también la cabeza me duele.

Marisol lo acompañó hasta su casa, ya que todos los días regresaban juntos, pero era Armando el que dejaba a Marisol en su casa, y esta vez fue al revés, pues se estaba poniendo muy débil. Al entrar, la mamá de Armando lo vio muy pálido y sin energía; lo acompañó a su habitación y lo recostó.

Pasaron un par de días y Armando aún no se recuperaba, seguía sin asistir a la escuela. Marisol lo visitaba por las tardes tratando de darle ánimos y para ponerlo al tanto de la escuela. Su mamá y su papá decidieron esperar un día más para ver si había alguna mejora; pero no fue así: amaneció peor al día siguiente, así que lo llevaron al médico a hacer unos estudios para que le pudieran dar un tratamiento adecuado.

Después de hacer varias pruebas y esperar por los resultados, el médico se dirigió hacia Armando con la siguiente pregunta:

—Jovencito, ¿se lava usted las manos antes de comer y después de ir al baño?

Armando solo respondió bajando la cabeza.

Y el médico continuó diciendo:

—Es muy importante la higiene, sobre todo que desde ahora tú como niño tengas el hábito de lavar tus manos antes de comer y después de realizar tus actividades, como juegos y otras cosas. Todo el tiempo estamos en constante contacto con bacterias y microbios, y solo lavándote las manos te proteges de ellos. Yo sé que no lavas tus manos antes de comer, porque de lo que te enfermaste es de una infección en el estómago causada por bacterias y microbios.

Armando escuchaba atento lo que decía el doctor, a pesar de que estaba débil. Su madre al salir de ahí, le dijo:

—¿Ya ves, hijo? Por eso yo te digo cada vez que vuelves de jugar que laves tus manos, pero tú siempre llegas directamente a la cena. Ya no lo permitiremos, la consecuencia de una falta de limpieza es para ti, tú eres quien estará enfermo y pondrá en riesgo su vida si sigues así.

Armando iba reflexionando en el coche y pensando que no quería estar en cama, pero como se sentía mal debía esperar para recuperarse y volver a sus actividades de niño normal. No quiso estar enfermo nunca más en su vida. En casa fueron más estrictos con el tema de la higiene; nadie podía sentarse a la mesa si no se había lavado las manos.



Final 1

Después de su recuperación, Armando volvió a los juegos, y otra vez olvidaba lavarse las manos; únicamente lo hacía cuando estaba con sus padres, pero en el recreo siempre tenía las manos sucias y comía y jugaba, justo lo que el médico le había prohibido. Después de unos meses así, otra vez enfermó, esta vez más grave, y le dolía mucho más el estómago y tuvo que tomar un tratamiento mucho más largo y nada agradable. No pudo jugar por muchas semanas y se atrasó tanto en el colegio que tuvo que tener asesorías por las tardes para no tener que repetir el año.

Final 2



Armando se recuperó, volvió a la escuela y otra vez podía salir a jugar con Marisol, con su amigos y amigos por las tardes, pero esta vez lo primero que hacía al volver a casa era lavarse las manos y en seguida sentarse a la mesa para cenar con su mamá y su papá.

Durante el recreo, primero lavaba sus manos y en seguida comía su almuerzo y jugaba; al terminar, lavaba sus manos otra vez. Y así, Armando aprendió la lección y entendió que debe cuidarse y que tener hábitos de limpieza e higiene es importante, por eso su amiga Marisol no enfermaba del estómago, pues siempre había sido cuidadosa con esos aspectos de limpieza.



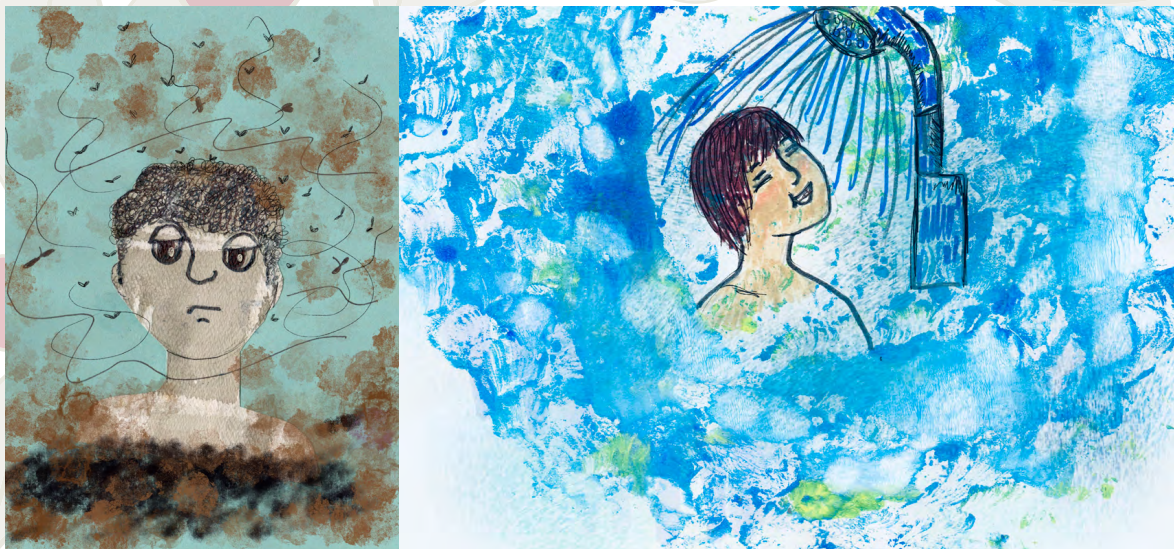
Reflexiona

Cuando no te lavas las manos estás dejando que miles de microbios puedan entrar en tu cuerpo y enfermarte.

- Escribe todas las cosas que se te ocurren que puedan tener microbios y bacterias y que constantemente tocas.
- Describe las cosas en las que más deben prestar atención de limpiar en casa.
- Comenta con tus compañeros y compañeras cómo podrían mejorar sus hábitos de limpieza en el salón de clase y mantener las cosas limpias y en orden.

Amo, el amante de la mugre

Cuento para tercero y cuarto



Juanito era un niño muy simpático. Tenía los ojos grandes y negros, el cabello castaño y ondulado, era delgado y muy educado con todas y todos. Siempre las maestras le decían que era un niño muy bonito y risueño.

Solo había un problema: a Juanito no le gustaba bañarse ni nada que tuviera que ver con la higiene personal. Su mamá siempre le insistía en bañarse o lavarse las manos. No podía supervisarlo todo el tiempo por su gran carga de trabajo, así que Juanito había encontrado la forma de engañar a su mamá sobre su aseo. Se mojaba el cabello y se untaba gel pasándose un cepillo rápidamente.

En el colegio sus compañeros se daban cuenta, pues Juanito olía un poco raro, decían que como a un mueble viejo o taxi sin lavar; y a pesar de ser tan risueño y buen amigo, cada vez menos niñas y niños querían jugar con él.

—Ahí viene Juanito, yo me voy, la verdad me marea su olor —decía parte del grupo.

Juanito al principio hacía caso omiso del alejamiento de sus amigas, amigos, compañeras y compañeros. Pensaba que era por otras razones, pero cada vez lo fue notando más, hasta que era evidente que todas y todos se alejaban a su paso.

Un día volvió del colegio muy cansado, así que pidió permiso a su mamá para tomar una siesta. Y mientras dormía, Juanito comenzó a soñar. Era un sueño que parecía muy real.

Estaba en la escuela, y todo, absolutamente todo, era reluciente: brillaban los cristales de las ventanas; eran tan limpios que parecía que no había nada entre el exterior e interior; las puertas reflejaban la luz como un espejo. Todo era excepcionalmente limpio.

Él, como cada día, llegaba por la puerta de los alumnos de primaria, pero había dos guardias muy bien uniformados, uno de cada lado de la puerta, que lo detenían al intentar pasar, diciendo:

—¡No, niño! Tú no puedes pasar por aquí. Estás tan sucio que mancharás todo tan solo con mirarlo.

—¡Pero yo estudio aquí! ¡Mis papás me inscribieron! ¡Tengo número de lista! Y en mis cuadernos está el nombre de esta escuela —gritaba desesperadamente, mientras miraba pasar a sus pulcros y limpios compañeros y compañeras, que se reían de él por su aspecto tan diferente, esquivándolo para no tocarlo.

Finalmente, se rindió y no lo dejaron entrar, así que siguió caminando, desolado y sin poder comprender qué era lo que estaba pasando. Solo por “estar sucio” no podía entrar. No lo podía creer, además de que él no se sentía sucio.

Se fue por unas calles muy feas con charcos, llenas de lodo y tierra que olían muy mal. La gente ahí era muy rara: gritaban, escupían, estaban desaliñados y muy sucios. Parecía un pueblo perdido.

De pronto se encontró con un niño de su edad muy parecido a él. El niño se acercó y le dijo con voz fuerte:

—¡Oye, tú! ¡Qué bueno que viniste! Te estaba esperando.

—¿Esperándome? Pero yo no te conozco, nunca antes dije que iba a venir aquí. ¿De qué hablas? —preguntó Juanito un poco asustado.

—Sabes de qué hablo. Siempre lo has sabido, tú estás destinado a pasar la vida aquí, somos el pueblo de la gente mugrosa, que no se baña y que le gusta oler mal, ¿no lo ves? Por eso no te dejaron pasar a la escuela, porque no pertenecemos ahí. No somos limpios, tienes que aceptarlo.

—¿Somos? Pero yo no te conozco, no somos nada tú y yo —le dijo Juanito.

—Ah, ¿no? Entonces ¿por qué nuestra ropa es igual? ¿Por qué olemos igual? Somos iguales, Juanito.

Juanito, horrorizado, miraba al chico hablar: era desagradable y olía tan mal que apenas podía respirar cerca de él. No podía creerlo, así que salió corriendo desesperadamente, quería alejarse de ahí, pero parecía un laberinto: mugre, basura, gente sucia, y todas y todos riéndose de él.

Hasta que por fin despertó. Se miró a sí mismo acostado en el sillón de casa. Se miró las manos, los ojos, la piel, los pies y su ropa.

Antes de seguir leyendo, ¿qué crees que hizo Juanito en seguida? Escribe un final como crees que se haya sentido Juanito y de lo que haya decidido hacer.



Final 1

Juanito pensó:

—Fue solo un sueño, dormiré un poco más y después voy a jugar.

Juanito no cambió, siempre fue el chico sucio del salón, cada vez con menos amigas y amigos y nadie lo tomaba en cuenta. Él mismo había decidido excluirse de su grupo.

Final 2



Juanito se quedó pasmado al ver que era igual al niño que vio en su sueño. Corrió al baño, tomó su toalla y gritó:

—¡Mamá, voy a bañarme! ¡No me molesten!

Su madre y sus hermanos se miraron sorprendidos, pero felices de que por fin Juanito quería tomar un baño por propia iniciativa.

Y así, al día siguiente lo hizo otra vez. Cada día tomaba su baño y se perfumaba, llegaba muy limpio a la escuela, con su uniforme bien puesto, el cabello peinado y las uñas cortas. Comenzó a recuperar a sus amigos y amigas y a ser más popular.

Después de ese sueño Juanito se dio cuenta del mal aspecto que daba al estar siempre sucio, por eso nadie se acercaba a él. No quería ser visto más como un niño que no se preocupa por su imagen, así que la limpieza fue parte de su vida.

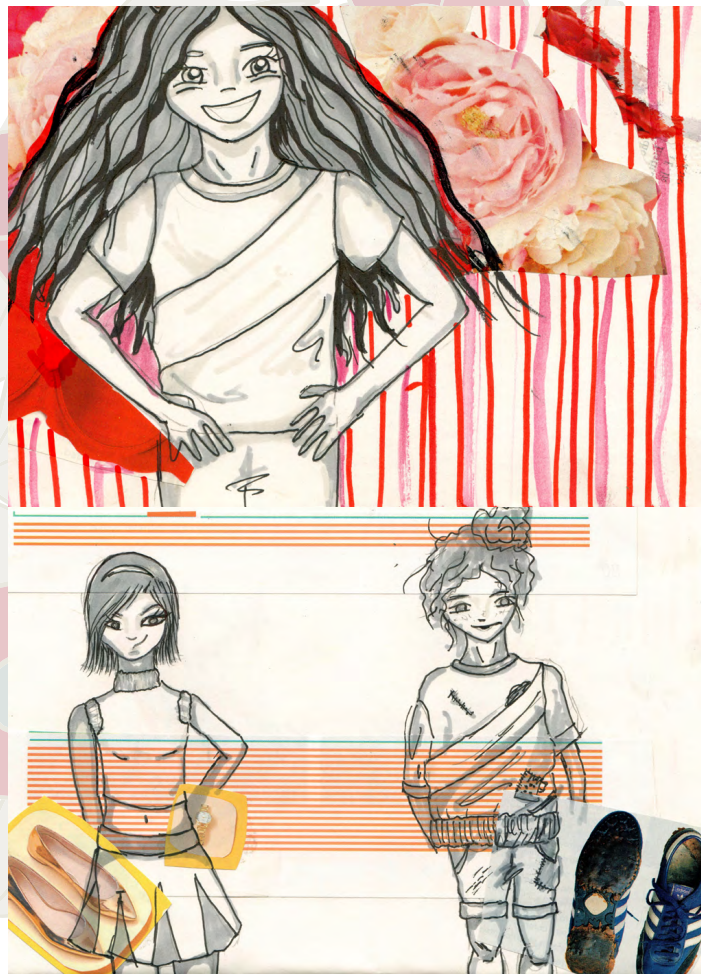


Reflexiona

- ¿Alguna vez has estado sucia o sucio sin querer estarlo? ¿Cómo te has sentido?
- ¿Por qué es importante estar limpia o limpio?
- ¿Qué sientes cuando ves a alguien muy sucia o sucio?
- ¿Cómo crees que afecta a tu vida el estar sucia o sucio?
- Comenta con tus compañeras y compañeros cómo organizarías en la escuela una campaña para promover la limpieza personal y de la escuela.

Buscando actrices

Cuento para quinto y sexto



Carmen es una niña que ama las flores y los buenos olores, colecciona perfumes y siempre va a la escuela con el uniforme correcto. Es una niña un poco engreída y presumida, porque todas las maestras la prefieren y siempre se burlaba de los demás por no ser como ella.

Por otro lado, está Elisa, que es una niña muy descuidada. Le gusta jugar en la tierra, no le importa el uniforme y siempre lo trae roto a pesar de que su mamá trata de arreglarlo cada semana, pero a ella no le importa y lo vuelve a romper. Tiene su grupo de amigos y amigas y no le interesa ser popular.

Carmen y Elisa van a la misma escuela y en el mismo salón. Ellas no son amigas. Carmen apenas sabe de la existencia de Elisa. Alguna vez se había burlado de su desaliñada apariencia. Dijo que parecía un niño sucio.

Elisa no olvidó esa burla ni la actitud de Carmen. No la quería cerca y siempre la evitaba. Eran tan diferentes.

Un día hubo una convocatoria para una obra de teatro del colegio. Era algo muy importante, pues vendrían alumnas y alumnos de otras escuelas a la presentación final.

Las maestras y maestros abrieron las audiciones para los papeles de la obra. Los principales eran los más deseados, y para el personaje de la protagonista requerían un cabello ondulado, largo y abundante.

Todas las chicas empezaron a hacer los diferentes arreglos necesarios para la audición. El grupo de amigas de Carmen la apoyó mucho, tenía una bonita y larga cabellera y muy bien cuidada. Sin embargo, Elisa no estaba nada interesada en esas cosas. Ella prefería jugar fútbol o a las escondidas y trepar de un lado a otro. Aun así la maestra Susana, quien era la encargada de las clases de Artísticas, la mandó a llamar y le dijo:

—Elisa, te tengo que preguntar algo: ¿Por qué siempre vienes desaliñada? ¿Qué dicen tu mamá y tu papá al respecto? ¿Es por qué tú quieres o por qué no te lo dicen en casa?

Elisa, un poco avergonzada, contestó:

—Yo hago mi mejor esfuerzo, maestra. Debe saber que en casa solo tengo hermanos hombres, soy la única niña y soy la más pequeña. Mi mamá trabaja todo el día, y pues esta es la manera en la que sé vestirme. Siento mucho no poder cumplir las expectativas de la escuela, pero le repito que yo sí hago un esfuerzo en venir bien, solo que no me sale.

—Es muy válido lo que me dices, Elisa, pero ya estás en una edad en la que puedes aprender tú sola a cuidar tu aspecto. Requiere tiempo y dedicación, y creo que tus intereses son otros, y está perfecto que tengas otros intereses, pero tu aspecto y cuidado físico son muy importantes, es la imagen que le das al mundo. Sea lo que sea que quieras ser, te irá mejor si tienes una mejor presentación. No te tienes que vestir ni ser como los demás, solo muéstrate en mejores condiciones.

Elisa tenía el cabello en un chongo mal amarrado. Se quitó la liga y se lo soltó. Su cabello era muy hermoso, ondulado y abundante. La maestra quedó sorprendida al ver lo hermosa que era y vio en ella a la protagonista de la obra de la escuela,

solo que no podía ser tan desaliñada (en realidad no estaba sucia, pero parecía que estuviera, porque su imagen era muy descuidada).

Así que dijo:

—Elisa, tu puedes ir a las audiciones para ser la protagonista de la obra, eres muy bonita y tienes muchos talentos, pero recuerda que no puedes parecer descuidada, así que si logras mejorar un poco tu aspecto yo personalmente pediré que se te haga un audición es especial, solo dedícale más tiempo.

Elisa no lo podía creer. Aunque siempre fingía que no le interesaban esas cosas, siempre había querido sobresalir en algo, y sobre todo que su mamá se sintiera orgullosa de ella. Sabía que si lo lograba ella estaría feliz, así que aceptó la oferta.

Salió corriendo a ver a sus amigas, les contó todo lo que le dijo la maestra Susana. Emocionadas empezaron a hacer un plan para cambiar la imagen de Elisa. Se reunieron por la tarde en casa de ella para arreglar sus uniformes. Entre todas cosieron los botones faltantes y cubrieron los agujeros, arreglaron las calcetas y lavaron lo sucio.

Cada día hicieron un cambio importante. El cabello era cepillado a diario. Se veía suave y con brillo. Sus compañeras y compañeros lo notaron. Las maestras y maestros también lo notaron. Y es que también la actitud de Elisa cambió. Se le veía más segura de sí misma y hablaba con más firmeza, participaba en las clases y comenzó a sobresalir.

Carmen, quien también estaba preparándose para la audición, notó esos cambios en Elisa. Ella trataba de desprestigiarla cada vez que podía, hacía algunas burlas sobre ella diciendo “el niño sucio ahora es una niña fea”. Buscaba cualquier oportunidad para hacerla sentir mal.

El día de la audición llegó. Los resultados en el cambio de imagen de Elisa eran evidentes y maravillosos. Todas y todos votaron por ella.

Elisa estaba feliz, porque además ahora también había sobresalido en algo y se sentía segura de sí misma. Pero también notó algo diferente que no le gustó: llegó a sentirse engreída; pensó que si seguía en este camino terminaría siendo como Carmen, y eso para ella sería imperdonable.



Final 1

Elisa llegó a su casa y meditó en la noche sobre lo sucedido. Pensó y pensó en lo que debía y quería hacer. Al otro día al levantarse decidió no cepillarse el cabello ni lavarse la cara. Llegó a la escuela tan desaliñada como solía estar.

A todas y todos sorprendió nuevamente. La maestra al verla le preguntó:

—Pero Elisa, ¿qué te ha sucedido? Así no saldrás en la obra.

—Pues, maestra, no es lo que quiero, lo siento, escojan a otra, yo quiero ser como soy.

La maestra se quedó triste al escuchar a Elisa, no por la obra sino por la chica que ya había cambiado para bien y ahora había decidido volver a su anterior actitud.

La obra fue un éxito con Carmen y Elisa dejó de sobresalir en algo, aunque en el fondo lo deseaba.

Final 2



Elisa le platicó a la miss lo que sentía y le dijo que tenía miedo de que si seguía así se convertiría en alguien como Carmen. La maestra, quien tenía mucha empatía con sus alumnos y alumnas, le dijo:

—Elisa, el estar bien presentada, el estar limpia y el ser bonita no te hacen alguien engreída. Cada quien será conforme a lo que es: una persona será engreída esté sucia o limpia, obviamente estando limpia presumirá de más. Pero tú eres buena chica, sabes lo que quieres y hay que luchar por eso. Nunca dejes de ser tal y como eres, conserva tu esencia y tu forma de ser, y estando así como estás te auguro un muy buen futuro.

Elisa siguió adelante con la obra y fue todo un éxito. Carmen siguió en su intento de molestarla, pero fue fracaso tras fracaso; Elisa nunca le hizo caso.



Reflexiona

- ¿Crees que la imagen que des a las y los demás influye en cómo te traten?
- ¿Estar bien presentable te autoriza a ser engreída o engreído?
- ¿Qué lleva a una persona a querer estar sucia?
- Comenta con tus compañeras y compañeros los beneficios de estar limpia o limpio y escribe cómo sería el mundo si nadie se bañara y tiraran la basura en cualquier sitio.

Hay que sonreír

Cuento para quinto y sexto



Arturo era un niño simpático, pero muy tímido, al que no le gustaba sonreír. Antes lo hacía, pero cada vez que sonreía notaba cómo los ojos de los demás se hacían más grandes y su expresión mostraba una mezcla de sorpresa con desagrado. Arturo se dio cuenta que era por sus dientes: estaban muy amarillos e incluso algunas caries se notaban apenas al abrir la boca.

Sus dientes no se pusieron así por alguna enfermedad ni algún defecto. Habían logrado ese color y esas formas extrañas por descuido, por una flojera de cada noche de no querer cepillarlos. Sus papás solo le decían “Ve a lavarte los dientes, Arturito”, pero nunca lo supervisaron, y el hábito de limpieza nunca se formó en Arturo.

Un día Arturo recibió una lección que lo marcaría por el resto de su vida.

Fue de vacaciones a una cabaña en las montañas con sus papás. Era un lugar maravilloso, lleno de luz y de árboles gigantes y frondosos. Se respiraba un ambiente muy natural y fresco. Había aves y venados por todas partes. El lugar en donde se ubicaba la cabaña era un centro vacacional en donde las familias alquilaban cabañas para pasar unos días en la naturaleza.

Entre las personas que también se encontraban en el centro vacacional había un grupo de animadores que organizaban actividades. Arturo fue a unírseles impulsado por sus padres. Un poco tímido e inseguro se presentó con todas y todos. Los otros niños y niñas pronto lo recibieron con alegría y amabilidad.

Arturo no pudo evitar ver que dentro del grupo había una niña que le parecía distinta del resto. Se llamaba Jimena, era una niña de 11 años, de cabello negro y corto, grandes ojos y una bonita sonrisa. Arturo la miraba todo el tiempo y no podía evitar sentir mariposas en el estómago cuando ella estaba cerca. Ella no había notado claramente la presencia de Arturo, pues él era tímido y casi no hablaba, y mucho menos sonreía.

Fue en una de las actividades en donde tenía que escoger a una pareja y a él le tocó estar con la mejor amiga de Jimena. Él estaba muy nervioso, por lo que no preguntaba nada y solo hicieron las actividades sin ningún otro tipo de convivencia.

—¿Cómo te llamas? Nunca te había visto —preguntó la chica.

—Soy Arturo, llegué hace una semana.

—¡Vaya que pasas inadvertido, niño! Llevas mucho aquí y no te había visto —dijo la amiga tirando una carcajada.

Arturo sonrió ligeramente y siguieron con sus actividades.

Jimena de pronto se cruzó por el camino y Arturo no pudo evitar mirarla y sonrojarse. La amiga se dio cuenta de que a Arturo le gustaba su amiga.

—¿Te gusta Jimena? —preguntó la chica.

Arturo no pudo decir palabra alguna y se quedó frío.

—Eres tímido, puedo verlo. Te voy a ayudar. Jimena es mi mejor amiga, y tú me caes bien, pero tienes que ser menos tímido y sonreír más.

Arturo trataba de relajarse y escuchaba atentamente lo que la amiga decía.

Las actividades terminaron y las niñas y niños se reunieron para hacer una fogata.

—¡Vamos, amigo! Estará Jimena —dijo la chica a Arturo.

Arturo se quedó inmóvil. No sabía si podía ir, realmente se sentía muy inseguro. Prefirió decirle que tenía que regresar a cenar porque llegaba un familiar a pasar unos días a la cabaña y tenía que saludarlo.

Cuando Arturo regresó a la cabaña estaban su mamá y papá en la cocina haciendo unos arreglos para la cena. Arturo fue directamente a su habitación sin ni siquiera saludarlos. Su padre lo notó y lo siguió para platicar con él.

—¿Qué pasa, hijo?

—Nada, papá.

—¿Estás seguro? Te conozco hijo y sé que algo te pasa, cuéntame lo que te sucede.

—Pues es que hay una chica. Fueron a hacer una fogata y me invitaron, son todas y todos muy amables, pero yo no quiero ir, no me siento bien.

—¿Y por qué no te sientes bien? ¿Hay alguien que te moleste?

—No, al contrario, son todas y todos muy amables y sonríen mucho; demasiado, diría yo.

—¿Y qué hay de malo en sonreír?

—En ellos nada, pero en mí... Sí.

—¿Por qué dices eso?

—Porque no puedo sonreír, no me gustan mis dientes, papá.

Después de una pausa larga, su padre le dijo:

—Todas y todos en algún momento tenemos algo que no nos gusta de nosotras y nosotros mismos, eso es normal, pero lo que importa realmente es la actitud que uno tenga hacia esos aspectos que nos favorecen. Además, hay cosas que se pueden solucionar. Lo de tus dientes, hijo, es una cuestión de falta de dedicación, necesitas poner más empeño en su cuidado. También es necesario ir a un dentista para que arregle lo que no has mantenido en mucho tiempo.

—Sí, pero a veces no le veo ningún sentido a cuidarlos, quisiera que me los quitaran todos y me pusieran nuevos y perfectos.

—¿Pero qué dices? ¡No, hijo! Tienes que cuidar tus dientes, muchísimo, son valiosos y no solo estéticos, los usamos para comer y para sobrevivir. Y si no los cuidas ahora que eres niño, cuando tengas mi edad, entonces realmente tendrás problemas, y son problemas muy dolorosos y costosos. Ahora estás justo a tiempo para cuidarlos y apreciarlos. Lávalos como debe ser, y en cuanto volvamos a casa, iremos con el dentista para iniciar tu tratamiento. Pero es muy importante que tengas hábitos de limpieza y cuidado con ellos. En cuanto a las niñas y niños, ve a convivir con ellos, la gente te aprecia por lo que eres.

Por supuesto que si tienes buenos hábitos eso habla mucho mejor de ti, son cosas que no se dicen, son cosas que se ven.



Final 1

Arturo no quiso aceptar el consejo de su padre y se quedó en cama sin cenar. Ya casi no vio a Jimena ni a las y los demás el resto de las vacaciones. Prefería quedarse y jugar él solo, sin sonreír ni hablar con nadie. Cuando le pusieron su tratamiento no funcionó del todo, requería una constante limpieza por parte de Arturo y él simplemente no quería hacerlo.

Final 2



Arturo pensó en lo que dijo su padre y se dio cuenta de que tenía razón. Había sido muy negativo e injusto con él mismo al no cuidar sus dientes. Desde ese momento decidió cuidarlos impecablemente. Finalmente, salió con los otros niños y niñas y nació una bonita amistad entre todas y todos. Lo aceptaron porque él se sintió seguro con su sonrisa. Cuando volvió a casa, inició su tratamiento dental, y con los cuidados y cooperación que puso fue un tratamiento corto y dio como resultado una sonrisa muy bonita, limpia y sana.

¿Qué cosas que no te gustan de ti podrías arreglar con solo ponerles atención y dedicación? Escribe todas las cosas de higiene importantes que te vengan a la mente y qué tan difíciles son de hacerlas.

- Comparte con tus compañeras y compañeros qué sientes cuando te sientes sucia o sucio, qué sientes cuando ves a alguien sucio y cómo le dirías que debe tomar acciones de limpieza para su persona.

DEPORTE Y SALUD

Los beneficios del movimiento corporal ya no son un secreto para nadie, inclusive ha comenzado a ser un hábito general que se incluye en la vida diaria de las personas. Comienza a no ser aceptado el poco hábito deportivo o el no recurrir a una actividad física, y sobre todo para las y los menores, ya que es responsabilidad total de los tutores y también del docente inculcar en la y en el pequeño la cultura deportiva.

Vivimos en un cuerpo físico, y es el cuerpo el medio por el cual vivimos la vida tal y como es. A través de él percibimos y sentimos, a través de él estamos en contacto con el mundo, a través de él manifestamos nuestra existencia. Es nuestra responsabilidad cuidarlo, y más aún la de las y los niños. Es muy difícil inculcar a una pequeña o pequeño la cultura deportiva y el valor que tiene para la salud y bienestar si uno como adulto tiene una vida sedentaria y malos hábitos alimenticios o de otra índole. Hay muchas formas de hacer deporte: caminar, correr, jugar fútbol, tenis, baile, danza, yoga, gimnasia, etc.

Alguien que practica deporte es más difícil que se enferme. El sistema inmunológico se refuerza, se mantiene el cuerpo delgado, hay menos tendencia a la ansiedad y depresión, el humor mejora, se evitan vicios y la energía aumenta. Una salud física y psicológica deteriorada está relacionada con la falta de movimiento corporal. Si practicas deporte y estás consciente de tu cuerpo, tendrás mejor salud, estarás más atento a lo que te hace bien y lo que no, pondrás atención a lo que comes, y sobre todo te darás cuenta de que te sientes mejor.

La cultura deportiva es algo relativamente nuevo. Años atrás, antes de que la vida sedentaria fuera un estilo de vida y de trabajo, nuestros antepasados tenían que trabajar fuertemente para poder sobrevivir, se mantenían fuertes y saludables, hacían un trabajo continuo y vigoroso físicamente, tenían que cortar madera, excavar, sembraban, cultivaba, cazaban. Pero desde el inicio de las máquinas el ser humano ha ido moviéndose menos, ha perdido fuerza y salud. Ahora sabemos todos los daños que la falta de movimiento tiene. Es por eso que la tendencia a incorporar un deporte, sea cual sea, en la vida diaria de alguien es esencial.

Empezando por tutores y docentes, se debe incorporar un hábito físico a la vida. Aprender a estirarse es esencial para el cuerpo; estirarse continuamente en el día hace que el cuerpo se mantenga en movimiento, ayudando a que la sangre fluya mejor, a que haya una mejor oxigenación.

La gente acude a los doctores con múltiples dolencias y padecimientos, desde dolores de rodilla, estómago, corazón, etc. Se ha comprobado la relación entre pensamientos, emociones y enfermedades o salud. En sí no es el órgano interno

o extremidad lo que falla, es la persona la que falla, son las decisiones las que hacen que algo falle y se exprese en el cuerpo; el comer de más, el no cuidar lo que se come, el descansar de más, el no moverse, el estar en mala postura, el ser sedentario, son los malos hábitos y la falta de conciencia lo que enferma.

Cualquier persona puede ejercitarse. No hay restricciones, y los pretextos son excusas para evadir una responsabilidad propia y para con las y los hijos. Recordemos que ellas y ellos aprenden de lo que ven, no de lo que les decimos que hagan.

ALIMENTACIÓN Y SALUD

La alimentación es el motor de nuestra vida. Una buena, sana y balanceada dieta nos mantendrá por lo general en un buen estado de salud. Mientras que exagerar en alimentos, recurrir a los mismos grupos alimenticios, comer grasas y carbohidratos en exceso, lleva a uno a problemas de obesidad.

El tema de la obesidad es de suma importancia, ya que se ha convertido en la enfermedad silenciosa que conlleva a múltiples padecimientos y deterioro en la calidad de vida. La obesidad está clasificada como una enfermedad originada por muchos factores. Una característica es que, a diferencia de otras enfermedades, la obesidad es prevenible y en gran medida depende de cada persona padecer o no obesidad.

La obesidad es acumulación de grasa excesiva y se asocia con un indeterminado número de enfermedades y un aumento en la probabilidad de fallecimiento por las mismas causas. Esa grasa almacenada en el cuerpo es reflejo de la alimentación que se está llevando a cabo; no salió de ninguna otra parte más que de lo que una o uno ha decidido ingerir. Es verdad que hay personas con mejores procesos digestivos y orgánicos que otras, pero al final somos lo que comemos. Se puede ser propenso a estar obeso, pero si la alimentación es la adecuada se podrá estar dentro de los límites de lo que se considera sano. Somos nosotros las y los responsables de nuestro cuerpo.

La alimentación nutre todo el organismo, no solo músculos y huesos; todos los órganos internos dependen de los nutrientes que uno mismo les da; articulaciones, piel, cabello, dientes, el funcionamiento endócrino y cerebral, todo depende de la alimentación. Lo más sencillo es lo más natural y lo más sano; frutas, verduras, semillas, granos, cereales y miel, todos ellos son alimentos de primera calidad y sin procesos industriales que uno puede comer para estar sano y en un peso adecuado.

De una o uno no solo depende el propio cuerpo, sino el de nuestras hijas e hijos. Como tutores y docentes debemos cuidar lo que ingieren; recordemos que somos el ejemplo de las y los niños, de nosotros aprenden, más que con palabras, con actos; aprenden de lo que observan. Nuestro comportamiento y hábitos no solo deben ser propios cuando estamos frente a ellas y ellos, sino en todo momento. Cuando la o el menor padece obesidad, hay un alto porcentaje de probabilidad de que siga siendo obeso por el resto de su vida, y más aún si sigue así en la adolescencia.

México tiene el primer lugar en obesidad infantil, y en casi la totalidad de infantes obesos la causa es la deficiente dieta que llevan, pues ingieren más calorías de las que gastan. Hay una ingesta de alimentos grasos, con alto contenido de carbohidratos; hay consumo de productos industrializados llenos de colorantes, saborizantes y azúcares.

****Cada refresco que toman es equivalente a ingerir más de diez cucharadas de azúcar con saborizantes y colorantes artificiales.***

Combinada la mala alimentación con el incremento de la vida sedentaria, donde las y los niños pasan horas frente a televisores, jugando videojuegos, en sus dispositivos, donde no hay movimiento corporal, inevitablemente llevarán al niño o la niña a un padecimiento de obesidad, y en la mayoría de los casos una o un infante obeso delata a un tutor descuidado.

No les demos comida ni golosinas a nuestras y nuestros hijos como premios o gratificación. Eso es condicionarlos a que coman más y de mala calidad.

La obesidad le causa a la y el menor: una respiración inadecuada, complicaciones de sueño que generan somnolencia durante el día, problemas ortopédicos, daños en la piel, asma, diabetes, pies hinchados, hipertensión, cáncer. Además de todos esos problemas físicos, altera el estado mental y emocional.

Si sabes que tienes obesidad o tu hija y/o hijo tiene obesidad, haz algo, busca a una o un especialista, no reduzcas su alimentación sin saber cómo; debe haber un equilibrio entre sus frutas, verduras, carbohidratos, leguminosas, lácteos, proteínas, vitaminas y minerales.

Una nutrióloga o un nutriólogo puede instruirles la manera correcta de alimentarse; si los problemas son de ansiedad, en conjunto con la o el nutriólogo pide asesoría psicológica.

Nunca comas frente al televisor; haz que la comida sea un momento especial en un área determinada y con un horario determinado, y que el ejercicio sea un hábito diario.



Reflexiona

- ¿He involucrado a mis hijas e hijos en cuestiones deportivas?
- ¿Qué ejemplo le estoy dando a mi hija e hijo, con mis acciones le digo que se cuide y se respete?
- ¿Qué puedo poner en marcha ya en mi vida para que comience a ponerme en movimiento físico?
- ¿Considero que tengo obesidad o mi hija o hijo tiene obesidad?
- ¿A qué lo atribuyes y desde cuándo?
- ¿Pudiste haberlo evitado?
- ¿Le pido a mi hija e hijo que coma bien y yo hago lo contrario?
- ¿Cómo puedo mejorar mis hábitos alimenticios?

Ardillas inventoras

Cuento para primero y segundo



Esta historia sucedió hace algunos años en un lejano bosque, en donde las ardillas trabajan fuertemente para conseguir bellotas, nueces y comida.

Todos los días desde muy temprano las ardillas se levantaban para trabajar. Bajaban y subían árboles, corrían y brincaban y llegaban en la tarde a descansar. Así fue su vida durante muchos años hasta que hubo una ardilla que se cansó de trabajar y un día pensó:

—Esto es demasiado agotador, voy a inventar algo que me ayude a hacer mis trabajos diarios más fácil, seguro así voy a vivir mejor.

Entonces la ardilla se puso a inventar unas máquinas hechas con ramas, cuerdas, hojas y resina de los árboles, para que le ayudaran a no tener que desgastarse tanto. Un día, después de muchos intentos, logró crear una máquina que le ayudaba a recoger las nueces y bellotas sin necesidad de bajar del árbol; podía seguir afuera de su casa y con unos simples movimientos hacer que su comida subiera.

A todas las ardillas les encantó su nuevo invento. Todas le compraron uno a la ardilla inventora y ya casi nadie bajaba de los árboles a recolectar. Desde arriba con solo poner unos engranes a trabajar hacían a la máquina trabajar y lograban que las bellotas y nueces llegaran donde estaban.

Como las ardillas tenían que trabajar menos, ahora descansaban más y comían más, por lo que empezaron a engordar. Ya no eran las ardillas ágiles y rápidas, ahora eran lentas y torpes, y solo eran buenas para prender sus máquinas recolectoras de comida.

Un buen día pasaba por el lejano bosque una ardilla vieja que había recorrido muchos bosques y sabía mucho de todo. Al encontrarse con las ardillas y ver su nuevo invento les dijo:

—He visto algo parecido antes. Pasó en lo que alguna vez fue el bosque verde. Ahora no queda nada de él. Lo que pasó es que se acabaron la resina de los árboles y sus máquinas dejaron de funcionar, y como las ardillas ya no sabían recolectar sin sus máquinas hubo mucha hambre y casi nadie logró sobrevivir. Les aconsejo usarlas solo para lo necesario, usen su cuerpo para trabajar, es más sano y además no dañan a los árboles acabándose su resina.



Final 1

—Estás equivocado, viejo, eso no pasará aquí, hay muchos árboles y mucha resina. Sigue tu camino, ardilla vieja, y no nos molestes —dijo una ardilla.

Y las ardillas siguieron usando sus máquinas recolectoras. Pero llegó el día en que la resina se acabó, y no pudieron usar más sus máquinas. Además, ellas estaban más gordas que nunca y había muchas enfermas. La vida sedentaria que llevaban las había dañado, y como casi no podían moverse no pudieron bajar del árbol ni comer, y no sobrevivieron.

Final 2

—Creo que el viejo tiene razón, tiene lógica lo que dice. Les propongo, compañeras ardillas, que usemos las máquinas solo cuando no podamos bajar. Pero si tenemos nuestro cuerpo, nuestros brazos y piernas, son para saltar, trepar y moverse. Además, cuidaremos nuestros árboles, que son nuestro hogar, y bien saben que es más divertido correr y brincar que estar sentado aquí en la rama —dijo una ardilla.

Desde ese día las ardillas dejaron de usar sus máquinas recolectoras, se volvieron ágiles y fuertes como estaban. Las enfermedades disminuyeron y todo mejoró. Pasó el tiempo y olvidaron ese invento; los árboles más frondosos y grandes estaban y todas y todos parecían estar contentos y la comida nunca les faltó.



Reflexiona

- ¿Por qué crees que te sirve hacer ejercicio?
- ¿Por qué crees que te puedes enfermar si llevas una vida sin deporte ni movimiento?
- ¿Cómo podrías hacer más ejercicio?
- Con tus compañeras y compañeros imagina que no existieran las máquinas, ni autos, ni teléfonos. ¿Cómo sería la vida? ¿Cómo conseguirían comida y cómo se moverían?

El león dormido

Cuento para primero y segundo



En África, donde habitan un sinnúmero de especies animales, había una feliz pareja de leones. Ellos soñaban con formar una linda y ágil familia. Los leones hacían gala de su corporalidad, fuerza y rapidez, y eran admirados por ello por todos los animales de la región. Llegó el momento en que la leona se embarazó. Durante semanas la pareja esperó con ansias la llegada de sus crías. Varias lunas vieron pasar, cuando por fin dieron a luz a cuatro hermosos cachorros.

Nacieron muy sanos y juguetones. Al principio se mostraron como todos los cachorros al nacer: sin equilibrio y apenas midiendo su fuerza. Iban desarrollándose bien y los días fueron pasando sin novedad, hasta que de pronto la mamá

leona comenzó a observar que cuando papá león les enseñaba a cazar, uno de los cachorros no lo seguía al mismo ritmo, prefería quedarse bajo la sombra de algún árbol o acurrucado junto a su madre.

Mamá leona trató de convencerlo por todos los medios de que todo lo que papá león les enseñaba era para su sano desarrollo y supervivencia, pero al pequeño no le importaba.

El tiempo transcurrió, como es natural, y resultó que los tres jóvenes leones que habían aprendido a cazar eran como sus padres, fuertes y ágiles. Nada les costaba trabajo. En cambio, el cuarto león se cansaba con facilidad y no podía seguir el ritmo de sus hermanos, por lo que comenzó a sentirse cada vez más desplazado por ellos.

A pesar de que el tiempo había transcurrido, todavía al cachorro le faltaba crecer adecuadamente, él tenía el poder de decisión en sus manos. Podía seguir acurrucado plácidamente bajo la sombra de un árbol a sabiendas de que nadie cazaría por él, mientras el hambre hacía de las suyas en su estómago, o podía ponerse a trabajar duro para poder alcanzar a sus hermanos en su desarrollo.

Justo estaba pensando en esto cuando el sueño lo invadió. Se quedó profundamente dormido y lo que soñó fue revelador. Se vio sediento, y acercándose a un pequeño estanque de agua se asustó al ver su reflejo. Estaba completamente gordo.

—¿Pero cómo es posible esto? —se preguntó. Y una suave voz salió del riachuelo:

—Por haber comido de las sobras de tus hermanos y pasártela durmiendo has engordado sin control.

Pero al mirarse él mismo, su cuerpo se vio en los huesos y de nuevo exclamó:

—Pero ¿cómo?

A lo que un trueno del cielo le respondió:

—Por no haber aprendido a cazar, en los huesos te has de quedar.

Se volvió a escuchar el retumbar del trueno y entonces el joven león despertó agitado.



Final 1

Corriendo el león fue rápidamente con su madre, pidió un trozo de carne para calmarse, y después de habérselo comido fue a sentarse bajo su refrescante árbol para tratar de olvidar aquel terrible sueño.

Pasaron los años, y un día, al pasar por un estanque, volteó a ver su reflejo y vio que estaba tan flaco como un cadáver. Recordó aquel sueño que había tenido y se arrepintió de no haber cambiado, pero ya era demasiado tarde para hacerlo.

Final 2



¡Pudo ver en su sueño lo que pasaría si seguía de flojo! Así que de inmediato alcanzó a sus hermanos en su entrenamiento para volverse el más comprometido de todos ellos. Mucho trabajo le costó, pero no se desmotivó. Tenía una razón para hacer tanto esfuerzo. Al final de su infancia era un gran león, tan ágil como sus hermanos y su padre.



Reflexiona

- ¿Qué crees que hace la diferencia en el éxito de una persona?
- ¿Qué es ser perseverante para ti?
- Comenta con tus compañeras y compañeros qué actitudes los pueden volver flojos y cuáles no.

Gaspar

Cuento para tercero y cuarto



En un hermoso bosque en el centro de África vivía una familia de gorilas. Massa era el papá gorila, quién protegía a toda la familia de cualquier peligro, así que se mantenía siempre en guardia ante cualquier situación de amenaza. Copito era el hijo mediano de esa familia. Era muy inquieto y le gustaba saltar y correr de un lado a otro. En su tiempo libre disfrutaba pasando el tiempo con su mejor amigo Gaspar. A ambos les gustaba jugar a columpiarse en las ramas y pasar de un árbol a otro. Construían guaridas en lo más alto de los árboles frutales utilizando cualquier instrumento que sirviera para esto, como palos, plantas, tierra, etc. Para poder realizar este tipo de aventuras, tanto Copito como Gaspar necesitaban de mucha agilidad para mover sus piernas, brazos y cola. A ambos les gustaba

alimentarse de frutas, semillas y algún insecto. Comían lo suficiente a fin de tener la energía para desplazarse de un lugar a otro sin problemas.

Un buen día se alejaron un poco más del bosque y descubrieron una pequeña ciudad poblada con humanos. No se atrevieron a entrar, ya que todo les parecía muy diferente y temían a estos seres. Sin embargo, a las orillas de la ciudad encontraron grandes cajas llenas de desechos de comida. Gaspar decidió probar las hamburguesas y pizzas que se encontraban dentro de los grandes botes de basura. Al atardecer, ya que Gaspar estaba lo suficientemente satisfecho de haber comido, los pequeños gorilas regresaron al bosque. A Gaspar le gustaron tanto las hamburguesas y pizzas que todos los días iba a la ciudad a comer hasta reventar. Después de algún tiempo Gaspar ya no podía jugar con Copito, pues no tenía más fuerzas en los brazos, piernas y cola para balancearse por las ramas con la ligereza con la que lo hacía antes. Así que prefería quedarse en el mismo árbol.



Final 1

El tiempo siguió pasando y Gaspar siguió comiendo y comiendo a tal punto que con dificultad podía bajar del árbol. Caminaba a paso muy lento hasta las orillas de la ciudad donde se encontraba su fuente de comida: el basurero de los humanos. Cuando llegaron a la vida adulta, a pesar de que ambos amigos tenían la misma edad, Gaspar parecía al menos quince años más viejo y tenía muchas enfermedades, mientras que Copito seguía conservándose fuerte, sano y lleno de energía. Al fin Gaspar entendió que somos lo que comemos. Había comido muy mal y estaba muy enfermo. Desafortunadamente lo comprendió demasiado tarde, ya que al poco tiempo su corazón dejó de funcionar y murió.

Final 2



Gaspar se dio cuenta de la agilidad y fuerza que tenía Copito, y recordó antes él podía moverse con tal rapidez de un árbol a otro y subir hasta la cima. Ahora prefería permanecer siempre en el mismo árbol. Gaspar pensó que algo debía de estar haciendo mal. Sabía que Copito comía frutas y semillas y estaba más fuerte y ágil que nunca, mientras que él era más lento y débil y solo comía pizzas y hamburguesas. A partir de ese día dejó de ir a los botes de basura y comenzó a comer frutas y semillas. Al poco tiempo Gaspar recuperó sus fuerzas y agilidad y pudo continuar jugando muy ágilmente con Copito, pero sobre todo estaba sano.



Reflexiona

- ¿Cuáles crees que sean las consecuencias de comer demasiado?
- ¿Cuáles crees que sean alimentos sanos para tu crecimiento?
- ¿Cómo podrías pedirles a tu mamá, papá o tutor que mejorara tu alimentación?
- ¿Cómo te sientes cuando comes de más?
- Con tus compañeras y compañeros escribe una lista de alimentos malos para ti y por qué los comes.

Gatos flojos

Cuento para tercero y cuarto



Nuno era un gato del vecindario del este. Era muy consentido y mimado, aunque por lo regular los gatos del este eran así.

Nuno siempre comía las mejores latas de comida, tenía descansos largos y profundos, salidas al parque con sus amos, jugaba y trepaba los suaves sofás y los delicados muebles de la casa. Tenía sus horas de comer y siempre estaba limpio. Pasaba largas horas en los brazos de sus amos, siendo acariciado cariñosamente. Nuno recibía todo lo que quería sin esfuerzo alguno y dormía casi todo el día, por lo que era un gato un poco gordo.

Flavio era un gato del vecindario del oeste. Los gatos del oeste no vivían igual que los del este. Sus amos no los consentían igual, inclusive había muchos que ni amos tenían, podían andar por todos lados y en algunas casas recibían comida. Flavio sí tenía casa y amos y era consentido, aunque no tanto como Nuno, pero sí salía de vez en cuando a dar un paseo por las azoteas.

Los gatos del oeste trepaban, brincaban bardas, perseguían ratones, y los correteaban perros, esquivaban autos y subían árboles. Tenían muy buena condición física.

Los gatos del este no salían solos de su casa, y solo iban al parque con su ama y su amo. No trepaban azoteas ni corrían. Sabían de ratones por rumores, pero nunca habían visto uno. Hacía mucho que todos los ratones se habían ido al oeste.

Un día llevaron a Nuno a la estética gatuna del oeste, ya que la del este estaba muy llena. Mientras lo bañaban y masajearon, en la regadera de junto se encontraba Flavio.

—Hola —dijo Flavio.

Nuno lo volteó a ver lentamente, mientras era masajeadá su cabeza y le respondió:

—Hola.

—¿Eres nuevo en el vecindario?—preguntó Flavio.

—¡Nunca viviría por aquí! Yo soy del este, vine porque mi estilista estaba muy ocupada, aunque no pensaba que aquí en el oeste hubiera alguna estética gatuna digna para mí.

—Pues si la hay y también hay gatos que vivimos cómodamente, sólo que hacemos cosas diferentes que ustedes los del este.

—Andar mugrosos por los techos, esa es la diferencia, los he visto por mis azoteas.

—Bueno, nuestros amos piensan diferente y nos dejan más libres, pero eso es bueno, es nuestra naturaleza, somos ágiles. Los gatos tenemos que ser así, es lo que nos distingue de los perros. Nuestro cuerpo está diseñado para trepar, saltar, moverse rápidamente, atrapar ratones, que nos persigan perros. A mí me encanta eso, me hace sentir un gato de verdad. No me gustaría estar solo trepando de sofá en sofá y estar en los brazos perfumados de alguien, eso no es vida, al menos para mí.

—Lo dices porque no lo sabes. Es delicioso, descanso todo el día, contemplo la vida, me llevo la vida con mucha suavidad y tengo toda la comida que quiera. Dime, ¿para qué esforzarme?

—¡Ya te lo dije! Para sentirse vivo, para sentirse un gato, no nacimos para estar siendo acariciados ni perfumados ni sólo estar durmiendo en libreros contemplando la vida de los amos. Somos gatos. Deberías hacerlo por ti, si un día les

pasa algo a tus amos no vas a saber salir por comida, no sabrás dónde encontrarla, ni mucho menos sabrías sobrevivir afuera. Además, estás gordo, ¿cómo te moverías?

—Pues a mi ama y amo no les va a pasar algo, y solo estoy un poco llenito.

Nuno terminó de ser bañado y en el trayecto de su casa pensaba en lo que Flavio le había dicho “si un día les pasa algo a tus amas o amos”... Comenzó a ponerse ansioso.



Final 1

Nuno decidió llegar a comer un delicioso bocadillo que siempre lo recibe cuando se frota en la pierna de su amo; eso le ayudaría a olvidar las terribles palabras que Flavio le había dicho.

Siguió su vida cómodamente. Pasaron algunos años. Y un buen día, que parecía ser igual que todas y todos los demás, sus amos no llegaron. A Nuno le extrañó. Sin embargo, ya había sucedido con anterioridad, así que esperaba que regresaran esa noche. Pero no fue así. Pasaron varios días y las y los amos no llegaban. La comida se había terminado y poca agua le quedaba. Nuno estaba preocupado. Esa noche salió a maullar a la azotea pidiendo ayuda.

De repente escuchó:

—Eres Nuno, ¿verdad? ¿Me recuerdas?

Nuno volteó tímidamente y vio entre los reflejos de la luna a un gato ágil y fuerte. Reconoció su rostro y le dijo:

—¡Flavio, amigo, ayúdame! Ha sucedido lo que un día me dijiste: mis amos no han vuelto y no tengo comida. ¿Qué hago?

—Por lo visto no entrenaste. Te dije que somos gatos, necesitamos movernos. Yo ni siquiera estoy en peligro y ando por aquí; salí a dar una vuelta como algunas noches y te encuentro a ti suplicando por comida, ¡cuando está por todas partes!

—¡Flavio, ayúdame!

—Mira, te voy a traer un ratón de vez en cuando, pero mientras tanto tienes que entrenar, ponte en movimiento, así algún día podrás salir de aquí.

—Gracias, Flavio.

Nuno esperó a que Flavio regresara con el ratón sintiéndose arrepentido de haber llevado una vida tan sedentaria e inactiva, y sabiendo que nada bueno le habían dejado tantas horas en el sofá. Juró comenzar a moverse una vez que comiera ese delicioso ratón.

Final 2

Nuno decidió llegar a ejercitarse. Flavio tenía razón, por algo tenía patas y garras, era un gato y no podía seguir una vida sedentaria. Desde ese día comenzó a dormir menos y a trepar de mueble en mueble, luego salía al jardín. Fue tomando más agilidad y salió a la azotea. Algunas veces se encontró con Flavio en una azotea, jugaban y corrían. Nuno se convirtió en un gato ágil.

Un día no llegaron las y los amos de Nuno. Él se preocupó porque los quería mucho, pero sabía que la comida no le faltaría. Así pasaron varios meses y Nuno siempre regresaba a su casa a esperar fielmente a sus amas o amos, pero cuando tenía hambre salía en busca de comida. Se sentía agradecido con Flavio por haberle dado el gran consejo de preocuparse por su cuerpo.

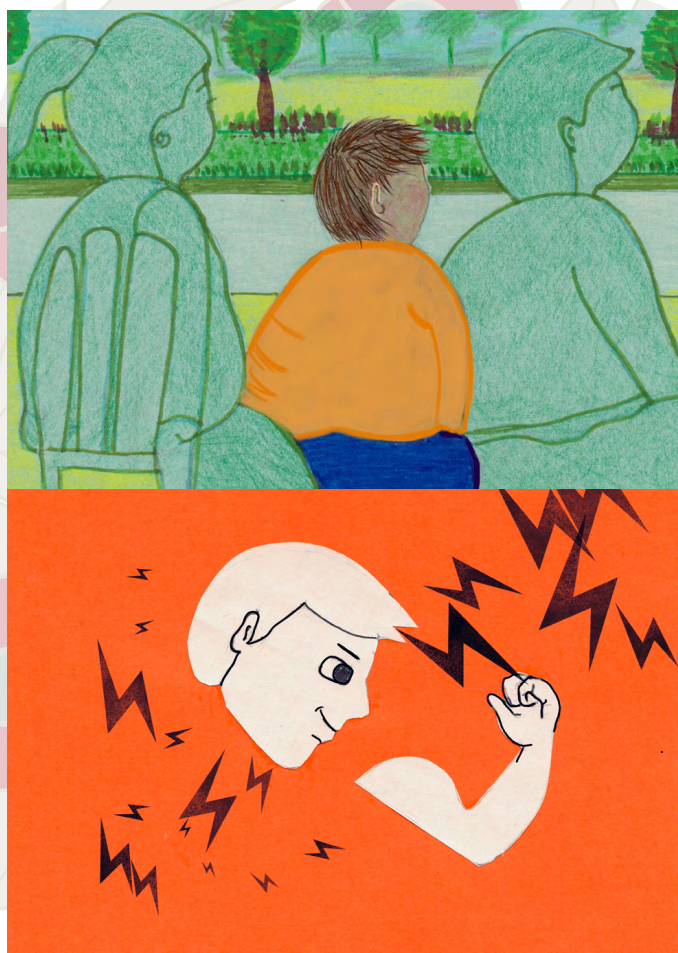


Reflexiona

- ¿Si no hubiera sido por Flavio qué le hubiera pasado a Nuno?
- ¿Por qué crees que es importante preocuparte por tu cuerpo?
- ¿En tu casa cómo te ayudan tu mamá y tu papá a que muevas tu cuerpo?
- ¿Qué crees que importa más: lo que comes o lo que haces de ejercicio?

Mi amigo Pedro

Cuento para quinto y sexto



Pedro era un niño muy inquieto. Su mejor amigo era Joaquín, otro niño igual de inquieto. A los dos les gustaba mucho correr y jugar, y eran muy buenos amigos. Sus mamás también eran amigas, platicaban mucho cuando los dos amigos jugaban.

La mamá y el papá de Pedro eran muy deportistas, les gustaba correr, jugar tenis, nadar, hacer yoga y bailar. Comían solo lo necesario y su comida era sencilla. La madre y el padre de Joaquín eran diferentes. Preferían pasar largo rato con sus amistades tomando café y platicando de muchas cosas. Les gustaba también levantarse tarde y tener desayunos muy completos: huevos, panes, frutas, merme-



ladas, mantequillas, pasteles. Trataban de incluir todo en sus comidas, decían que eso los mantendría sanos.

Desde muy pequeño a Pedro le dijeron su mamá y papá que hacer deporte era muy importante, ya que era la manera de mantener el cuerpo saludable. Su papá le decía:

—Mira, hijo, hacer deporte diario es darle mantenimiento a tu cuerpo. Imagina que tuvieras un auto y nunca lo lavarás ni lo llevaras al mecánico. Poco a poco se irá desgastando mucho, hasta que llegue el día en que no puedas usarlo y se tenga que mover en grúa. Pues igual es el deporte para el cuerpo. El hacer ejercicio es como ir al mecánico y darle su buen mantenimiento, y debe ser diario, porque diario comemos, diario trabajamos y diario lo desgastamos, por eso siempre debes de mantenerte en forma.

Pedro entendía lo que su papá le decía, por lo que le gustaban mucho los deportes, pero le gustaban más porque veía a sus padres contentos y sanos cuando lo hacían.

Joaquín, en cambio, le decía a su mamá:

—¿Por qué la familia de Pedrito está flaca y parecen más contentos?
Dice Pedro que nunca se enferman, y nosotras y nosotros, que comemos tan bien, nos enfermamos muy seguido.
—No sé, Joaquín, son diferentes.

La mamá sabía que no cuidaba su cuerpo ni su alimentación, pero prefería pasar largas horas en esas charlas interesantes con sus amigas. Igual el papá, prefería esas ricas comidas llenas de grasita que tanto le encantaban.

Joaquín les decía a su mamá y a su papá que quería entrar a algún deporte y algunas veces lo metían a algunas clases, pero al poco tiempo se aburría y la mamá y papá no insistían en que siguiera. Veía también como Pedro iba mejorando en los deportes, era rápido, fuerte y ágil, y en la escuela también mejoraba, podía concentrarse mejor que él y rara vez se enfermaba.

Joaquín pensó una tarde que no podían seguir las cosas así, no se sentía bien al ver que Pedro tuviera una vida sana y él no, por lo que decidió hacer algo al respecto.



Final 1

Joaquín decidió no llevarse más con Pedro. Decía que eran muy diferentes y que preferían otras cosas. Pasaron los años y Joaquín se volvió muy bueno en los videojuegos. Pasaba horas jugando, acababa los juegos más rápido que cualquier otro niño, era el mejor. También se volvió un gran conocedor de programas de televisión, sabía todos los horarios y los días en que pasaban. Un día Joaquín se enfermó, estaba mal de algo que no sabían bien qué era. Lo llevaron al médico, quien les dijo a sus padres que no estaba bien, su vida sedentaria había deteriorado su salud y tendría que operarlo. Joaquín se asustó mucho. Pasó en el hospital un largo tiempo.

Un día, caminando lentamente por la calle mientras se recuperaba de la operación, vio pasar a lo lejos a Pedro, su antiguo amigo, y vio que era alto y fuerte y se veía muy contento. Joaquín suspiró profundamente y pensó que tal vez hubiera sido mejor seguir el camino de Pedro, y juró que cuando se recuperara no iba a jugar más videojuegos e iba a hacer deporte.

Final 2



Joaquín le dijo a su mamá:

—Mamá, ya no soy tan chiquito y en la escuela nos enseñan muchas cosas, entre ellas que hacer ejercicio es necesario para el cuerpo. Yo sé que a ustedes no les gusta hacerlo, pero les quiero pedir que lo hagan por mí, así todas y todos estaremos saludables y no enfermaremos, tendremos fuerza y estaremos más contentos.

La mamá sintió vergüenza. Su hijo sabía que ella y su esposo preferían la vida sedentaria, platicando y comiendo a pesar de que era poco sano, en lugar de hacer ejercicio, que era necesario para el cuerpo.

—No te preocupes, Joaquín, tienes razón. Desde esta tarde comenzaremos.

Y así, poco a poco fueron empezando a hacer deporte. Después de un tiempo salían las dos familias a correr, jugar tenis y hacer yoga. Después de algunos años Pedro y Joaquín seguían siendo muy buenos amigos y ambos eran dos grandes atletas, y sobre todo dos personas sanas.



Reflexiona

- ¿Cómo te ayudan en tu casa para que hagas ejercicio?
- ¿Les pedirías a tus papás que hicieran ejercicio todas y todos en familia?
- Con tus compañeras y compañeros, escribe todas las cosas por las que crees que es importante el deporte.

Luz interior

Cuento para quinto y sexto



Bruno era un chico de la playa y desde muy pequeño fue alguien muy especial. Fue muy querido por su madre y su padre. Siempre recibió amor, cariño y respeto, y por la misma razón él siempre ofrecía lo mismo a las personas con quienes convivía y a quienes conocía. Nunca hubo nadie que se quejara de él, al contrario, solo se decían buenas cosas de su persona.

Desde muy pequeño Bruno aprendió la importancia de vivir plenamente y en armonía. Todo para él era una oportunidad de aprendizaje; de toda la gente y de todo aprendía. Sabía que cada decisión que tomara repercutiría en algún momento de su vida. Su padre le explicó que todas sus acciones, ya sean buenas o malas, la vida las iba a regresar. Como vivían junto al mar le explicaba enseñándole las olas:

—Mira, Bruno, si yo lanzo una cubeta de basura al mar, por un momento me voy a deshacer de la basura, pero tarde o temprano las olas me la regresarán y va a terminar la playa sucia. Y así es la vida: todo lo que hagas se regresa, por eso te aconsejo hacer el bien, así el bien se te regresará.

Bruno prestaba mucha atención a las explicaciones de su padre, quien era un hombre muy coherente con lo que decía y hacía. Así que Bruno era sumamente cuidadoso en todas sus acciones y palabras, y sabía que cada decisión que él tomara era su responsabilidad y de él dependía su futuro, por eso prestaba mucha atención a su presente, no le gustaba que se le fuera ningún instante.

Bruno comprendía la unión que hay en mente y cuerpo, sabía que si no cuidaba su cuerpo su mente se iba a afectar, y al mismo tiempo, si no cuidaba su mente su cuerpo iba a fallar, así que ponía mucha atención en su salud.

Todas las mañanas Bruno salía a caminar por la playa, jugaba con el mar, nadaba por horas y le gustaba tomar el sol mientras hacía su práctica de yoga. También le gustaba meditar, se sentaba largos ratos bajo la sombra de una palmera y solo el vaivén de las olas escuchaba y lo trataba de sincronizar con su respiración; podía pasar horas así.

Bruno era muy feliz en donde vivía, a todas y todos conocía y se llevaba con todas y todos. Era un pueblito muy especial, todas y todos parecían estar muy sanos y les gustaba nadar, caminar y estirarse. Cada amanecer y atardecer la playa se llenaba de personas que al unísono hacían una práctica de yoga; parecían estar felices. Algunas noches se reunían y prendían fogatas, contaban historias y bailaban. Ahí el tiempo parecía no correr.

Pero un buen día Bruno tuvo que dejar la playa. A su padre, quien se encargaba de la escuela superior del pueblo, le pidieron que tenía que atender la escuela de una gran ciudad, así que toda la familia se mudó.

Bruno no tenía idea de cómo iba a ser su nueva vida. Él era muy optimista, por lo que pensaba que muchas cosas iba a aprender. Cuando llegó se sorprendió. Todo se le hizo completamente diferente a lo que conocía. Todo era gris y de cemento, había mucho ruido, el aire era casi irrespirable y todas y todos parecían estar enojados, la gente no convivía entre ella y se movían con prisa.

El aire que Bruno acostumbraba a respirar se había ido, la suave arena ya no estaba más, en su lugar estaba un sucio, plano y frío piso por todas partes. No estaba acostumbrado a usar zapatos, por lo que le costó mucho trabajo adaptarse. Vivía en una casa grande y con un jardín aún más grande, pero no era lo suficientemente grande como para ver el horizonte. No podía ver más allá de unos cuantos metros:

paredes por todas partes, edificios, tiendas y casas abarrotaban todas partes. Bruno comenzó a sentirse triste.

—Papá... ¿y cuánto tiempo estaremos acá?

—No lo sé, Bruno, pero sé que estás preparado para esto. La vida no es siempre como nosotros queremos, debemos disfrutarla aun cuando donde estemos no sea lo ideal. Sé que sabes que todo lo que vemos, escuchamos, sentimos, olemos y probamos afecta nuestra vida, pero tú sabes meditar, lleva tu paz interior a todas partes.

Bruno asintió. Aunque comenzaba a sentirse diferente escuchó y tomó las palabras de su padre, salió al jardín y meditó. Al otro día comenzaría la escuela, por lo que debía prepararse.

Su trayecto a la escuela fue muy diferente. En lugar de ir caminando junto al mar en sandalias y sus shorts, bajo los rayos del sol, iba sentado en la parte de atrás de un auto, rodando lentamente en medio de miles y miles de autos. Llevaba su uniforme puesto y sus zapatos apretados y bien lustrados. Le parecía que nadie prestaba atención al vivir, que solo lo hacían porque lo tenían que hacer. Se sintió un poco decepcionado, pero siguió adelante.

Bajó del auto y se despidió de su mamá. Entró con ánimo porque así era él, pero sabía que no era bonito el lugar, aunque se dijera que era la mejor escuela de la ciudad. Pasaron las horas y el recreo llegó. Al salir al patio vio un área verde que recibía los rayos del sol. Decidió ir ahí, se quitó sus zapatos y comenzó a meditar. Todas sus compañeras y compañeros lo miraban con extrañeza, lo creían raro. Comenzaron a burlarse y hubo alguno que le aventó una bola de papel. Bruno respiró profundamente. Se sintió abatido por el cambio, extrañaba su lugar, su playa, sus amigos y la gente que tanto gustaba de estirarse; así que tomó una decisión:



Final 1

Bruno se levantó, se puso sus zapatos y se marchó a su salón. Poco a poco Bruno comenzó a acostumbrarse a ese estilo de vida, dejó de meditar, de saltar, de correr y de hacer su práctica de yoga. Hizo algunos nuevos amigos, se reunía con ellos y jugaban por horas videojuegos, veían videos por internet y comían pizzas y hamburguesas. Un día, caminando por el centro comercial, pasó por afuera de una agencia de viajes y vio una foto de su playa, de su pueblo, de su vida anterior. Recordó eso que ya había olvidado; una gran nostalgia lo envolvió, pero sabía que había cambiado, sabía que no era el mismo de antes, sabía que ya no pertenecía a ese lugar. Tristemente se alejó y pensó que quizás algún día iba a regresar.

Final 2

Bruno respiró profundamente, él estaba en paz, dejó que los demás en su burla siguieran y continuó meditando. Al terminar se acercó al que le había aventado la bola de papel y le dijo:

—Toma, esto es tuyo, esta basura te pertenece.

Bruno era muy seguro de sí mismo, por lo que este chico se quedó frío y avergonzado, y muchos admiraron la actitud que él tomó. Poco a poco Bruno fue haciendo amigos, muchos se le acercaban a que les enseñara cómo hacer yoga y meditar e influyó mucho en varios de ellos. Transmitió una sensación de vida saludable en su escuela y en su entorno. Meses después organizó un viaje a su playa e invitó a varias compañeras y compañeros. Quedaron fascinados de las maravillas en las que Bruno había crecido y se sintieron agradecidos con él por haberles enseñado a valorar la vida.



Reflexiona

- ¿Alguna vez has dejado de hacer lo que sabes que es bueno, porque alguien más se burla?
- ¿Qué te dice la frase “mente sana en cuerpo sano”?
- ¿Qué es meditar para ti?
- Comenta con tus compañeras y compañeros qué es una vida sedentaria, qué consecuencias tiene llevar una vida sedentaria y por qué algunas personas viven una vida así?

FIDELIDAD Y BENEFICIO ESCOLAR

El objetivo de que las y los niños asistan a la escuela es que aprendan. El aprendizaje se logra cuando existe un buen aprovechamiento escolar con una estimulación adecuada, y para esto es esencial que como tutores y docentes sepamos qué es lo que las niñas y niños pueden hacer con mayor facilidad y cuál es el medio más fácil para que lo hagan.

Todas las niñas y niños tienen enormes potenciales, habilidades y dones; es importante que se identifiquen cuáles son, para maximizarlos y sacar el mejor provecho de aquello en lo que cada niña o niño es bueno, en lugar de enfocarse en lo que el niño no es bueno. Lo cierto es que es común que la mayoría de las y los niños sean únicos y con habilidades únicas. Todas y todos tienen la capacidad de aprender, todas y todos con sus diferentes talentos y diferentes niveles de desarrollo en esos talentos.

La educación es un derecho de la niña y del niño, y es una obligación del adulto dársela; como padres, madres, tutores y docentes somos nosotros las y los encargados de encaminar a las y los pequeños para formar una sociedad mejor hacia el futuro. Las niñas y niños son aún muy pequeños para tomar decisiones sobre el querer estudiar. Tenemos que presentarles por medio de la educación la amplia gama de posibilidades acordes a talentos y gustos. De nosotras y nosotros depende el éxito del niño y de la niña en la escuela, de nosotras y nosotros depende el gusto que encuentre en aprender; somos nosotros las y los responsables del futuro de las y los niños.

Los adultos debemos educar en pro de una vida saludable, social, física y psicológica. Es nuestra obligación desde su más temprana infancia instruirlos en lo que es benéfico o no para ellas y ellos. Se deben ampliar los límites bien marcados y definidos de lo que pueden ser o hacer dentro de los parámetros de lo moral, legal y saludable, psicológica, social y físicamente.

Las y los menores deben tener su propio ser; como adultos no podemos obligarlos a ser o hacer lo que nosotras y nosotros somos o queremos; ellas y ellos merecen su libertad de elección, es nuestra labor como adultos presentarles un marco de posibilidades que irán descubriendo a través del estudio y la educación. Privar a una niña o a un niño de la educación es mutilar un futuro, es cortar una posibilidad de que haya alguien mejor en este mundo, alguien que pueda aportar a vivir mejor como sociedad, y que al mismo tiempo tenga una vida digna y propia.

La deserción escolar tiene muchas variables que influyen para que las y los niños abandonen la escuela. Factores académicos como la falta de estimulación por parte de los tutores y docentes, dificultades de la y el menor al poner atención y seguir instrucciones y falta de apoyo para intervenir en esas dificultades, ausencias a las aulas por problemas de salud o problemas familiares, falta de hábitos de aprendizaje fuera de la escuela, profesores poco preparados, ausencia docentes, falta de comunicación entre maestras, maestros, mamás, papás y tutores, sobre-exigencias y perfeccionismo, reglas en casa ambiguas y cambiantes, violencia familiar, etc., son algunas variables de esa deserción. Las características personales de las y los menores no atendidas son también factores que aumentan el riesgo en el abandono de los estudios, como un trastorno por déficit de atención (TDA) no diagnosticado ni intervenido, dislexia, discalculia o un trastorno mayor de índole psicológica o neurológica.

Padres, madres, tutores y docentes debemos instruirnos constantemente en metodologías nuevas para educar a las y los niños en diversas áreas de su vida; la sociedad evoluciona rápidamente y las estructuras educativas deben ir al mismo ritmo; debemos innovar con gran frecuencia y saber motivar a las y los pequeños a disfrutar el aprender. Nuestra labor es hacerlos mejores de lo que nosotras y nosotros somos, todo en pro de ellos mismos y de la humanidad.

TIPOS DE INTELIGENCIA

Existe una clasificación de tipos de inteligencia. Hay menores más hábiles en unas cosas y menos en otras. Gracias a ello se da la diversidad y la especialización, lo que nos ayuda a desarrollarnos mejor como seres humanos. Muchas veces tutores y docentes identificamos fácilmente en qué categoría entra la o el niño. Sin embargo, sí existe dificultad en determinarlo, existen pruebas que ayudan a estipular en qué áreas alguien tiene potencial, evitando así excusas para que la niña o el niño se desarrolle plenamente.

Esta clasificación se ha dividido en siete categorías:

Inteligencia lingüística. Es la habilidad para el manejo del lenguaje, escrito y hablado.

Cuando un infante tiene esta habilidad, anímale a que realice sus propias redacciones, apóyale en participar en talleres y cursos de teatro y concursos de oratoria y lectura. Transmítele confianza para que participe en actividades afines, ya sean escolares o extraescolares.

Inteligencia musical. Cuando la o el menor presenta este tipo de inteligencia, aprecian los sonidos, el canto, la música y el ritmo.

Platica con ella o él sobre opciones de integrarse en cursos de música y canto, ya sea en la escuela o fuera de ella. Llévalo a conciertos para que observe cómo se llevan a cabo.

Si hay coros, bandas de guerra, o taller de música en la escuela, anímalo a que se integre.

Inteligencia lógico-matemática. Este tipo de inteligencia se expresa por el gusto a los números y problemas matemáticos, habiendo facilidad en resolverlos.

El ajedrez, cursos de computación y cálculo son una excelente opción para que desarrolle sus habilidades.

Inteligencia espacial. A la niña y al niño con este tipo de inteligencia le gusta el dibujo y el diseño, le gusta armar y desarmar. Apóyalo a que invente y exponga sus creaciones en la escuela o en cursos fuera de ella.

Los cursos de habilidades manuales son herramientas básicas para ayudarlos a desarrollarla, como son pintura, escultura, carpintería o computación.

Inteligencia corporal o kinestésica. Ésta es una habilidad para actividades físicas y motrices; desde pequeños tienen un mejor desarrollo al andar. Se les debe motivar a que participen en deportes, bailes escolares, danzas y yoga.

Inteligencia intrapersonal. Es una inteligencia en donde hay un potencial para la introspección, la filosofía, la religión y el cuestionamiento. Apóyale dándole lecturas e historias en donde se enfoque en el despertar y desarrollo humano. Motívale a que estudie diversidad de temas religiosos y filosóficos; trabaja junto con él y ayúdalo a encontrar sus propias respuestas.

Inteligencia interpersonal. Es una facilidad que se tiene en el manejo de las relaciones humanas. Por lo regular saben persuadir, negociar y escuchar.

Bien encauzada esta inteligencia conlleva a un liderazgo positivo; apóyale a que se postule para jefe de grupo o consejo estudiantil. Puede involucrarse además en grupos externos a la escuela, como exploradores o rescatistas.

Recuerda que si identificamos la inteligencia de la o el niño, habrá mayor facilidad en guiarlo, encauzándolo en el éxito personal, escolar y posteriormente laboral.

Asegúrate de mantener constancia y disciplina. Como madre, padre, tutor, maestra o maestro es tu deber encaminarlo a su desarrollo integral; genera en ella o él hábitos y fuerza de voluntad y brindarle un ambiente familiar sano y de calidad.

Es la constancia lo que llevará a cualquier niña o niño al éxito personal; asegúrate de que lo que comience lo termine, incentiva en ella o él a que no se deje llevar por el cansancio, exígele cariñosamente, y lo más importante: motívale con el ejemplo.

Es muy importante establecer límites en casa, firmes y claros; darles siempre apoyo emocional y afectivo, jugar y reírse con ellas y ellos, aprender juntos y platicar, la comunicación fluida intrafamiliar, son acciones muy importantes.

Conozcan las capacidades de las y los niños; no impongan expectativas demasiado altas para ellas o ellos si no cuentan con las habilidades ni capacidades; eso les puede generar desmotivación e influir en su autoestima y autoconcepto.



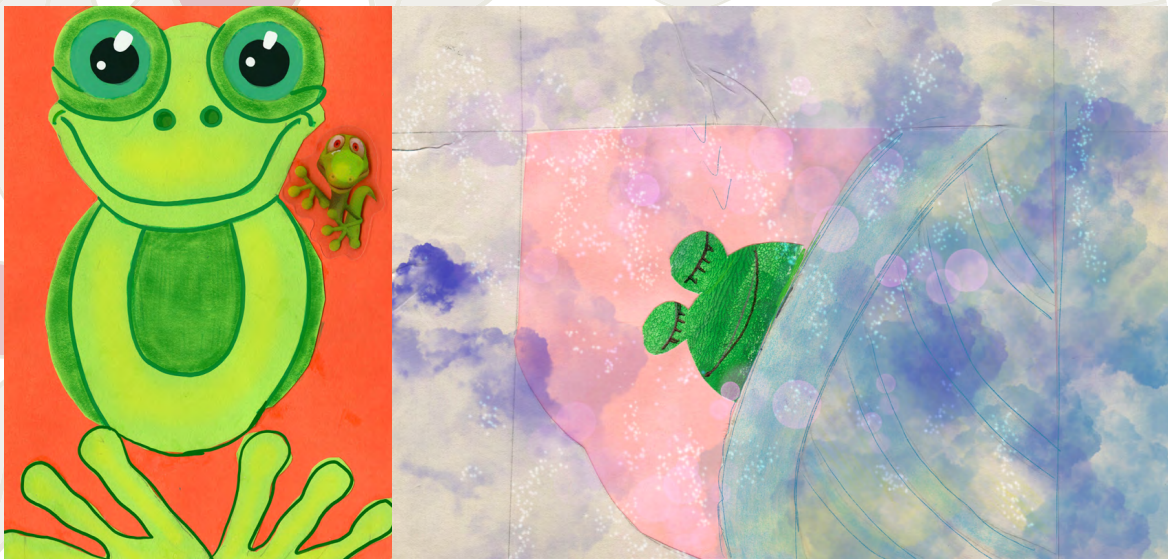
Reflexiona

- ¿Platicas con tu hija, hijo, alumna o alumno de cómo se siente en la escuela?
- ¿Platicas con ella o el de sus intereses y sueños y de cómo puede lograrlos?
- ¿Consideras que has podido llegar a minusvalorar las capacidades de tu hija o hijo, o también a exagerarlas?
- ¿Qué ejemplo le doy como adulto para que se motive a estudiar?
- ¿He tratado en algún momento de encaminarlo hacia gustos propios sin tomar en cuenta lo que a ella o él realmente le gusta? (pueden ser gustos desde juegos, juguetes, películas, programas, actividades, etc).

La educación es una oportunidad de conocer y saber, no la desperdicies.

El sapo flojo

Cuento para primero y segundo



Un día estaba la maestra abejita explicando un tema muy complicado a sus alumnos: los animalitos del bosque.

Todas y todos con mucha atención escuchaban a la maestra, cuando de pronto, al fondo del salón, en la última banca, hubo un ruido extraño... Era el sapito verde que estaba jugando con los lápices sin poder poner atención a lo que la maestra decía.

La ardillita café, que estaba al lado, lo miro y le dijo:

—Sapito, nos estás distrayendo a todos... y además esta tarea es muy importante en el curso, ¡sería muy bueno que tú también pusieras atención. El sapito solo

la miró, puso los lápices de mala gana sobre la mesa y fingió poner atención, pero en realidad estaba jugando con sus dedos y pensando en muchas cosas más. Todo le venía a la mente menos la escuela.

Al siguiente día la maestra solicitó los trabajos encargados de tarea. Todas y todos entregaron lo que había pedido. Ardillita, como siempre, entregó uno de los más completos y bien hechos, así que recibió una felicitación y el honor de llevar la bandera en la ceremonia del próximo lunes.

En cambio, Sapito entregó una hoja con muchos faltantes que la maestra pidió. Se encontraba un poco sucia, con lodo, diciendo todas las excusas habidas del porqué tan poco presentable. La maestra ya lo conocía y sabía que no eran verdad, y le dijo:

—Sapito, esto no se puede entregar así, te voy a poner un cero hasta que decidas presentar algo mejor. Me da mucha pena que siempre sea ésta la calidad de tus tareas. Tenemos que platicar con tu mamá y tu papá para ayudarte a solucionar esto. Ese cero siempre tiene la posibilidad de convertirse en excelente.

Sapito, avergonzado, se fue poco a poco a un rincón del salón. Estaba triste. Ardillita se acercó y le dijo:

—Sapito, todas sabemos del gran esfuerzo que hacen tus papás en el estanque para que tú estés estudiando aquí. También nuestras maestras y maestros estudian mucho para luego poder enseñarnos lo que vamos a necesitar para poder vivir adecuadamente. Nosotros también lo hacemos al venir aquí, poner atención y hacer tareas. Siempre sobra tiempo para jugar, para descansar y comer. Hay tiempo para todo, y todo merece su tiempo. ¿Por qué no lo aprovechas? Yo puedo ayudarte. ¿Quieres mi ayuda?



Final 1

Sapito, muy indignado, no aceptó la ayuda. Siguió malgastando el tiempo en la escuela. Unos meses después, la dirección decidió que no era propio que estuviera ahí, distraía mucho a sus compañeras y compañeros, quienes tenían muchas ganas de aprender, y ese lugar podía ser mejor aprovechado y ser ocupado por otra u otro estudiante que realmente tuviera ganas de aprender. Su mamá y papá, quienes hicieron todo lo posible por ayudarlo a estudiar a pesar de su trabajo, lo pusieron a trabajar también en el estanque. Ellos querían una vida mejor para él, pero él decidió otra cosa y vivió solo, un poco triste, ya que su sueño era ser un gran explorador de los distantes estanques, pero ello requería estudio, y él no lo había hecho, por lo tanto nunca hizo lo que soñó, ya que todo sueño requiere de un gran esfuerzo.

Final 2

Sapito lo pensó un poco. Sabía que si aceptaba la ayuda de la ardillita, eso representaba mucho trabajo, tiempo y dedicación. Pero finalmente aceptó, ya que se puso a pensar en lo mucho que quería lograr sus sueños. Y así, Ardillita pasó muchas tardes ayudando a Sapito a recuperar el tiempo perdido.

Los resultados fueron maravillosos. Sapito descubrió que tenía mucho talento para dibujar. Entregó tareas excelentes y se graduó con aplausos y muchos abrazos. Poco tiempo después estaba trabajando en lo que siempre soñó, era un gran explorador y dibujaba mapas de todos los estanques que recorría. Descubrió caminos y aportó mucho a su comunidad. Ardillita siguió siendo su fiel amiga y mutuamente se ayudaban.

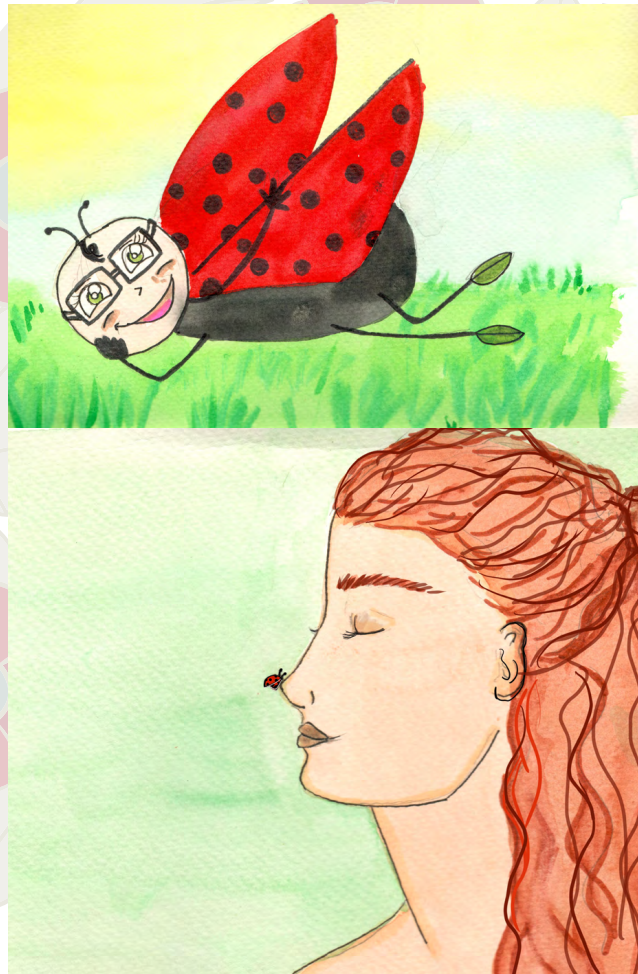


Reflexiona

- ¿Qué es para ti aprovechar el tiempo?
- Di las cosas que para ti merecen su tiempo para aprovechar.
- ¿Qué te puede llegar a distraer en el salón y al hacer tareas?
- ¿Qué es para ti ayudar?
- ¿Has pedido ayuda si te cuesta trabajo entender o realizar alguna tarea?
- ¿Ha habido alguna vez que no hayas podido hacer algo y no pediste ayuda?
- Comenta con tus compañeras y compañeros por qué crees que es importante aprender y estudiar.
- ¿Cuál es tu sueño y qué necesitas hacer para lograrlo? Trata de especificar lo que necesitas.

El saber saber

Cuento para primero y segundo



Anita estaba jugando en el jardín de la casa de sus abuelos. Le gustaba ir porque era amiga de todos los animalitos que habitaban ahí.

Su mejor amiga era una catarinita roja con puntos negros, muy bonita, a la cual había llamado doña Cata.

Juntas siempre exploraban las plantas. Doña Cata era muy instruida y estudiada. Cualquier cosa que Anita preguntaba, doña Cata contestaba con una amplia respuesta, explicaciones y ejemplos. Era una catarina muy inteligente.

Un buen día Anita estaba pensando en una pregunta muy específica: “¿Para qué saber?” Todo el día estuvo pensando hasta que por fin llegó la hora de visitar a doña Cata, y le preguntó:

—Doña Cata, ¿para qué saber?

A lo que doña Cata respondió muy rápidamente:

—¡Para poder responder!

—Sí, pero ¿para qué poder responder? Es que, tal vez no es tan importante saber, tampoco contestar... ¿Qué tal si es mejor no saber demasiado?

—Anita, sin que te des cuenta todo el tiempo uno responde, no necesariamente con palabras, sino con movimientos, decisiones. Respondemos ante lo que la vida nos da en todo momento. Una reacción es una respuesta. Si te vas a caer reaccionas y saltas o caes como aprendiste a caer, y para eso necesitas estudio y práctica. Entre más sepas, mejor responderás a lo que se te presenta en la vida, tendrás muchas opciones de respuesta, tu vida será mejor, te lo aseguro. He tenido muchas amiguitas catarinas que ya no están acá, y eso por no saber. No sabían dónde podía haber peligros, telarañas, frutos venenosos, hojas y ramas firmes, aves cazadoras. Hay muchas cosas que uno tiene que saber si es que quiere vivir bien. Entre más sepas, mejor vivirás, amiga mía.

—Entonces ¿por eso es importante ir a la escuela?

—Sí, y no es importante solo ir, así como no es suficiente solo saber por saber: hay que aplicarlo y ponerlo en práctica, sobre todo aquello en lo que sabemos que nos va a hacer felices, y que además nos proporcione recursos para poder comer. La práctica hace al maestro. Todo lo que nos enseñan tiene un propósito.

Anita se quedó pensando en lo que le había dicho doña Cata.



Final 1

Anita creyó lo que dijo doña Cata, pero no le hizo mucho caso, y pensó que iría aprendiendo poco a poco, que necesitaba mucho tiempo para el juego. Además, la televisión le enseñaba mucho al igual que el teléfono de su mamá.

Y así pasó el tiempo y no tomó las mejores decisiones. Su mamá y su papá la inscribieron en muchos cursos: gimnasia, baile, natación, teatro, matemáticas, ajedrez, lectura y muchas cosas más, pero Anita siempre buscaba un pretexto para no ir o cambiar de actividad. En nada se formó y se especializó. Cuando creció, mucho trabajo le costó saber hacer algo. Tenía muchos sueños de ser alguien importante, pero sin saber mucho era casi imposible, porque para ser alguien importante hay que hacer algo excepcional y diferente, y para eso se necesita estudio, práctica y esfuerzo.

Final 2

Anita reflexionó muchos días en todo lo que le había dicho doña Cata, así que decidió aprovechar cada instante en la escuela, en sus cursos deportivos, en el juego también, y lo aprovechó de mejor manera, ya que le dedicaba toda su atención.

Y así, además de saber más, fue descubriendo cómo aplicar todos esos conocimientos a todo lo que en la vida se le presentaba.

Anita aprovechó tanto ir a la escuela que consiguió muchas satisfacciones en su vida. Supo lo que quería ser cuando creciera. Sabía para lo que era buena, ya que al conocer más cosas se descubren los talentos: explorar es descubrir. Su amiga doña Cata observaba con alegría cómo Anita triunfaba, y siempre estuvo a su lado



Reflexiona

- ¿Por qué crees que lo que te enseñan en la escuela es necesario?
- ¿Crees que vale la pena jugar o hacer otras cosas durante las clases en la escuela?
- ¿Qué sientes cuando logras hacer algo porque ya sabías cómo hacerlo?
- ¿Cómo te sientes al no poder hacer algo que ya te explicaron cómo hacerlo antes?
- ¿Cuáles son las profesiones o trabajos que tú crees que son más importantes para que tu ciudad esté mejor?
- ¿Qué te gustaría ser cuando seas grande? Puedes nombrar varias actividades.
- ¿Cuáles son los conocimientos que requieres adquirir para serlo?
- Comenta con tus amigas y amigos de algo que podrían hacer en conjunto si cada quien tuviera una profesión diferente. ¿Qué harían o crearían?

Los números de Carlos

Cuento para tercero y cuarto



Carlos era un niño muy inteligente, siempre tenía buenas notas en español, ciencias e historia. Para los deportes también tenía mucha habilidad, pero tenía un pequeño problema cuando se trataba de matemáticas. Y es que cada vez que el maestro explicaba algo de números su atención se dispersaba o algo lo distraía.

Un buen día, durante los exámenes finales, Carlos tenía que estudiar para la última prueba de matemáticas, que era al día siguiente.

Como el grupo de Carlos era un grupo muy unido, decidieron ir todas y todos a casa de una de las compañeras para estudiar en conjunto. Carlos era muy bueno para otras materias. Estaba un poco confiado en que de alguna manera solucionaría sus

problemas con las matemáticas, así que no prestó mucha atención a la explicación que una de las chicas estaba haciendo para resolver un ejercicio, o, más bien, se distrajo con cualquier cosa.

Ya en casa Carlos intentó hacer un repaso del ejercicio que explicaron ese día más temprano. Abrió su libro de matemáticas y al empezar a hojearlo se dio cuenta de que realmente no había puesto atención y no sabía cómo hacerlo.

Intentaba releer pero no podía. De pronto en un momento los números saltaron fuera del libro cantando y brincando, diciendo:

—¡Carlos no sabe contar ni los dedos de las manos!

Todos los números, en coro, se burlaban de él. Hasta que el número cinco se acercó y le dijo:

—Querido Carlos, soy yo el único número que verás si ningún problema puedes solucionar, cinco será tu número.

Carlos, casi llorando por la desesperación de no estar preparado para el examen de la mañana siguiente, respondió:

—¡Sí! ¿Pero qué hago? Si yo no sé cómo resolver los números, simplemente no lo comprendo. Carlos se puso a llorar inconsolablemente.

—Yo creo que tu problema no es que te distraigas. Yo creo que tu problema es el miedo, miedo a no pedir ayuda y decir que algo te cuesta trabajo. Sabemos lo bueno que eres en otras cosas y no tiene nada de malo no serlo en otras. Pide ayuda y ayuda tendrás, te explicarán con mayor atención. No necesitas ser un genio. Seguramente de grande te dedicarás a otras cosas que no sean matemáticas, pero tienes que saber lo que aquí se enseña, todo tiene un propósito, te va a servir tarde o temprano.

—Y ahora mismo te vamos a ayudar.

Entonces, entre todos los números le explicaron a Carlos muy detalladamente cómo resolver el problema.



Final 1

Carlos no escuchó nada de la explicación que daban los números y solo pensaba:

—Quiero dormir, ¿o estaré dormido? ¿Qué es esto? ¿Números explicándome?
¡No!

Y así, dejó pasar esa oportunidad de estudiar un poco más y esforzarse. Se fue a su cama e ignoró lo sucedido. Tuvo una nota final de cinco. Comenzó a creer que no

era alguien inteligente y poco a poco dejó de hacer o estudiar aquello en que era bueno. Ese concepto negativo de él, ahora comenzaba a afectar lo motivado que estaba en lo que a él le gustaba.

Final 2

Carlos escuchó atento, hizo un gran esfuerzo. De repente comenzó a sentir interés por lo que le decían y los números, y pensó que si hay materias que cuestan más trabajo, es que necesitan de más esfuerzo. Tal vez al principio le costaría más trabajo, pero una vez teniendo la práctica se daría todo más naturalmente. Sabía que el esfuerzo siempre traía buenas recompensas.

Al otro día Carlos habló con su maestra y le pidió ayuda. Le dijo que le costaban mucho trabajo las matemáticas, pero que tenía muchas ganas de aprender.

—No te preocupes, Carlos, yo te pondré mayor atención, revisaremos lo enseñado después de la clase y de cualquier duda que tengas no dudes en pedirme que te lo vuelva a explicar.

Desde ese momento Carlos puso atención en matemáticas, y no solo eso: le comenzaron a gustar, preguntaba a la maestra cada duda y cada detalle de los pasos por seguir para resolver cualquier problema matemático— También, ofreció su ayuda para las y los compañeros que querían aprender más sobre las materias que él dominaba, como historia, español o cualquier actividad física.

Y así no solo Carlos, sino su grupo entero, fueron las y los mejores en aprovechamiento del año, siendo un ejemplo para todas y todos los demás. Carlos terminó la escuela como uno de los mejores alumnos. Cuando creció no se dedicó a las matemáticas: era un deportista profesional, pero se sentía orgulloso de poder llevar sus cuentas y saber todo lo referente a números.

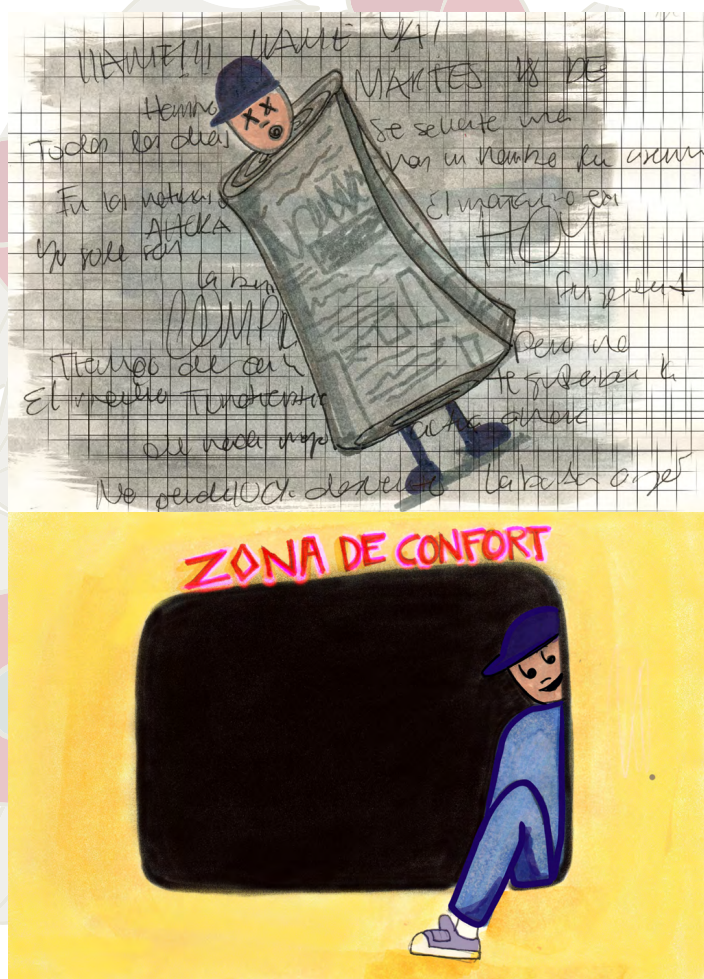


Reflexiona

- ¿Te ha pasado que quieres poner atención y no puedes? Si es así, describe qué ha pasado. Menciona las materias que te gustan y por qué.
- Menciona las materias que no te gustan y por qué no.
- ¿Para qué crees que te puedan servir las materias que no te gustan?
- Cuando algo realmente te gusta ¿te distraes?
- ¿Qué significa aprender para ti?
- Además de la escuela, ¿qué lugares o dónde puedes adquirir conocimientos?
- Con tus compañeras y compañeros imagina que son las y los directores de una escuela y tienen que diseñar un plan de estudios. ¿Qué materias pondrías? ¿Cómo serían los horarios y días en la escuela? Haz el plan de estudios.

Talentos ocultos

Cuento para tercero y cuarto



Había una vez un pequeño que creía no tener ningún talento. Veía a sus compañeras y compañeros y se comparaba con ellos. Este pequeño se llamaba Rodri y era muy observador.

Rodri pensaba:

—Manuel es bueno en historia, Lucía es excelente en matemáticas, José es de los mejores dibujantes, Karina sabe mucho inglés. ¿Pero y yo? Yo no sé hacer casi ninguna de esas cosas, bueno, intento, pero no siento dominar ninguna, creo que nací sin ningún talento en la vida...

Rodri siempre jugaba en los recreos, y disfrutaba mucho de sus amistades, pero como pensaba que no era bueno en ninguna clase, él solo se sentía triste y menospreciado y no hacía ningún esfuerzo para mejorar.

Un día su madre y su padre se dieron cuenta de que a Rodri solo le interesaba jugar, así que decidieron darle una lección.

—Rodri, te hemos estado observando mucho y últimamente solo te interesa jugar, así que hemos cambiado tu lugar en el colegio. Buscamos a una niña o a un niño al que sí le interesa aprender y le dimos todas tus cosas, tu uniforme, tu mochila, tus cuadernos, todo eso, y pues tú tendrás que trabajar por tus alimentos en esta casa. ¿Estamos de acuerdo?

Rodri, muy sorprendido, con los ojos abiertos dijo:

—Pero ¡no! ¿Por qué hicieron eso? No tengo malas calificaciones, ¡soy regular!
—Tu capacidad es más que ser regular, y el problema es que ahora quieres solo jugar hijo. Hay tiempo para todo, y la escuela no es solo para eso, hay que estudiar y aprovechar también. Así que no se diga más y anda, tienes un trabajo que hacer, aquí está don Alejandro, lo vas a ayudar a repartir el periódico, ése será tu trabajo.

Sin más que hacer Rodri solo tuvo una opción: ir con don Alejandro y hacer lo que le tocaba hacer.

Sus mamá y su papá solo querían una reacción en él, algo que hiciera detonar el interés por los estudios y la escuela, pues sabían que tenía mucha inteligencia como para no aprovecharla. Solo habían dicho que habían regalado sus cosas y que alguien más ocupaba su lugar para que valorara y se diera cuenta del privilegio que tenía por poder ir a la escuela.

Y entonces, mientras Rodri trabajaba con don Alejandro, se daba cuenta de lo duro que era eso; tenían que hacer muchas cosas al mismo tiempo y no había tiempo para nada, menos para jugar.

Después de pasar un largo día de trabajo, Rodri volvió a casa lleno de muchos pensamientos. Se sentía triste y fatigado por haber dejado pasar la oportunidad de haber estudiado y desarrollado un talento como los compañeros y compañeras a los que admiraba.

Pensaba en la posibilidad de que su madre y su padre le dieran otra oportunidad. Pensaba en alguna manera de convencerlos. Cuando llegó ya todas y todos dormían y su madre le había dejado solo un vaso de leche y galletas en la mesa para cenar. Y así, Rodri cenó solo y pensativo. Terminando su cena subió las escaleras

lentamente, como si los pies le pesaran toneladas. Llegó a su cama y pensó que no recordaba la última vez que había estado tan cansado.

Al día siguiente estaban su mamá y su papá en la cocina esperándolo, con su uniforme listo para que se lo pusiera. Al bajar y mirarlos Rodri no lo podía creer.

—Tienes una oportunidad más —dijeron sus papás muy serios.

—Pero esta vez aprovéchala, porque eres un niño privilegiado: hay muchas niñas y muchos niños que debido a circunstancias que ellos no decidieron no pueden ir a la escuela.

—¡Sí! Lo haré, mamá, papá, muchas gracias.



Final 1

Después de unas semanas de poner atención y ser dedicado, Rodri volvió a ser el mismo juguetero que pensaba no tener talento alguno, ni la intención de luchar por nada más que por los recreos. Parecía haber olvidado la lección que sus padres le habían hecho aprender. Decepcionados, sus madre y su padre cumplieron la promesa y lo sacaron de estudiar al terminar su secundaria. Rodri se incorporó nuevamente con don Alejandro. Aunque tenía muchos sueños de ser un gran arquitecto y diseñar palacios y estadios, prefirió el camino del juego y lo que él creía fácil. Pensó que trabajaría un poco de tiempo y luego regresaría a estudiar. Nunca sucedió eso, siguió muchos años repartiendo periódico; y no era malo repartir periódico, lo malo era que no era su sueño, su sueño requería estudio, esfuerzo, dedicación y menos horas de juego.

Final 2



Aunque al principio le costó bastante trabajo, Rodri se volvió un niño disciplinado, aprendió a separar las horas de juego de las horas de estudio. Entendió que solo exigiéndose a sí mismo podía desarrollar un talento. Entró a muchos talleres del colegio y aprendió muchas cosas: música, dibujo, béisbol y teatro. Se especializó en dibujo, se dio cuenta de que en verdad tenía un talento ahí. Después de la preparatoria se incorporó a estudiar arquitectura. Logró diseñar grandes edificios y estadios de béisbol, que tanto le gustaba.

Estudiar es un derecho, una obligación y un privilegio, además nos mantiene activos y nos ayuda a encontrar y desarrollar nuestros talentos.



Reflexiona

- ¿Cómo te sentirías si perdieras tu lugar en la escuela por no saber aprovecharlo?
- ¿Para ti qué es un talento?
- ¿Qué talento crees que tienes y cómo lo podrías desarrollar?
- ¿Crees que sería lo mismo si no fueras a la escuela?
- Además de adquirir conocimientos, ¿para qué sirve estar inscrito en una escuela?
- Organiza tu día. En una hoja escribe lo que haces cada día de la semana, lo que verdaderamente haces. En otra hoja escribe tu horario ideal, cómo te gustaría que fuera realmente tu día.
- Comenta con tus compañeras y compañeros qué actividades son las más importantes para hacer en la tarde fuera de la escuela y por qué.

Recuerda que todas y todos los profesionales alguna vez fueron novatos.

Vámonos de pinta

Cuento para quinto y sexto



José y Jesús eran vecinos y muy buenos amigos. Tenían muchas cosas en común, se conocían desde muy pequeños. Un día la madre y el padre de José decidieron cambiar a su hijo al mismo colegio que Jesús. Los dos amigos se emocionaron mucho al escuchar la noticia e hicieron planes para ir juntos al colegio que ahora compartían.

Al iniciar el curso todo marchaba muy bien, las madres y padres de ambos decidieron mandarlos solos al colegio, así podían irse juntos y regresar de la misma manera cada día.



Los dos amigos se pusieron muy contentos al escuchar la noticia e investigaron todas las rutas para llegar. Como no estaba lejos la escuela caminaban siempre que el buen clima se lo permitiera, disfrutando así del paisaje y el aroma fresco de los árboles.

Las primeras semanas no hubo ninguna novedad. Iban y venían muy armoniosamente hasta que un día otro chico se les unió al trayecto pues vivía por el mismo rumbo: se llamaba Miguel.

Entonces, ahora iban y venían al colegio los tres, José, Jesús y Miguel. Miguel era un chico un poco impuntual y a veces lo tenían que esperar afuera de su casa, pero solo los retrasaba un poco. También era algo rebelde, ya que su comportamiento en el colegio nunca fue muy bueno. Jesús ya lo conocía, pues habían estudiado juntos en los años anteriores, pero José no lo conocía, y con el paso del tiempo Miguel y él empezaron a ser muy buenos amigos. Se hicieron tan amigos que algunas veces ya no esperaban a Jesús. Caminaban los dos secreteándose entre sí, haciendo bromas a quien pasara a su lado y riéndose efusivamente. Jesús notó que José estaba cambiando un poco, ya no le interesaba llegar temprano al colegio ni hacer las tareas por las tardes. Ahora pasaba los días con Miguel, mirando cosas en los teléfonos o computadoras o mirando la televisión.

Una mañana los tres iban de camino al colegio y Miguel dijo:

—Entonces, tomamos otro camino, ¿no?

Jesús extrañado respondió:

—Pero este es el único camino corto para el colegio, no veo por qué habría que tomar otro, además tenemos que llegar temprano, nuestra clase es la de matemáticas.

José soltó una carcajada y dijo:

—Jesús, obviamente vamos a tomar otro camino que no va a la escuela, nos vamos a tomar la mañana libre, necesitamos vacaciones, ¿además qué? Nunca faltamos y nadie se va a enterar.

Jesús no sabía qué decir. Realmente le extrañaba la actitud de su amigo, pero ninguno de los dos, ni Miguel ni José, tenían intención alguna de tomar el camino al colegio, así que los dejó y ellos se fueron por otro lado.

Jesús llegó al colegio como de costumbre, entró por la puerta del patio principal como lo hacen los chicos de su mismo grado. Al entrar al salón de clases la maestra

notó que estaba ahí pero sin sus amigos, y como siempre llegaba acompañado por José y Miguel, preguntó:

—¿Y tus compañeras y compañeros, Jesús?

Jesús no sabía muy bien qué decir, así que trato de decir algo solo para evitarles un regaño, después de todo eran sus amigos.

—Es que, bueno, José se enfermó de la garganta esta mañana y Miguel estaba resfriado también. Se quedaron en casa.

La maestra creyó lo que decía, pues Jesús siempre había sido un niño muy honesto y ordenado, no sospechó ni siquiera de que se trataba de una mentira.

Mientras tanto, José y Miguel fueron a jugar videojuegos, caminaron por las calles y se quedaron en un parque donde había más niñas y niños como ellos, que habían decidido no entrar a clases. Había de todas las edades y con muchos uniformes distintos.

Después de ese día, José cambió cada vez más. Ya no hablaba tanto con Jesús, solo estaba con Miguel con quien se iba ya casi todas las mañanas. Al principio fue una vez a la semana, y después fueron incrementando los días.

Jesús ya prefería llegar solo, pues no quería ser parte de más mentiras, ya que los había salvado varias veces.

Los maestros y maestras se dieron cuenta pronto, llamaron a la madre y el padre de José y Miguel. Se acercaban los exámenes finales y ellos no tenían el porcentaje de asistencias necesarias para presentarlos, así que les pusieron un ultimátum.

En la junta estaban presentes Miguel, José y las madres y los padres de ambos.

—Tendrán que ponerse al corriente con todo lo que han perdido este año. Después, los maestros y maestras correspondientes de cada materia evaluarán si pueden presentar el examen respectivo. Esta oportunidad representa mucho trabajo y dedicación por la irresponsabilidad que han demostrado al faltar tanto y mentir a sus madres y padres y a nosotros las y los maestros —dijo el director de la escuela de manera tajante.



Final 1

A Miguel parecía no importarle nada, así que siguió con su vida fuera del colegio, ni siquiera hizo el intento para recuperar el tiempo perdido, y José nuevamente se dejó influenciar a pesar de que su amigo Jesús se había ofrecido a ayudarlo para recuperarse. Finalmente ese año José dejó la escuela, y después de muchos malos momentos tuvo que trabajar a muy temprana edad.

Final 2



Miguel siguió por el mismo camino de irresponsabilidad y mentiras. Pero José, al ver que estaba a punto de ser expulsado de la escuela, aceptó la ayuda que su amigo Jesús le ofreció para ponerse al corriente. Se dio cuenta de lo mal que había actuado al mentir tanto e irse fuera de la escuela por las mañanas. Era una pérdida de tiempo y también estaba engañando a sus madres y padres, era una actitud muy vergonzosa. Al final el principal perjudicado sería él mismo. Jesús lo ayudó y fueron semanas de mucho trabajo, pero finalmente José lo logró y sus madres, padres, maestras y maestros lo felicitaron. Miguel perdió el curso escolar y fue expulsado del colegio; más tarde se enteraron de que huyó de su casa y no estudiaba más.



Reflexiona

- ¿Qué crees que haga a una niña o a un niño faltar a la escuela por su propia decisión?
- ¿Vale la pena perderse días de clase por irse a otro sitio?
- ¿Cómo te sientes cuando sabes que alguien está fallando en la escuela y no hace nada por mejorar?
- Comenta con tus compañeras y compañeros qué métodos podrían implementar para que las y los niños dejen de faltar a la escuela y se sientan motivados por ella.

Una oportunidad

Cuento para quinto y sexto



Marina era la hermana mayor de cuatro hermanos. Su madre y su padre eran muy trabajadores, y aunque el dinero no sobraba en la casa hacían un gran esfuerzo por mandar a las cuatro hijas e hijos al colegio. Trataban siempre de darles una vida digna y de que las necesidades básicas siempre fueran cubiertas.

Además de ser una buena hija, Marina era una niña muy aplicada en el colegio: siempre tenía buenas notas y se esforzaba por sobresalir en clases al entregar tareas excelentes.

Con sus hermanos menores también era muy comprensiva y solidaria. Siempre colaboraba con sus madre y su padre en ayudar a cuidarlos. Todas las tardes, al

salir del colegio, pasaba a recoger a sus dos hermanitas que iban en el kínder. Al llegar a casa ayudaba a su madre con la comida y ponía la mesa. Por las tardes, después de hacer su tarea, bañaba a su hermanito pequeño y lo ponía a dormir mientras su mamá lavaba ropa de otras personas para ayudar a su padre con los gastos.

Marina era una excelente niña, también tenía buenas amistades en el colegio, como Juan, quien era como su hermano. Siempre se confiaban todo y se apoyaban mucho. Para Juan, Marina era admirable, siempre sonriente y positiva a pesar de las muchas responsabilidades que tenía en su vida.

Una mañana, antes de salir al colegio, Marina pudo notar que su mamá tenía los ojos rojos y con lágrimas, y no sabía por qué.

—¿Qué pasa, mami? —preguntó Marina con voz angustiada.

—No es nada, hija mía, cuando vuelvas del colegio platicamos —respondió la mamá.

Marina fue al colegio como de costumbre, y todo parecía normal, aunque Juan notó que Marina estaba preocupada por algo.

—¿Estás bien, amiga? —le preguntó Juan.

—No lo sé, Juan, es que esta mañana mi mamá estaba triste y estoy preocupada por ella.

—Ya veo, me imagino cómo te puedes sentir, pero tranquila, seguro no es grave

—dijo Juan con voz cálida y amable.

Ese mismo día, al llegar a casa, Marina se sentó a la mesa con su madre y su padre mientras sus hermanos fueron a cambiarse de ropa.

—Hija, le han reducido la jornada de trabajo a tu papá, en lugar de trabajar dos turnos como normalmente lo hace, ahora solo estará en uno y nos quedaremos sin parte del sueldo que recibía. El dinero no nos alcanza para que tú vayas al colegio, esperamos que sea temporal, quizás un año o dos. Lo sentimos mucho, hija, creemos que tu ayuda acá en casa nos puede servir más que que yendo a la escuela.

Marina, impactada por la noticia y con los ojos llenos de lágrimas, respondió:

—Está bien, yo entiendo y mis hermanos y hermanas tienen que estudiar, son menores que yo, puedo esperar, y sobre todo cooperar.

Su mamá y su papá la abrazaron y agradecieron su dulce comprensión.

Al día siguiente Marina y su madre fueron a dar la noticia al colegio. Juan, al darse cuenta de que Marina no había ido en toda la semana, preguntó a la maestra si sabía por qué era que no iba, y ella le contó lo sucedido con la madre y el padre de Marina.

Juan estaba muy triste y apenado por su amiga, y sobre todo porque sabía cuánto era lo que ella disfrutaba en ir a la escuela, no le parecía una situación justa.



Final 1

Juan se puso triste unos días, extrañaba a Marina, pero poco a poco, con los juegos y la rutina de los días, se olvidó de ella. Marina, por su parte, perdió la ilusión de volver a la escuela y poco a poco se resignó a no volver nunca más. Ayudaba a su mamá a lavar ropa ajena y aprendió a planchar; jamás volvió a estudiar y a menudo la recordaban en el colegio por su gran empeño y entusiasmo. La falta de oportunidades y recursos no permitieron que Marina aprovechara su gran intelecto.

Final 2



Juan al ver la situación de su amiga, habló con su madre y su padre, expuso el tema y por lo que estaba pasando la familia de su amiga; su padre sabía de programas de becas y pensó que podría mandar su caso para que pudiera tener una ayuda económica. Así que Juan, su madre y su padre se dirigieron con la directora del colegio para pedir los papeles de la niña.

La directora no sabía bien lo que había pasado, pero al saber el caso completo se sintió muy conmovida y quiso ayudar lo más que pudo.

Lucharon por tres semanas enteras, hasta que por fin la madre y el padre de Marina y la propia Marina fueron citados en el colegio.

—Señor y señora, estamos muy conmovidos por el caso de su familia, y sobre todo de su hija. Sabemos de sus excelentes notas y colaboración en clases. Todas sus maestras, compañeras y compañeros se expresan muy bien de ella y no queremos que deje el colegio, así que gracias a su amigo Juan, quien vino a exponer el caso, hemos buscado una beca completa para que Marina no deje este colegio.

La mamá, el papá y Marina, muy emocionados, no pudieron contener las lágrimas de la felicidad.

—¡Gracias! Son muy amables, para nosotros esto significa mucho, significa el futuro de Marina —dijo el papá.

Al salir de la junta, Marina se acercó a Juan y le dijo lo mucho que le agradecía. Se dieron un fuerte abrazo y una hermosa amistad siguió adelante.

Marina concluyó con excelentes calificaciones ese curso y los que siguieron; siempre estudió con becas, hizo su licenciatura y siempre ayudó a su madre y su padre y a sus hermanitos, quienes también siguieron estudiando gracias al apoyo incondicional de Marina.



Reflexiona

- ¿Qué valores encuentras en este cuento?
- ¿Cómo te sentirías si tienes ganas de estudiar y no pudieras?
- ¿Hasta dónde pueden llegar los lazos de amistad, qué estarías dispuesto a hacer por un amigo o amiga en una situación similar?
- Comenta con tus compañeras y compañeros cómo podrían ayudar a niñas y niños que no tienen los recursos necesarios para estudiar y además quieren hacerlo.



RESPECTO A NORMAS Y LEYES

El respeto a la normatividad y leyes sociales implica la prevención de la delincuencia juvenil, que es un fenómeno social muy importante en la actualidad. Un joven con conductas o tendencias evasivas a las normas y leyes hoy en día, es el futuro criminal del mañana.

Las conductas de infracciones a la ley están constituidas por un conjunto de infracciones contra las normas fundamentales de convivencia que se producen en un lugar y un tiempo determinados y casi siempre conllevan a una inadaptabilidad social.

Todas las conductas ilegales que las y los jóvenes desarrollan, que no entran en los límites socialmente aceptados, que rompen los esquemas de integración, que dañan a los demás, no surgen de manera espontánea; tienen un origen gradual de desviación social que puede tener origen en la más temprana infancia, poco a poco se va notando más, y es en la adolescencia donde más se manifiesta, ya que los jóvenes tienen capacidades para realizar acciones por cuenta propia.

Algunos y algunas jóvenes incurren en conductas delictivas por tratar de llamar la atención, por manifestar algún enojo, por aceptación, por castigar a alguien más; pero otros jóvenes lo consideran un modo de vida, y son ellos y ellas quienes más probabilidad tienen de convertirse en futuros adultos delincuentes. Como personas adultas debemos estar pendientes de las conductas negativas y no aceptadas socialmente de las y los jóvenes, y más si éstas se repiten; si es así hay un foco rojo en el que se debe de poner atención inmediatamente.

Los casos de delincuencia no necesariamente tienen que ver con el nivel socioeconómico, aunque éste es un disparador de delitos en las sociedades. Sin embargo, jóvenes de altos niveles económicos llegan a recurrir a actos delictivos, muchas veces pudiendo haber sido prevenidos.

La mayoría de las detenciones juveniles se dan por robos que alarmantemente, han ido en aumento, y sobre todo con uso de violencia.

La delincuencia refleja el nivel de enfermedad de una sociedad. Las y los adultos somos responsables ahora. Eduquemos e instruyamos a las y los niños para sanar la sociedad del mañana. La delincuencia no va a detenerse con castigos más severos contra quien cometa estos actos, sino con educación y una vida digna, acompañada de afecto, respeto y ayuda.

La sociedad debe procurar un buen desarrollo para el adolescente; eso evitará que las tendencias delictivas se detonen. En casa marquemos límites estrictos y firmes, tanto con nosotras y nosotros mismos como con las niñas, los niños, las y los jóvenes; fomentemos valores, demos un ejemplo de justicia, y nunca caigamos en actos de corrupción que por más pequeños que sean ya son actos negativos que la niña o el niño aprenden.

La deserción escolar, los embarazos a temprana edad, las malas relaciones sociales, el Bullying, trastornos psiquiátricos, la violencia intrafamiliar y exceso de ansiedad, pueden llevar a incurrir en el delito. Debemos estar atentos a las conductas que las y los niños y jóvenes tienen; hablemos con ellos y ellas, y si notamos algo debemos intervenir inmediatamente pidiendo la ayuda profesional debida.

De todos los factores detonantes no solo de la delincuencia juvenil sino de muchos problemas de índole psicológica, emocional e inclusive física, es la violencia intrafamiliar, y se hace hincapié en este tema de respeto de normas y leyes porque, como adultos, mantener un ambiente armónico, amoroso y de apoyo en casa es respetar quizás la principal norma y ley de convivencia que es la no violencia.

La violencia Intrafamiliar es la violencia que se genera dentro de la familia; su clasificación es amplia y comprende maltrato físico entre parejas o hacia las niñas y los niños, maltrato psicológico, y en mayor grado violaciones y abuso sexual.

En la mayoría de los casos la violencia que se genera dentro del hogar está basada en un conjunto de conductas aprendidas: la madre o el padre, que alguna vez fueron niña y niño, aprendieron que la educación se basa en golpes, o que en casa se tiene el derecho de gritar y hacer con las y los hijos lo que uno quiera, castigar indiscriminadamente a hijas, hijos o pareja, o de intimidar y presionar psicológicamente.

Los primeros años de vida de una y un niño son la base fundamental para su posterior desarrollo. Privar a un menor de amor es lo mismo que privar a una planta de sol. La violencia hacia las y los pequeños se da de muchas maneras, ya sea con agresiones físicas, golpes y jalones, o con agresiones psicológicas; no hablarle ni darle explicaciones, no abrazarlo ni apapacharlo cuando lo necesita, también el exceso de apapacho y sobreprotección, son formas de agresión, ya que se limita el adecuado desarrollo del menor para enfrentar la vida tal y como es, y ese sobre apapacho muchas veces viene generado por un sentimiento de culpa de parte de las y los tutores.

En la mayoría de los casos la violencia familiar ocurre gradualmente, es decir no pasa al inicio de una relación de pareja, sino que poco a poco va sucediendo. Deben estar atentos a que esto no suceda, y si está sucediendo hacer algo inmediatamente



para detener estas acciones; el principal daño en un ambiente familiar es hacia las y los hijos.

La violencia familiar no solo es física, es también psicológica, y es cuando se ataca la integridad emocional y espiritual de una persona. Ésta es más difícil de detectar, ya que no deja marcas como los golpes; sin embargo, las cicatrices son psicológicas y en muchos casos quien agrede de esta manera tiene habilidad para manipular a la pareja.

Algunas manifestaciones de violencia psicológica son: Abuso verbal, ya sea insultando, ridiculizando, humillando o utilizando ironías. Intimidaciones, asustando con miradas, gestos y gritos, destrozando objetos y la propiedad. Amenazas, de llevarse a las niñas y niños, de herir e inclusive de matar. Control económico, control abusivo de finanzas, aplicar recompensas y castigos monetarios, impedir que la pareja trabaje. Abuso sexual, menosprecio sexual, imposición de relaciones sexuales contra la propia voluntad, presiones para abortar, imposición de uso o no uso de anticonceptivos. Aislamiento, control de la vida del otro, vigilar sus actos y cosas, escuchar conversaciones e impedirle que tenga amistades.

Recordemos que enojarse no es malo, es una reacción emotiva, es una expresión de que algo no está bien; es como expresemos ese malestar lo que determina el acto de violencia.



Reflexiona

- ¿Cómo puedes prevenir que tu hija, hijo, alumna o alumno incurran en actos delictivos?
- ¿Qué características crees que tenga un joven con tendencia delictiva?
- ¿Crees que las conductas que tú como adulto tengas puedan influir en que los jóvenes incurran en la delincuencia?
- ¿Conozco los límites de los actos de los menores cuando ya se consideran delictivos o con tendencia a serlo?
- ¿Qué valores son necesarios que tu hija, hijo, alumna o alumno tenga para que sea un contrapeso a la delincuencia?
- ¿Yo respeto las normas de mi casa, a mi pareja, a mis hijas e hijos, me respeto a mí mismo?

“Si una niña o niño vive con hostilidad, aprende a pelear.”

“Si una niña o niño vive con amistad y aceptación, aprende a encontrar el amor.”

- *En la escuela las y los niños aprenden a leer, escribir, sumar, ¿pero aprenden a amar y a tener relaciones sanas?*
- *Lo que tus hijas, hijos, alumnas y alumnos aprendan en los primeros años de vida los acompañará por el resto de sus días. Dales el ejemplo de relacionarse sanamente.*

A la voz de ya

Cuento para primero y segundo



Boby era un pequeño conejito que tenía 6 años, vivía con su papá, mamá y sus dos hermanos, Yago y Tello. Bobby era el más grande de los tres.

Su mamá era una conejita muy bonita; se había enamorado de papá conejo cuando los dos eran muy jóvenes, y también muy jóvenes tuvieron a Bobby. Como papá conejo todavía no tenía tantos años de edad como otros papás conejos, se fueron a vivir con la mamá de papá conejo, la abuela conejo.

Papá conejo se sentía muy bien, tenía a todos los conejos que más quería cerca de él, y seguía comiendo las deliciosas zanahorias que abuela conejo preparaba. Papá conejo trabajaba construyendo madrigueras, algunas eran muy grandes y

elegantes y sus clientes le exigían mucho. Él no podía enojarse con ellos, aunque algunas veces lo hacían trabajar de más, pero sí se enojaba era muy seguro que contrataran otro conejo para que construyera la madriguera, así que solo sonreía y se guardaba el enojo en su interior. Poco a poco se fue acumulando mucho enojo dentro de él, así que algunas veces llegaba de muy mal humor a su madriguera.

—¿Dónde están mis zanahorias? ¡Llego muy cansado, es para que cuando llegara, ya estuvieran en la mesa! —gritaba papá conejo a mamá y abuela conejo, que preparaban su comida.

—¡Anda!, apúrate y sírvele a tu esposo, ¿no ves que está cansado? —decía abuela conejo a mamá conejo.

Boby siempre escuchaba a papá conejo gritar y reclamar, y veía cómo todas y todos corrían a hacer lo que él pedía que hicieran.

Algunas veces Boby vio a papá conejo destruir unas cosas por enojo, aventaba platos y cubiertos y gritaba sin cesar.

—¿Ya ves? Ya lo hiciste enojar —decía la abuela a mamá conejo.

Mamá conejo se encerraba en su cuartito y lloraba sin parar. Boby, Yago y Tello se metían bajo las sábanas, escuchando resonar todas las paredes por los gritos y azotes. Pero al otro día siempre veían a mamá y papá conejos contentos otra vez.

—Estas cosas pasan, hijos, algunas veces las mamás y papás nos enojamos, pero al final todo está bien —decía papá conejo, mientras mamá conejo solo sonreía tímidamente y abuela conejo los miraba atrás de ellos.

En la escuela Boby empezó a tener problemas. A sus compañeras y compañeros conejitos siempre les pegaba, y cuando la maestra lo regañaba él solo reía a carcajadas. Cuando le pedían que hiciera los trabajos, él no los hacía; y no había nadie ni nada que lo hiciera terminarlos; él simplemente no quería trabajar. Todas esas quejas a mamá conejo le llegaban, pero no sabía por qué Boby actuaba así.

Un día, cuando todas y todos a la mesa cenaban, mamá conejo sirvió unas deliciosas zanahorias con chayotes, pero como a Boby no le gustaron aventó el plato y gritó:

—¡Esto no me gusta!

Todas y todos se quedaron asustados. Papá conejo no lo podía creer. Miró a Boby y le pegó un enorme jalón de orejas y le gritó:

—¡Así no se le habla a tu mamá!

Boby se asustó muchísimo, comenzó a llorar y dijo:

—¡Pero si tú siempre le hablas así!



Final 1

—¡Le hablo así porque soy su esposo y tú eres su hijo, tú no puedes hablarle así!

—¿Y por qué la abuela le habla así, si eres su hijo? —dijo Boby.

—¡Que te calles, dije! ¡Vete a tu habitación! y no salgas hasta mañana, muchacho irreverente —contestó el papá.

Boby se fue a su cuartito y ahí se quedó toda la noche sin haber cenado. A la mañana siguiente tampoco desayunó. Cuando llegó a la escuela tenía mucha hambre; vio que un compañero conejito estaba comiendo unas verduritas, se le acercó y se las quitó; el otro compañero fue con la maestra y se acusó. Cuando llegó a preguntarle a Boby por qué lo había hecho, Boby le gritó:

—¡Porque quiero!

La maestra mandó a traer a sus padres, sabía que algo no estaba bien en casa. El papá no quiso ir, por lo que decidieron en la dirección sacar a Boby de la escuela. Mucho tiempo estuvo castigado y de muchas más escuelas lo expulsaron. Pobre Boby, no le fue muy bien.

Final 2



Papá conejo se quedó callado. Recordó lo que había escuchado en un programa de educación para conejitos. Decía que las y los hijos aprenden de lo que ven. Reflexionó esas palabras, suspiró profundamente y dijo:

—Discúlpame, hijo, no tengo derecho de hablarle así a nadie, y mucho menos de pegarles, todas y todos merecemos respeto, y algunas veces no lo he dado. Es mi culpa, tengo muchos problemas en el trabajo, pero ese es mi problema, no tengo por qué traerlos acá. Te prometo que voy a pedir ayuda para ser mejor papá.

A mamá conejo se le llenaron los ojos de lágrimas, y le dijo:

—Gracias.

Al otro día mamá y papá conejo fueron con un conejo especialista en estos casos. Estuvieron yendo por algún tiempo. Algunas veces llegó a ir Boby y otras sus hermanos, otras veces también tuvo que ir abuela conejo. Poco a poco todo fue

mejorando. Papá conejo supo que era mejor que tuvieran su propia madriguera, así que construyó la suya, y visitaban cada domingo a abuela conejo. Bobby mejoró mucho en la escuela y no volvió a molestar a sus amigos.

****Debes oponerte a todo tipo de violencia como: insultos, maltrato, amenazas, golpes o desprecio. La violencia solo genera dolor, miedo y tristeza.***



Reflexiona

- ¿Por qué crees que Bobby el conejo actuó de manera agresiva con su compañero y con su maestra?
- ¿Crees que papá conejo tenía derecho a gritar en su casa porque llegaba cansado del trabajo?
- ¿En qué contribuía abuela conejo para que las cosas pasaran así?
- ¿Qué norma no se respetó?

Para trabajar con tus compañeras y compañeros:

- ¿Cómo te sientes cuando sabes o ves que una niña o un niño sufre agresiones por parte de sus seres queridos?
- ¿Tú, como niña o niño, qué puedes hacer para detener una situación de agresión en la familia?

La familia Atsuk

Cuento para primero y segundo



En la agitada ciudad de Tokio los días transcurrían tan a prisa como en la mayoría de las ciudades grandes; todo parecía suceder a gran velocidad. Por la mañana la gente salía muy temprano de sus casas con el tiempo justo para ir a dejar a las niñas y niños a la escuela y llegar a su trabajo.

Así vivía la familia Atsuk, conformada por papá Ryu, mamá Natsuki y dos gemelas pequeñas que apenas tenían cuatro años, Nani y Noni. El papá trabajaba en una gran empresa, por lo que casi no tenía tiempo para ver a sus pequeñas hijas y esposa, excepto el domingo, que era cuando más libre se encontraba para convivir con su familia.

A pesar de esto, sus pensamientos continuaban enfocados en su oficina. Se sentía ya preocupado por todos los pendientes que tendría que solucionar el día siguiente. Ryu decía que esto bastaba para encontrarse de mal humor la mayor parte del tiempo. Alzaba la voz por cualquier cosa, por menor que pareciera. Así que continuamente se escuchaban por la casa gritos dirigidos a Natsuki o a sus hijas Nani y Noni. En un principio las gemelas lloraban asustadas, después se empezaron a acostumbrar.

Poco a poco el tono de voz se hacía más elevado, así como las palabras que decía. Después, para calmar su enojo cuando alguien lo hacía alterarse, rompía cualquier cosa que estuviera a su alcance: los juguetes, la televisión, los vasos, las puertas, todo rompía el papá Ryu.



Final 1

Y así, en un abrir y cerrar los ojos, Ryu se dio cuenta de que sus adoradas gemelas habían crecido y ya habían formado su propia familia. Supo que nunca las había disfrutado. Él, ahora que era viejo, tenía más tiempo y menos problemas laborales, pero sus hijas ya no tenían tiempo para verlo, y se dio cuenta de que había desperdiciado un tiempo único con su familia e hijas.

Final 2



Un buen día las vacaciones llegaron y Natsuki se fue de viaje con sus hijas. Como Ryu estaba trabajando no pudo acompañarlas, aunque ni sus hijas ni su esposa querían que fuera. Esa semana Ryu, solo en casa, pensó y reflexionó: sabía que no valía la pena trabajar tanto sin disfrutar la vida ni a sus hijas. Sabía que su familia requería cariño, amor y comprensión, y era a la que peor trato le daba. Desde ese día decidió cambiar, buscó otro trabajo en donde su vida pudiera disfrutar y con sus hijas divertirse. Su vida familiar cambió, y cuando crecieron las pequeñas buscaban cualquier tiempo libre para visitar a su papá y mamá.



Reflexiona

- ¿Para ti qué es el amor en la familia?
- ¿Por qué crees que en una familia puede faltar amor, respeto y comprensión?
- ¿Cómo le dirías a un adulto que no es bueno gritar?
- ¿Cómo te sientes cuando ves a gente pelear?
- ¿Cómo crees que una hija o un hijo pueda decirles a sus papás que pasen más tiempo juntos?
- Platica con tus compañeras y compañeros acerca de cuál es la mejor manera de resolver un problema en familia y cuáles creen que son los problemas más comunes.

El dibujo de Iván

Cuento para tercero y cuarto



La vida siempre nos enseña, a veces de extrañas maneras, lo que necesitamos aprender. Para Iván, una de las enseñanzas más importantes de su vida le llegó siendo aún muy pequeño. Él era un niño muy inquieto, siempre andaba en búsqueda de nuevas aventuras. Tenía muchas amistades de diferentes edades con quienes siempre se la pasaba muy bien. Siempre se reunían en las canchas que se encontraban a media cuadra de su casa. Allí jugaban fútbol, basquetbol, atrapados, congelados, trepaban una y otra vez las gradas que ahí se encontraban, y después se tiraban un rato en el pasto bajo la sombra de algún árbol cualquiera a descansar.

Todas las tardes sin falta se apuraba a hacer su tarea para que su madre no le negara el permiso de salir, y por las noches regresaba rendido a casa, con un hambre feroz para cenar. Luego veía la televisión y se iba a dormir plácidamente para ir al siguiente día a la escuela.

Sucedió que un viernes, contento de que por fin la semana había terminado, salió disparado con su amigo Fernando, quien lo había pasado a buscar para ir a tronar unos "cuetes", que era una de sus actividades favoritas. Les encantaba el ruido, la emoción de ver volar en mil pedazos una pequeña pieza de pólvora y correr despavoridos cuando alguno de los chicos mayores tronaba uno grande y lo hacía sonar como un cañón.

Ese viernes llegó uno de los primos de los chicos mayores con un par de amigos más. De momento solo se quedaron platicando en una de las orillas de las gradas, pero al cabo de un rato comenzaron a moverse.

—¡Que venga ese par! —le dijo el dichoso primo al amigo mayor de Iván, refiriéndose a él y a Fernando.

—Si vienen con nosotros, ¿prometen que no van a decir nada? —preguntó su amigo.

—¡Lo prometemos! —gritaron al unísono los dos pequeños, emocionados porque esto les representaba una gran aventura. Querían sentirse grandes. Con el corazón palpitando fuertemente los siguieron. Caminaron por unos minutos, cuando encontraron una calle vacía e iluminada tenuemente aun por la luz del sol.

—¡Aquí! —dijo uno de los muchachos.

—¿Qué vamos a hacer? —preguntó Iván.

—¿Les gusta dibujar?

Los mayores se miraron entre ellos esbozando una maliciosa sonrisa entre sus labios. Llevaban unas pequeñas mochilas; de ellas comenzaron a sacar unas latas de pintura.

—Escojan un color —dijo el primo a los pequeños—. Les enseñaremos a que firmen con su nombre todos sus dibujos.

Fernando e Iván comenzaron a sentirse nerviosos. Habían visto muchos rayones y "dibujos" en las paredes de las casas y escuchaban con frecuencia las quejas de los adultos: "Esos vagos no tienen otra cosa que hacer que estar afectando a la gente con sus grafitis."

"Son como una plaga. El otro día vi a un grupo de casi diez muchachos rayando la casa de don Luis y mandé a traer a la patrulla. Lo malo fue que solo agarraron a tres, los demás se fugaron."

Ambos sabían que eso estaba mal y que corrían un riesgo muy grande al hacerlo, pero por otro lado sentían la presión de los mayores, ya que sabían que se burlarían de ellos si no lo hacían, diciéndoles, entre otras cosas, que eran poco valientes.



Final 1

No quisieron ser víctimas de sus burlas y pensaron que al hacerlo los haría de inmediato ser parte del grupo, convirtiéndolos automáticamente en niñas y niños mayores.

Comenzaron lanzando chorros de pintura sin sentido, mientras los demás los iban guiando para que sacaran sus firmas primero.

—Ya está. Han aprendido a firmar.

Contentos los dos se miraron, cuando de pronto escucharon el ruido de las sirenas de las patrullas.

—¡Corran! —gritó uno de los muchachos.

Y aunque los pequeños corrieron con todas sus fuerzas, no eran tan rápidos como los demás. Un par de policías los atraparon tratando de huir, los subieron de inmediato en la patrulla tratándolos como delincuentes.

—¿Dónde viven? —preguntó uno de los oficiales.

Los chicos respondieron a todo lo que el oficial les preguntó.

Llegaron a sus respectivas casas para preguntar por sus madres y padres. Al salir, tuvieron que irse con ellos en la patrulla hacia la estación de policías, ya que por ser menores de edad, sus padres tenían que responder por ellos. Fue un problema muy grande, por lo que ellos recibieron un severo castigo. Fue una mala experiencia que los marcó de por vida.

Final 2



Se apartaron un momento para hablar entre ellos. Los dos sentían miedo, no sabían qué era lo peor que les podía pasar, y no quisieron arriesgarse. Pensaron en las posibles consecuencias y decidieron que era mejor demostrar su valentía al decir un rotundo no, aunque los otros chicos no lo entendieran de momento o nunca. Y si acaso las burlas llegaban, no les representaría un gran problema en

realidad, ya que ignorarlos era la mejor arma; pero una acción así los podría afectar de forma muy negativa.

Regresaron las latas de pintura a las mochilas y les dijeron a los mayores que ellos no le entraban. Se dieron la vuelta y comenzaron a caminar por la calle. No habían pasado ni dos minutos, cuando de pronto escucharon las sirenas de las patrullas, que pasaron de largo rumbo a la oscura calle.



Reflexiona

- ¿Has hecho cosas que no quisiste haber hecho, solo para agradar a alguien más?
- ¿Por qué es importante respetar el orden y las normas?
- ¿Cuál de los dos finales demuestra más valentía de los chicos y por qué?
- ¿Tienes algún miedo de las burlas? Si es así, ¿cuáles son?
- Con tus compañeras y compañeros escribe una lista de las normas que conocen que se deben seguir en la calle y ciudades y en la vida de todos los días.

La pandilla de Rafa

Cuento para tercero y cuarto



La pandilla era un grupo de niños y niñas del vecindario. Todas y todos se conocían desde hacía varios años; eran varios los miembros y se consideraban hermanos entre ellos.

Siempre que llegaba un niño o niña nuevo al vecindario lo invitaban a hacer parte de la pandilla, que en realidad no era una pandilla como tal, solo se reunían para jugar, hacer retas de fútbol y tenían como lema jugar al menos una hora fuera. No querían estar siempre pegados a los videojuegos ni computadoras. Aunque también hacían retas de eso, no querían que su vida girara en torno sólo a ese pasatiempo. Y funcionaba bastante bien. De hecho, a sus madres y padres les

parecía algo bastante sano y prudente que los mismos niños no quisieran perder el sentido de jugar con los amigos del barrio.

Un buen día, uno de los niños más grandes, de nombre Rafa, conoció a otros chicos y chicas en sus clases de inglés; ellos tenían una especie de “pandilla”, pero era un poco lo contrario de ellos.

En esta segunda pandilla los chicos eran un poco distintos; personas rudas y rebeldes, les gustaba reunirse más por las noches y se aprovechaban de las y los más pequeños del grupo, haciéndolos cargar sus cosas o ir a la tienda a comprar dulces para ellos.

Un día invitaron a Rafa a una de sus reuniones; estos chicos malos habían planeado toda una trampa para hacerlo quedar mal ante todas y todos, pues él era de “los buenos niños”, decían.

—Ya está todo listo, vamos a pintar las paredes de la escuela y vamos a robar las dos bicicletas de las ñoñas de la esquina. Y vamos a decirle a Rafa que él lo tendrá que hacer todo solo, si quiere ser parte de nosotras y nosotros, y si no lo hace, lo haremos nosotras y nosotros y le diremos a la policía, a nuestras madres y padres que fueron él y su pandilla —dijo Lalo, el líder de los chicos rudos.

Rafa tenía un presentimiento sobre el plan de los otros chicos, pero no tenía ni idea de lo que realmente le esperaba. Tenía muchas dudas, pues por un lado quería proteger a sus amistades de la pandilla, pero estos chicos malos hacían cosas de manera distinta, hacían a uno dudar, hacían a uno tener miedo y contradecirse, y él había caído en eso, no quería que se burlaran de él si es que no aceptaba hacer una de sus jugadas.

Llegó el día, y Lalo le dijo, retándolo, todo lo que tenía que hacer; de una manera amenazante lo acorraló en la pared y le dijo que si no lo hacía, toda su pandilla sufriría la consecuencias.



Final 1

Rafa, por miedo, hizo todo lo que los malos le propusieron hacer. Se sintió muy mal al principio, pero por no defender su punto de vista, por tener miedo de hablar con alguien mayor, por no ser ridiculizado, por ser aceptado y por muchas cosas que le pasaron por su cabeza, se hizo parte de estos rebeldes y ya no fue parte de la pandilla jamás. Su pandilla lo extrañaba mucho, pero como ahora era un vándalo ya no podían jugar con él ni mucho menos él con ellos. Rafa se rodeó de chicos muy malos y se sentía apenado con él mismo todo el tiempo; sabía que, dentro de todo, él no era así, pero no encontraba salida, hasta que se volvió como

uno de ellos sin darse cuenta. Por esa mala decisión, fue orillado a hacer muchas cosas que rompían leyes y normas. Poco tiempo después sus amigos y amigas se enteraron de que Rafa había sido detenido por la policía y había sido puesto tras las rejas por un tiempo.

Final 2

Rafa, motivado por los sentimientos hacia su pandilla, se armó de valor y se negó a participar en las fechorías de estos chicos y chicas. Además, su madre y su padre desde chico le habían inculcado valores, sus maestros y maestras le habían inculcado lecciones inolvidables en donde siempre salía a resurgir la mala fortuna del delincuente, y él no era de éstos. Tuvo que salir corriendo a la policía para advertir del plan de estos niños, no iba a quedarse ahí sin hacer nada. Entonces Rafa se dio cuenta de que no debería tener miedo ni indiferencia ante situaciones así; toda amenaza tiene una solución para no acceder a ella, y enfrentar esos miedos lo harían más fuerte. También se dio cuenta de que así daba buen ejemplo a los pequeños de su pandilla. Más tarde les explico a todas y todos lo sucedido y les dijo:

—Ninguno de ustedes debe tener miedo de chicos como estos. Si un día se los encuentran, den la media vuelta, es mejor no involucrarnos. Y si les intentan hacer daño pues vengan conmigo o los grandes para que nosotras y nosotros les digamos a los adultos. Pero nadie tiene por qué soportar actos vandálicos ni violencia, y tampoco hacerlos.

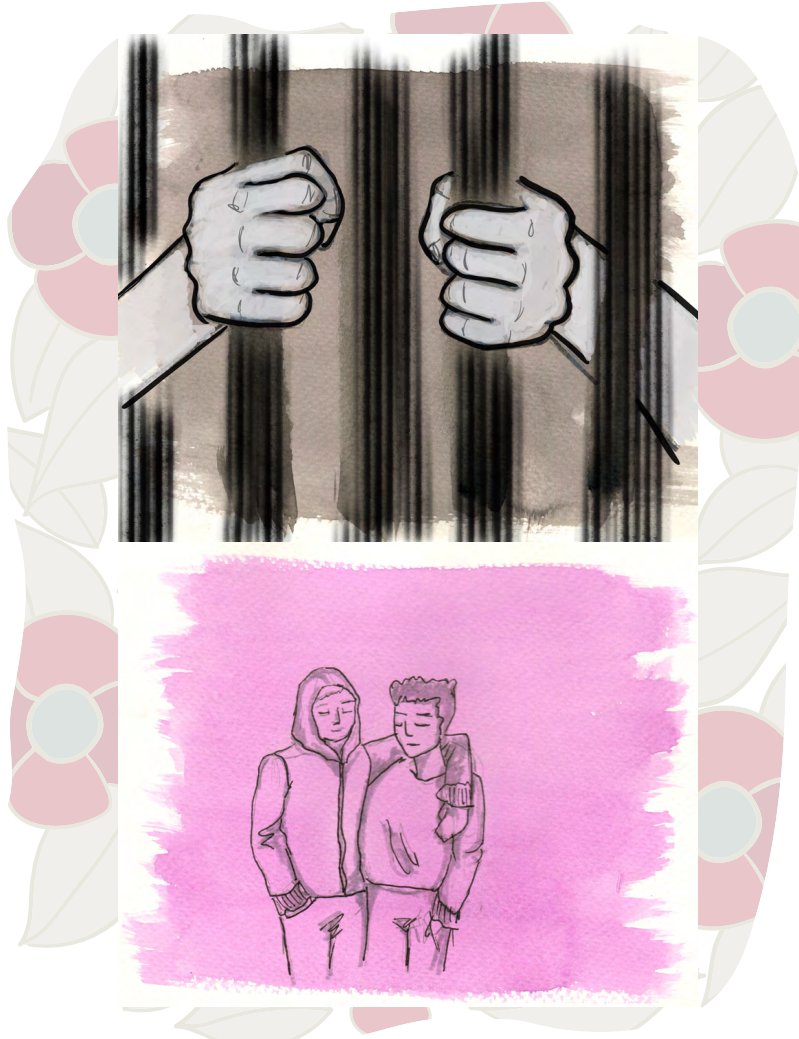


Reflexiona

- ¿Qué valores necesitas para confrontar la delincuencia?
- ¿Qué crees que lleve a una niña, niño o joven a cometer algo ilegal o dañino?
- ¿Cómo crees que se siente un delincuente al ser como es?
- ¿Cómo te sientes cuando ves a alguien, o sabes de alguien, que ha sido víctima de un acto vandálico o de delincuencia?
- **Trabaja con tus compañeras y compañeros comentando el modo en que ustedes como niñas, niños y jóvenes que son, pueden ayudar a erradicar la delincuencia.**

El hermano mayor

Cuento para quinto y sexto



Toño era un niño muy rebelde, siempre contradecía cada cosa que decían los maestros, no entregaba tareas y no obedecía. En general era un niño muy desordenado y molestaba a todas y todos en clase.

Toño tenía un hermano mayor de nombre Ernesto, quien era todo lo contrario. Muy ordenado y obediente, aplicado y bien hecho con las tareas. Iban a la misma escuela, aunque en diferente grado. Ernesto era muy querido por las maestras y maestros. También era parte del equipo de fútbol y tocaba la guitarra.

Por el contrario, Toño no quería participar en ninguna actividad, pasaba el tiempo pensando cómo podía molestar a los demás. Gracias a que tenía una inteligencia

realmente brillante, no tenía que estudiar demasiado y sabía muchas cosas. Tenía mucho talento para las matemáticas, y el fútbol era algo casi natural para él. Pero no le interesaba participar en nada, pues le parecía absurdo y se aburría.

Su hermano Ernesto se daba cuenta de que Toño tenía algo especial, pero no sabía cómo ayudarlo a enfocar su energía y sus talentos.

La gente sabía que si Toño no se enfocaba en algo bueno, podría llegar a ser cosas realmente malas, y su madre y su padre no sabían cómo controlarlo. Tampoco los maestros y maestras sabían.

Las y los maestros, al estar cansados de su actitud y rebeldía, estaban a punto de expulsarlo, cuando Ernesto decidió darles una lección...

Ernesto lo llevó a visitar a alguien...

—¿Por qué me traes aquí?, ¿me quieres encerrar? —dijo Toño en tono burlón.

—No, solo quiero que conozcas a alguien.

—¡Pero, esto es la cárcel, Ernesto! No veo por qué tenemos que venir aquí.

El chico que salió parecía alguien normal y era más o menos de la edad de su hermano Ernesto.

—Hola —dijo el amigo fríamente.

—Hola —contestaron los dos en coro.

—¿Cómo estás, Ernesto? —dijo sin mostrar alguna emoción.

—¡Bien! Pues aquí, te quiero presentar a mi hermanito Toño, quien es curioso, le gusta explorar más allá de las normas, tú me entiendes, ¿verdad?

—¡Ah, sí! ¿Eso es verdad, Toño?

—No lo creo, solo soy yo mismo y muchas reglas me parecen carentes de sentido.

Hablaron por un rato de muchas cosas irrelevantes, pero después el amigo le preguntó a Toño:

—Y ¿por qué eres rebelde, Toño?

—Porque me aburro, estoy harto de que me digan qué hacer, no saben que yo sé muchas cosas.

—¡Ah!, entiendo. Me pasaba igual a tu edad, me gustaba explorar comportamientos y reacciones. Pero, Toño, esa inteligencia que tienes es privilegiada, y debes aprender a escuchar y a diferenciar lo bueno de lo malo, lo permitido y lo no permitido. Mira lo que me pasó a mí, por tomar malas decisiones y rodearme de gente sin ningún propósito: estoy aquí, encerrado.

Este amigo fue compañero de clase de Ernesto, pero también muy rebelde, se juntaba con chicos muy malos que comenzaron a robar en el vecindario; cuando el amigo quería salir de todo eso fue muy tarde y en uno de sus atracos la policía detuvo a dos de ellos... y entre ellos estaba este amigo. Intentaron defenderlo, pero como ya habían cometido un delito evidente no pudo salir.

—¿Sabes, Toño?, uno cree que es invencible y que tiene el control de todo. No es así. Mírame, yo pensaba que esto no me pasaría nunca, pensaba que solo detienen a los tontos, y sí, fui un tonto al hacer esas cosas, no se puede ir por la vida haciendo daño sin pagar las consecuencias. Tú estás a tiempo para reaccionar, déjate guiar por gente buena, como tu hermano, haz ejercicio, eso ayuda a poner tu energía en otras cosas, haz otras actividades, ten sueños y lucha por ellos, llena tus días de cosas productivas, yo no sabes lo que daría por estar fuera de aquí, y si pudiera regresar el tiempo lo haría —dijo el muchacho al borde de las lágrimas.



Final 1

Después de la visita, se notó un ligero cambio en la actitud de Toño, pero realmente nada radical; solo hizo unos intentos por ser menos rebelde, pero no estaba convencido de cambiar. Esa visita lo había hecho reflexionar, pero prefería seguir siendo él Toño que no obedecía. Y sucedió lo que todas y todos temían. Se le acercaron chicos malos y entró inevitablemente al mundo de la delincuencia, del que no pudo salir hasta que su vida se vio totalmente afectada; también dañó a su familia, que siempre intentaban ayudarlo cada vez que se metía en un lío. Todas y todos sus seres queridos sufrieron demasiado, pero no más que Toño: él fue quien realmente padeció las consecuencias de sus malas decisiones.

Final 2



Esa visita realmente hizo pensar a Toño acerca de lo que hacía con su vida y sus capacidades. Ayudado por su familia, empezó a enfocar toda su energía en cosas positivas, no quiso verse en una situación como la del chico de la cárcel. Así que empezó a hacer deporte y a tocar la batería; se unió más con su hermano Ernesto y hacían muchas actividades juntos; escalaban la montaña de vez en cuando en grupo de amigos, iban a campamentos, y hacían muchas otras cosas divertidas. Toño aprendió por medio de la experiencia de otro que dejarse llevar por malos pensamientos e impulsos no le traería nada bueno. Al final Toño logró ser realmente él mismo, desarrollando sus talentos y cumpliendo sus sueños.



Reflexiona

- ¿Cómo ayudarías a alguien que tiene tendencias a cometer actos de delincuencia, cómo lo detendrías?
- ¿Cómo le dirías a un adulto que no cometa actos ilegales o delictivos si sabes que los comete, aunque éstos sean muy pequeños?
- ¿Qué valores crees que la escuela y los hogares deben fomentar para evitar la delincuencia y crear una sociedad mejor?
- Comenta con tus compañeras y compañeros y escriban cómo sería la vida diaria y la vida en familia si no existiera la delincuencia, y cómo sería si no existieran normas y leyes.

Un día a la vez

Cuento para quinto y sexto



Hay algo que pocas veces valoramos como realmente se debe, eso que siempre pasa casi de manera imperceptible y otra veces nos hace reaccionar en el momento justo, o que, en caso contrario, nos deja sin reacción alguna. Eso es el tiempo.

Recuerdo que cuando era niña me encantaba trepar a los árboles, andar en bici y crear historias con mis muñecas en las cuales yo era la protagonista. En ese entonces existía solo un videojuego muy sencillo, no había la tecnología como ahora y mi mamá y mi papá nunca nos compraron uno por pensar que nos distraería mucho de los estudios, así que cuando lo llegué a jugar era en casa de uno de mis primos o con alguna amiga. Creo que dejé de jugar con mis muñecas como a los once años.

El asunto fue que al darme cuenta de que mi niñez se iba quedando atrás, tomé un pequeño y viejo carrusel de juguete, que era de mi hermana mayor, y me puse a escuchar su melodía.

—¿Qué pasa? —preguntó mi hermana.

—No quiero dejar de ser niña. El mundo de los adultos se me hace muy complicado. ¿Tú disfrutaste tu niñez?

—Claro. Jugué cuanto pude y más. Pero no debes de sentirte triste. Nuestros intereses poco a poco van cambiando. Lo importante es que disfrutes cada momento y época al máximo, sin aferrarte al pasado ni adelantarte al futuro.

Un día a la vez.

Y así lo hice. Terminé la primaria contenta de haber cerrado un ciclo más, y comencé la secundaria llena de nuevas ilusiones. Con cierto pesar, vi cómo algunas y algunos compañeros tenían mucha prisa por vivir, y dentro de sus tropiezos, me veía reflejada y comencé a diferenciar entre lo que era conveniente a nuestra edad y lo que no. Recuerdo que hubo una chica del otro salón que comenzó a involucrarse más de solo una amistad con uno de los niños de secundaria. Todas y todos hablaban de eso, ya que el chico lo contaba a sus amigas y amigos quienes corrían la voz llamando la atención de la gente porque eran demasiado jóvenes. Al principio a ella no parecía importarle, pero al paso de las semanas, notó rechazo de las y los demás, se sentía juzgada y señalada por sus amigas. No pudo con eso, y el año siguiente decidió cambiarse de escuela. Tiempo después alguien me contó que sabía que ella estaba muy triste e iba muy mal en la escuela.

No dejo de pensar en qué hubiera pasado si ella hubiera tomado una elección diferente...



Final 1

Ella pensaba que no tenía ya nada que perder, así que siguió viendo a diferentes chicos. Se hacía novia de casi todos sus amigos. Tuvo que enfrentarse a problemas fuertes para los que no estaba lista. Con el tiempo sus episodios de tristeza se fueron prolongando hasta que no pararon. Al principio de todo esto le pareció muy divertido, se sentía popular y aceptada entre los chicos, pero no se dio cuenta del peligroso juego con el que estaba lidiando, hasta que el tiempo le hizo entender después de muchas malas experiencias que el camino por el que llevaba su vida no era placentero ni la conduciría a realizar sus sueños.

Final 2

A pesar del error que había cometido y por el que ahora se sentía triste y señalada, decidió tomar de la vida una segunda oportunidad. El pasado no se puede cambiar, pero es la manera en que se aprende. Ella trató de dejarlo atrás, aprendiendo lo debido y comenzando a enfocarse más en la escuela y en sus intereses sobre lo que quería ser cuando fuera grande, su gran sueño de ser una gran actriz. Entendió que hay cosas que en un determinado momento no sabemos manejar, y aprendió que, como en todo, las decisiones que tomamos hoy determinan nuestro mañana.



Reflexiona

- Escribe todas las cosas que puedes hacer y disfrutar a esta edad y que crees que ya no podrás hacer como persona adulta.
- ¿Crees que vale la pena anticiparse a hacer cosas que sabes que vas a hacer por el resto de tu vida? ¿Cuáles crees que sean esas cosas?
- Trabaja con tus compañeras y compañeros acerca de cómo crees que sea la adolescencia, y qué ya no harán y que harán.



MEDIO AMBIENTE

El medio ambiente es el entorno que nos rodea. Usualmente se hace referencia a la naturaleza, pero en realidad comprende la biodiversidad de especies de componentes naturales y artificiales relacionados entre sí y que se ven modificados constantemente por el comportamiento humano.

El medio ambiente natural sí hace referencia al concepto de naturaleza, que comprende todo lo que nace y crece sin la intervención del hombre, donde todo se desarrolla de manera natural. El medio ambiente construido es el que se refiere a todas las modificaciones al medio ambiente natural por el ser humano.

El medio ambiente es el área donde viven los seres vivos, que incluyen elementos contruidos, sociales y naturales, como el suelo, el agua y el aire. Los seres vivos son todas las especies que demuestran vida: plantas, animales y humanos.

La conservación del medio ambiente natural es esencial para la supervivencia como especie humana; un deterioro en todo aquello que mantiene el equilibrio en nuestro planeta, como son los océanos, bosques, desiertos, montañas y selvas, pone en riesgo nuestra existencia tal y como la conocemos y la vivimos. El clima, la geología, la fauna y la flora son afectados cada vez más por el crecimiento de la población humana. Al afectar esos elementos, los factores socioeconómicos y culturales también se modifican.

La urbanización sin planeación, los conflictos bélicos, la producción de materias primas a base de recursos naturales y la contaminación, han puesto en riesgo la calidad del medio ambiente para que el humano pueda seguir viviendo tal y como vivimos. El medio ambiente ha cambiado a lo largo de la historia de la Tierra, y muchos factores lo han modificado; terremotos, meteoritos, inundaciones, erupciones volcánicas y enfermedades, han hecho que muchas especies desaparezcan y muchas otras evolucionen.

La ecología es la ciencia que se encarga de estudiar la relación de los seres vivos con todo lo que les rodea. Un comportamiento ecológico es aquel que respeta y protege de todas las formas el medio ambiente natural. Muchas cosas que hacemos día con día todos los humanos dañan considerablemente al medio ambiente natural, como es la contaminación por combustibles de vehículos, producción de fogatas, uso excesivo de electricidad, cigarros, uso de plástico para casi todas nuestras necesidades, desechos de fábricas y hogares, tala de árboles, contaminación de ríos y mares.



El medio ambiente construido también se ve afectado, lo descuidamos deteriorando nuestra propia calidad de vida, con exceso de basura en las calles, contaminación vehicular, polvo, mascotas, desechos tóxicos, ruido, etc. Debemos preocuparnos y hacer algo para mejorar el ambiente que nos rodea, en donde desarrollamos nuestra vida día con día, y el lugar donde nuestros hijos e hijas crecen y se desarrollarán.

Todas las especies vivas tienen una razón de ser en el equilibrio de la vida; un desajuste en una parte, aunque sea pequeña, causará un desequilibrio en todo el medio ambiente, perjudicando a todas las especies, incluyendo la especie humana.

Las acciones para cuidar al medio ambiente aumentan cada día. La gente está más consciente de la importancia de la naturaleza y de vivir en un lugar armónico y placentero para nuestros sentidos. La mala calidad del aire conlleva a una gran cantidad de padecimientos y enfermedades, no solo para los humanos, sino para todas las especies vivas, desajustando el equilibrio habitual y normal del planeta.

La conciencia de cuidar el planeta donde vivimos comienza en casa. El ejemplo de limpieza y cuidado se aprende por el ejemplo. Hoy en día es inaceptable arrojar basura en un medio ambiente natural y en la calle o cualquier lugar que no sea un contenedor de basura. Asimismo, el respeto a la vida animal cada vez es más apoyado por grupos y personas.

Este planeta es nuestro hogar; ensuciar nuestro planeta es equivalente a ensuciar nuestra casa o habitación. Sin este planeta simplemente no hay vida para nosotros.

¿Cuáles consideras que son los problemas medioambientales más comunes?

¿Qué haces en casa para cuidar al planeta? ¿Conoces todas las clasificaciones de separar la basura?

¿Qué se te ocurre que todas y todos podamos hacer y que implique un gran impacto para mejorar el medio ambiente natural?

Las tortugas viajeras

Cuento para primero y segundo



Muy en el fondo del océano, recorrían a través de la corriente las miles de tortugas que como cada año buscaban una playa para poner sus huevos y así dar vida a nuevas generaciones.

Entre todas ellas iba una pareja de tortugas que nadaban y andaban a fin de llegar a la playa que desde sus ancestros más antiguos usaban para desovar. Era una playa hermosa en una isla muy alejada de los continentes; muchas especies de animales vivían ahí: aves, mamíferos, anfibios, toda clase de insectos y animales acuáticos. Era perfecta para que sus huevecillos crecieran adecuadamente y las tortuguitas nacieran teniendo una salida del cascarón libre para llegar al mar.

Cada año llegaban ahí muchas de ellas. Era todo un ritual el cavar un gran hoyo para ahí depositar sus preciados huevos. Una vez depositados, tapaban el hoyo nuevamente con arena para dejarlos protegidos, y volvían al mar a recorrer el océano a través de las corrientes.

Cuando la pareja de tortugas se acercó a la isla, comenzaron a notar que las limpias aguas se encontraban diferente a todos los años anteriores; les costaba trabajo ver, estaba borroso, parecía como si una gran corriente hubiera agitado la arena haciendo el agua turbia.

—¿Qué es esto que ha ensuciado las aguas de nuestra isla? — preguntó la tortuga a su pareja.

—No lo sé, tampoco sé qué es eso que flota por todas partes, parecen burbujas pero no se revientan, no deja pasar el sol, y a todos los peces como a nosotros se nos dificulta nadar.

—Algo ha sucedido, ¡acerquémonos a la playa!

Cuando llegaron a la arena, no lo podían creer, todo estaba lleno de esas burbujas irrompibles.

—¿Qué es esto? —dijo una de ellas.

Siguieron avanzando con mucha dificultad a través de todos los nuevos y desconocidos obstáculos. No podían encontrar lugar alguno donde cavar para dejar sus huevecillos, y además pensaban que aun encontrando un lugar para cavar y dejarlos, las tortuguitas al salir nunca podrían atravesar esa masa de burbujas, hilos, redes y toda clase de impedimentos para llegar al mar.



Final 1

—Vámonos de aquí, nademos a ver si encontramos otra playa.

Partieron aun sabiendo que encontrar una nueva playa sería difícil; necesitaban un lugar rápido porque los huevecillos ya habían crecido dentro de su mamá y necesitaban salir para ser depositados en la arena.

Final 2



Las tortugas cavaron un gran hoyo, depositaron los huevos y taparon el agujero. Trataron de arrimar todos los obstáculos desde el hoyo hasta la playa, pero sabían que las mareas diarias que subían y bajaban, depositarían nuevos obstáculos en la arena; lo sabían porque todo eso flotaba sobre las aguas. Se fueron preocupados,

porque del nacimiento de esas tortuguitas dependían las nuevas generaciones, y no solo eso, sino todo el ecosistema marino. porque del nacimiento de esas tortuguitas dependían las nuevas generaciones, y no solo eso, sino todo el ecosistema marino.

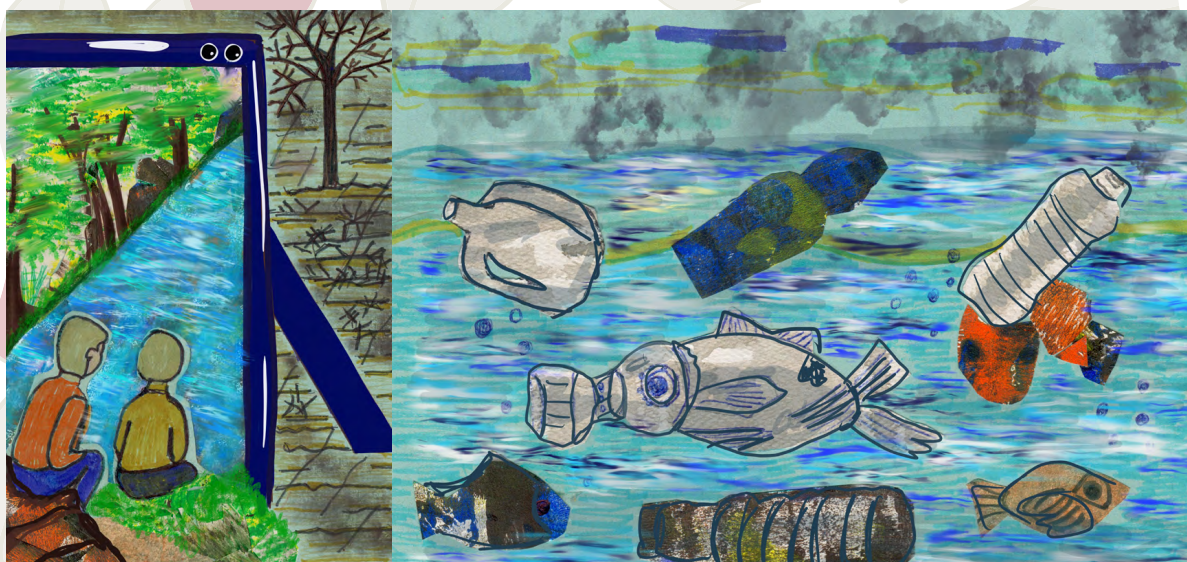


Reflexiona

- ¿Cuál consideras que haya sido la mejor opción de las tortugas?
- ¿Cómo crees que afecte al mundo marino el que no haya tantas tortugas?
- ¿En qué más afecta el que haya tanta basura en el mar?
- ¿Imagina varias ideas que los humanos podrían hacer para limpiar la basura del mar y playas?
- ¿Qué puedes hacer tú para evitar generar más basura?
- Diseña un plan con tus compañeras y compañeros para ponerlo en práctica en sus casas o escuela a fin de reducir y reutilizar la basura.

El río de mi ciudad

Cuento para primero y segundo



Algunas veces por las noches, antes de dormir, mi papá me cuenta historias de cuando él era pequeño. Casi todas sus aventuras eran al aire libre, en la naturaleza, en los campos, árboles, jardines y en el río que pasa por mi ciudad.

—Hijo —me cuenta mi papá—. Nosotros de niños éramos muy muy felices, nos sentíamos libres. Todas las tardes después de comer salíamos de casa rumbo al río. En el camino íbamos viendo muchas mariposas y bichitos, muchas aves veíamos también volando a nuestro alrededor, recogíamos flores y piedritas, las metíamos en nuestras mochilas, las flores eran para nuestras mamás y hermanas, y las piedritas para arrojarlas al río. Teníamos muchos juegos ahí, nuestro mayor reto era hacerlas rebotar por las superficie del agua, y aquél que lograba

mayor número de rebotes era nombrado el rey del rebote. También jugábamos a ver quién las lanzaba más lejos, y el ganador era nombrado rey del lanzamiento. También veíamos peces, había de todos los tamaños, les llevábamos bolitas del pan que sobraba en casa y se las arrojábamos; todos los peces se juntaban a devorar su comida. Un par de tortugas veíamos algunas veces tomando el sol sobre las piedras. Los patos nunca faltaban y se acercaban junto con los peces a comer sus ricas bolitas de pan. Los pajaritos y palomas eran los encargados de recoger las bolitas que caían a la orilla del río. Si llevábamos pelota, jugábamos a la pelota junto al río. Si llevábamos juguetes, hacíamos juegos increíbles en el pasto y con el lodo. Era muy divertido.

Yo me divertía mucho con las aventuras que mi papá me contaba. Nunca había visto algo parecido, solo veía cosas parecidas en fotos y videos, pero quería vivirlas y sentirlas.

—¿Y por qué ya no es así, papá? —le pregunté un día.

—Ya no es así porque no lo supimos cuidar. El tiempo pasaba y nosotros seguíamos yendo al río, pero de repente nos dimos cuenta que por el río pasaba flotando basura; casi toda eran botellas y bolsas; no le dimos mucha importancia, aunque la verdad no nos gustaba, se veía sucio nuestro río. Así pasaron los años, nosotros jugando y viendo cómo cada vez había menos peces, menos aves alrededor; el tono azul del agua se fue tiñendo de café y con una espuma pegajosa que nos daba miedo. Llegó un día en que no fuimos más, ya no nos gustó, y pues como la gente lo vio sucio, arrojaban más basura ahí. En lugar de ser la fuente de vida de nuestra ciudad, se convirtió en fuente de enfermedades, bichos y bacterias. Y pues ahora, hijo mío, nadie se quiere acercar, el olor es muy feo y no hay nada bueno alrededor.

—¿Pero por qué no hicieron nada cuando vieron que se ensuciaba?

—El error, hijo, no sólo fue no limpiarlo, sino seguir arrojando basura, y quizás no la arrojábamos directo, pero la basura que caía de los botes muy llenos, la basura que se arrojaba a la calle, aun cuando era muy pequeña, pequeñas bolsitas, palitos, botellas y popotes, se acumulaba, y cada vez que llovía, el agua se la llevaba por las alcantarillas, terminando así toda la basura en nuestro querido río. Es una lástima, me hubiera gustado que conocieras la naturaleza tal cual yo la conocí.



Final 1

Mi papá siguió contándome todas las noches más historias; muchas seguían siendo del río, de los juegos, de la naturaleza y libertad que vivió en su infancia. Todo era hermoso, pero extraño; podía imaginarme cómo eran esos tiempos, pero sabía que era el pasado, que mi época era diferente; la manera actual de ir a la naturaleza es a través de las pantallas, vídeos, películas, videojuegos y fotografías. De nuestras

casas casi no salimos; el aire allá afuera está muy contaminado, dicen que no nos hace bien respirarlo, y sí, huele muy feo. Trataré de recordar esas historias para yo contarles a mis hijos e hijas cómo era la vida de su abuelo; estoy seguro de que con el paso del tiempo la gente se olvidará de lo que fue la naturaleza. Si tan solo lo hubieran limpiado cuando se comenzó a ensuciar...

Final 2

—Papá, sé que a lo mejor es muy difícil, pero creo que nunca es tarde. De verdad me gustaría conocer la naturaleza, ver un río limpio y peces ahí, no solo en las peceras. Creo que si todas y todos hacemos algo, por más pequeña que sea nuestra acción, podemos limpiar el río, y quizás mi hijo pueda vivir lo que tú viviste, esa libertad tan increíble y esa convivencia con la naturaleza que seguramente hacen a uno sentirse mejor.

—¿Y qué se te ocurre hacer, hijo?

—Pues creo que limpiarlo es la primera opción. Nuestra tecnología ha avanzado y he leído que las aguas sucias se pueden limpiar, pero si no cambiamos nuestros hábitos se va a volver a ensuciar antes de que lo terminen de limpiar. ¿Sabes? Yo dejaría de usar todo el plástico que pueda, bolsas, popotes, empaques, dejaría de comprar todo lo que venga así. También separaría la basura, sé que algunos materiales se pueden reciclar, darles nuevo uso y evitar que sean basura. Nunca tiraría basura en la calle porque esa basura terminaría en el río. Seguiría respetando todas las formas de vida, plantas, bichitos y animales. Y todo eso se lo enseñaría a mis compañeras y compañeros, pero sobre todo se lo enseñaría a mis maestras y maestros y a otras mamás y papás, para que así puedan enseñar a más personas.

—Es una excelente idea, hijo. ¿Te parece si comenzamos? Vamos con las personas de nuestro ayuntamiento a decirles nuestra idea, ¡en equipo podemos hacerlo más rápido! Sé también que si todas y todos nos unimos podremos disfrutar nuevamente de nuestro río.



Reflexiona

- Describe las cosas más importantes que crees que puedes hacer para conservar la naturaleza y no contaminarla.
- De todas esas cosas ¿cuáles son las que hacen en tu casa?
- ¿Cuándo fue la última vez que fuiste a un lugar natural y qué fue lo que sentiste? ¿Cuál crees que sea la razón principal de por que el mundo se está contaminando?
- Comenta con tus compañeras y compañeros qué soluciones ustedes podrían proponer al mundo para poder cambiarlo en un lugar más limpio.
- ¿Cuáles consideras que son los productos que más ensucian al planeta? De todos ellos ¿cuáles usas y cuáles ya no usas?

Los tiempos de antes

Cuento para tercero y cuarto



—Cuenta la historia que esta ciudad era considerada una ciudad mágica, ¿saben por qué? —preguntó Roberto a las y los niños que lo rodeaban.

Roberto era el encargado de la tienda de videojuegos de la colonia. Siempre había vivido ahí; la casa donde habitaba había sido construida por su tatarabuelo, quien la construyó cuando todo alrededor eran campos, pastos verdes, árboles grandes y frondosos, flores, y había toda clase de animalillos como: ardillas, zorros, liebres, tlacuaches, mapaches y muchos tipos de aves. Ahí, además de la casa, la familia de Roberto tenía un vivero; sembraban y vendían plantas a todas las casas del pueblo, porque antes era un pueblo, no una ciudad como lo es ahora. Cuando Roberto nació ya no había campos alrededor; ya pasaban autos por las calles, y el

sonido de las aves y el viento casi ya no se escuchaba como en los viejos tiempos. Sin embargo, había todavía muchas áreas verdes, campos y jardines, y un parque junto al que pasaba el hermoso río, que era orgullo de la ciudad.

—Les diré por qué era mágico. ¿Ven el río aquel a donde ni por error se acercan? Pues hace muchos años era un lugar muy diferente. A mí todavía me tocó verlo muy bonito; pero muchos años antes, antes de que mi familia llegara a este lugar, las culturas que pertenecieron y vivieron en esta zona lo consideraban un lugar sagrado. Aquí venían a celebrar sus creencias, le tenían mucha devoción y se dice que hacía milagros. Sus aguas eran tan claras como el agua que bebemos. Los peces nadaban sin temor y eran tantos que el agua se tornaba de diferentes colores a ciertas horas del día. En fin, era mágico porque sucedían cosas extraordinarias: llegaba la gente sintiéndose mal, se sumergían y salían diferentes, algo así como renovadas. Sus aguas frescas y limpias causaban algo en la gente, por eso fue un lugar sagrado.

—Oye, Roberto, y si era tan sagrado y mágico, ¿por qué ahora está tan horrible y apestoso? —le preguntó uno de los niños que se encontraba escuchando la historia.

—Pues la ciudad fue creciendo, más gente llegó a este lugar, los campos se hicieron calles, casas y tiendas, los árboles se talaron, los pájaros no tuvieron dónde anidar y se fueron. Las personas de las casas y comercios comenzaron a arrojar sus desechos al río. Fue tan gradual que no nos dimos cuenta de lo que pasó. El ritmo de vida se hizo más rápido. Con el uso del auto se hicieron más cosas durante el día. Llegó la televisión con esos programas que no podíamos dejar de ver. Nuestro invernadero se transformó en tienda de videojuegos, la gente ya no compraba plantas. Todo eso hizo que pasara lo que pasó: más gente sin cuidado alguno para nuestra naturaleza y la falta de conciencia nuestra de ver lo que sucedía a nuestro alrededor. Ya cuando nos dimos cuenta fue por el olor del río, que en épocas de lluvia invadía casi toda la ciudad con ese olor fétido. De verdad les digo que era bien bonito, yo todavía lo disfruté. Ahora veo que ninguna ni ninguno de ustedes va más para allá, y los entiendo, es feo. En mis tiempos no había videojuegos, ni mucha tele, así que disfrutábamos la naturaleza, estábamos más atentos de lo que sucedía ahí. No sé qué fue primero, si nos encerramos en las casas a mirar televisión y dejamos que el río se ensuciara, o que se ensució y por eso nos metimos a casa a ver televisión.

—Roberto, ¿y no sabes si lo van a limpiar o han querido hacerlo?, sí se puede, ¿no? —le preguntó el mismo niño.

—Sí, han querido, pero es un trabajo muy difícil. No es nada más limpiarlo y ya. Si lo limpian se volverá a ensuciar. Muchos desechos de casas, comercios y grandes negocios van a parar al río. La gente sigue usando mucho plástico innecesario para cosas que podrían hacer sin necesidad de éste, como son los empaques, bolsas, popotes, y todas esas cosas inservibles que en poco tiempo se convierten en basura. No es que el plástico sea malo, con él se fabrican innumerables cosas en beneficio de toda la humanidad, partes de autos, material

médico, juguetes, tecnología para fábricas y muchas cosas útiles. El problema es el uso excesivo para cosas innecesarias, y lamentablemente los afectados somos todos. Al contaminarse nuestros ríos, campos y mares los principales afectados somos todas y todos; nuestra comida y agua se vuelven casi inconsumibles y muchas veces nos enferman; y lo peor es que si seguimos así, en unos años, no sé cuántos, ya no habrá qué comer ni qué beber, prefiero no pensarlo.



Final 1

Los chicos y chicas escucharon la historia con mucha atención. Les era difícil creer que el río fue un lugar bonito. Para ellos y ellas representaba miedo, inseguridad, enfermedades y suciedad. Sin embargo, se sintieron con mucha curiosidad y al día siguiente organizaron un paseo a él. Cuando llegaron se sintieron aterrados: el lugar, además de oler feo, era lúgubre, lleno de basura; las aguas del río no se lograban ver, solo una nata espumosa que se movía con la corriente era lo que se veía.

—¿Saben, amigos? Creo que eso de limpiar esto es imposible, ¡mírenlo! Mejor deberían entubarlo, que ni se vea, es una vergüenza para nuestra ciudad. ¡Vámonos de aquí antes de que algo nos suceda!

El grupo de chicas y chicos se fue del lugar muy decepcionado. Decidieron no volver ahí. En lugar de eso regresaron con Roberto a seguir jugando videojuegos; se divertían, pero lamentaban nunca poder conocer una naturaleza que los grandes les contaron haber conocido. Tenían que aceptar que su época era diferente y que la evolución tenía como consecuencia despedirse de la naturaleza; eso no los haría malos chicos, no era su culpa.

Final 2



—Esto no puede suceder —dijo el chico—. Nosotros no somos culpables de lo que pasó, pero sí somos responsables de lo que pase ahora. Es nuestro deber como generación nueva hacer de este mundo algo mejor. ¡Sin comida ni agua...! ¡Eso no pasará! Si todas y todos nos organizamos, si todas y todos compartimos información, si hablamos con las autoridades de la ciudad para crear algo en conjunto que pueda limpiar el río y además no generar contaminantes para éste, estoy seguro de que nos ayudarán, hay gente muy capaz ahí.

—Tienes razón, amigo —respondió otro chico—. Desde hoy no compraré más botellas de plástico, llevaré mi termo a todas partes, les propondré a las autoridades poner bebederos en todas partes, parques, escuelas, tiendas, que el agua potable esté en todas partes y para todas y todos, así no generaremos esa basura innecesaria de las botellas.

—Yo me encargaré de hacer una campaña para reciclar basura. Se tiene que separar a la hora de tirarla. Eso ayudará a que se reduzcan todas esas toneladas de basura que se generan todos los días. Y entre todas y todos hablaremos con las empresas para que sus desechos no paren en el río.

—¡Eso es! Yo estoy seguro de que en unos años podremos estar nadando en estas aguas como lo hicieron nuestros abuelos y abuelas.

Y así, acción tras acción, se fue transformando en resultados. Su actitud fue contagiando a más y más personas. Toda la ciudad se comprometió a salvar y cuidar el río. Al paso de unos años era un lugar diferente, los árboles crecieron, las aves regresaron, las enfermedades disminuyeron, los chicos volvieron a salir a los parques y jardines, y el río volvió a brillar con sus aguas frescas y transparentes. Las reglas y leyes fueron muy estrictas: castigos severos eran para aquellos que dañaran el río, porque sabían que un daño a él era un daño para todas y todos. Roberto cerró el negocio de los videojuegos y retomó el negocio anterior. Sembraba y vendía plantas para que todas y todos en sus casas pudieran sembrarlas y cuidar de ellas.



Reflexiona

- ¿Qué materiales podrías usar en lugar de plástico desechable?
- ¿Cómo harías saber a todas las personas que el uso de plástico en exceso contamina el planeta? Si tú fueras el planeta ¿qué harías para que ya no te siguieran enfermando?
- Comparte con tus amigas y amigos una serie de ideas y cómo podrían llevarlas a cabo para mejorar el medio ambiente, para evitar que se siga contaminando y para limpiarlo.
- ¿Qué harás tú en casa y con tus tutores para curar al planeta?

La posible mudanza

Cuento para tercero y cuarto



En un pueblito no muy alejado y en una época casi actual, vivía una familia en la cima de un monte. Era una familia que tenía una granja. Se encargaban de sembrar vegetales y frutas. Tenían una casa y un terreno lo suficientemente grande para sembrar sus productos y además tener animales, como vacas y gallinas, las cuales les proporcionaban leche y huevos. Todas y todos cooperaban por igual: mamá, papá, hijas e hijos. Eran tres hermanos: Marco, de diez años; Laura, de ocho, y Gustavo, de seis. A los tres les encantaba ayudar en las tareas que requería la granja para su mantenimiento. La granja había pertenecido a muchas generaciones atrás. El papá siempre contaba historias que a su vez su papá le había contado. Eran historias de lo que había sido ese lugar. Árboles enormes cubrían la montaña dejando al descubierto solo los campos verdes llenos de árboles frutales y plantas

que daban vegetales, así como grandes pastizales donde las vacas caminaban libremente. Bajo el monte corría un río con aguas claras y abundantes, las cuales atraían cientos de aves y otros tipos de animales. El medio ambiente generaba un círculo de vida perfecto y armónico. Pero con el paso del tiempo todo fue cambiando en el pueblito, que se encontraba cerca del monte y había crecido mucho; las casas se multiplicaban con el paso de los años, y para hacerlas se necesitaba madera, por lo tanto comenzaron a talar árboles más rápido de lo que podían ser sembrados nuevamente y dejarlos crecer, ocasionando que ahora el monte fuera totalmente árido, solamente un par de árboles permanecían en pie y eran los de la granja, que brindaban sombra a las pocas vacas y gallinas que quedaban. El río también desapareció, sus aguas cristalinas y abundantes provenían de montañas cercanas que al ser bañadas por las lluvias, escurrían sus aguas hasta llegar al río. Pero las lluvias eran ya escasas, el hecho de no haber árboles, ni en ese monte ni en los demás que habían corrido con la misma suerte, había ocasionado terribles sequías, dejando al río únicamente con una tierra cuarteada por la resequedad. Aun así la familia trabajaba duro para sacar adelante su granja. Tenían que cavar muy profundo para extraer el agua y regar su siembra y dar de beber a sus animales, además de la que ellos utilizaban. Cada día, cada mes y cada año era más difícil laborar en la granja, pero era su vida, y así había sido por mucho tiempo. El pueblo seguía creciendo, la gente era más y los alimentos eran más escasos. La gente comenzaba a padecer los efectos de una mala nutrición, se enfermaban constantemente y notaban que no tenían la misma capacidad ni energía para sus estudios ni deportes.

El papá, muy preocupado, reunió a su familia y les dijo que no veía la forma en que todo aquello fuera a cambiar: apenas crecía un árbol era talado para usarse como leña por algún poblador del pueblito; si caía una lluvia, solo causaba lodazales sin lograr nutrir la tierra adecuadamente. Los vientos eran polvosos y portadores de virus y bacterias. Les pidió a todos que dieran sus ideas para poder lograr cambiar o de otra forma tendrían que abandonar su preciada granja y emigrar a otras tierras más fértiles, si es que las hallaban; además, sería difícil vender su granja, nadie pondría el esfuerzo necesario para trabajar una tierra ya árida y poco fértil.



Final 1

Por más que pensaron y expusieron ideas entendieron que tomaría años en regenerar el lugar; educar a la gente sería una labor titánica. Perdieron toda esperanza de seguir adelante con la vida que habían llevado muchas generaciones atrás. Poco tiempo después vendieron las vacas y gallinas; las tierras no dieron más comida; y tuvieron que irse del lugar. La granja vio pasar el tiempo, y, así como ella, el pueblo también sucumbió. Poco a poco la gente fue dejando lo poco que les quedaba en búsqueda de un mejor lugar, si es que lo hallaban. El pueblito y la granja se convirtieron en un lugar desolado e inhabitable. La familia encontró lo mismo en el lugar

que llegó: sequía, hambre y enfermedades; parecía que todo eso sucedía en todo el mundo, era un mal de los nuevos tiempos, el ser humano causó un desequilibrio en el medio ambiente, y ese medio ambiente era el que daba sustento y vida al ser humano.

Final 2

Los tres pequeños y la mamá expusieron sus ideas. Hubo de todo tipo, pero todos estuvieron de acuerdo en que si no cambiaba la gente del pueblo, de nada iba a servir. Las y los niños diseñaron una serie de presentaciones para ir a diferentes lugares del pueblo y así comenzar una reeducación sobre cómo cuidar la tierra que era la encargada de brindarles alimento. Todos y todas padecían por igual; sequía, hambre y enfermedades no distinguían la posición económica de los habitantes del pueblito. La gente comenzó a entender la vulnerabilidad del equilibrio ambiental; un árbol talado sin razón y sin sembrar uno más, tenía graves consecuencias. Cada gota de agua desperdiciada nunca regresaba. Cada acción tenía su reacción, y si todos transformaban sus acciones en pro de la tierra y el medio ambiente, las reacciones serían favorables. Cuando recorrieron todo el pueblo, la gente comenzó a cambiar; se sembraron muchos árboles, poniendo sanciones muy severas para aquellos que los talaran. Eso fue el principio de un nuevo ciclo. Tardó tiempo, pero era esperar pacientemente u olvidarse de la vida en aquel lugar. Pasaron los años y los árboles crecieron, las aves regresaron, el clima cambió, las lluvias regresaron, el río fluyó con nuevas aguas. Los vientos volvieron a ser frescos y libres de enfermedades. La gente entendió el valor de cada acción. Todo aquello que consideraban basura era seleccionada, separada y reutilizada; nada se volvió a desperdiciar. La acción de las y los niños de reeducar a la gente del pueblo fue el acto más heroico que se haya hecho por esas tierras; ni las guerras más gloriosas se compararon con la acción de salvar al medio ambiente.



Reflexiona

- ¿Crees que es necesario seguir usando madera? Si sí consideras que es necesario, ¿para qué y por qué se debe usar? Si no lo consideras necesario, ¿qué más se podría usar para sustituirla?
- ¿Crees que pueda pasar lo que sucedió en el final 1, si es que no hacemos nada para cambiar? Diseña con tus compañeras y compañeros una presentación para reeducar a las personas a tener una armonía sana con el medio ambiente.

Los grandes astros

Cuento para quinto y sexto



En el espacio profundo se encontraban viajando los grandes astros, que eran los doctores de los planetas. Eran unos viejos astros que vivían recorriendo todo el universo. Su misión era cuidar de los planetas, ver que éstos estuvieran sanos con la vida propia de cada planeta viviendo feliz y en armonía, ver que ningún planeta sufriera. Cuando veían que un planeta sufría a causa de alguna enfermedad, inmediatamente se ponían a girar al rededor del planeta para que aquello que estuviera dañándolo se fuera, además de limpiarlo y dejarlo fresco para seguir sano y feliz.

Un día sobrevolaban la vía láctea y entraron a un sistema solar con un sol muy hermoso. De todos los planetas de ese sistema solar les llamó la atención uno que brillaba como ningún otro que hubieran visto antes; era de un tono azul y con

algunas manchas cafés y verdes. Decidieron acercarse a ver cómo era este lugar. Se sorprendieron mucho; era verdaderamente único: paisajes inimaginables, lugares llenos de árboles, frutos y especies que volaban, paisajes desérticos llenos de montañas de arena, islas de hielo, arena bordeando el mar formando los tonos de colores más maravillosos. En cada lugar abundaba vida, muchísimas clases de todo tipo de especies; las más brillantes nadaban en los mares, lagos y ríos, y había de todos los tamaños. En las montañas había muchos grandes y peludos. En la sabana, los más rápidos y fuertes movían a los demás de un lado a otro; había unos con cuellos enormes y muchas manchas sobre su cuerpo, otros con mangueras como narices, otro con un cuerno encima de su boca; todo era muy sofisticado y verdaderamente asombroso. El planeta estaba muy sano. Vieron también una especie que convivía siempre en grupos y utilizaba lo que la tierra les daba para sobrevivir; usaban un poco más que las otras especies y parecían moverse de manera más inteligente que el resto; parecían unas criaturas especiales, pero eran respetuosos con su medio ambiente: volvían a cosechar y arreglar lo que utilizaban, y todo estaba en equilibrio.

Los viejos astros siguieron su camino y salieron nuevamente al espacio a sobrevolar las galaxias y sanar a los planetas enfermos. Así pasaron muchas vueltas a los soles hasta que un día pasaron nuevamente por la galaxia del planeta hermoso.

—Ahí está el hermoso planeta que tanto nos gustó, vamos a visitarlo —dijo uno de los viejos astros.

—Qué diferente se ve desde la última vez que lo vimos —dijo otro viejo astro—. Su azul no es como el de antes, y casi no hay verde, ¡vamos a acercarnos!

Los astros se acercaron lo suficiente y al ver lo que le había sucedido al planeta se quedaron paralizados; ninguno habló por un largo momento.

—¡Santas galaxias!, pero ¿qué ha sucedido aquí? —dijo el más anciano de los astros.

La imagen era terrorífica a comparación de la última vez que estuvieron ahí. Los campos verdes se habían ido, habían sido cubiertos por una masa simétrica de cubos, construcciones en forma de rectángulos y líneas de todos los tamaños y alturas, de una variedad de todos los grises. Todas esas estructuras estaban llenas de esas criaturas que llamaron la atención de los astros. Habían sobrepoblado el planeta.

Siguieron los astros recorriendo el planeta. Cada avanzada era un dolor que se iba incrementando al ver lo que habían hecho a todo lo que habían visto antes como hermoso. Las especies y criaturas no vivían más en libertad, no había ni una tercera parte de las que vieron por última vez, quedaban algunas de ellas, la mayoría estaban encerradas en jaulas o en lugares donde las hacían crecer y engordar para

después comérselas. Las aves eran enjauladas o les disparaban con un artefacto haciéndoles perder el vuelo y la vida. Las criaturas no parecían felices, se peleaban entre ellas, gritaban, lloraban y muchas veces entre ellos terminaban con sus propias vidas. Los mares azules y brillantes estaban cubiertos por unas especies de burbujas sólidas etiquetadas; eran territorios inmensos que cubrían casi todos los océanos. Las selvas eran mínimas, el planeta ya no quería producir más de lo que esta especie requería, estaba sufriendo, estaba enfermo.



Final 1

—¡Vámonos de aquí! —dijo el astro más anciano—. No volveremos a este planeta hasta que se acaben ellos solos, están por destruirse, no podrán sobrevivir si siguen dañando al planeta, no se han dado cuenta de que dependen de él para poder subsistir.

Y así, los grandes astros salieron del sistema solar, viajaron durante mucho tiempo recorriendo grandes distancias, hasta que un día pasaron muy cerca del sistema solar de aquel planeta que alguna vez fuera hermoso.

—Compañeras y compañeros, ¿recuerdan el planeta hermoso que casi destruye a las criaturas que lo sobrepoblaron? —dijo un astro— ¡vamos a echar un vistazo!

Cuando llegaron vieron que todo era árido, casi desértico, pocos árboles seguían en pie, los continentes habían casi desaparecido porque las islas de hielo se derrieron y cubrieron valles y montañas. De las construcciones que antes habían visto casi no quedaba rastro de ellas. No encontraron señales de existencia de las criaturas que llegaron a estar en todas partes, solo algunas especies de vida lograron adaptarse a ese ambiente inhóspito que alguna vez fue un paraíso.

Final 2



—¿Qué ha hecho esta especie? —dijo el astro más anciano—. Nuestra misión es curar planetas, tenemos que salvar a este que alguna vez fue nuestro preferido, el más hermoso que yo recuerde, ¡y ahora lo han destruido! No supieron encontrar un equilibrio. ¡Astros! ¡Giremos!

Y así los astros se pusieron a girar y a girar. Los vientos tiraron toda estructura construida por la especie, los océanos bañaron con sus aguas otros territorios dejando al descubierto nuevos continentes fértiles y listos para comenzar de nuevo.

Solo un pequeño número de las criaturas sobrevivió. Los astros decidieron dejarlos con vida y darles una oportunidad de crecer en armonía con todo lo que les rodeaba y con las demás especies y su medio ambiente.



Reflexiona

- ¿Cuál de los dos finales prefieres y por qué?
- ¿Crees que se pueda evitar alguno de estos dos finales?
- ¿Cómo consideras la postura de los astros en el final 2?
- ¿Crees que lo que está sucediendo ahora en el planeta es similar a la historia, por qué?
- ¿Qué puedes hacer tú para curar al planeta?
- Comenta con tus compañeras y compañeros una serie de propuestas lógicas que pudieran ayudar a salvar a este planeta.

En un futuro no muy lejano

Cuento para quinto y sexto



Marco era un chico muy curioso. Todos los días, después de la escuela, de su comida que le daba su mamá y de las labores diarias en las que cooperaba en casa, salía por su colonia a explorar. Era de las y los pocos niños que se atrevían a hacerlo. La mayoría de las niñas y niños de su edad e inclusive los más grandes, preferían no salir de sus casas. No había nada interesante afuera: mucha basura, ruido, gente pidiendo dinero, inseguridad y enfermedades.

Les era más placentero quedarse en sus casas conectados a su realidad virtual, en donde interactuaban unos con otros a través de videojuegos, veían películas y navegaban por la red en busca de los intereses de moda. La mayoría de las y los niños no eran como los de ahora. Sus cuerpos habían cambiado, eran más

voluminosos, menos flexibles y con movimientos sumamente lentos. Esto porque no tenían actividad física, su vida se centraba en ir a la escuela a conectarse en sus computadoras para aprender, y de regreso comían sus requerimientos alimenticios enlatados. Terminando iban a sus confortables sillones a conectarse en la realidad virtual por toda la tarde. Ésa era la vida de la mayoría, pero no la de Marco.

Por alguna razón Marco no tenía interés en estar conectado a un aparato con lentes y sentado sin moverse. Quizás era porque había nacido en un pueblito muy lejano donde la tecnología todavía no llegaba de la manera que llegó a las ciudades. La mamá y el papá de Marco eran de los pocos que todavía se interesaban en crear productos comestibles naturales. En su casa tenían un pequeño huerto que les proporcionaba el alimento que requerían, ni más ni menos. Y obviamente a Marco le gustaba ayudar en esas labores.

Cuando terminaba de atender el huerto salía a dar paseos por las calles, si bien las calles eran lúgubres, sucias, con ruidos y un aire denso contaminante que si pasabas mucho tiempo afuera terminabas con dolores de cabeza, pero a Marco no le importaba: caminaba con una sonrisa como si lo que viera fuera hermoso y para los ojos comunes y corrientes no lo era.

Un día, en una de sus largas caminatas subió a una pequeña colina que sobresalía por encima de la ciudad. En lo más alto de ésta se podía ver la ciudad en su totalidad: se podía observar una nube densa color gris que no se movía, parecía ya parte de la ciudad; los rayos del sol ya no pasaban más a la superficie de la ciudad, eran detenidos por esa mancha gris y maloliente. Quedaban pocos árboles y justo en la cima de esa colina se encontraba uno muy grande, frondoso todavía, donde habitaban casi las últimas aves de la ciudad. Ahí se sentaba, recargado en el gran tronco, solo. Nadie pasaba a su alrededor, solamente el cuidador pasaba ocasionalmente haciendo sonar su silbato, anunciando sus guardias y vigilancia.

Hace muchos años ese mismo lugar era un centro de diversión y convivencia: las familias subían, tendían grandes manteles y llevaban canastas llenas de alimentos naturales y frescos; el sol bronceaba la piel de las niñas y niños que jugaban libremente volando cometas, pateando balones, columpiándose, jugando con lo que su imaginación les dictara en ese momento. Ahora hay más basura que plantas y árboles; las ardillas fueron expulsadas por las ratas, y la hierba espinosa hace difícil el caminar ahí.

Cuán rápido había pasado todo eso. Hace unos años, no muchos, todavía había niñas, niños, madres, padres y tutores divirtiéndose en el lugar, pero la invasión de tecnología enfocada a las y los niños hizo que esto no sucediera más. Fue algo que las familias vieron como positivo. Los tutores ahora tenían más tiempo para ellos, para sus trabajos, para sus vidas propias, porque sus hijos tenían una vida estática en un sillón en un mundo virtual que consideraban no riesgoso para su integridad.

Cuando Marco era invitado a casa de sus amigas y amigos y se veía obligado a jugar esa realidad virtual se sentía cansado, mareado y aturdido; supuso que así se deberían de poner todos, solo que ya estaban acostumbrados y no lo notaban.

Marco no quería eso para su vida, ni para las generaciones que vinieran; si seguían así no habría más hombres fuertes, mujeres poderosas, amantes de la naturaleza, personas entregadas a sus familias y a una sana convivencia. Sabía que como especie, la humana estaban encaminándose a una propia decadencia.

Pensaba y pensaba por las noches qué podría hacer, y se le ocurrió una idea. Sacó unas cuantas hojas, libretas, plumones y todo el material necesario para escribir su idea y así poderlas enseñar a personas que tal vez lo pudieran ayudar. Así que pasó toda esa noche plasmando sus ideas en papel. Cuando llegó la mañana se encontraba exhausto pero complacido; no dejaba de admirar su obra, el plan con el que pensaba salvar a los demás.

Sin tomar una siesta, se apresuró a salir de su casa corriendo en busca de quienes creyó que le ayudarían. Cuando estas personas escucharon sus ideas y propuestas, se miraron entre sí y de súbito soltaron unas risotadas que hicieron que Marco saliera de ahí con lágrimas en los ojos; estaba triste, enojado, se sentía frustrado y derrotado; sabía que su propuesta era difícil, pero no imposible.



Final 1

Cuando llegó a su casa miró por última vez sus planos, los arrugó y los metió en lo más profundo de su armario; estaba muy triste, su esperanza por el cambio había sido sofocada por las risas de aquellos que no supieron escuchar.

Sumido en el desaliento se dirigió al cuarto de video de su casa, observó el sillón un rato y sin pensarlo más tiempo se sentó en él, ajustó sus lentes de realidad virtual y prendió el videojuego. Así pasó mucho tiempo de su vida, y como él, la mayoría de las y los niños corrieron con la misma suerte. Nadie hizo nada más por el hecho de preservar la naturaleza y mejorar el medio ambiente que les rodeaba. Los cuerpos de todos siguieron cambiando hasta casi ya no poderse mover, y todos olvidaron cómo era un árbol verdadero.

Final 2



A pesar de sentirse totalmente devastado, recordó lo que su abuelo le dijo un día:

—Mira, Marco, si la gente se ríe de ti es porque estás haciendo algo diferente; mientras eso que haces se apegue a las leyes y normas. Sigue adelante, que no

te importe. La gente que cambia al mundo es la que hace cosas diferentes, y de todas ellas se rieron en un principio, después les aplaudieron.

—No me rendiré —se dijo a sí mismo Marco. Perfeccionó algunos detalles de su plan y buscó más ayuda. Se siguieron riendo de él, pero ya no le importaba: su meta era más grande que las burlas ajenas. Un buen día se encontró con un señor muy amable que daba una plática de medio ambiente a las afueras de la escuela. Casi nadie lo escuchaba, pero él mantenía un gran entusiasmo al hablar sobre la naturaleza y todo lo que nos rodea. Cuando terminó su charla, Marco aplaudió muy emocionado, se dirigió a él y de su mochila sacó sus planos.

—Mire, señor, tengo un plan para cambiar la forma en la que estamos viviendo la vida nosotros, las y los niños, y ustedes adultos también.

—Qué interesante, a ver, dime, chico, ¿de qué se trata? —preguntó el señor.

—Pues no podemos cambiar cosas que ya están, los videojuegos están, la televisión y el internet también, y seguirán estando, y son realmente entretenidos, pero en exceso y mal usados son muy dañinos. Así que mi plan consiste en crear algo aún más entretenido, algo más emocionante, algo que desplace de su lugar como prioridad de atención a eso, y nada en este mundo puede superar la belleza de la naturaleza. La gente no sale porque no hay a dónde ir. Si aquí, en nuestra ciudad, creamos parques, campos, verdes y frondosos, bien cuidados, sin basura, y si además, y creo es la clave de mi idea, limpiamos el río que pasa por aquí, yo les aseguro a todas y todos que las niñas y niños preferirán ir a zambullirse, a pescar, a trepar árboles y columpiarse en los parques, sintiéndose realmente seguros, y los papás podrán jugar con ellos, todas y todos recuperarán su condición física. Le aseguro que habrá menos enfermos y que la vida en la ciudad será mejor; sé que no es fácil, tenemos que enseñar, desde los más pequeños hasta los más viejitos, a respetar el medio ambiente, a separar la basura, a no tirarla en la calle ni en lugares inapropiados, a usar menos plástico desechable, a comer sanamente, a limpiar calles y coladeras. Si todas y todos en la ciudad hacemos algo considerando que la ciudad también es nuestra casa, entonces viviremos en un mejor lugar, en un lugar en el que deseas estar.

—Tu idea, jovencito, es brillante, no perdamos más tiempo, vamos con tus padres a que nos autoricen ir a hablar con las personas indicadas. El gobierno local está interesado en ideas como las tuyas, hacen falta chicos y chicas como tú, felicidades, chico.

Y así, la idea de Marco comenzó a transformarse en hechos: la ciudad gradualmente fue cambiando, la espesa nata de aire que la cubría comenzó a desvanecerse, los árboles volvieron a reverdecer las calles, y el río brilló nuevamente atrayendo cientos de personas que disfrutaban sus limpias aguas. Los videojuegos siguieron ahí, solo que las y los niños les dedicaban menos tiempo, preferían aquello que ninguna tecnología les podía brindar: sensaciones que te brinda un medio ambiente limpio y sano.



Reflexiona

- ¿Alguna vez has detenido una idea o proyecto simplemente porque a alguien no le pareció?
- ¿Cómo te sentiste?
- Además de las ideas que Marco describe en sus historias, ¿qué harías tú para mejorar el medio ambiente y hacer que las niñas y niños se interesen más en él?
- ¿Cuándo fue la última vez que estuviste en un medio ambiente natural y cómo te sentiste?
- Con tus compañeras y compañeros generen una serie de ideas de cómo pueden reutilizar la basura y con qué fines en beneficio de la sociedad.

