



Realización: autónoma o con ayuda.
Duración: libre (de 1 a 3 sesiones).



Todos dentro, nadie fuera

¿Has oído hablar alguna vez del trabajo cooperativo? Se trata de resolver una actividad o un problema entre un grupo de personas.

El mundo evoluciona mejor cuando todos juntos colaboramos y nos ayudamos. Todos tenemos mucho que aportar y cada uno ofrece al grupo sus cualidades, su granito de arena. Todos estamos dentro porque formamos parte del grupo y nadie se queda fuera. Todos como una piña; esta fruta es símbolo de unidad, amistad y hospitalidad.

.....¿Cómo me siento?.....

Recuerda que eres como una estrella con cinco puntas que tienes que cuidar todos los días para estar bien. En esta actividad, vas a ser el observador de tu estrella. ¿Sabes cómo está cada una de las puntas?

El test de la ESTRELLA★

- En la página siguiente, dibuja un emoticono, o marca la casilla con la que te sientas más de acuerdo.
- Después de contestar el test, dibújate a ti como una estrella: ¿te salen todas las puntas iguales?





Mis pensamientos

Ahora que se puede salir, ¿entiendes por qué hay que estar tan poco tiempo?

Sigo sin entenderlo y sin que me guste.

No lo entiendo, pero hago lo que me dicen.

Lo entiendo, pero me fastidia.

Lo entiendo y sé que estamos mejor que al principio.



Mi relación con el mundo

Cuando salgo un poco a la calle, ¿qué hago?

En la calle obedezco a regañadientes.

Hago solo lo que me dejan, obedezco.

Voy de la mano con quien me lleva y disfruto.

Voy de la mano, me fijo en lo bonito y saludo de lejos.



Mis emociones

¿Cómo me siento ahora que hace mejor tiempo?

Estoy enfadado y triste casi todo el tiempo.

A veces me siento triste y desanimado.

Estoy tranquilo aunque a veces me pongo triste.

Estoy orgullosos de cómo estamos resistiendo.



Mi cuerpo

¿Sigo cuidando mi cuerpo?

De higiene y salud... hago solo lo que me mandan.

Mantengo mis costumbres de higiene y comida, pero no hago ejercicio.

Cuido mi higiene, bailo o hago tablas de gimnasia y como cuando me lo dicen.

Me lavo, hago ejercicio, salgo a la calle cuando podemos y mi alimentación es sana.



Mi mundo interior

¿Cómo está mi mundo interior?

No lo sé. Sigue sin preocuparme.

Alguna vez escucho una canción o lo que dice alguien y pienso...

Casi todos los días pienso sobre lo que nos ocurre.

A diario pienso, dibujo o escribo algo sobre lo que ocurre y lo comparto.

- Comparte los resultados del test con tus padres. Lee en la ficha "La estrella del cuidado" algunos consejos para cuidar la punta de la estrella que más lo necesite.

.....¿Qué puedes aprender?

Ubuntu es una palabra africana que significa “**Yo soy porque nosotros somos**”. Se utiliza para hablar de la unión de todas las personas. Es una forma de expresar que, aunque seamos de culturas o países diferentes, todos podemos trabajar juntos para construir un mundo mejor.

- Poner la orden.

La sabiduría de los cuentos

Ubuntu

Un antropólogo estudiaba la cultura y costumbres de una tribu en África. Al estar siempre rodeado por los niños de la tribu, decidió hacer algo divertido para ellos. Consiguió una buena porción de dulces de la ciudad y los colocó dentro de un canasto decorado con cintas y otros adornos. Después dejó el cesto debajo de un árbol.

Llamó a los niños y les propuso un juego que consistía en que cuando él diera la señal, tenían que correr hasta el árbol. El primero que agarrase el cesto sería el ganador y conseguiría todos los dulces. Los niños procedieron a colocarse en fila, esperando la señal acordada.

Cuando dijo “Ya”, inmediatamente todos los niños se agarraron de las manos y salieron corriendo, juntos, en dirección al canasto. Todos llegaron juntos y comenzaron a dividirse los dulces. Los niños, sentados en el suelo, se los comían sonriendo y con caras de felicidad.





El antropólogo fue a su encuentro y les preguntó por qué habían hecho eso de ir todos juntos, cuando uno de ellos podía haber tenido el canasto lleno de dulces para él solo.

Uno de los niños respondió: “¡Ubuntu, ubuntu! ¿Cómo solo uno de nosotros podría ser feliz si todo el resto está triste?”

El hombre quedó impresionado por la respuesta de ese pequeño.

Leyenda africana.

Aplicáte el cuento

● Piensa y responde a estas preguntas.

- La pregunta del antropólogo al niño, hace que el investigador se extrañe.
 - ¿Estás de acuerdo con lo que responde el niño?
 - ¿Has tenido alguna experiencia en la que tú estabas bien y otros no?
 - ¿Cómo te sentiste?
- Cuando empezó el juego todos los niños se agarraron de la manoy llegaron juntos. No excluyeron a nadie.
 - ¿Te has sentido alguna vez excluido de tu grupo?
 - ¿Has excluido alguna vez a alguien?
- Cuando llegaron al canasto, todos los niños consiguieron el premio. Todos pudieron disfrutar de los dulces.
 - ¿Prefieres las cosas para ti solo, o disfrutas compartiendo con los demás?
 - ¿Te cuesta renunciar a algo que es tuyo para dárselo a otros?
- Los niños del cuento al trabajar juntos se sintieron felices.
 - ¿Piensas que cuando nos proponemos algo, y juntos lo conseguimos, somos más felices que si lo alcanzamos solos?
 - ¿Puedes poner algún ejemplo?
 - Cuando en una competición deportiva gana tu equipo ¿cómo os sentís?



Mis principios para la vida

● Apunta en tu cuaderno las ideas que más te hayan gustado de esta ficha. Aquí tienes algunas propuestas:

- No dejaré a nadie solo. Conseguir las cosas todos juntos siempre es mejor.
- La felicidad compartida es una felicidad mayor.
- Tendré en cuenta la pregunta: “¿Cómo solo uno de nosotros podría ser feliz si todo el resto está triste?”

Otras fuentes de inspiración.

“Nunca recibí distinciones a título personal. Para mí el nosotros siempre estuvo por encima del yo.”

René G. Favaloro

“Amo escuchar un coro. Me gusta el trabajo en equipo. Me hace sentir optimista sobre la raza humana cuando los veo cooperar así.”

Paul McCartney

..... ¿Qué puedes hacer?

Ya hemos hablado de que todos somos como una estrella. Las estrellas puedes verlas en el cielo, sobre todo por la noche. Son cuerpos celestes que brillan en el cielo con luz propia. Cuando se agrupan varias estrellas, forman una constelación. Y si unes con una línea imaginaria todas las estrellas de una constelación verás que se forma una figura.

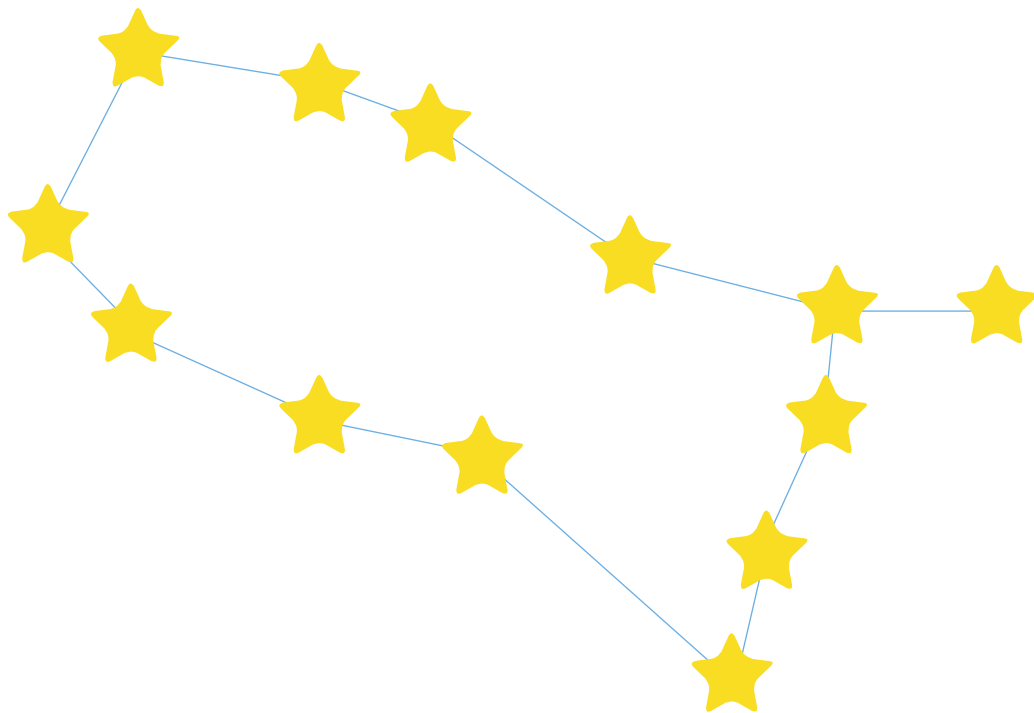
- Te proponemos una actividad que hemos llamado...

Mi constelación de estrellas

Hay muchas personas en tu vida que son como estrellas. Te iluminan y te orientan en momentos difíciles.

- La tarea consiste en que pongas nombre a cada una de esas personas, no dejes ninguna fuera. Puedes añadir más si quieres.

- Piensa en personas de tu casa que son tus estrellas, que cada día te demuestran su cariño y te ayudan: tus padres, tus hermanos...
- Piensa, también, en otras personas de tu familia: abuelos, tíos, primos.
- Piensa en tus amigos y amigas, seguro que muchos de ellos son para ti como estrellas por la alegría que te dan y por todo lo que compartís.
- Piensa en otras personas: profesores, profesoras, amigos de tus padres, vecinos, etc.



**TODOS COOPERANDO
PARA QUE NUESTRO MUNDO
BRILLE MÁS**

¡Manos a la obra y feliz semana!