



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

La bondad

Querer ser bueno o bondadoso con las personas que tenemos al lado es, seguramente, el deseo más bonito que podemos tener. Intentar y esforzarnos por ser buenos con los demás, nos ayuda a pensar con el corazón. Cuando queremos ser buenas personas, nos obligamos a hacer el bien. Hay que hacer el bien sin esperar nada a cambio. Un refrán lo explica muy bien: “Haz bien y no mires a quién”.

Haz el bien a todos, sean quienes sean. Nunca se pierde el bien que se hace y se multiplica la bondad.

.....¿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

Aunque la situación está mejor, ¿entiendes por qué seguimos todos en casa?

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?

En ocasiones, nos empeñamos en conseguir lo que queremos con enfados y gritos. No nos damos cuenta de que ese camino no nos ayuda a ni nosotros ni a los demás. Sin embargo, la bondad y el amor tienen un gran poder transformador, incluso en los momentos más difíciles.

- Lee con atención esta fábula y presta atención a su enseñanza final. En ella se presentan dos maneras distintas de enfrentar una situación: una de forma violenta y otra de forma bondadosa.

La sabiduría de los cuentos

El sol y el viento

El sol y el viento discutían sobre cuál de los dos era más fuerte.

La discusión fue larga, porque ninguno de los dos quería ceder.

Viendo que por el camino avanzaba un hombre, acordaron probar sus fuerzas contra él.

—Vas a ver, dijo el viento, como con solo echarme sobre ese hombre, le arranco la capa de su cuerpo.

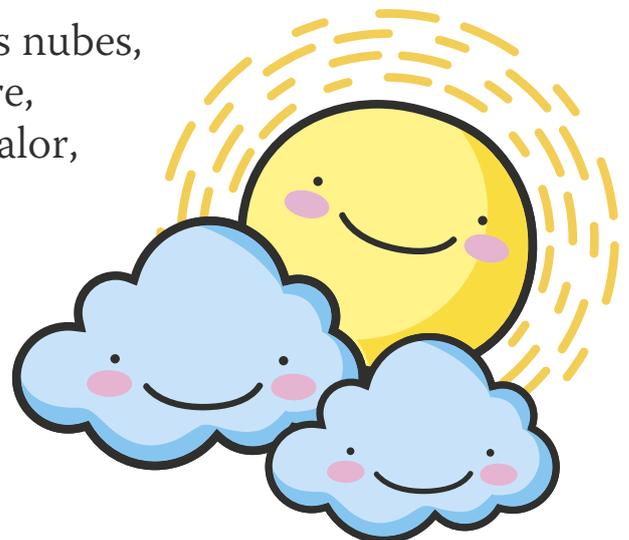
Y comenzó a soplar todo lo que podía. Pero cuantos más esfuerzos hacía, más se aferraba el hombre a su capa.

El viento, encolerizado, descargó lluvia y nieve, pero el hombre no se detuvo y se seguía agarrando cada vez más con más fuerza a su capa. Comprendió el viento que no era posible arrebatársela.

Sonrió el sol mostrándose entre dos nubes, recalentó la tierra y el pobre hombre, que se regocijaba con aquel dulce calor, se quitó la capa y se la puso sobre el hombro.

—Ya lo ves, le dijo el sol al viento: con la bondad se consigue más que con la violencia.

Adaptación de la fábula de Esopo.



Aplicáte el cuento

● Piensa y responde a estas preguntas.

- En ocasiones, tratamos de conseguir lo queremos con enfados o insultos, e incluso usamos la fuerza. De esta manera es poco probable que consigamos lo que queremos.
 - ¿Recuerdas algún momento o situación en la que te ha sucedido esto?
 - ¿Cuál fue el motivo de la discusión?
 - ¿Qué ocurrió al final?
- Dice un refrán: "Se consigue más con una gota de miel que con un barril de vinagre". Una sonrisa puede lograr más que un grito. En la fábula, el viento quiso conseguir lo que quería por la fuerza, pero no lo logró. En cambio, el sol, con su bondad, sí alcanzó su objetivo.
 - ¿Cómo sueles reaccionar ante las dificultades: con gritos y enfados o de forma pacífica?
 - ¿Puedes poner algún ejemplo?
- Un buen ejercicio consiste en ponerse en el lugar del otro antes de reaccionar.
 - ¿Cómo prefiero yo que me pidan las cosas, con una sonrisa o por la fuerza?
 - ¿Qué te mueve más a hacer las cosas: las palabras amables o los insultos?

El secreto está en tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.

- Las personas bondadosas tienen más amigos. La violencia y el mal humor llevan consigo soledad; nadie quiere como amigo a una persona que se enfada constantemente.
 - ¿Sueles tratar a los demás con cariño?
 - ¿Tienes muchos amigos?

Mis principios para la vida

● Apunta en tu cuaderno las ideas que creas más importantes de la ficha.

- Trataré a los demás con bondad y delicadeza, con cariño y ternura.
- "Se consigue más con una gota de miel (bondad) que con un barril de vinagre (violencia)".
- La bondad y la ternura son más poderosas que la furia y la fuerza.





¿Qué puedes hacer?

Para ser buena persona es necesario practicar. Igual que los deportistas se entrenan cada día, para ser buenas personas también hay que practicar. Es un esfuerzo diario, no sirve con ser bueno solo una vez.

- Te proponemos un juego de entrenamiento. Lo hemos llamado...

Plan "GB" (gestos de bondad)

La propuesta consiste en repartir, a lo largo de la semana, gestos de bondad hacia las personas con las que te relacionas cada día (en tu casa, por teléfono...).

Para llevar a cabo la tarea, planificamos un calendario: a la izquierda ponemos los días de la semana y, a la derecha, un espacio para escribir, dibujar o representar de alguna manera esos gestos.

Estos "detalles de cariño", estas "caricias emocionales, bondadosas", se las puedes contar a alguien o guardarlas en secreto. Tiene un enorme valor hacer cosas buenas sin buscar que otros nos feliciten por ello.

- Aquí tienes algunas ideas, pero puedes cambiar todo lo que quieras (tanto al hacer la planificación, como si surge una oportunidad distinta en la semana).

LUNES

27

GB

Dedicaré palabras agradables a cada una de las personas que están en casa.



MARTES

28

GB

Felicitaré a alguno de mis amigos por algún motivo.



MIÉRCOLES

29

GB

Cuando llame a los abuelos les diré palabras amables (que los quiero mucho, que son un ejemplo para mí o que tengo muchas ganas de verlos).

JUEVES

30

GB

Cederé en una discusión familiar con generosidad y cariño

VIERNES

1

GB

Estaré atento por si algún compañero o compañera necesita algo del cole.

SÁBADO

2

GB

Si hay discusiones en casa sobre quién debe realizar una tarea, me ofreceré con alegría para hacerlo yo.



DOMINGO

3

GB

Me tomaré lo que haya de comer, aunque no me guste, y daré las gracias a quien lo ha preparado.

¡Manos a la obra y feliz semana!