



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

La compasión

A menudo pensamos que tener compasión es sentir mucha pena por otro. Sin embargo, la compasión es mucho más grande: es ver a alguien que lo está pasando mal, sentir de verdad su pena e intentar aliviar su dolor de alguna forma.

La compasión es uno de los grandes valores universales de las personas. Tiene tres momentos: **ver, sentir y actuar**. Nos invita a ayudar a los demás y a solucionar sus necesidades materiales, de cariño y afecto. Todos formamos una “fraternidad universal”: somos hermanos y, como en una gran familia, nos queremos y nos ayudamos.

¿Conoces a alguna persona que necesite de tu compasión?

.....¿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 AHORA.



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 ORGULLOSO 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 EJERCICIO Y COMO CUANDO ME LO DICEN.

ME CUIDO: ME LAVO, HAGO EJERCICIO Y NO COMO CHUCHES.



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 esta historia están reflejados los tres momentos de la compasión: el protagonista **ve** a alguien en una situación complicada, **siente** lo que sucede y **actúa** para aliviarle.

Es un relato muy interesante porque nos enseña que a veces, la compasión que mostramos hacia los demás nos vuelve. Un corazón compasivo siembra generosidad por donde va y, como si fuese el eco, le regresa nuevamente.

La sabiduría de los cuentos

Señor Fleming

El señor Fleming era un granjero escocés pobre. Un día, mientras intentaba ganarse la vida para su familia, oyó gritos pidiendo ayuda que provenían de un pantano cercano. Dejó caer sus herramientas y corrió hacia allí. Al llegar encontró, cubierto hasta la cintura en el estiércol húmedo y negro, a un muchacho aterrado, gritando y esforzándose por liberarse. Sin dudarlo, el granjero salvó al muchacho de lo que hubiera sido una lenta y espantosa muerte.

Al día siguiente, llegó un carruaje a la granja. Un noble,



elegantemente vestido, salió y se presentó como el padre del muchacho al que Fleming había ayudado.

–Quiero recompensarlo, dijo el noble. Usted salvó la vida de mi hijo.

–No, yo no puedo aceptar un pago por lo que hice, contestó el granjero escocés.

En ese momento, el hijo del granjero se asomó a la puerta de la cabaña.

–¿Es su hijo? –preguntó el noble.

–Sí –contestó el granjero con orgullo.

–Le propongo un trato: permítame proporcionarle a su hijo el mismo nivel de educación que disfrutará mi hijo. Si el muchacho se parece a su padre, no dudo que crecerá hasta convertirse en un gran hombre del que ambos estaremos orgullosos.

Y el granjero aceptó. El hijo del granjero Fleming asistió a las mejores escuelas y, con el tiempo, se graduó en la Escuela Médica del St. Mary's Hospital en Londres. Años más tarde, se convirtió en el renombrado Dr. Alexander Fleming, descubridor de la penicilina.

Algún tiempo después, el chico que fue salvado del pantano estaba enfermo de pulmonía. ¿Qué salvo su vida esta vez? La penicilina. ¿El nombre del noble? Sir Randolph Churchill. ¿El nombre de su hijo? Sir Winston Churchill.

(Leyenda apócrifa)





Aplicáte el cuento

• Piensa y responde a estas preguntas.

- El granjero Fleming iba a trabajar, pero al oír que una persona pide auxilio, lo abandona todo y va en su ayuda.
 - Cuando alguien te pide ayuda... ¿le haces caso o sigues con tus cosas como si nada?
- El granjero salva la vida del muchacho. Su padre, un hombre rico, quiere recompensarle, pero el granjero no desea aceptar nada a cambio por su gesto humanitario y compasivo.
 - Cuando haces un favor a alguien... ¿esperas que te lo recompense de alguna forma?
 - ¿Le dices que te debe una, o das sin esperar nada a cambio?
 - ¿Llevas la cuenta de los favores que haces y a quién se los haces?
- El granjero no quería nada para él y quería lo mejor para su hijo. Llegó a un acuerdo con el padre del muchacho al que salvó. De esta forma, el hijo del granjero, tiene la posibilidad de estudiar y se convierte en un gran médico.
 - ¿Aprovechas las oportunidades que tienes de estudiar?
 - ¿Eres responsable con tus obligaciones del colegio?
 - ¿Sacas todo el rendimiento que puedes a tus estudios?
- Los protagonistas de esta historia llegan a ser personas muy reconocidas. Uno es un importante médico y otro un excelente político.
 - ¿A qué quieres dedicarte cuando seas mayor?
 - ¿Te gustaría ser famoso por hacer algo que ayude a los demás?
 - ¿Qué podrías inventar o hacer por otras personas o por la humanidad en general?

Mis principios para la vida

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

- Seré compasivo con las personas que encuentre en mi vida.
- Recordaré que la compasión tiene tres fases: ver, sentir y actuar.
- Seré responsable con mis estudios para poder ayudar mejor a los demás.
- Si alguien me pide ayuda se la daré y no pediré nada a cambio. Seré generoso y compasivo.

Otras fuentes de inspiración

“No existe nada tan malo en nuestros hogares y en nuestro país que un poco de compasión, cuidado y amor no pueda curar”.

R. Clemente

..... ¿Qué puedes hacer?

La prueba del VSA

Sabes que los vehículos tienen que pasar unas revisiones cada cierto tiempo, para ver si están en óptimas condiciones de funcionamiento. Se llama ITV (Inspección Técnica de Vehículos). Las inspecciones son comunes en empresas, comercios, colegios, instalaciones de luz, gas..., en todo hay inspecciones.

- Te proponemos que te conviertas un experto inspector. Vas a pasar la inspección VSA. Se trata de valorar si esos acontecimientos que narran los periódicos cumplen con los requisitos de **Ver-Sentir-Actuar**.
- Si pasan la prueba, les pondrás un OK. Si no la pasan, tendrás que informar qué aspectos son los que no se cumplen para que pongan remedio. Adelante con la tarea.

NOTICIAS	MARCA OK			ASPECTOS NO SE CUMPLEN
	V	S	A	
Se publica una guía para respetar los derechos de las personas con discapacidad durante la pandemia del coronavirus. NOTICIAS ONU. 30 DE ABRIL DE 2020			
El pasado año, 503 empresas catalanas, con la colaboración de Ecoembes, aplicaron medidas de ecodiseño que permitieron reducir 5912 toneladas durante el proceso de diseño de envases. EL PERIÓDICO. 2 DE DICIEMBRE DE 2019			
El presidente de Filipinas ordena «disparar a matar» a los que violen la cuarentena por coronavirus. «No dudo. Mis órdenes son para la policía y el ejército, si hay problemas o surge una situación en que la gente pelea y sus vidas están en peligro, disparen a matar.» ABC, EFE, 2 DE ABRIL DE 2020			
Personas mayores, formarán a los escolares en Derechos fundamentales. Esa es la filosofía innovadora de lo que ya se conoce en educación como Teoría intergeneracional y que, en cierto modo, se desarrollará en Castilla y León a través de un programa europeo pionero. Los alumnos más veteranos de los centros de educación para adultos acudirán a colegios de la Comunidad para sensibilizar a los escolares de entre 8 y 12 años sobre la importancia de los derechos fundamentales. ABC, CASTILLA Y LEÓN. 7 DE MARZO DE 2020			
Una vacuna contra la próxima pandemia. Durante los próximos meses, España y los demás miembros de la comunidad internacional deberán hacer frente a un triple desafío en su lucha contra la covid-19: el desarrollo de una o varias vacunas eficaces; la producción, comercialización y distribución de estas vacunas una vez las tengamos; y la financiación de todo el proceso en un contexto de cataclismo económico. EL PAÍS, 4 DE MAYO DE 2020			

¡Manos a la obra y feliz semana!

