



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

## Todos somos valiosos

Todas las personas tenemos unas cualidades diferentes. Algunos de nuestros amigos juegan muy bien a ciertos deportes, otros son hábiles tocando algún instrumento musical, hay quienes son unos artistas dibujando, otros parecen tener el ritmo metido en el cuerpo y bailan de maravilla... A ti también se te dan bien algunas cosas. Cada uno destacamos en algo. Todos **somos valiosos**.

El mundo avanza cuando las personas hacen lo que se le da bien. Hay que dar importancia a nuestras cualidades y tratar de hacer mejor lo que no se nos da tan bien. Nadie es perfecto, pero todos somos valiosos.

Ama lo que eres y pon al servicio de los demás y del mundo tus cualidades. ¡Eres único!

.....¿Cómo me siento?.....

Recuerda que tienes que cuidar tu estrella. ¿Sabes cómo están esta semana las puntas?

### El test de la ESTRELLA★

- 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

¿Por qué hay que mantener la distancia?

SIGO SIN ENTENDERLO Y NO ME GUSTA.	NO LO ENTIENDO, PERO HAGO LO QUE ME DICEN.	LO ENTIENDO, PERO ME FASTIDIA.	LO ENTIENDO Y SÉ QUE ES NECESARIO.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Mi relación con el mundo

Ya podemos salir a la calle, ¿tengo ganas de ver a mis amigos?

CUANDO SALGO PREFIERO NO ENCONTRARME CON NADIE.	ME DA IGUAL NO VER A MIS AMIGOS.	SI VEO ALGÚN AMIGO LE SALUDO A DISTANCIA.	INTENTO COINCIDIR CON AMIGOS Y HABLAMOS A DISTANCIA
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Mis emociones

¿Cómo me siento ahora que llega el verano?

ESTOY ENFADADO Y TRISTE CASI TODO EL TIEMPO.	A VECES ME SIENTO TRISTE Y DESANIMADO.	ESTOY TRANQUILO PERO NO SÉ CÓMO SERÁ EL VERANO.	ESTOY CONTENTO PORQUE LLEGAN LAS VACACIONES.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Mi cuerpo

¿Cómo cuido mi cuerpo?

MI MADRE ME MANDA TODO EL RATO LO QUE TENGO QUE HACER	TRATO DE HACER LO MÍNIMO PARA QUE NO ME REGAÑEN.	TENGO UN HÁBITO QUE INTENTO CUMPLIR.	ME CUIDO CONTENTO PORQUE SÉ QUE ES POR MI BIEN.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Mi mundo interior

¿Cómo está mi mundo interior?

NO LO SÉ. ME DA LO MISMO.	NO PIENSO MUCHO. INTENTO ESTAR OCUPADO	INTENTO PENSAR EN CÓMO HE PASADO ESTOS DÍAS.	TODOS LOS DÍAS DIBUJO O ESCRIBO CÓMO ME SIENTO.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 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 pueden aprender? .....

Los animales también tienen unas habilidades que los hacen especiales. Gracias a sus características pueden hacer mejor unas cosas que otras.

Es lo mismo que las personas, lo más importante es que cada uno **desarrollemos nuestras propias capacidades** para ayudar a los demás.

Una cosa está clara: todos somos personas maravillosas. Absolutamente todos.

### La sabiduría de los cuentos

#### Amar lo que somos

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no podía volar ni sabía nadar... Y así todos los demás.

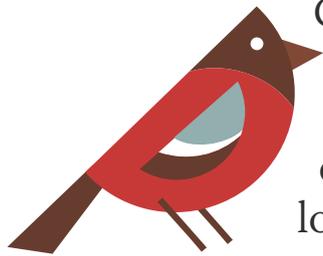
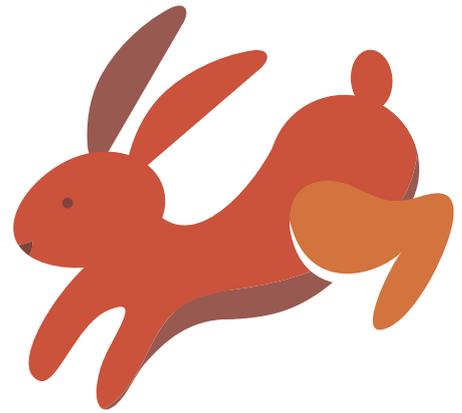
¿No habría una manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Dicho y hecho.

En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron:



“¡Vuela, conejo!”. El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera.

El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de excavación ni llegó al aprobadillo en la de vuelo.



Convenzámonos: un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser pájaro. [...] porque solo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla.

Anthony de Mello





## Aplicáte el cuento

### • Piensa y responde a estas preguntas.

- En el cuento los animales del bosque se dieron cuenta de que ninguno de ellos era un animal perfecto.
  - ¿Se te da bien todo lo que haces?
  - ¿Presumes ante los demás cuando haces algo muy bien o eres una persona sencilla y humilde?
- ¿Qué piensas cuando ves que un amigo hace con mucha facilidad algo que a ti te cuesta mucho?
  - a. Sientes cierta envidia.
  - b. Te molesta que no le cueste hacer lo que a ti te resulta tan difícil.
- ¿Esa persona hace bien todo o hay otras cosas que no se le dan tan bien?
- Cada uno de los animales tenía habilidades para hacer algo que al resto le costaba. Son sus fortalezas.
  - ¿Qué se te da bien a ti?
  - ¿Cuáles son tus fortalezas?
- Algunas habilidades aunque son muy importantes no se notan a primera vista.
  - ¿Qué cualidades tienes que no conocen tus amigos?
  - ¿Las valoras?
  - ¿Te gustaría que las conocieran todas las personas con las que te relacionas?
- Dice el cuento que, si aprendemos a amar lo que somos, todos seremos "una maravilla".
  - ¿Estás convencido de que, con tus virtudes y debilidades, eres una persona maravillosa?
  - ¿Cuáles son tus principales virtudes?
  - ¿Por qué te alaban tus padres? ¿Y tus amigos?
  - ¿Pones tus cualidades al servicio de los demás?
  - ¿Te sientes feliz por lo que eres y cómo eres?



## Mis principios para la vida

- Apunta en tu cuaderno las ideas que creas más importantes de la ficha. Aquí tienes algunas propuestas:
  - Valoraré mis cualidades sin compararme con nadie.
  - Pondré mis habilidades al servicio de los demás.
  - Todos somos valiosos, aunque no a todos se nos den bien las mismas cosas.

### **Otras fuentes de inspiración**

*"Si no puedes ser una autovía, sé un sendero. Si no puedes ser el sol, sé una estrella. Sé siempre lo mejor de lo que eres".*

Martin Luther King

*"Sé fiel a lo que existe dentro de ti mismo".*

André Gide

*"Una persona que nunca se ha equivocado, es una persona que nunca ha intentado nada nuevo".*

R. Clemente



## ¿Qué puedes hacer?

Todos somos valiosos. Todos tenemos un tesoro dentro de nosotros lleno de joyas muy valiosas. Nuestro valor como personas está en lo que somos, no en lo que tenemos.

- Te invitamos a que prestes atención a tus maravillosas joyas.

### Las joyas de mi tesoro interior

- Completa las frases para formar tu collar de piedras preciosas. Saldrán solamente algunas de las muchas joyas de tu gran tesoro interior.

Una de mis cualidades es ser...

Se me da bien jugar a...

Mis amigos me quieren porque...

Pueden contar conmigo para...

Considero que mi mejor virtud es...

Mis padres me felicitan diciendo que...

Tengo bastantes habilidades para...

**Tú vales mucho**  
¡Manos a la obra y feliz semana!