9-13 AÑOS

1

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

E-CUIDAMOS
#YoAprendoEnCasa

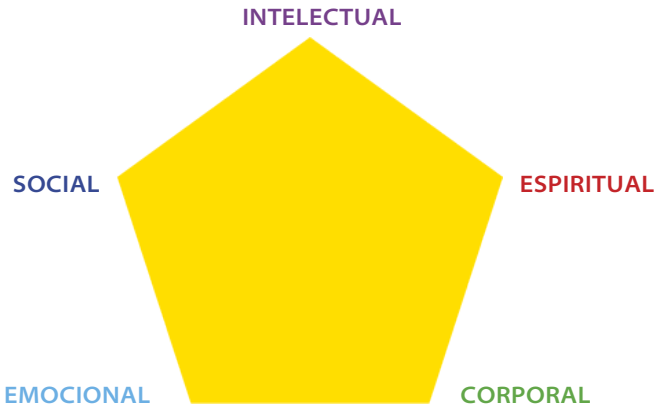
sm

La adversidad como oportunidad

Estamos viviendo una situación completamente nueva, nunca vivida antes. Ni tú, ni tus padres, ni tus abuelos han tenido que estar tanto tiempo en casa sin poder salir para evitar, entre todos, que una enfermedad "invisible" haga daño a muchas personas.
Como es una situación diferente, tenemos que ayudarnos unos a otros, saber cómo nos está afectando lo que pasa, aprender cosas que nos ayuden a vivir mejor y expresar cómo nos sentimos.
En el material que te proponemos, vamos a analizar **la adversidad desde una doble perspectiva: como herramienta para conocernos mejor y como oportunidad** para trabajar nuestra generosidad realizando gestos solidarios.

¿Cómo me siento?

Recuerda que tú eres como un pentágono con cinco lados que tienes que cuidar todos los días para estar bien.



En esta actividad, tú vas a ser el médico de tu pentágono. Para saber cómo estás, hazte primero unas preguntas.
Marca la respuesta con la que te identifiques en cada pregunta o añade tus propias reflexiones.

Intelectual

Pregunto a mi **lado intelectual**: ¿Quiénes son las personas que más sufren esta situación?

- ☐ Las personas mayores con dificultades para respirar .....
- ☐ Las personas enfermas que viven solas. .....
- ☐ Las personas. .....

.....

1

E-CUIDAMOS
#YoAprendoEnCasa

sm

Social

Pregunto a mi lado **social**: ¿Cómo es la relación con las personas con las que convivo?

- ☐ No lo llevamos bien. Dscutimos y estamos de mal humos
- ☐ Cada uno hace sus cosas. Intentamos no molestarnos
- ☐ Nos ayudamos, hablamos de lo que pasa y hacemos cosas juntos

Emocional

Pregunto a mi lado **emocional**: ¿Qué sentimientos me produce esta situación de estar encerrados en casa?

- ☐ No la soporto y siento que me ahogo. Me resulta difícil.
- ☐ Me rebelo. Protesto por todo, me siento mal. Tengo mal humor
- ☐ Intento llevar la situación lo mejor que puedo, la veo como una oportunidad de mejorar, estar con mi familia, etc.

Corporal

Pregunto a mi **cuerpo**: ¿Cómo lo estoy cuidando?

- ☐ Lo tengo abandonado, me lavo y ducho solo cuando me obligan
- ☐ No lo cuido mucho, aunque sí me lavo las manos como aconsejan
- ☐ Sigo unas rutinas, tanto de higiene como de sueño, ejercicio y alimentación

Espiritual

Pregunto a mi lado **espiritual**: ¿Cómo me influye por dentro esta situación de estar tanto tiempo en casa?

- ☐ No me preocupa mucho el aspecto espiritual de mi vida
- ☐ Me basta con llevar bien los estudios, tengo otras cosas que hacer.
- ☐ Intento sacar tiempo para cuidarme por dentro. Dedico espacio al silencio y la reflexión.

Comparte tu análisis con tus padres o con alguno de tus amigos. ¿Qué puedes hacer para reforzar el lado que tienes más debilitado estos días?

1

E-CUIDAMOS
#YoAprendoEnCasa

sm

¿Qué puedo aprender

Los cuentos, con su sencillez y profundidad, son grandes maestros para nuestras vidas. Sugieren soluciones que, a veces, no se nos ocurrirían solos. Los cuentos nos ayudan a descubrir emociones, nos permiten pensar de forma diferente y nos abren nuevos caminos.

¿Qué puedes aprender de esta situación que vivimos? Acudamos a un cuento que nos habla **sobre el sentido del sufrimiento en los momentos de adversidad.**

La mariposa

Un hombre llevaba varias horas observando cómo una mariposa intentaba sacar su cuerpo del capullo que la cubría. Al hombre le pareció que tanto esfuerzo le estaba resultando inútil, ya que él no percibía ningún progreso.

Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa: cogió unas tijeras y cortó con mucho cuidado el resto del capullo para que la mariposa pudiera salir, por fin, sin dificultad. La mariposa salió fácilmente, pero su cuerpo era raquítico y tenía las alas aplastadas.

El hombre continuó observándola porque esperaba que, en cualquier momento, sus alas de mariposa se abrirían para elevar su cuerpo y surcar el aire.

Pero nada de eso ocurrió. La realidad es que la mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo deforme y unas alas atrofiadas. Nunca fue capaz de volar.

Lo que aquel hombre no sabía era que el enorme esfuerzo que realiza la mariposa para salir de su capullo es el modo por el cual la naturaleza facilita la salida de los fluidos necesarios para que el cuerpo y las alas de la mariposa se fortalezcan y sean capaces de volar.

En su afán de ayudar, de evitar esfuerzos, de evitar sufrimientos, la había dejado incapacitada para toda la vida.

Autor desconocido

1

E-CUIDAMOS
#YoAprendoEnCasa

Aplícate el cuento

Reflexiona con calma sobre las respuestas a las siguientes preguntas. Puedes comentarlas con otras personas o escribir algunos de tus pensamientos en un papel o en tu cuaderno.

- Para crecer fuertes es necesario superar adversidades. En la vida, las cosas importantes se consiguen con esfuerzo. En la situación que vives ahora, con tantos días sin salir de casa, los problemas y los sufrimientos de diversos tipos aparecen. ¿Qué dificultades encuentras estos días?¿Tienes miedo a enfrentarte a situaciones complicadas? ¿Qué te da miedo?
- Los grandes personajes en la historia de la humanidad han conseguido sus hazañas con esfuerzo y trabajo, con una fuerte determinación. Formar tu propia personalidad es la tarea más importante que tienes en la vida ¿Estás aprovechando estos momentos para construirte a ti mismo? ¿Cómo lo haces?
- No te conformes con poco. Consigue todo lo que puedas llegar a ser. Vuela alto. Atrévete, no te quedes atrofiado/a por la cobardía. Tienes en tus manos la historia más increíble jamás contada: tu propia vida y, además, es una vida única. Saca a la luz toda la belleza que hay en ti. Tu vida es una historia de superación continua. ¿En qué te estás superando estos días? ¿en qué más podrías superarte?
- Las dificultades, los sufrimientos, te preparan para un futuro prometedor. Las dificultades te hacen más fuerte. En la vida tenemos que renunciar a una parte de lo que somos para llegar a lo que de verdad podemos ser. Sin esfuerzo no hay crecimiento físico, mental, emocional o espiritual. ¿Has pensado alguna vez en quién eres y en quién te gustaría ser? ¿Qué puedes hacer para conseguirlo?

Principios para la vida

En estos principios se resumen algunos aprendizajes que hemos compartido. Copia en un cuaderno o una hoja los que más te identifiquen y añade tus propias reflexiones.

- Las dificultades son oportunidades para crecer. Las dificultades me hacen más fuerte.
- Tengo capacidad para sobreponerme a los obstáculos que aparezcan en mi vida y salir fortalecido. Tengo confianza en mí.
- Crearé mi propia historia y será una historia de continuas superaciones.

> "He fallado más de nueve mil tiros en mi carrera. He perdido casi trescientos partidos. En veintiséis ocasiones he tenido la responsabilidad de lanzar el tiro que decidía entre ganar y perder… y fallé. He fallado una y otra vez en mi vida y eso es exactamente lo que ha fundamentado mi éxito"
>
> Michael Jordan, exjugador de baloncesto de la NBA

1

E-CUIDAMOS
#YoAprendoEnCasa

sm

¿Qué pued hacer?

En estos momentos de adversidad, los agradecimientos y la solidaridad crean lazos sociales y emocionales.Todos estamos interconectados y somos interdependientes . Siempre puedes hacer algo por los demás.

Hay personas que pasan por situaciones complejas durante estos días, por eso os proponemos en este apartado una tarea que hemos titulado …

Cartas desde mi casa

En estos días hay muchas personas ingresadas en los hospitales afectadas del coronavirus que están aisladas. Esta circunstancia a veces se hace muy difícil; nadie puede ir a visitarlas, más allá del médico que pasa apenas una vez al día.

Frente a esto, ha surgido un movimiento social, de carácter humanitario, que nos invita a escribirles una carta o un correo electrónico para darles ánimos.

Partiendo de esa idea, puedes escribir una carta o correo a los familiares que no conviven contigo y a los que te gustaría expresar tu cercanía. También puedes escribir a algún amigo que sepas que pasa por un momento difícil. ¡Seguro que se te ocurre el nombre de alguna persona que pueda necesitar tu palabra! La labor humanitaria que estás haciendo es grande.

Alimentar la esperanza en los demás es uno de los grandes regalos que les podemos hacer. Está en tu mano.