

Índice:

Definiciones  
Canciones positivas de los personajes  
Enlaces a las canciones  
Los personajes  
Rueda de símbolos  
Símbolos de las actitudes  
Cualidades de los personajes  
Resumen de fotos de gran formato  
Sugerencias para ver/leer/escuchar más cosas

## 16 Actitudes para ser feliz: definiciones

humildad	Poseer una fuerza interior, tranquila y silenciosa que nos permite aprender de todos, hace que no seamos demasiado orgullosos y nos recuerda que no pensemos o actuemos como si fuéramos mejores que los demás.
paciencia	Tomarnos el tiempo que necesitamos, con tranquilidad. Controlar nuestras reacciones y mantener la paz mental. Ser tolerante, valorar la diversidad, y esperar hasta que se den las condiciones para que las cosas puedan cambiar.
satisfacción	Apreciar todo lo que tenemos en vez de pensar en la siguiente cosa que queremos. Vivir con alegría y calma. Moderación. Equilibrio. Contentarse.
alegría	Disfrutar de los placeres cotidianos, de la belleza sencilla que nos rodea y celebrar las grandes ocasiones. Sentir felicidad por nuestras buenas experiencias y alegría por la buena suerte de los demás.
bondad	Ayudar a los demás a ser felices tratándoles bien. La regla de oro en todas sus formas.
honestidad	Decir la verdad. Actuar de forma justa y honrada cuando tratamos con personas, con dinero o con posesiones.
generosidad	Compartir lo que tenemos para beneficiar a los demás. No ser egoísta. Darnos cuenta de que nuestras acciones afectan a los demás.
habla positiva	Decir lo que de verdad queremos decir y no hablar demasiado. Reflexionar antes de hablar para no herir a los demás con nuestras palabras.
respeto	Valorar a los demás, en especial a quienes poseen experiencia y conocimiento, como las personas mayores y los maestros/as. Darnos cuenta de que dependemos de los esfuerzos de los demás. Ser educados.
perdón	Recobrar la paz mental dejando que se vaya y desaparezca el enfado que sentimos hacia alguien que ha hecho algo que nos ha dañado o molestado de alguna forma.
gratitud	Apreciar, valorar y mostrar gratitud por lo que los demás (en especial nuestros padres) han hecho por nosotros.
responsabilidad	Ser alguien con quien se puede contar. Cumplir, ser fiable.
principios	Elegir utilizar criterios o reglas que ayuden a tomar las decisiones difíciles a lo largo de la vida.
aspiraciones	Intentar ser mejores de lo que somos. Sentirse inspirado para mejorar, crecer, evolucionar, llegar a ser.
altruismo	Ofrecer nuestro tiempo con alegría a personas, proyectos y causas de ayuda a los demás.
valentía	Tener el coraje de hacer lo que es correcto incluso cuando es difícil o da miedo.

## 16 Actitudes para ser feliz: canciones positivas

Hutri Humildad	<b>Cada cual me enseña algo.</b>
Peglo Paciencia	<b>Agua paciente eso soy, mi camino busco yo.</b>
Sana Satisfacción	<b>Si no quiero más, muy feliz soy ya.</b>
Alba Alegría	<b>Por qué esperar, vamos a celebrar. Si me alegro por ti soy dos veces feliz.</b>
Bopo Bondad	<b>Cuida a los otros, sé constante.</b>
Horo Honestidad	<b>Va bien probar la honestidad.</b>
Genca Generosidad	<b>Puedo compartir, tengo mucho ya.</b>
Habu Habla-positiva	<b>Menos hablar sin antes pensar.</b>
Resco Respeto	<b>Respeto mucho a quien me enseña.</b>
Perla Perdón	<b>Perdonar me hace sentir bien.</b>
Graca Gratitude	<b>Gracias doy a quien me cuidó.</b>
Riche Responsabilidad	<b>Conmigo tú puedes contar.</b>
Prindi Principios	<b>Conozco ya mi camino y allá voy.</b>
Asta Aspiraciones	<b>Intento ser un yo mejor.</b>
Aizo Altruismo	<b>Ayudo a los demás con tiempo y mucho más.</b>
Vale Valentía	<b>Vamos ya, valientes ¡a empezar!</b>

Las sílabas tónicas que hay que pronunciar más fuerte están marcadas en negro, tal como se puede escuchar en la grabación (ver el enlace en la página siguiente).

## 16 Actitudes para ser feliz: enlaces a las canciones

Las grabaciones de sonido se pueden descargar [aquí](#).  
Este enlace te llevará a una página de la web de las 16 Actitudes  
donde puedes encontrar las grabaciones más recientes:  
[http://www.16guidelines.org/wiki/index.php/Ready\\_Set\\_Happy](http://www.16guidelines.org/wiki/index.php/Ready_Set_Happy)

En el momento de publicación de este anexo 2,  
puedes acceder a las grabaciones preliminares  
de las siguientes canciones **en inglés**.  
En breve estarán traducidas y grabadas **en español**.

"16 Positive Chants" song for melodies for all 16 chants: from Principles  
"16 canciones positivas", melodías para las 16 Actitudes: del capítulo Principios

"Belly Blues" song: from Contentment  
Canción "Blues del ombligo": del capítulo Satisfacción

"Combo Rap Track" including...

"Giggle Rap" rap: from Delight

"Pocket Change Chant" chant: from Honesty

"Response Ability" chant: from Responsibility

"It's in my Hands" handgame: from Principles

"Track Combo Rap", que incluye...

"Rap de la risa" rap: del capítulo Alegría

"Canción de las monedas" del capítulo Honestidad



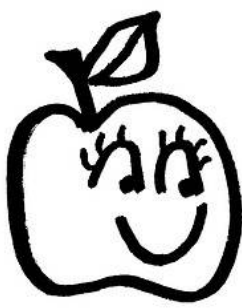
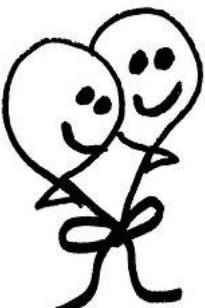

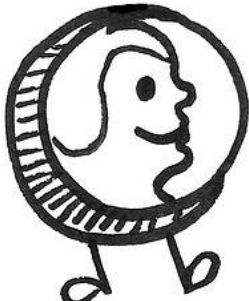
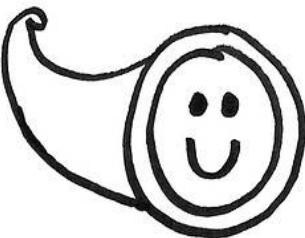
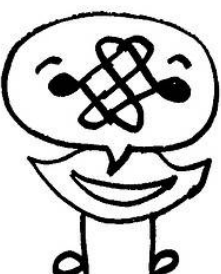
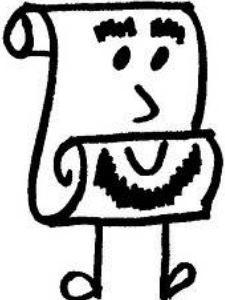





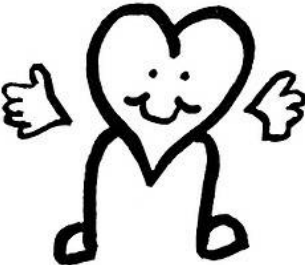
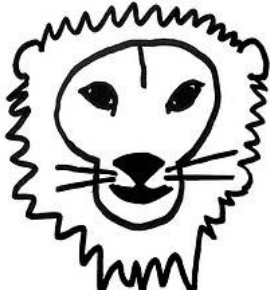
"Responder con Habilidad" del capítulo Responsabilidad

"Está en mis manos" juego de manos: del capítulo Principios

Esperamos grabar el resto de poemas y canciones del libro pronto.

\*\*\*

## 16 Actitudes para ser feliz: los personajes

<p>Pensar</p>	 <p>Hutri Humildad</p>	 <p>Peglo Paciencia</p>	 <p>Sana Satisfacción</p>	 <p>Alba Alegría</p>
<p>Actuar</p>	 <p>Bopo Bondad</p>	 <p>Horo Honestidad</p>	 <p>Genca Generosidad</p>	 <p>Habu Habla-positiva</p>
<p>Relacionarse</p>	 <p>Resco Respeto</p>	 <p>Perla Perdón</p>	 <p>Graca Gratitud</p>	 <p>Riche Responsabilidad</p>
<p>Encontrar sentido</p>	 <p>Prindi Principios</p>	 <p>Asta Aspiraciones</p>	 <p>Aizo Altruismo</p>	 <p>Vale Valentía</p>

## 16 Actitudes para ser feliz: rueda de símbolos

### Parte IV: Encontrar sentido

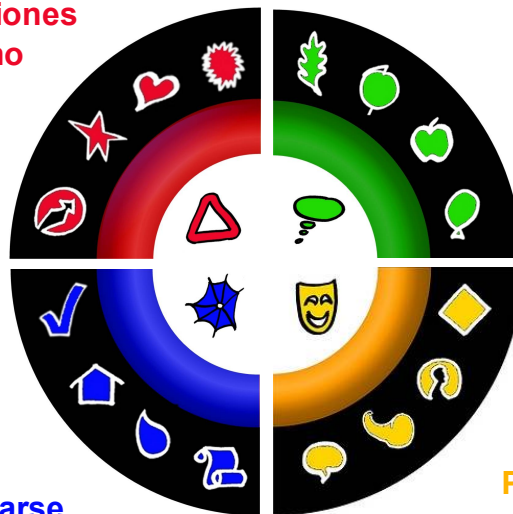
Cómo encontramos el sentido a la vida -  
nos estabiliza en un mundo cambiante.

- 13 Principios
- 14 Aspiraciones
- 15 Altruismo
- 16 Valentía

### Parte I: Pensar

Cómo pensamos -  
influye en cómo nos sentimos  
por dentro.

- 1 Humildad
- 2 Paciencia
- 3 Satisfacción
- 4 Alegría



### Parte III: Relacionarse

Cómo nos relacionamos con los demás -  
nos conecta con las personas de nuestro entorno.

- 9 Respeto
- 10 Perdón
- 11 Gratitud
- 12 Responsabilidad

### Parte II: Actuar

Cómo actuamos -  
influye en nosotros mismos  
y en los demás.

- 5 Bondad
- 6 Honestidad
- 7 Generosidad
- 8 Habla positiva

## 16 Actitudes para ser feliz: símbolos de las actitudes



**Humildad**



**Paciencia**



**Satisfacción**



**Alegría**



**Bondad**



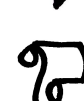
**Honestidad**



**Generosidad**



**Habla positiva**



**Respeto**



**Perdón**



**Gratitud**



**Responsabilidad**



**Principios**



**Aspiraciones**



**Altruismo**



**Valentía**

## 16 Actitudes para ser feliz: cualidades de los personajes

### Pensar -- Cómo pensamos influye en cómo nos sentimos por dentro.

humildad	<b>Hutri aprende</b> de todos y sabe que cada una de las pequeñas hojas de un árbol es importante.
paciencia	<b>Peglo espera tranquilamente</b> , sabe que los cambios llevan un tiempo. Valora la vida de todos los seres y aprecia el planeta.
satisfacción	<b>Sana valora</b> todo lo que ya tiene, así no necesita conseguir más cosas.
alegría	<b>Alba se lo pasa bien</b> y disfruta de las alegrías de la vida de los demás.

### Actuar -- Cómo actuamos influye en nosotros mismos y en los demás.

bondad	<b>Bopo es bondadoso</b> con los demás y actúa con consideración, para ayudar.
honestidad	<b>Horo negocia de forma justa</b> y dice la verdad.
generosidad	<b>Genca comparte</b> lo que tiene y sonríe mientras da.
habla positiva	<b>Habu elige las palabras con cuidado</b> , habla poco y lo que dice ayuda, no hace daño.

### Relacionarse -- Cómo nos relacionamos con los demás nos conecta con nuestra comunidad.

respeto	<b>Resco respeta</b> a los maestros/as y a las personas mayores y admira la sabiduría que hay en todos con educación.
perdón	<b>Perla perdona</b> , dejando irse al enfado y al daño y así recobra la paz.
gratitud	<b>Graca da las gracias</b> y aprecia el valor de sus padres y todos los que la ayudan.
responsabilidad	<b>Riche da un paso adelante</b> para hacer lo que hay que hacer; los demás pueden contar con él.

### Encontrar sentido -- Cómo encontramos el sentido a la vida nos estabiliza en un mundo cambiante.

principios	<b>Prindi sabe hacia dónde</b> avanzar porque ha elegido unas reglas que le ayudan a decidir su rumbo.
aspiraciones	<b>Asta se esfuerza</b> por mejorar cada día y encuentra inspiración en la naturaleza, el arte y las vidas de los demás.
altruismo	<b>Aizo ayuda</b> a los demás, ofrece su tiempo y su energía creativa.
valentía	<b>Vale se enfrenta con valor</b> a las dificultades y los retos para hacer lo correcto.



# 16 Actitudes para ser feliz: resumen de fotos de gran formato



## 16 Actitudes para ser feliz: sugerencias para ver/leer/escuchar más cosas

Hay una gran cantidad de materiales en inglés que pueden ayudar a complementar el aprendizaje sobre cada actitud, y aquí hay una muestra que incluye lugares donde se puede empezar a buscar, si conoces otros, ¡cuéntanoslo! Esperamos tener una lista parecida en español pronto. Si tienes alguna idea y nos la quieres enviar, te lo agradeceremos.

Es importante que los adultos supervisen los materiales antes (en especial las películas o vídeos) para asegurarse de que el contenido es adecuado para las edades de los niños/as.

### Libros/Cuentos

Novela para niños que ilustra una actitud en cada capítulo, en [www.essential-education.org](http://www.essential-education.org)

Libro para adultos sobre las 16 Actitudes para ser feliz "UpClose",

en [www.essential-education.org](http://www.essential-education.org)

Pregunta en tu biblioteca si los libros están ordenados por rasgos de personalidad.

Hay libros de fotos de autores como los siguientes:

de Paola, Rafe Martin, McDermott (Anansi), Polacco, San Souci, Yolen

Mira las siguientes series en inglés:

Life's Little Instruction Books, Chicken Soup for the (little) Soul books.

Aesops fables -- <http://aesopfables.com/aesopsel.html>

Lee historias en la Red que puedes encontrar si buscas con palabras clave de rasgos de personalidad concretos: <http://www.learningtogive.org/materials/folktales/trait.asp>

### Cómics

Lee las tiras cómicas de los periódicos y fíjate si tienen relación con alguna actitud. Es divertido hacer esta actividad con adolescentes.

### Vídeos en línea

Mira los vídeos en inglés que hay en la colección de [karma-tube.org](http://karma-tube.org), como este relacionado con la Humildad:

Powers of 10 <http://www.karmatube.org/videos.php?id=198>

Busca los nombres de las actitudes, a ver si encuentras más.

### Vídeos musicales

Mira los vídeos en inglés que hay en la colección de [karma-tube.org](http://karma-tube.org) como por ejemplo el de Sarah McLachlan, "World on Fire", que costó 15 dólares de producir y el resto del presupuesto fue donado a proyectos benéficos <http://www.karmatube.org/videos.php?id=25>

En concreto, mira estos dos vídeos sobre la bondad:

'What about me?' <http://www.karmatube.org/videos.php?id=118>

'If Everyone Cared' from Nickleback <http://www.karmatube.org/videos.php?id=38>

Busca los nombres de las actitudes, a ver si encuentras más.

### Películas

Pregunta en tu viedoclub o busca en la Red los temas que tratan las actitudes. Mira las películas que propone la fundación "Random Acts of Kindness" (actos de bondad aleatorios)

[http://www.actsofkindness.org/people/whats\\_new/news\\_detail.asp?id=193](http://www.actsofkindness.org/people/whats_new/news_detail.asp?id=193)

### Más actividades

Otros materiales del "kit para niños" en [www.essential-education.org](http://www.essential-education.org)

Actividades del programa de atención del currículum de la escuela Maitreya,

en <http://www.maitreyaeducation.org/programme.html>

Wiki sobre las 16 Actitudes en [www.16guidelines.org](http://www.16guidelines.org).