

## Anexo 1      Una idea sobre cómo empezar: la experiencia de una familia con las 16 Actitudes

Esta es la historia de cómo nuestra familia, formada por cinco personas, ha utilizado las 16 Actitudes durante el año 2007. Incluye algunas sugerencias sobre cómo enfocar el uso de estos materiales. Me gustaría añadir que disfruté explorando las 16 Actitudes en profundidad a través de mis distintos papeles: como madre, maestra de música y profesora de un curso para niños que daba cada domingo. Uno de los frutos de toda esta actividad es **Preparados, listos, ¡felices!**

Si hay algo que he aprendido al ser madre de tres niños con personalidades claramente diferenciadas, profesora de música de gente con estilos de aprendizaje variados y maestra de personas de todas las edades, tanto en contextos laicos como en diversas tradiciones religiosas, es que no todo el mundo utilizará (o debería utilizar) **Preparados, listos, ¡felices!** de la misma forma. El enfoque dependerá de la personalidad y de si eres un niño/a, un padre o madre, un maestro/a o un adulto que cuida a algún niño.

**Preparados, listos, ¡felices!** consta de 16 capítulos, uno por cada Actitud. Cada capítulo contiene:

- una página con una fotografía inspirada por esa actitud;
- una página con imágenes que presenta al personaje de esa actitud y:
  - una definición de la actitud,
  - una descripción de las características principales del personaje,
  - un dibujo del personaje,
  - una estrofa de la Canción positiva de los personajes, concretamente la que se relaciona con esa actitud (este es el [enlace](#) para acceder a los archivos de sonido)
- una página con una obra de teatro, un poema o una canción que ilustra esa actitud;
- tres actividades rápidas del tipo “pruébalo”, pensadas para que duren unos 30 minutos cada una;
- tres actividades más largas, del tipo “inténtalo de verdad”, diseñadas para interiorizar los conceptos a lo largo de varios días o de una semana;
- una página de “repetición de la jugada” con preguntas para repasar lo aprendido.

Los anexos 2 y 3 resumen las 16 Actitudes en texto, símbolos, dibujos y una canción.

### Si eres un niño/a o un chico/a joven:

¡Felicidades por utilizar estos materiales tú solo/a! Espero que lo pases muy bien usándolos y que los compartas con más gente. Yo te sugeriría que empezaras por la actitud que más te interese. Las actividades del tipo “pruébalo” te darán una sensación rápida de que la cosa funciona. Si estas actividades te parecen interesantes o has aprendido algo con ellas, entonces podrías empezar las actividades del tipo “inténtalo de verdad” la semana siguiente. Si las ideas que vas teniendo te hacen sentir mejor... ¡Sigue adelante! Podrías empezar con la “repetición de la jugada” que hay al final de cada capítulo e intentar adivinar qué actividades pueden servir para responder a cada pregunta. Si te gusta un tipo concreto de actividad, como por ejemplo los proyectos de arte, los experimentos o los poemas, puedes ir buscando en todos los capítulos esas actividades. No hay ningún orden que esté “mal”, cualquiera que elijas estará bien.



## Si eres un padre/madre o educador que trabaja con un sólo niño/a:

Puedes ir a la velocidad que sea mejor para ti, para el niño y para el tiempo que podéis pasar juntos. Si tienes pensado recorrer todos los capítulos, un ritmo de entre una y tres semanas por actitud es lo mejor para mantener el interés del niño y permitir que asimile las ideas. Quizás necesites buscar amigos, vecinos, compañeros de clase o hermanos para las actividades en grupo.



¿Conoces el estilo de aprendizaje del niño/a? Si le gusta escuchar, puedes leerle la información o escuchar juntos los [archivos de sonido](#). Si le gustan las imágenes, puedes empezar por las actividades artísticas o buscar libros con ilustraciones que traten los mismos temas en alguna biblioteca cercana; si le gusta la actividad física, sería mejor empezar por los experimentos, mientras que si aprende escribiendo las cosas, le puedes enseñar el cuento de la arena del capítulo “Aspiraciones” y sugerirle que copie los símbolos de cada actitud, o que escriba la letra de las canciones positivas de los personajes...

No hay que hacer todas las actividades de cada actitud: si lo han entendido, es mejor avanzar. Está bien preguntarles si están aprendiendo algo relacionado con estos 16 temas en la escuela y coordinarse con lo que hagan allí.

## Si sois una familia que va a usar las Actitudes en casa:

Os recomiendo elegir una hora concreta durante la semana para hacer tantas actividades del tipo “pruébalo” como podáis, y elegir una de las actividades “inténtalo de verdad” para concentraros durante esa semana. La semana siguiente, podéis elegir otra actividad “inténtalo de verdad” o avanzar a otra actitud diferente. Quizás paséis más tiempo en unas actitudes que en otras. Una forma de mantener las actitudes en mente todo el día y hacerlas parte de vuestra vida en vez de una simple teoría es fijarse en ellas cada mañana y cada noche. Estos momentos también son perfectos para cantar o recitar las estrofas de la canción positiva de los personajes correspondientes.



## Si eres maestro/a u otro tipo de educador con un grupo de niños:



Quizás las actividades que mejor se prestan al ambiente de una clase son las del tipo “pruébalo”. Si las clases son cada día, podrías hacer grupos pequeños de niños y que cada grupo trabaje con algunas actitudes y después las enseñen a los demás. Si os encontráis una vez por semana, permite que pasen varias semanas para explorar cada actitud.

En las clases de los domingos estamos unas tres semanas con cada actitud. Gracias a la guitarra y las canciones positivas logramos que las ideas más importantes nos vayan resonando en los oídos a lo largo de toda la semana. No hace falta tocar bien la guitarra o tener una gran voz para hacer esto. Todas las estrofas de las canciones positivas de los personajes se tocan con un acorde de Do, marcando los tiempos 1, 2 y 4 y otro acorde de Csus4 (que suena complicado pero en realidad sólo es un acorde de Do con el dedo meñique sobre la cuerda Re, o cuarta cuerda, en el tercer traste) marcando el tercer tiempo. También puedes descargar los [archivos de sonido](#) (ver anexo 2) y ponerles la música a los niños. Pero seguro que les gusta más la guitarra, incluso si estás empezando a tocar, así que ¡ánimo!

## La experiencia de nuestra familia:

Quizás leer la experiencia de nuestra familia te ayudará a decidir cómo quieres utilizar las 16 Actitudes, esa es la razón de que la exponga aquí. Mis hijos tenían 10, 16 y 20 años cuando recibí dos versiones preliminares preparadas para usar con adultos durante los congresos internacionales sobre “La felicidad y sus causas”.

En estos dos libritos, había varias páginas de texto sobre cada una de las 16 Actitudes, así que mi hijo de 10 años y yo pensamos que sería útil hacer una foto de gran formato de cada una de las actitudes para utilizarlas como punto de partida en las clases de los domingos a los niños; así podríamos empezar a aprender sobre estas actitudes.



¿Se puede aprender a ser más feliz?

Cada semana, mi hijo y yo pasábamos más o menos una hora en casa, el domingo por la mañana, leyéndonos en voz alta las páginas de una actitud concreta y hablando sobre ello. A medida que se nos iban ocurriendo cosas que pensábamos que podían ser importantes, las íbamos escribiendo en tarjetas de cartulina: en la mitad yo escribía lo que pensaba y en la otra mitad él hacía lo mismo. Yo también anotaba los comentarios que él hacía y que creía que podían ser útiles para otros niños, y algunos de ellos están incluidos en **Preparados, listos, ¡felices!** Después del agradable rato de charla sobre las grandes ideas, colgábamos la tarjeta con las notas en el frigorífico, con un imán, y las dejábamos allí toda la semana.

Cada mañana, antes de que se fuera a la escuela o a jugar, nos recordábamos el uno al otro la actitud de esa semana con la intención de observarla en nosotros mismos o en los demás a lo largo del día, o quizás para tratar de ponerla en práctica.

Por la noche, antes de ir a dormir, hablábamos de lo que había observado cada uno. A veces hacíamos este “recordatorio” cada mañana y cada noche durante toda la semana, y otras veces nos olvidábamos. Y al domingo siguiente, empezábamos con la siguiente actitud.



A medida que avanzábamos en el trabajo de una actitud por semana, se nos iba ocurriendo qué foto podría representar a cada actitud. Mi hijo y yo hablábamos sobre cómo hacer que la información fuera atractiva para los niños y que a la vez fuera fácil de recordar, y así fue como se nos ocurrió hacer un juego de cartas con un personaje dibujado para cada actitud basado en una forma sencilla y fácil de recordar. Él empezó a diseñar un juego sencillo basado en estas cartas, que está incluido en **Preparados, listos, ¡felices!** y en la actualidad se está diseñando un juego más sofisticado. Para ver las cartas más grandes, haz clic [aquí](#).

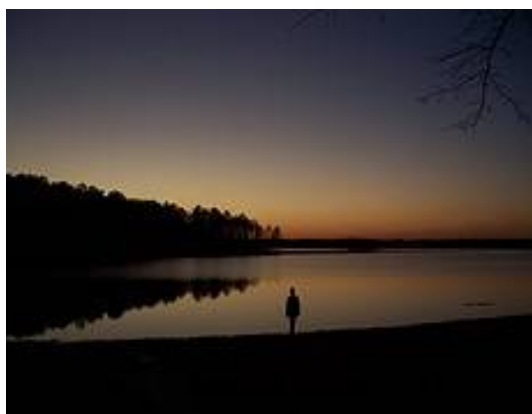
Al mismo tiempo, participábamos en un curso para familias que tenía lugar un domingo por mes y donde se contaba un cuento popular a los niños. Nuestro trabajo consistía en inventar una canción corta que recogiera la moraleja del cuento y cantarla con las familias después de la historia, de manera que los niños pudieran recordarla mejor, así que decidimos añadir la idea del cuento y la canción corta a las actitudes. Primero escribimos una [fábula inventada](#) para presentar a los personajes que habíamos dibujado, y también creamos una [estrofa con melodía](#) para cada actitud.

Cuando volvimos a empezar las clases semanales de los domingos en septiembre, ya habíamos completado el ciclo de 16 semanas que hacíamos nosotros solos y teníamos hechas las fotos en gran formato y nos habíamos puesto a trabajar con [Educación Esencial](#) en el “kit para niños”.

Los amigos y la familia han contribuido en gran medida a desarrollar nuestra experiencia con las actitudes y nos han prestado ayuda para llevar a cabo este material que forma parte del “kit para niños”. Mi hija ayudó a corregir la fábula e hizo sugerencias sobre el desarrollo de los personajes, mi hermana, mi marido y varios amigos de todo el mundo contribuyeron con fotos que habían sacado ellos a ilustrar las actividades; mi hijo pequeño ayudó a revisar el texto y el mayor nos ayudó a que estuviéramos siempre contentos (él tiene la Alegría incorporada ya). Finalmente, **Preparados, listos, ¡felices!** encontró editor y título, y el proyecto creció hasta convertirse en el libro que veis ahora, que es todo un auténtico esfuerzo colectivo a nivel internacional.



### Reflexión sobre el último año vivido:



Ha sido un regalo maravilloso poder trabajar con estas ideas en profundidad y construir el vocabulario de estas 16 cualidades con mis hijos. Cuando vemos una tira de dibujos tipo cómic en el periódico o vemos una película, decimos: “¿Con qué actitud está relacionado?, ¿Cómo?” y cada vez vamos comprendiendo mejor. Mis hijos entienden que yo creo que estas ideas son importantes y piensan que merece la pena dedicarles atención y tiempo.

Guardo un recuerdo precioso del tiempo que pasé con mi hijo pequeño en esas mañanas de domingo en que nos acurrucábamos en el sofá y leíamos y hablábamos de cosas importantes.

Otro gran momento fue ver las sonrisas en las caras de toda la gente que había allí cuando hice una pausa mientras cantaba el [Blues del ombligo](#) del capítulo de Satisfacción y los niños del grupo acabaron de forma espontánea la estrofa. Los adultos se rieron mucho, fue memorable. Realmente siento cómo lo que aprendo de las Actitudes e intento poner en práctica en mi propia vida me empuja con fuerza por un camino que me lleva a ser una persona más feliz.

Mientras preparamos **Preparados, listos, ¡felices!** para ofrecerlo en línea, todos mis hijos están en una etapa de transición, uno a punto de empezar la escuela secundaria en la otra punta de la ciudad, otro la universidad en la otra punta del estado y el mayor de irse a pasar el verano en África, casi en la otra punta del mundo. Cada uno de ellos tiene asimiladas algunas actitudes y hay otras que aún no han desarrollado, de modo que este trabajo ha sido una oportunidad para mí, ya que me ha permitido ayudar a escribir una carta de amor no sólo a mis hijos sino a todos los niños del mundo, acercándoles la sabiduría ancestral. Estas son las ideas importantes que yo les comunicaría a todos, desde los nietos (o bisnietos, si tengo la suerte de tenerlos y conocerlos) que pueda tener en el futuro hasta cualquier otro niño, en especial a los que no conozco.



¿Nos hemos dejado alguna idea importante? ¿Ha cambiado alguna cosa desde que las semillas descritas en esta lista de 16 se plantaron hace siglos? Como profesora de música pensé en añadir... Armonía. Quizás la armonía no esté separada de las 16 actitudes, sino que es el resultado de la mezcla de otras actitudes, la armonía interna y la externa.



Los científicos sociales nos dicen que una gran parte de nuestra felicidad se basa en los lazos interpersonales que tienen un significado, así que a lo que hemos (mi hijo, la editora, otros autores de la FDCW y yo) escrito sobre las actitudes, añado una sugerencia concreta: apaga la televisión, deja los videojuegos, sepárate del ordenador, toma un instrumento de música y toca con alguien.

Ese instrumento puede ser tu propia voz o tus manos, que hacen palmas como en el juego que aparece en el capítulo "Principios". Escuchar de verdad para poder tocar con el otro, mejorar los sonidos de cada uno, conocer tu partitura y aprender a improvisar, ponerse de acuerdo en un acorde... todo esto son analogías sobre poder avanzar y desenvolverse de forma armónica en el mundo exterior y en el interior. Ojalá que todos hagáis música hermosa juntos.

Hay cualidades que todos sabemos que son positivas, como la bondad, la generosidad, la paciencia, el respeto y la gratitud, que contribuyen a que tanto nosotros como nuestro entorno nos sintamos bien. Y por otro lado hay cualidades que sabemos que son negativas, como la avaricia, el odio, la arrogancia y el miedo, que nos hacen infelices y perturban a quienes nos rodean. Utilizando las 16 Actitudes podemos trabajar juntos, desde cualquier lugar del mundo y sea cual sea nuestra cultura e inclinación espiritual, incluido el laicismo, en un esfuerzo por alejarnos de las cualidades negativas y avanzar hacia las positivas.

Deseo que podáis encontrar placer momentáneo y, lo que es más importante, felicidad duradera trabajando con estas actitudes. Esta ofrenda, este libro, este bol, están vacíos hasta que los llenes probando las actividades y poniendo en práctica las actitudes en tu vida diaria. Si 16 son demasiadas, te sugiero estas cuatro: respira, aprecia el valor de las cosas, ayuda, crece. Si cuatro siguen siendo demasiadas, entonces queda la Bondad.



Ojalá que este trabajo sea beneficioso.  
Con todo mi cariño,

Denise Flora  
14 de febrero de 2008