

Preparados, listos, ¡felices!



Actividades educativas y divertidas
para niños, padres y madres, maestros,
educadores...para todos, basadas en las

*16 Actitudes
para ser feliz.*



16G

v1.1SPA2Feb09

Nota de la Fundación para el desarrollo de la compasión y la sabiduría (FDCW, Foundation for Developing Compassion and Wisdom)

Niños: podéis ir
directamente a la
página I-4



Esta publicación, **Preparados, listos, ifelices!**, forma parte del “kit para niños”, que es un conjunto de materiales diseñados para ayudar a los niños y sus familias a desarrollar la compasión y la sabiduría familiarizándose con las [16 Actitudes para ser feliz](#) e integrándolas en sus vidas. Esperamos que estos materiales permitan a padres, madres y otros adultos presentar las Actitudes a niños de entre 7 y 11 años – o que los niños puedan usarlos directamente – de cualquier lugar del mundo, cualquier cultura y cualquier inclinación espiritual, incluido el laicismo. Este kit está disponible para llevar a cabo una prueba piloto. Nos gustaría que aquellos que lo prueben nos envíen comentarios y material adicional que quieran contribuir. La idea es que vaya creciendo con el tiempo e incluya más cuentos, canciones, meditaciones, imágenes y actividades. Se evaluará y revisará antes de distribuirse.

Preparados, listos, ifelices!, es un encargo de Educación Esencial (Essential Education, EE) que es una iniciativa internacional de la Fundación para el desarrollo de la compasión y la sabiduría (FDCW) para ayudar a personas de cualquier lugar del mundo a desarrollar su capacidad natural de sabiduría y bondad. Para lograr este objetivo ofrecemos materiales, instrucción y apoyo para su uso en distintas situaciones: escuelas, lugares de trabajo, cárceles, hospicios, hogares de las familias...es decir, en cualquier lugar donde haya gente que pueda aprender.

Comentarios/Contacto

Nos gustaría recibir tus reflexiones y sugerencias, saber qué ejercicios han funcionado bien, las cosas que han dicho los niños, así como ideas para otras actividades y recursos relacionados con las *16 Actitudes para ser feliz*. Si lo deseas, puedes unirme a la lista de distribución que encontrarás en www.essential-education.org, enviar un e-mail a info@essential-education.org o escribir a Alison Murdoch, Directora, Foundation for Developing Compassion and Wisdom, 43 Renfrew Road, Londres SE11 4NA. Si lo haces, recuerda indicar que esta es la versión número v1.1SPA2Feb09.

Preparados, listos, ifelices!

Publicado por primera vez en Gran Bretaña en 2008 por Educación Esencial
Iniciativa de la Fundación para el desarrollo de la compasión y la sabiduría (FDCW)
43 Renfrew Road, Londres SE11 4NA

© Foundation for Developing Compassion and Wisdom, Marzo 2008

Agradecimientos

A todos los que han hecho posible
que exista **Preparados, listos, ¡felices!**

Gracias a todos los que aparecen
en las fotografías.



A quienes han ayudado de otras formas:

Ilustraciones, poemas, obras de teatro, canciones, fotos, actividades,
diseño gráfico, grabación de sonido inicial y texto:

Denise Flora con la ayuda de Caeman Toombs
(algunas de las fotos han sido reproducidas con el permiso
de Lindsay Stark y otras personas mencionadas
oportunamente, algunas actividades proceden de otros
proyectos de EE).

Los materiales se han probado primero con:
los niños del centro Kadampa, EEUU.

Edición: Wendy Ridley, FDCW,

Traducción al español: Mariana Orozco.

Supervisión del proyecto: Nova Coleman, FDCW.

Dirección del proyecto: Alison Murdoch, Directora de FDCW.

Apoyo operativo para las iniciativas de EE: Terrapinn.



Introducción

Los personajes

Actividades

Juegos, poesía, canciones, experimentos, proyectos de arte, puzzles y muchas otras cosas para probar, poner en práctica y vivir estas 16 actitudes:

Parte IV: Encontrar sentido

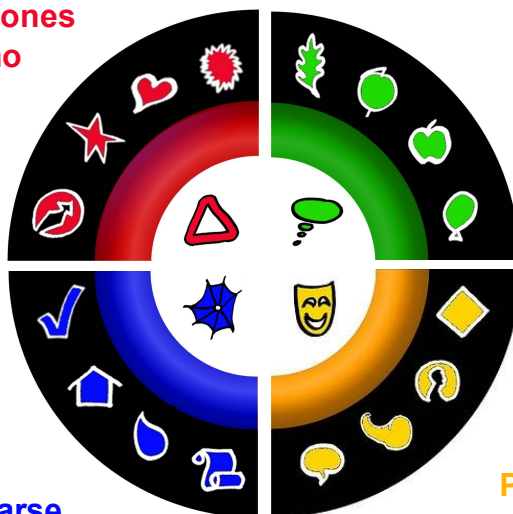
Cómo encontramos el sentido a la vida -
nos estabiliza en un mundo cambiante.

- 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

Más cosas

Una idea sobre cómo empezar: la experiencia de una familia con las 16 Actitudes	A1
Resúmenes: definiciones, canciones, enlaces a la música y más cosas	A2
Dibujos para pintar/cartas para los juegos: páginas para imprimir	A3

Introducción

Para los niños:

Preparados, listos, ¡Felices! está lleno de materiales para probar, hacer, dibujar, jugar, inventar, leer, hablar, actuar, cantar y aprender que te ayudarán a ser feliz la mayor parte del tiempo. Los personajes de la página siguiente te ayudarán todo el tiempo. Puedes probar los juegos con tus amigos o con tu familia, así que mira las actividades y... ¡a divertirse!



Para padres y educadores:

La felicidad se puede aprender. Podéis darles este libro a los niños o explorarlo con ellos. Por ejemplo, quizás podáis dedicarle una hora por semana durante 16 semanas, de forma que cada semana se centre en una de las 16 Actitudes. En el libro hay obras de teatro cortas, poemas, proyectos de arte, experimentos, puzzles, juegos, repeticiones de la jugada y muchas cosas más para disfrutar. Para predicar con el ejemplo, es importante que los adultos también pongan en práctica las 16 Actitudes, para avanzar y disfrutar el aprendizaje de la felicidad.

Para los maestros:

Estas actividades han sido diseñadas para niños de entre 7 y 11 años, pero pueden adaptarse para niños de otras edades. La intención es que estos materiales sirvan de apoyo para desarrollar actitudes y habilidades que ayuden a los niños a ser más felices. Se pueden utilizar estas ideas en todo tipo de situaciones educativas, desde la escuela o actividades extraescolares hasta la educación en casa o cualquier otro grupo de niños dispuestos a aprender. Se puede ser todo lo creativo que uno quiera para adaptar los materiales.



Para todos: por dónde empezar y otros datos

En general, se recomienda seguir el orden de los capítulos tal como se presentan, pero no es obligatorio. Las actividades llamadas “pruébalo” duran media hora o incluso menos, mientras que las actividades del tipo “inténtalo de verdad” se llevan a cabo en la vida cotidiana y suelen llevar una semana. Las canciones positivas están pensadas para ir cantándolas cuantas veces se quiera, enfatizando las sílabas destacadas en negrita. En el anexo 1 hay información sobre cómo empezar.

Para ver un resumen de las canciones y otras cosas en una página, se puede consultar el anexo 2. Para acceder a las canciones, se puede hacer clic sobre la nota de música de color violeta o consultar el anexo 2 para encontrar el enlace. Las páginas están pensadas para imprimirse en color. Se puede ahorrar papel imprimiendo varias páginas en formato “pdf” en una sola hoja de papel. Es posible que los enlaces cambien o dejen de funcionar, así es la vida, todo cambia... si esto pasa, por favor envíen un e-mail a info@www.essential-education.org.



Si desean saber más cosas sobre Educación Esencial pueden dirigirse a www.essential-education.org y si quieren saber más sobre las Actitudes y qué están haciendo en el resto del mundo con estos materiales, pueden acceder al wiki y más que hay en <http://www.16guidelines.org>.



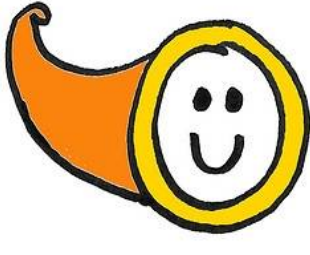

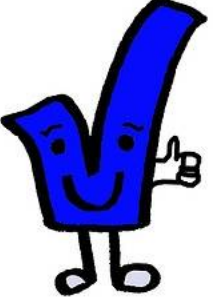
Ojalá que todas las personas que vean estos materiales encuentren su propia felicidad y contribuyan a la felicidad de su familia, de su entorno y de todo el mundo.



Denise Flora
Febrero 2008
EEUU



Los personajes

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