

*Divir los valores*

# UNIDOS CON VALOR



[www.valores.com.mx](http://www.valores.com.mx)

\$ 30.00







*Este libro pertenece a:*

---

VIVIR LOS VALORES,  
UNIDOS CON VALOR  
Derechos reservados © 2014  
Editado y publicado por:  
Editorial Televisa, S. A. de C. V.  
Avenida Vasco de Quiroga No. 2000,  
Edificio E, Col. Santa Fe,  
C. P. 01210, México, D. F.  
Tel. 52-61-20-00



Edición especial para  
Fundación Televisa, S. A. de C. V.



Distribuido por:  
Distribuidora Intermex, S. A. de C. V.  
Lucio Blanco No. 435, Azcapotzalco,  
C. P. 02400, México, D. F.  
Tel. 52-30-95-00

*Vivir los valores*

# UNIDOS CON VALOR



*Textos y cuentos originales de*  
LUIS BERNARDO PÉREZ

*Ilustraciones de*  
TANIA RECIO



FUNDACION TELEVISIVA

Emilio Azcárraga Jean  
Presidente

Alicia Lebrija Hirschfeld  
Presidente Ejecutivo

Yolanda Gudiño Cicero  
Coordinadora Proyectos Educativos

José Ignacio Aldama  
Editor General

Luis Bernardo Pérez Puente  
Textos y cuentos originales

Tania Dinorah Recio  
Ilustraciones

Adriana Cataño Vergara  
Edición y Coordinación de Arte



EDITORIAL TELEVISIVA

FINANZAS  
Oziel Fontecha Flores  
Director de Administración y Finanzas

CIRCULACIÓN  
César Rubén Jacques Cuevas  
Director

PRODUCCIÓN  
María del Refugio Michel García  
Directora

TELEVISIA PUBLISHING INTERNACIONAL

Martha Elena Díaz Llanos  
Directora General

Javier Martínez Staines  
Director General Editorial Internacional

Mauricio Arnal Placeres  
Director General de Administración y Finanzas

Derechos Reservados. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento conocido o por conocerse, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, ni almacenada en cualquier medio de recuperación o sistema electrónico ni transmitida por cualquier forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, de fotocopiado o de grabación, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN 978-607-7871-18-7

Primera edición: Julio de 2014.

Impreso y hecho en México

# Presentación

**L**OS VALORES MORALES SON UNIVERSALES y se han transmitido de generación en generación por medio del ejemplo y la enseñanza. El hombre ha descubierto, desde siglos atrás, que una de las mejores maneras de conseguir que los pequeños reflexionen sobre los valores y tomen conciencia de los mismos es a través de la lectura de cuentos, fábulas y parábolas que ejemplifiquen estos principios y consigan formar en ellos un criterio que los acompañe a lo largo de su vida. Siguiendo esta filosofía, llegamos a la edición número nueve de nuestra serie de libros *Vivir los valores*, colección en la que hemos abordado este tema desde diferentes ángulos y perspectivas, siempre con la finalidad de ofrecer a los padres y maestros una herramienta editorial que los auxilie en la difícil labor de inculcar valores en los niños.

En esta ocasión hemos reflexionado sobre la necesidad de la unidad y la coordinación como principios fundamentales para tener éxito en la enseñanza de los valores, frente a un mundo globalizado que promueve el individualismo y en el que florece el egoísmo como antivalor principal. No es necesario que hayas participado en esta colección de libros desde sus inicios, si es que éste es el primero que tienes en tus manos, pues tenemos especial cuidado de que cada publicación tenga una personalidad propia, sea singular e independiente de las anteriores y que funcione como libro único. Sin embargo, también ponemos especial esmero en crear un producto novedoso, diferenciado y especial, si es que nos has seguido desde hace nueve años, cuando jamás imaginamos que aquel primer libro de valores se convertiría en una colección que el público ha recibido con alegría y espera con entusiasmo año con año.

Festejamos a todos nuestros lectores, niños, padres y maestros que encuentran en estas páginas un instrumento para reflexionar sobre la condición humana con la esperanza de que unidos podamos ser y formar mejores personas. Agradecemos una vez más a todos los que hacen posible que esta publicación llegue a tus manos: a Fundación Televisa, Compartamos Banco, Bimbo y Fundación Alfredo Harp Helú, que se unen a nosotros y nos acompañan en este fascinante proyecto. ¡Gracias!



Compartamos *Banco*





# Queridos lectores:

**i** **A** QUÍ ESTAMOS UNA VEZ MÁS! El equipo que hace posible *Vivir los valores* les da la más cordial bienvenida y, de paso, les agradece el enorme interés que han mostrado en esta serie de libros. Resulta en verdad muy alentador darse cuenta de que el esfuerzo, el tiempo y el talento invertidos para realizar estas páginas se ha visto recompensado por el favor de un público que crece año con año.

En efecto, el gran número de lectores con los que contamos en las primeras entregas se ha multiplicado de manera considerable conforme el proyecto ha ido avanzando. Suponemos que lo anterior se debe a las características de esta iniciativa editorial, pero también creemos que tiene que ver con el tema central que se aborda aquí. Nos referimos, por supuesto, a los valores, los cuales se han convertido en una de las herramientas más poderosas con las que contamos para enfrentar la realidad contemporánea. Una realidad compleja y cambiante que, sobre todo en estos últimos tiempos, muestra algunos signos preocupantes. Guerras, degradación del medio ambiente, violencia, intolerancia, corrupción, racismo, crimen organizado, etcétera. Dicha situación puede advertirse, incluso, en nuestro entorno social más inmediato; basta salir a la calle para darse cuenta de que algo no marcha bien en el mundo. ¿Qué hacer frente a un panorama así? ¿Cómo resolver una problemática tan extendida? ¿De qué forma podemos contribuir los ciudadanos comunes y corrientes para no dejarnos abrumar por el actual clima de incertidumbre, confusión y quiebra moral que se manifiesta en todos los países del orbe?

La respuesta a dichas interrogantes tiene que ver, en nuestra opinión, con los valores. Éstos pueden brindarnos el apoyo y la orientación para seguir adelante. Son como faroles que iluminan nuestro sendero en una noche cerrada. Son, además, recursos mediante los cuales podemos educarnos y educar a las nuevas generaciones.

Para la entrega de este año hemos elegido el título de *Unidos con valor* porque consideramos que el carácter formativo, pedagógico y reformador de los valores tiene más probabilidades de funcionar cuanto mayor sea el compromiso de los ciudadanos y su deseo de trabajar juntos. Tal es el mensaje que subyace en estas páginas, las cuales hacen un llamado a todas las personas (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores) a trabajar unidos en favor de una causa común: el mejoramiento de la persona y la sociedad a través de los valores. Se trata, por supuesto, de una tarea difícil y llena de escollos, pero no imposible.

La propuesta es, pues, trabajar hombro con hombro, cada uno dentro de sus posibilidades, realizando pequeñas acciones y estableciendo compromisos con uno mismo. Así, poco a poco y de manera aparentemente modesta, es posible lograr grandes cosas. Ello en virtud de que somos muchas las personas que buscamos un cambio positivo que abarque no solamente a nuestro país, sino que se extienda también a todo el planeta.

Los editores  
Julio de 2014

# Índice

Solidaridad  
*10*

Dignidad  
*18*

Generosidad  
*26*

Respeto  
*34*

Libertad  
*42*

Templanza  
*50*

Integridad  
*58*

Lealtad  
*66*

Empatía  
*74*



Honestidad  
*82*

Humildad  
*90*

Esperanza  
*98*

Paz  
*106*

Justicia  
*114*

Prudencia  
*122*

Perdón  
*130*

¡Trabajemos juntos! 20 compromisos para actuar  
*138*





“Llevadera es la labor cuando muchos  
comparten la fatiga.”

HOMERO

Poeta griego (siglo VIII a. C.)

# Solidaridad

“Hemos aprendido a volar como los pájaros,  
a nadar como los peces, pero no hemos  
aprendido el arte de vivir juntos,  
como hermanos.”

MARTIN LUTHER KING

Líder pacifista (1929-1968)



ad



# Mármol y ónix

**A**L TÍO ANSELMO LE ENCANTABA EL AJEDREZ, pero desde la muerte del peluquero, quien era su mejor amigo, ya no tenía con quien practicarlo. Y es que en el pequeño pueblo de Guanajuato en el que vivía, a nadie más le interesaba ese juego. Por eso se le ocurrió enseñarle a su sobrino Martín todo lo que sabía sobre el llamado “deporte ciencia”.

Martín tenía sólo ocho años y era muy inteligente. Así que no le costó ningún esfuerzo aprender el movimiento de cada pieza ni las reglas. “Es como una batalla entre dos ejércitos —le explicó su tío—, y el objetivo es acabar con el rey del enemigo.”

Al principio, como es natural, Anselmo ganaba con facilidad todas las partidas. Le bastaban unos cuantos movimientos para vencer a su inexperto rival. Sin embargo, con el paso de las semanas, las cosas fueron cambiando. Su sobrino mejoró hasta que, un día, superó a su maestro. “¡Jaque mate!”, exclamó Martín tras una partida. Su tío predijo entonces que el pequeño llegaría a ser un gran jugador.

El pronóstico se cumplió: a los 14 años, Martín había derrotado ya a los mejores ajedrecistas del Bajío. Era conocido y admirado en toda la región. Ahora su meta era participar en el Campeonato Juvenil de Ajedrez, el cual se celebraría en la Ciudad de México.

El tío y el papá de Martín, quienes estaban muy orgullosos de él, habían prometido pagarle el viaje a la capital y la inscripción al torneo. Por desgracia, las cosechas de ese año resultaron muy malas y su familia apenas tenía dinero para lo esencial. “Quizá el año próximo puedas ir”, le dijeron ambos con tristeza.

Cuando los vecinos se enteraron de que Martín no participaría en el campeonato, también se entristecieron. ¡Era una lástima! La gente del pueblo se había hecho muchas ilusiones, pues todos lo apreciaban y estaban seguros de que ganaría.



Sucedió entonces que la familia que vivía en la casa de enfrente fue con el papá de Martín y con su tío y les entregó algunos pesos. “Sabemos que es muy poco —dijeron—, pero de algo les servirá. Cómprale un boleto de autobús al muchacho para que pueda ir a la capital.” Ellos no querían aceptarlo, pero ante la insistencia de sus vecinos, dijeron que sí. Al día siguiente otra familia vecina hizo lo mismo, y luego otra y otra y otra... Algunas daban más y otras menos, pero todas lo hacían con el corazón. Al final, treinta familias habían cooperado y con ese dinero el chico pudo ir a la Ciudad de México y se inscribió en el torneo.

No hace falta decir que Martín obtuvo el primer lugar. Su talento para el juego sorprendió a todos. Los premios eran una beca de estudios y un lujoso ajedrez. Las piezas blancas eran de mármol y las negras de ónix. Al regresar a su pueblo fue recibido como un héroe. Todos lo felicitaban y le aplaudían. Entonces Martín le regaló a cada una de las treinta familias que lo había apoyado una de las piezas del ajedrez que recibió como premio. Únicamente se quedó con las dos que representaban al rey. La de mármol se la dio a su papá y la de ónix a su querido tío Anselmo.

### ¿Y tú qué piensas...?

- Si tuvieras un vecino como Martín, ¿lo ayudarías?
- ¿Hicieron bien el tío y el papá de Martín al aceptar el dinero que les daba la gente del pueblo?
- ¿Qué hubiera pasado si Martín no gana el torneo?
- ¿En qué parte del cuento aparece el tema de la solidaridad?



Construir tu vida

Gente de valores

### Una niña solidaria

Se llama Jimena Mora Ayón y es originaria de Puebla. Cuando sólo tenía 6 años de edad ganó el Premio Municipal a la Juventud en la categoría de “Protección y Preservación del Medio Ambiente”. Hoy en día tiene 10 años y es una de las ambientalistas más jóvenes de México. Se desempeña como editora del periódico infantil de *El Sol de Puebla*, además de dirigir su propio grupo ecologista, llamado “Salva al mar”. A lo largo de su corta vida ha encabezado numerosas iniciativas en favor del planeta. También es una de las líderes de un programa solidario que, a lo largo de 2013 y parte de 2014, invitó a los poblanos a reunir residuos reciclables para apoyar a menores de edad con insuficiencia renal crónica, quienes son atendidos en el Hospital del Niño Poblano.

# La solidaridad de los niños y las niñas

**L**A SOLIDARIDAD NOS OBLIGA A IR MÁS ALLÁ DE NOSOTROS MISMOS, de nuestros intereses personales o necesidades particulares. Este valor nos invita a preocuparnos por otras personas. Somos solidarios cuando nos damos cuenta de que existen individuos o grupos a los que podemos ayudar: gente que sufre hambre o pobreza extrema, que es discriminada, que vive las consecuencias de un desastre natural, que padece alguna enfermedad, etcétera. Pero esto no basta. Para que la solidaridad esté completa no es suficiente darse cuenta de que podemos brindar apoyo, sino *hacerlo*. Es decir, se trata de reconocer las necesidades de los demás y actuar.

Existen muchas formas en las que puedes poner en práctica la solidaridad. En el cuento que acabas de leer, los vecinos de Martín aportaron cada uno un poco de dinero para que él pudiera ir al campeonato de ajedrez. Pero también se puede ser solidario contribuyendo con nuestro trabajo, nuestro tiempo o dando ánimos a quienes lo necesitan. Y cuando varias personas colaboran para alcanzar un bien común, la solidaridad permite lograr cosas que los individuos por sí solos nunca podrían conseguir.

México ha sido siempre un pueblo generoso. Así, cada vez que en nuestro país o en el extranjero ocurre alguna catástrofe de grandes proporciones (terremotos, inundaciones, epidemias, hambrunas) la mayoría colaboramos sin dudar. También lo hacemos cuando se requiere recaudar fondos o prestar servicio en favor de los más necesitados.

Uno de los mejores ejemplos de esto ocurrió en 1985, cuando un terrible terremoto causó graves daños en la Ciudad de México. El mismo día del temblor, cientos de miles de ciudadanos salieron a las calles para ayudar en las labores de rescate. Sin embargo, éste no ha sido el único caso; en muchas otras ocasiones los mexicanos hemos respondido al llamado de quienes lo necesitan, tal como ocurrió cuando, en 2010, el pueblo de Haití solicitó nuestra ayuda tras el devastador sismo que se registró allí.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Te consideras una persona solidaria? ¿Por qué?
- ¿Has trabajado como voluntario para alguna asociación que apoye a los necesitados?
- En caso de desastre, ¿ayudarías a los damnificados?
- ¿Aceptarías donar sangre a una persona enferma?



Lo mejor de ti

# La ruta de la solidaridad

**S**E DICE QUE LOS HUMANOS SOMOS SERES COMUNITARIOS. ¿Qué significa esto? Quiere decir que formamos parte de la sociedad y que dependemos los unos de los otros para sobrevivir, desarrollarnos y crecer como individuos. Si eres solidario con tus semejantes no sólo los ayudas a ellos, sino también a ti mismo, pues estás contribuyendo a que el mundo en el que vives sea un lugar mejor. Hay personas que acostumbran aislarse; es decir, que se apartan de los demás y prefieren ocuparse de sus propios asuntos. A esa gente no le gusta cooperar, no se compromete y no sabe trabajar en equipo. Dicha actitud es contraria a la solidaridad, la cual nos invita a participar con otras personas y nos compromete a servir a los demás y trabajar a su lado para lograr objetivos comunes.

## Valores en acción

- Identifica algunos de los problemas sociales de tu comunidad y piensa cómo puedes contribuir a su solución.
  - Pregunta a tus padres si existen en tu barrio asociaciones civiles que ayuden a personas necesitadas.
  - Organiza con tus compañeros un concierto, una obra de teatro o una kermesse y dona las ganancias a alguna organización altruista.

## Padres con valor

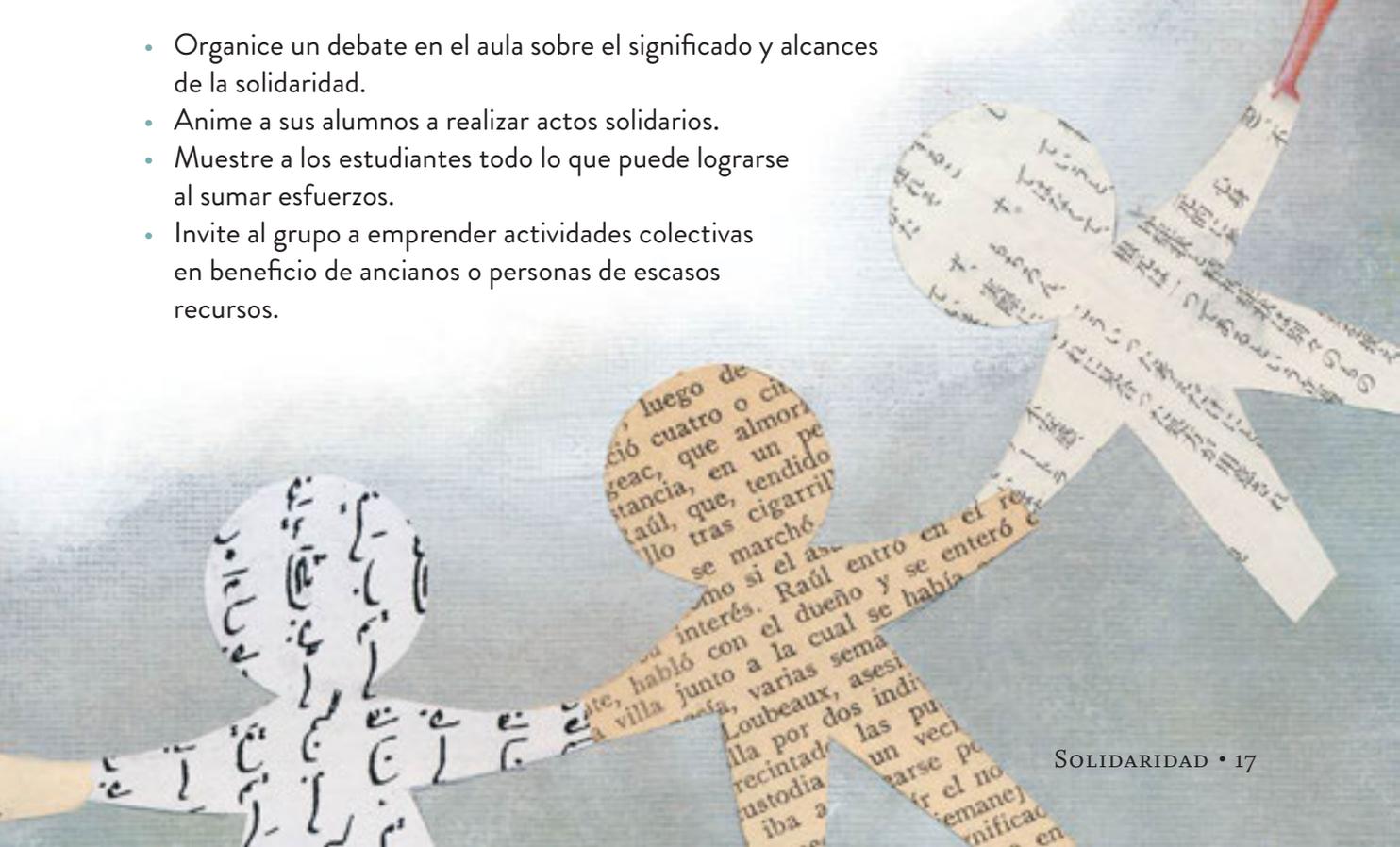
Cada familia, sin importar su composición ni la cantidad de sus integrantes, es un equipo cuyos miembros están obligados a colaborar si quieren mantenerse unidos y lograr metas que los beneficien a todos. Dichas metas son, entre otras: felicidad, estabilidad, armonía, salud y prosperidad. En este sentido, los padres no deben olvidar que la solidaridad dentro de la familia es un valor fundamental que no sólo refuerza los lazos afectivos, sino que también permite construir hogares más sólidos.

- Organice actividades familiares en las que participe toda la familia.
- Busque artículos periodísticos sobre personas que han actuado de manera solidaria y léaselos a sus hijos.
- Dedique algún tiempo a prestar servicio comunitario.
- Emprenda un proyecto en casa (por ejemplo, pintar las paredes) y asigne a cada habitante una tarea.

## Maestros con valor

La escuela es un ámbito privilegiado para aproximar a los niños y las niñas al tema de la solidaridad. Lo anterior en razón de que dicho valor posee un carácter social, es decir, es una experiencia comunitaria que se presta muy bien para el trabajo de grupo. Los maestros tienen oportunidad de planear y poner en marcha proyectos colectivos orientados hacia causas valiosas. De esta forma, los estudiantes entenderán en la práctica lo que significa ser solidario en relación con una persona o con una comunidad.

- Organice un debate en el aula sobre el significado y alcances de la solidaridad.
- Anime a sus alumnos a realizar actos solidarios.
- Muestre a los estudiantes todo lo que puede lograrse al sumar esfuerzos.
- Invite al grupo a emprender actividades colectivas en beneficio de ancianos o personas de escasos recursos.







“La dignidad es el respeto que una persona tiene de sí misma...”

CONCEPCIÓN ARENAL  
Escritora española (1820-1893)

# Dignidad

“Y así como los pueblos sin dignidad son rebaños, los individuos sin ella son esclavos.”

JOSÉ INGENIEROS  
Filósofo argentino (1877-1925)

Déjame que te cuente

# El concierto

**E**STEBAN PERDIÓ A SU MAMÁ CUANDO ERA MUY PEQUEÑO.

Casi no la recuerda. Para él, es sólo la joven de pelo corto que aparece en las fotografías del álbum familiar. El padre de Esteban es ingeniero y siempre está ocupado. Por eso decidió contratar a doña Ernestina para que cuidara a su hijo mientras él trabajaba. Al principio, el trato entre Esteban y doña Ernestina era muy formal. Ella lo esperaba a la salida del colegio, le servía de comer y se quedaba en la cocina mientras él hacía la tarea o veía la televisión. De vez en cuando, le llevaba un vaso de leche y se aseguraba de que estuviera bien. Poco a poco ambos comenzaron a volverse amigos. Esteban la invitaba a ver las caricaturas con él y, durante los anuncios, le platicaba de sus maestros y sus compañeros. Por su parte, ella le contaba de Cuilapam, la población de Oaxaca donde nació. Cuando Esteban comenzó a tomar clases de violín, doña Ernestina se encargaba de llevarlo a la academia de música y lo esperaba fuera. Al regresar a casa le preparaba chocolate al estilo de su tierra. Esteban demostró un gran talento para la música. La gente decía que era un “niño prodigio”.

En muy pocos años dominó el violín y, cuando cumplió 17, le ofrecieron dar un concierto de gala



en el Palacio de Bellas Artes. Su padre estaba muy orgulloso e invitó a sus amigos y colegas al recital. Doña Ernestina se sentía muy contenta, pues consideraba a Esteban como un hijo. Su alegría aumentó cuando el muchacho le dio un boleto para asistir a la función. El día señalado, doña Ernestina quiso compartir su felicidad con sus seres queridos. Por eso invitó al concierto a dos de sus primas, a una tía y al esposo de ésta. Los cinco llegaron muy contentos a Bellas Artes, pero el hombre que cuidaba la puerta les dijo: “No pueden pasar los cinco con un solo boleto. Además, su atuendo no es adecuado para una función de gala”. Ellos no comprendían. En las fiestas de Cuilapam no se le impedía la entrada a nadie. Y sobre su atuendo, todos vestían su ropa de domingo. ¡Era injusto! Los cinco comenzaron a discutir en la puerta hasta que el padre de Esteban, quien llegaba en ese momento, les permitió el acceso. Sin embargo, los envió al segundo piso del teatro, pues así no se mezclarían con sus invitados. La primera interpretación emocionó al público, el cual aplaudió a rabiar. Mientras Esteban agradecía la ovación, notó que doña Ernestina estaba en el segundo piso, en uno de los asientos más lejanos. “Antes de continuar —anunció Esteban—, quiero que mi amiga Ernestina ocupe el lugar que le corresponde, aquí en la primera fila.” Al oír esto, todos se preguntaron quién era esa Ernestina para merecer tal honor. Cuando un acomodador la trajo, vino con sus familiares. El problema fue que sólo quedaba una butaca desocupada en la primera fila. Entonces Esteban dijo que no tocaría más si no les daban también a ellos un lugar. De esta forma, a los cinco se les asignó el palco de honor, el cual se encontraba vacío. Solamente entonces la función pudo continuar. El concierto fue un éxito. Al concluir, Esteban no quiso asistir al elegante coctel que ofreció su padre. En lugar de esto se fue con doña Ernestina y sus parientes a tomar un rico chocolate estilo Oaxaca.



### ¿Y tú qué piensas...?

- Si estuvieras en el lugar de Esteban, ¿habrías hecho amistad con doña Ernestina?
- ¿Por qué razón Ernestina fue con sus parientes al concierto?
- ¿Por qué el padre de Esteban no quería que Ernestina se mezclara con sus invitados?
- ¿Por qué Esteban interrumpió la función?

Construir tu vida

# La dignidad de los niños y las niñas

## Gente de valores

### Dignificar a los mayores

El 15 de septiembre de cada año se realiza en Japón el “Día de respeto a los ancianos”. Esta festividad, instituida en 1966, busca honrar a los adultos mayores y agradecerles sus contribuciones a la sociedad. También pretende sensibilizar al resto de la población (principalmente a los niños) sobre la importancia de proteger y aprender de este sector de la población. En muchas comunidades rurales este día se celebra con una comida para los ancianos cuya preparación corre a cargo de los jóvenes. En las escuelas tienen lugar festivales, llamados *keirokai*, en los cuales los alumnos cantan y bailan para sus abuelos y abuelas. Mientras que en otros países se discrimina y maltrata a los viejos por considerarlos inútiles e improductivos, en Japón se les venera.

**T**ODAS, ABSOLUTAMENTE TODAS LAS PERSONAS, tanto hombres como mujeres, tenemos dignidad. No importa si somos niños, adultos o ancianos. Tampoco importa el lugar en el que nacimos, el color de nuestra piel, nuestra situación económica, la religión que practicamos o el nivel cultural que poseemos. Este valor es parte esencial de nosotros y nos acompaña desde el momento en que nacemos hasta el último día de nuestra vida. La dignidad significa que todos los seres humanos son valiosos y, por lo tanto, merecen respeto. En el cuento que acabas de leer, el padre de Esteban consideraba a doña Ernestina como una empleada a quien no valía la pena invitar al concierto de su hijo. Para Esteban, en cambio, ella era merecedora de estar en la primera fila y se negó a seguir tocando hasta que le dieran el lugar que le correspondía.

Tratar con dignidad a los demás (incluso a aquellos que no te parecen simpáticos o no son tus amigos) es tan importante como exigir que los demás te traten a ti de manera digna. Y es que aunque nadie puede quitarte tu dignidad, pues es algo que está dentro de ti, hay quienes tratan a sus semejantes de forma indigna; es decir, como si no fueran personas, sino simples objetos.

Un terrible ejemplo de lo anterior es la esclavitud.



Cuando un individuo convierte a otro en esclavo, no solamente le arrebató la libertad, sino también su humanidad. Es como si le dijera: “Para mí no eres una persona, sino una cosa de mi propiedad y, por lo tanto, puedo hacer contigo lo que se me antoje”. La esclavitud es, así, un grave atentado a la dignidad, y aunque hoy en día ha desaparecido oficialmente en casi todo el mundo, todavía existen lugares donde se practica. La primera declaración en contra de la esclavitud que se dio a conocer en América fue la de don Miguel Hidalgo y Costilla, quien el 6 de diciembre de 1810, en plena guerra de Independencia, lanzó en Guadalajara un decreto que abolía esta vergonzosa e inhumana práctica. Al hacerlo estaba reconociendo la dignidad de todos los seres humanos.

### ¿Y tú qué piensas...?

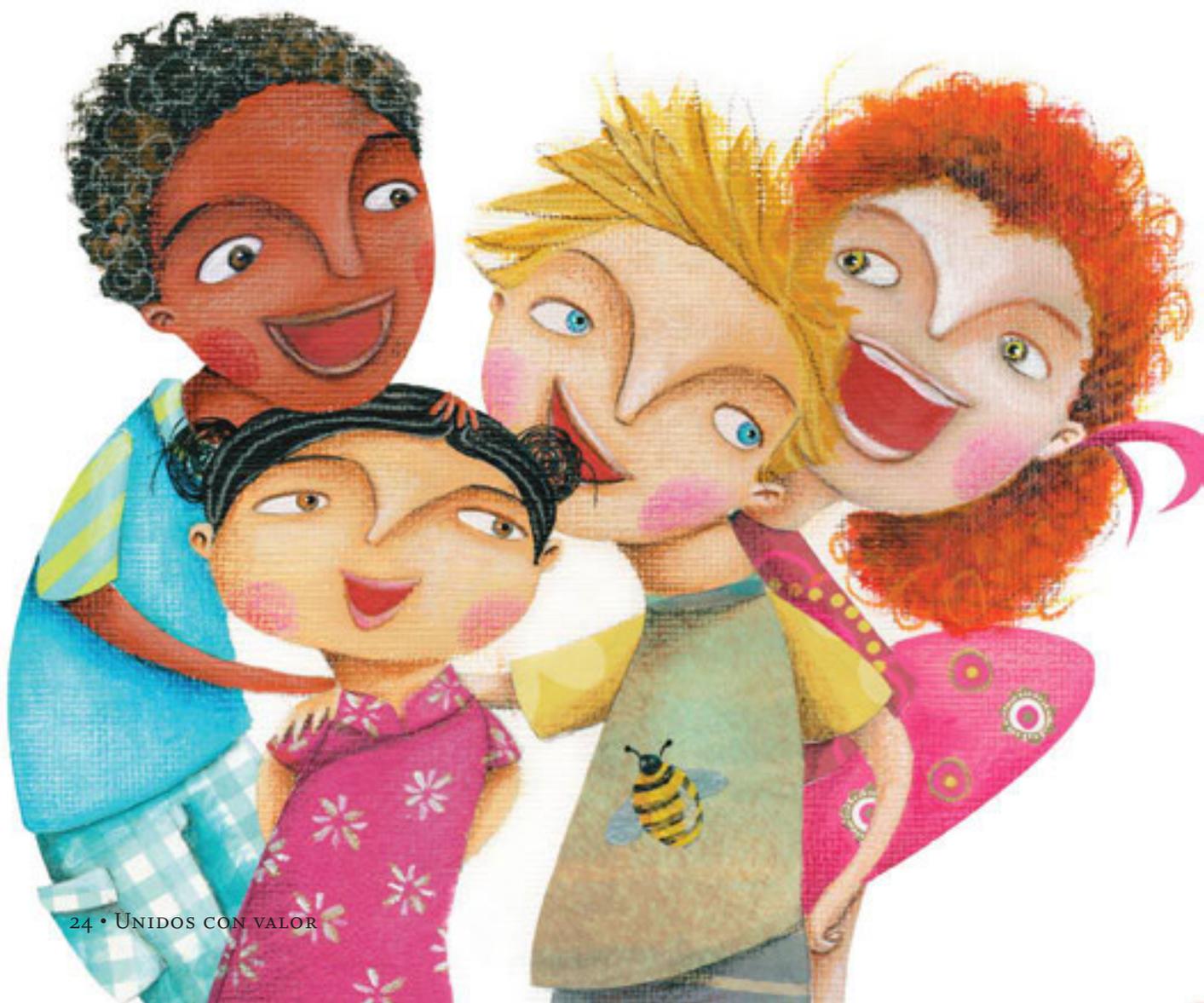
- ¿Te consideras alguien valioso? ¿Por qué?
- ¿Crees que todas las personas son valiosas o que hay algunas que valen más que otras?
- ¿Tratas con dignidad a todos los que te rodean o sólo a quienes te caen bien o son tus amigos?
- ¿Qué significa para ti tratar a alguien como si fuera un objeto?



Lo mejor de ti

# La ruta de la dignidad

**S**I TRATAS A LA GENTE QUE TE RODEA DE MANERA DIGNA (es decir, como individuos valiosos, merecedores de respeto y consideración) es natural que los demás actúen de la misma manera contigo. Por desgracia, esto no siempre es así. En la vida cotidiana nos encontramos a veces con personas que nos molestan, ridiculizan o se dirigen a nosotros con expresiones de desprecio. ¿Hay en tu escuela algún compañero o compañera que se burla de ti o acostumbra agredirte sin motivo? Esta conducta es inaceptable y no debes permitirla. La dignidad comienza por uno mismo. Reconoce que eres importante, que no mereces el maltrato de nadie; aprende a quererte, a valorarte, a aceptarte. Al asumir tu valor como persona, estarás mejor preparado para enfrentar las agresiones.



## Valores en acción

- Nunca olvides que, como cualquier ser humano, posees dignidad. Esto significa que tienes derecho a la felicidad, a la libertad y al desarrollo de tus capacidades.
- Siéntete orgulloso de ti mismo. Si hay algo que no te gusta de tu persona, cámbialo, pero no te menosprecies ni consideres que vales poco.
- Aprende a decir “no” cuando alguien pretenda rebajarte, denigrarte u obligarte a hacer algo que te desagrade o avergüence.

## Padres con valor

Una atmósfera familiar sana, en la cual existe armonía y respeto, es fundamental para que los niños y las niñas reconozcan y hagan suyo el valor de la dignidad. Por el contrario, un ambiente doméstico marcado por las injusticias, el autoritarismo y el maltrato afecta la autoestima de los pequeños, quienes crecen con la sensación de que son personas sin valor a las que cualquiera puede humillar. El trato digno en la infancia es determinante para sus futuras interacciones sociales y es la clave para crear individuos seguros de sí mismos.

- Haga sentir a sus hijos que son dignos de ser amados y que ocupan un lugar importante dentro de la familia.
- Enséñeles a respetar a los demás, sin importar su origen étnico, profesión, nivel económico o preferencias.
- Tratar con desdén a otras personas (empleados, asistentes, dependientes, ayudantes) en presencia de sus hijos, les transmite el mensaje de que es lícito conducirse así.

## Maestros con valor

No siempre es fácil para un maestro explicar el significado profundo de la dignidad humana. Es un concepto que, sobre todo en el caso de los más pequeños, puede resultar complicado. Es necesario, por lo tanto, valerse de ejemplos tomados de la realidad y relacionarlos con ideas como “respeto a uno mismo y a los demás”, “consideración” y “amor propio”. En este sentido, hacerle ver a cada chico que es único e insustituible constituye una manera de que los niños y las niñas entiendan lo que significa este valor y lo integren a su experiencia.

- No permita que ningún alumno atente contra la dignidad de otro mediante vejaciones o palabras de menosprecio.
- Ridiculizar a un chico frente al grupo o rebajarlo ante sus compañeros no sólo es malo para la dignidad del chico, sino que también resta autoridad moral al profesor.
- Recuerde y enseñe a sus alumnos que la dignidad humana es un valor universal e irrenunciable: todos la poseemos y nadie puede privarnos de ella.
- Fomente actividades de apoyo a ancianos o a personas enfermas. Ello enseñará al grupo que ninguna comunidad es más o menos digna que otra.



Palabras

que valen oro

“La generosidad no necesita recompensa;  
se paga a sí misma.”

HIPPOLITE DE LIVRY

Escritor francés (1754-1816)

# Generosi



# dad

“La mejor manera de hacerse  
recordar es mostrando  
un corazón generoso.”

GEORGE SAND

Novelista francesa (1804-1876)



# Rosas, alcatraces y claveles

**A** LA SEÑORA ETELVINA LE HUBIERA GUSTADO SER PINTORA, pues siempre fue buena para dibujar. Sin embargo, en el pequeño pueblo de Michoacán en el que nació no existía ninguna escuela de educación artística. Además, a sus padres no les parecía correcto que estudiara. “El lugar de las mujeres está en su casa”, le decían.

Aun así, cuando lograba ahorrar algo de dinero compraba lápices de colores y acuarelas, y en un cuaderno que no mostraba a nadie solía dibujar paisajes y flores. Era algo que disfrutaba mucho.

Cuando cumplió 18 años sus papás le dijeron que debía casarse con uno de sus vecinos, un campesino llamado Juan.

Ella obedeció y, pasado el tiempo, se convirtió en mamá: tuvo un hijo, después una hija y finalmente unos gemelos. Mientras su esposo trabajaba en el campo, ella se dedicaba a cuidar a sus cuatro pequeños. Estaba tan ocupada que no podía dibujar.

Con el paso de los años los hijos de la señora Etelvina se fueron casando y cada uno formó su propia familia. Luego, Juan murió y ella se quedó sola. Entonces decidió que haría realidad su sueño, aunque ya fuera una anciana. “Compraré telas, pinceles y pinturas como las que usan los artistas de verdad”, decidió. “Y le voy a encargar a don Artemio, el carpintero, que fabrique un caballete para mí.”



Todas las mañanas salía al pequeño jardín de su casa y colocaba su caballete y su tela. Luego se sentaba en una sillita de madera y pintaba rosas, alcatraces, claveles y todas las demás flores que ella misma había plantado. Cuando terminaba un cuadro lo colgaba en una de las paredes de su casa. A los pocos meses su hogar estuvo lleno de hermosas flores. Era como si el jardín creciera también en el interior de su vivienda. Al contemplar su obra, la cual ocupaba los muros del comedor, la sala, la cocina, la recámara y hasta el baño, se sentía inmensamente feliz. Aquellas pinturas se convirtieron en su principal fuente de alegría.

Una tarde se enteró de que el hijo de doña Conchita, quien era su mejor amiga, acababa de morir. El muchacho se había ido a trabajar a Estados Unidos y se ahogó al tratar de cruzar el río Bravo.

Doña Conchita y su esposo estaban muy tristes. Se la pasaban llorando todos los días hasta que las lágrimas formaron surcos bajo sus ojos.

La señora Etelvina intentaba consolarlos, pero nada parecía disminuir el dolor de la pareja. Entonces tomó una difícil decisión. Eligió varios de sus amados cuadros y se los obsequió a su amiga. Con la ayuda de un martillo y unos clavos, ella misma los colgó en las paredes de la casa doña Conchita. Se veían muy bonitos. Poco a poco y a fuerza de mirar las rosas, los alcatraces y los claveles, doña Conchita y su marido fueron sintiéndose mejor.

Desde entonces, cada vez que alguien en el pueblo perdía a un ser querido, la señora Etelvina le regalaba alguna de sus obras. Eso le dolía mucho, pues no le gustaba desprenderse de las pinturas que con tanto amor y dedicación realizaba; sin embargo, al ver la alegría que causaban, se sentía muy contenta.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Estás de acuerdo con los papás de Etelvina cuando dicen que el lugar de las mujeres está en su casa?
- ¿Crees que los padres deben decidir con quién se deben casar sus hijos, como ocurre en este cuento?
- ¿Por qué fue una difícil decisión para Etelvina regalar sus cuadros?
- ¿De qué manera puedes ayudar a una persona que atraviesa por un momento difícil?



Construir tu vida

# La generosidad de los niños y las niñas

Gente de valores

## ¡No más pizzas!

El 20 de julio de 2013, Hazel Hammersley, una niña de dos años que padecía cáncer, fue ingresada en un hospital público de Los Ángeles, Estados Unidos. La pequeña dijo que quería comer pizza, pero su madre y su abuela no tenían dinero para cumplir su deseo.

Entonces la mamá pegó en la ventana del edificio un cartel que decía: "Envíen pizza al cuarto 4112". Era sólo una broma, pero tuvo inesperadas consecuencias cuando un transeúnte vio el mensaje y lo fotografió.

Luego lo subió a la red.

Entonces comenzaron a llegar al hospital cientos de pizzas. Eran tantas que los empleados y los médicos del hospital se alarmaron, así que subieron a la red la siguiente petición: "Han hecho feliz a una niña, pero ¡YA NO ENVÍEN MÁS PIZZAS!".

**L**A GENEROSIDAD PUEDE EXPRESARSE DE MUCHAS MANERAS. Hay quienes donan dinero para ayudar a los más necesitados. Otros regalan ropa, medicamentos o comida en situaciones de desastre.

Algunos deciden heredar algunos de sus bienes (casas, autos o propiedades) a asociaciones dedicadas a causas como la lucha contra el cáncer, la protección de los animales o la conservación de la naturaleza.

Sin embargo, la generosidad no se manifiesta sólo a través del dinero o los objetos. También podemos ser generosos con nuestro tiempo, como cuando aceptamos hacerle compañía a una persona anciana o a un enfermo, cuando somos serviciales o cuando compartimos gratuitamente nuestros conocimientos o habilidades con los demás. Un buen ejemplo de lo anterior es el de los alfabetizadores: hombres y mujeres de todas las edades que si bien no son profesores, dedican su tiempo y conocimientos a enseñar a leer y a escribir a personas que no pudieron ir a la escuela.

Además existen muchísimos maestros que no se conforman con transmitir lo que saben a sus alumnos, sino que se esfuerzan por sembrar en ellos el amor al conocimiento y el deseo de saber más. A lo largo de nuestra vida todos nos hemos encontrado con profesores o profesoras con estas características.

Uno de estos maestros se llamaba Julio César de Mello y Souza. Nació en Río de Janeiro, Brasil, en 1895 y falleció en la ciudad de Recife, en 1974. Hoy en día la gente no lo recuerda por su verdadero nombre, sino por otro que él se inventó: Malba Tahan. A este educador le sorprendía la enorme cantidad de niños y de jóvenes a quienes no les gustaban las matemáticas.



Un día decidió que consagraría su vida no sólo a enseñar esta disciplina, sino a lograr que todos a su alrededor amaran las matemáticas tanto como él las apreciaba. Sus clases eran muy divertidas y estaban aderezadas con anécdotas, cuentos y leyendas. Uno de sus discípulos dijo de él: “Es el único profesor de matemáticas que ha llegado a ser tan famoso como un jugador de fútbol”. Malba Tahan escribió también más de cien libros que han sido traducidos a casi todos los idiomas. Los más conocidos son: *El hombre que calculaba*, *Matemática divertida y curiosa* y *Nuevas leyendas orientales*. El suyo es un gran ejemplo de generosidad intelectual.

$$\begin{aligned} &6+(5\times 3\div 2)-2^2 \\ &=6+(15\div 2)-2^2 \\ &=6+(7.5)-4 \\ &=9.5 \end{aligned}$$

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Consideras que posees alguna habilidad o conocimiento que puedas compartir con los otros?
- ¿Has tenido o tienes algún profesor o profesora tan especial como Malba Tahan?
- Si alguien te invitara a dedicar algunas horas a la semana a enseñar a leer y escribir a otras personas, ¿aceptarías?
- ¿Alguna vez has participado en alguna colecta o has hecho alguna donación para una buena causa?





Lo mejor de ti

# La ruta de la generosidad

## ¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA GENEROSA?

Ser generoso significa dar a los demás o compartir con ellos algo que consideramos útil o valioso sin esperar recompensa. Puede ser un objeto que ayude o dé alegría a otros, como en el caso de los cuadros de Etelvina, la protagonista del cuento anterior. Pero no sólo esto, dicho valor también aparece cuando hacemos algo por nuestros semejantes, ya sea prestándoles algún servicio o auxiliándolos en una dificultad.

Pero, atención, la generosidad requiere que actuemos de forma desinteresada, es decir, por el gusto o la satisfacción que nos proporciona y no porque nos convenga u obtengamos algo a cambio. Tampoco se considera generoso aquel que sólo cumple con su deber. Cuando, por ejemplo, ayudamos a mamá a barrer la casa, no estamos siendo generosos, pues la limpieza del hogar es una labor que le corresponde a toda la familia y no sólo a uno de sus miembros.

### Valores en acción

- Busca una oportunidad de ser generoso en casa. Ocúpate de una tarea que no te corresponde normalmente, como tender la cama de tus padres.
- Ayuda a alguno de tus compañeros de la escuela explicándole algún conocimiento que no haya comprendido en clase.
- Sugiereles a tus padres realizar juntos algún trabajo en beneficio de la comunidad.
- Cede tu lugar en el transporte público a los ancianos, a las mujeres embarazadas o con un niño pequeño.

## Padres con valor

Hay pocos espacios tan propicios para ejercitar la generosidad como la familia. Y quizá la mejor manera que tienen los padres para comunicar la importancia de este valor es mediante el ejemplo. Así, para hacer frente al egoísmo, el cual surge en muchos niños y niñas de manera espontánea, una de las mejores estrategias consiste en mostrar, a través de los propios actos, que compartir con los demás, ser útil y reconocer las necesidades del prójimo favorece la armonía del núcleo familiar y mejora la convivencia. Es decir, es algo que permite que todos salgan ganando.

- Más que obligar a los hijos a compartir sus juguetes, muéstreles la conveniencia de hacerlo: jugar con los demás es más divertido.
- Busque actividades que requieran la participación de todos. Perseguir metas comunes crea un ambiente generoso.
- Enseñe a sus hijos que la generosidad no se relaciona siempre con grandes actos de desprendimiento o sacrificio. También tiene que ver con pequeñas acciones cotidianas.

## Maestros con valor

Educar en la generosidad obliga a los maestros a referirse a situaciones concretas, a ejemplos que permitan a los niños y a las niñas vincular este valor con la vida de todos los días. De esta forma, ellos comprenderán mejor que la generosidad es algo que tiene que ver con la experiencia cotidiana en casa, en la escuela y en la calle. Así, por ejemplo, entenderán que un acto generoso supone algún sacrificio, aunque sea pequeño; es decir, implica un desprendimiento. Dar aquello que nos sobra, que nos importa poco o que no consideramos valioso está lejos de ser un acto realmente generoso.

- Organice en el aula un diálogo y anime a los alumnos a dar ejemplos de actos generosos.
- Esfuércese por crear en el aula una atmósfera de participación y servicio a los demás.
- Invite a sus alumnos a escribir un cuento breve cuyo protagonista enfrente la disyuntiva egoísmo-generosidad y termine eligiendo esta última. Propóngales que cada uno lea su texto frente al grupo.





“Se deja de odiar cuando se comienza a respetar.”

TERTULIANO  
Escritor latino (160-220)



# Respeto

“Si respeto a una persona,  
ella me respetará también.”

JAMES HOWELL

Político e hispanista inglés (¿1594?-1666)





Déjame que te cuente

# La alumna nueva

**A** LA ALUMNA NUEVA LE TOCÓ LA ÚLTIMA BANCA DEL SALÓN, la que tenía el respaldo roto. Los demás no hablaban con ella y, al principio, ni siquiera sabían cuál era su nombre porque a la maestra se le olvidó presentarla al grupo. “¡Qué rara es!”, decían algunas niñas. “Con esos anteojos tan gruesos parece un búho. ¿Y ya se fijaron qué feo se peina y qué pálida está?” A ella no parecía importarle que nadie le dirigiera la palabra. Durante el recreo se quedaba sentada en un rincón leyendo. A veces, alguien le lanzaba el balón a la cabeza para hacerla enojar, pero en lugar de molestarse, sólo se cambiaba de sitio y volvía a meter la nariz en su libro. Era buena para las matemáticas, la física y la química, pero cuando la maestra le preguntaba algo en clase, ella siempre estaba distraída. “Caray, niña —le decía la maestra—, siempre estás en la Luna.” Por alguna razón, estas palabras la hacían sonreír. Muy pronto comenzaron a llamarla la Rara.

Maricruz, una de sus compañeras, estaba intrigada. Quería conocer mejor a la nueva: saber por qué era tan extraña, por qué no le importaba que la criticaran, por qué sabía tanto de matemáticas, física y química, y de qué se trataba el grueso libro que leía con tanto interés.

“Hola, me llamo Maricruz”, le dijo una mañana. Su compañera no esperaba aquel saludo. Se quedó callada durante unos segundos y luego, en voz baja, respondió: “Yo soy Selene”. A Maricruz le encantó ese nombre, sobre todo cuando su compañera le explicó que venía del latín y significaba “Luna”.

Poco a poco ambas se volvieron amigas. Les gustaba mucho platicar. Bueno, la verdad es que quien más hablaba era Maricruz. Selene, en cambio, no conversaba tanto; sin embargo, lo poco que decía le parecía muy interesante a su compañera. Resultó que el libro que traía consigo era de astronomía. Durante uno de los recreos, Selene le habló de los planetas, las estrellas y los cometas.

El problema fue que, a partir de ese momento, sus compañeros ya no sólo le arrojaban balones a Selene, sino también a Maricruz.

Y, para burlarse, también a ella empezaron a llamarla la Rara.



Un día, Maricruz logró que Selene la invitara a su casa a cenar. Sentía curiosidad por saber cómo era el lugar donde ella vivía. Llegó por la noche y resultó que era una casa de tres pisos común y corriente. No había nada raro en ella. Tampoco sus papás le parecieron demasiado diferentes de los suyos. Sin embargo, cuando llegaron al tercer piso, Selene le dijo que le mostraría su lugar favorito de la casa. “Nadie, a excepción de los miembros de mi familia, ha estado aquí. Es un secreto”, dijo su compañera en tono misterioso.

Cuando entraron, Maricruz vio una curiosa habitación con techo de cristal. Había una mesa y libros. También estaba un hermoso telescopio apuntando hacia arriba. “Este telescopio es de mi papá, pero siempre me lo presta. Con él estudio las estrellas. También puedo ver mi astro favorito. ¿Te lo muestro?” Ella dijo que sí y ambas se acercaron al instrumento. Al mirar a través de la lente, descubrió una hermosa y pálida esfera que parecía guiñarle un ojo. “¡La Luna!”, exclamó Maricruz emocionada. “¡Selene!”, corrigió su compañera aún más emocionada.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Te parece correcto que la maestra no haya presentado a Selene al grupo?
- ¿Qué opinas del trato que recibe Selene por parte de sus compañeros?
- ¿Cómo reaccionarías si en tu escuela te trataran de la misma forma?
- ¿Consideras que Maricruz es una persona respetuosa?



Gente de valores

### Respeto a los más pobres

Muhammad Yunus es economista. Nació en 1940 en Bangladesh, una de las naciones más pobres del mundo. Para él, toda la gente merece respeto e igualdad de oportunidades para desarrollarse. Sin embargo, en su país como en muchos otros, las personas que viven en la pobreza tienen que enfrentar mayores dificultades para salir adelante. Yunus se dio cuenta de que los que tienen menos recursos nunca reciben ayuda de los bancos para poner un negocio o construir su casa. Frente a este problema, a este visionario se le ocurrió inventar los “microcréditos”, pequeños préstamos concedidos a ciudadanos pobres que no pueden solicitar un préstamo bancario tradicional. La idea resultó un éxito y lo hizo merecedor al Premio Príncipe de Asturias en 1998 y el Premio Nobel en 2006.

# El respeto de los niños y las niñas

**A**L NO ENCONTRAR LUGAR PARA ESTACIONARSE, una mujer decide ocupar un espacio reservado a personas discapacitadas, pese a que ella no padece discapacidad alguna. Alrededor de las doce de la noche, un muchacho que vive en un edificio de departamentos pone a todo volumen la música de su banda de *heavy metal* favorita. Un señor llega a la taquilla de un cine y, en lugar de formarse como el resto de la gente, se mete a la fuerza en la fila argumentando que faltan cinco minutos para que comience la película. Mientras una niña le cuenta algo importante a su mejor amiga, ésta saca su teléfono celular y comienza a enviar mensajes de texto. Durante la clase de Física, cuando el maestro se encuentra hablando, varios alumnos conversan entre sí en voz alta. ¿Qué tienen en común todas estas situaciones? Los ejemplos anteriores muestran algunas de las muchas formas que adopta la falta de respeto. En estos casos, una o varias personas actúan de acuerdo con sus propios intereses y sin tomar en cuenta los deseos, derechos o sentimientos de los otros.

El respeto es la base de la auténtica convivencia. Sin él, las relaciones sanas y pacíficas entre las personas no son posibles. De hecho, la sociedad entera no puede funcionar adecuadamente si carece de dicho valor, pues vivir en comunidad significa tomar en cuenta los intereses y necesidades ajenos. Dicho respeto debe ser, además,

recíproco, esto quiere decir que así como nosotros estamos obligados a respetar a nuestros semejantes, ellos deben respetarnos también.

Resulta fundamental comprender que el respeto no significa solamente ser amables con los demás. Dicho valor va más allá de no ocupar los lugares para discapacitados, no meterse en la fila del cine y decir “por favor” y “gracias”. Todas estas son valiosas muestras de cortesía y buena educación. Sin embargo, el verdadero respeto tiene que ver con algo más profundo: significa reconocer que todas las personas son valiosas, que tienen los mismos derechos innatos, que poseen dignidad humana. Discriminar a alguien, menospreciarlo, humillarlo, ignorarlo, burlarse de él, privarlo de su libertad, tratarlo como un ciudadano de segunda... Todas son expresiones de una misma actitud negativa que nos impide convivir en paz y armonía.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Piensas que eres una persona considerada?  
¿Por qué?
- ¿Cómo es el ambiente en tu escuela? ¿Es un lugar donde la gente se trata con respeto?
- ¿Qué podría hacerse para que exista mayor respeto en tu centro de estudios?
- ¿Crees que este valor mejora la convivencia entre los individuos? ¿De qué manera?



# La ruta del respeto

EL CUENTO CON EL QUE COMIENZA ESTE CAPÍTULO describe una situación que, por desgracia, es muy común en las escuelas. Cuando un alumno recién llegado intenta integrarse al grupo no siempre es aceptado. A veces los otros lo tratan igual o peor que a Selene. ¿Has visto o vivido algo así? ¿Alguna vez te han tratado con indiferencia o desprecio por ser “el nuevo”? También es frecuente que las personas que padecen sobrepeso, tienen algún defecto físico o son diferentes en algún sentido, sufran malos tratos en la escuela o sean objeto de burla por parte de sus compañeros. Por suerte, también existen personas como Maricruz, quienes se dirigen a los demás con el respeto que merecen y actúan de manera considerada y amable, sin importarles la opinión de la mayoría. Al tratar de manera considerada a nuestros semejantes no solamente respetamos a los demás, sino también a nosotros mismos, pues estamos honrando nuestra humanidad.

## Valores en acción

- Revisa tus relaciones con quienes te rodean y analiza si son vínculos respetuosos o no.
- Si consideras que alguien te trata de manera irrespetuosa no lo permitas. Enfréntalo o denúncialo.
- Piensa cómo tratas a los demás y analiza si a todos los tratas con la misma consideración.
- Analiza la imagen que tienes de ti mismo. ¿Estas conforme con tu forma de ser y de actuar? ¿Consideras que puedes mejorar?



## Padres con valor

El verdadero respeto no es el que se impone mediante el temor o la fuerza. Tampoco es el que se apoya en frases convencionales o en fórmulas de cortesía huecas. Un ambiente familiar respetuoso se construye todos los días a través del amor, el diálogo, el trabajo en equipo, el apoyo mutuo y el reconocimiento de que todos los miembros de la familia —desde el más pequeño hasta el mayor— son importantes, pues todos tienen sentimientos y merecen ser escuchados. Los padres deben ganarse el respeto de sus hijos mediante una conducta que no contradiga sus palabras ni sus enseñanzas.

- Estimule en sus hijos la autoestima, hágalos ver lo valiosos que son. De esa manera se respetarán a sí mismos.
- Enséñeles a tratar de forma considerada a todos por igual, sin importar raza, sexo o clase social.
- Recorra a ejemplos para explicarles a sus hijos que incluso las personas que han hecho algo malo poseen dignidad humana y hay que respetarlas.

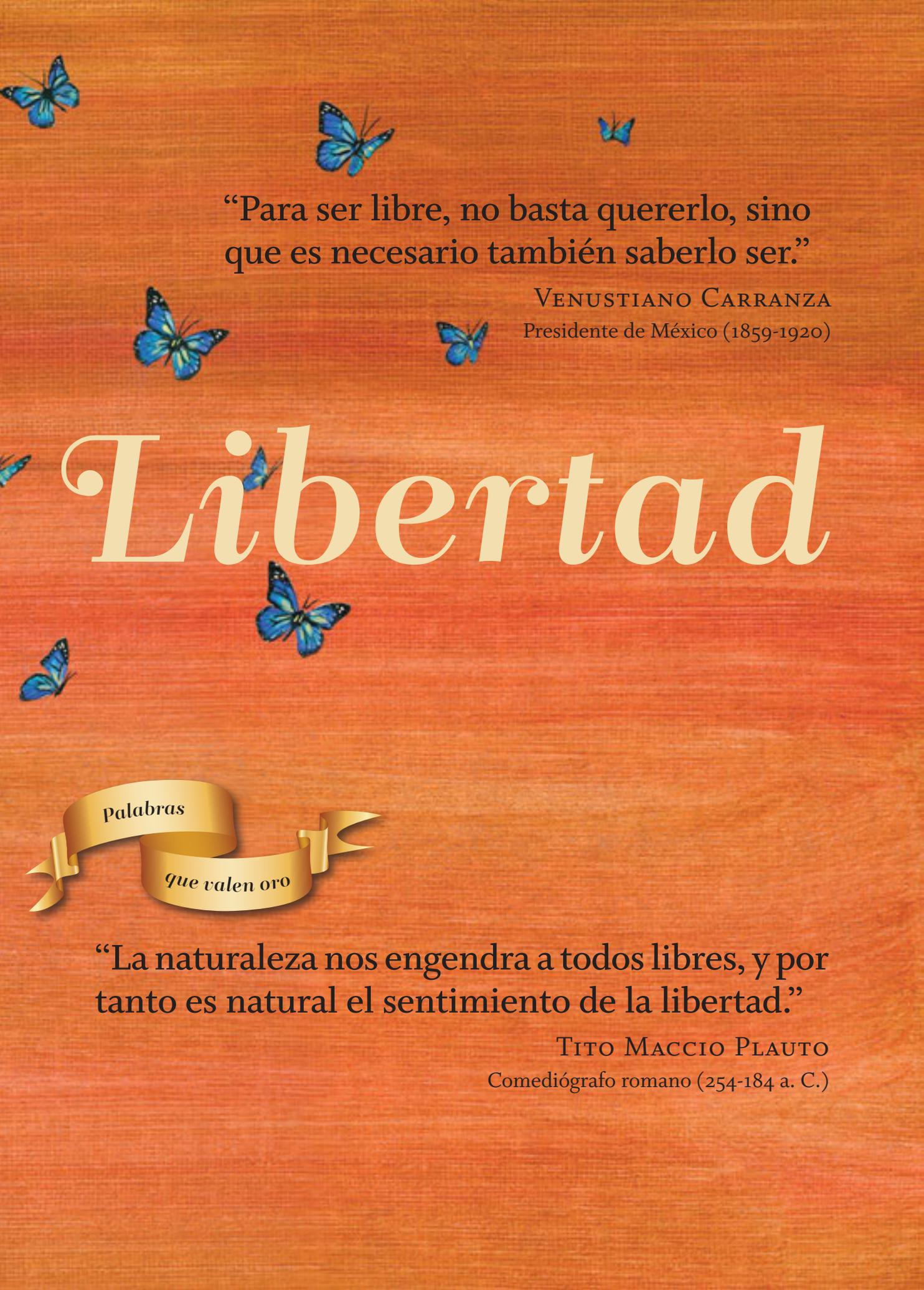
## Maestros con valor

Numerosos profesores se quejan de que la conducta de sus alumnos es poco respetuosa. Aseguran que muchos estudiantes se comportan en el aula de forma grosera y no valoran el trabajo que ellos realizan todos los días. Sin duda hay algo de verdad en estas palabras. Los maestros hacen un gran esfuerzo que, a veces, no es apreciado en su justa medida. No obstante, ningún maestro debe olvidar que el respeto exige reciprocidad: la consideración que merecen los educadores por parte de sus educandos es tan importante como el que ellos le deben a sus estudiantes.

- Ser profesor le otorga autoridad. No permita que ésta sea vulnerada, pero tampoco incurra en el autoritarismo.
- Identifique situaciones de acoso escolar en el aula e intervenga oportunamente para evitarlas.
- No manifieste preferencia por ningún alumno ni favorezca a alguien en particular.
- Sea respetuoso con sus alumnos, escuche sus puntos de vista y mantenga un diálogo permanente con ellos.







“Para ser libre, no basta quererlo, sino  
que es necesario también saberlo ser.”

VENUSTIANO CARRANZA  
Presidente de México (1859-1920)

# Libertad

Palabras

que valen oro

“La naturaleza nos engendra a todos libres, y por  
tanto es natural el sentimiento de la libertad.”

TITO MACCIO PLAUTO  
Comediógrafo romano (254-184 a. C.)

# La pequeña alfarera

**L**A TÍA GUILLERMINA ES UNA EXCELENTE COCINERA. También sabe tejer y bordar mejor que nadie. Sin embargo, lo que más le gusta es narrar los cuentos que ella misma inventa. Se le ocurren durante el día, mientras prepara la sopa o teje una bufanda. Cuando las historias están terminadas en su cabeza, reúne a sus numerosos sobrinos y les ofrece un rico atole. Luego todos se sientan en la sala para escucharla.

Una tarde, la tía Guillermina les dijo a sus sobrinos y sobrinas que miraran con atención la taza de atole que tenían en la mano, pues el cuento de ese día estaba relacionado precisamente con una taza de barro y hablaba de la libertad.

“En una tierra muy lejana —comenzó la tía Guillermina— vivía un malvado rey que mandaba a su ejército a invadir los reinos vecinos. La misión de ese ejército era llevarse a los niños y las niñas de las aldeas para conducirlos a su propio reino, el cual estaba situado más allá del desierto. Allí, los chicos eran obligados a trabajar como esclavos en las minas, las fábricas, los talleres y las casas de los ricos. Separados de sus familias, muchos de esos niños morían de tristeza o sucumbían víctimas de la fatiga y los malos tratos. Entre los secuestrados se encontraba Fiorella, una bella niña que había sido enviada a un taller de alfarería. Allí, junto con otros compañeros, pasaba los días fabricando cazuelas, ollas y platos. Era una labor agotadora.



”Fiorella soñaba con la libertad. Quería regresar a su pueblo para estar con sus padres y poder estudiar. Así que un día, aprovechando el descuido de los vigilantes, se escapó del taller. Con gran sigilo logró salir del reino y durante días vagó por el desierto. No sabía en qué dirección quedaba su casa. Caminó y caminó sin rumbo hasta que el calor y la sed se volvieron insostenibles. Cuando estaba a punto de morir, llegó a una cueva en la que vivía una anciana. Ella la recibió y le dio de beber un dedal de agua. Le dijo que no podía darle más, pues en los desiertos el agua es más valiosa que el oro.

”Fiorella le contó a la anciana lo que le había ocurrido. Luego le preguntó si sabía el camino hacia su pueblo. Ella respondió que sí y que se lo diría si ella le daba algo a cambio. La anciana agregó que, puesto que había trabajado en una alfarería, seguramente podría fabricar una taza para ella. La única que tenía se había roto, y desde entonces bebía su té en el cráneo de un borrego. ‘Si tú fabricas una taza de barro para mí’, le propuso, ‘yo te diré cómo regresar a tu casa.’

”Fiorella estuvo de acuerdo y tomó un puñado de tierra para hacer la taza. Sin embargo, la tierra del desierto es muy seca y no hay forma de trabajarla, así que le pidió a la anciana un poco de agua. Ésta dijo que no podía dársela pues, como ya le había explicado, en los desiertos el agua es más valiosa que el oro. ¿Qué podía hacer? Sin agua era imposible modelar la tierra. Fiorella pensó que nunca lograría regresar a su hogar. Su tristeza era tanta que comenzó a llorar. Lloró durante horas hasta que las lágrimas que había derramado se mezclaron con la tierra y formaron un lodo arcilloso. Con él pudo modelar una delicada tacita que luego puso a cocer bajo los rayos del candente sol. Cuando el recipiente estuvo terminado se lo dio a la anciana. Ésta cumplió su promesa y le indicó a Fiorella el camino a su pueblo.”

Al concluir el cuento, la tía Guillermina le dio un largo trago a su atole y dijo que el deseo de libertad es capaz de romper todas las cadenas y vencer los obstáculos. Sus sobrinos y sobrinas también bebieron hasta que sus respectivas tazas quedaron vacías.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Crees que es justo que los niños del cuento sean obligados a trabajar?
- ¿Qué piensas de la historia que cuenta la tía Guillermina?  
¿Crees que algo así puede ocurrir en la realidad?
- ¿Compartes la idea de que el deseo de libertad es capaz de romper todas las cadenas y vencer los obstáculos?



# La libertad de los niños y las niñas

## Gente de valores

### Romper las cadenas

En la zona central del estado de Veracruz existe un pueblito situado en medio de las montañas. El lugar se llama Yanga y es famoso por ser la primera población creada por una comunidad de esclavos africanos que, en la época colonial, se rebeló del yugo español. Se denomina así en recuerdo de su fundador, Gaspar Yanga, un valiente esclavo traído de África que se alzó en contra de quienes lo habían esclavizado y huyó a las montañas. Vivió como prófugo durante muchos años e incluso enfrentó con éxito a las tropas españolas que intentaron aprehenderlo. Al final, el virrey aceptó dejarlo en paz y permitirle a él y a sus compañeros establecerse en un lugar que originalmente se llamó “Pueblo Libre de San Lorenzo de los Negros”.

EN LA HISTORIA ANTERIOR, la tía Guillermina les relata a sus sobrinos un cuento que ella inventó y que parece una fantasía, pues ocurre en un país imaginario. Sin embargo, el relato aborda un tema que, por desgracia, es muy real. En la narración se habla de pequeños que son obligados a trabajar. ¿Sabías que esto ocurre hoy en día en muchas partes del mundo? Según datos de la Organización Internacional del Trabajo, en la actualidad existen 168 millones de niños y niñas que pasan sus días laborando en el campo, en las minas, en talleres, en fábricas y en casas. Algunos están en las calles vendiendo dulces o cigarrillos, lavando parabrisas o “cuidando” espacios de estacionamiento. Todos ellos lo hacen por necesidad, pues muchos son huérfanos o fueron abandonados; otros proceden de familias pobres y deben contribuir a la supervivencia de los suyos. Se trata, pues, de un problema económico. Sin embargo, al estar trabajando, esos niños y niñas dejan de estudiar y de jugar, además se exponen a riesgos y enfermedades. Por si fuera poco, se quedan sin infancia, sin esperanzas y, sobre todo, sin libertad.

La libertad es uno de los valores más importantes del ser humano. No se trata de algo que debamos buscar o recibir.



No es algo que esté “fuera” de nosotros, sino de un derecho que todas las personas, sin importar la edad o condición social, tenemos desde el momento de nacer y que ejercemos cuando podemos elegir, tomar decisiones, expresar una opinión y realizar nuestras aspiraciones y deseos. En el caso de los niños y las niñas, la libertad no significa hacer todo lo que queramos en el momento en que se nos antoje, sino de elegir lo que más nos conviene para ser mejores como individuos. Así, por ejemplo, ir a la escuela nos hace libres porque amplía las posibilidades de escoger la profesión o el oficio que nos gustaría ejercer en el futuro. Esto es algo que no pueden hacer los pequeños que son obligados a trabajar. También eres libre cuando evitas las drogas y el alcohol, pues al no estar encadenado a tales vicios tendrás una vida física y mental sana y, de esta forma, estarás en mejores condiciones para que tu existencia resulte más plena, satisfactoria y feliz.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Conoces en tu comunidad a niños que se hayan visto obligados a dejar la escuela para trabajar?
- ¿Te consideras una persona libre?
- ¿Crees que ser libre significa hacer todo lo que uno quiere?
- ¿Piensas que hacer lo que te dicen tus padres te hace menos libre?



# La ruta de la libertad

**D**E ENTRE TODAS LAS CRIATURAS QUE PUEBLAN NUESTRO PLANETA, sólo los seres humanos somos realmente autónomos. Los animales, aun los más inteligentes, están atados a sus instintos; es decir, los perros, los gatos, los chimpancés, los delfines y cualquier otro ser viviente que se te ocurra se comportan de acuerdo con las instrucciones que han recibido de la naturaleza. No pueden cambiar por sí mismos su forma de ser ni son capaces de tomar decisiones como lo hacemos nosotros. Si tu perro se escapa de la casa y muerde al vecino, no debes culparlo, pues actuó guiado por su instinto y su temperamento (la culpa, en todo caso, es tuya por no educarlo). Las personas, en cambio, podemos elegir, somos libres de tomar un camino u otro. Poseemos la capacidad para ser mejores o bien peores de lo que somos. Al igual que los animales, también nosotros tenemos instintos, pero en nuestro caso éstos no nos determinan ni encadenan totalmente.

## Valores en acción

- Actúa con libertad, pero también con responsabilidad. Ambas cosas (libertad y responsabilidad) siempre van juntas.
- Asume las consecuencias de tus actos si las cosas no resultan como esperabas.
- Si alguien te propone hacer algo que consideres malo, humillante o peligroso ejerce tu libertad y di que no.
- Piensa bien antes de actuar, de esta forma tomarás mejores decisiones.

## Padres con valor

Cuando nuestros hijos son pequeños, dependen totalmente de nosotros. Somos responsables de protegerlos, alimentarlos y educarlos. Se encuentran totalmente subordinados a nuestra autoridad. Sin embargo, conforme crecen estamos obligados a reducir de manera gradual esta dependencia y esta subordinación. Recuerde: educamos a los hijos para que sean libres, esto es, para que un día levanten el vuelo y sean autónomos. Pocas cosas hay tan tristes como un hijo adulto que nunca aprendió a desprenderse de sus padres y a vivir su propia vida.

- Amplíe gradualmente los márgenes de libertad de sus hijos dándoles nuevos derechos y responsabilidades en casa.
- Establezca con ellos los límites de su libertad (horarios, salidas, permisos, etcétera).
- Discuta con sus hijos la idea de que el grado de libertad que se les otorga está en función de su edad, madurez y conducta.



### Maestros con valor

Ejercer con plenitud la libertad supone, entre otras cosas, hacerse responsable de la propia conducta. Las interacciones en el aula constituyen una buena oportunidad para que el maestro comunique esta verdad a sus alumnos.

Así, el profesor puede mostrarle al grupo que ser libre es indisociable de asumir las consecuencias de nuestros actos, sean buenos o malos, correctos o incorrectos. Desde este punto de vista, culpar a los padres, a los compañeros o a las circunstancias de los errores cometidos no es una justificación válida ni una excusa admisible.

- Trate a sus alumnos, sobre todo si son adolescentes, como personas responsables.
- Enseñe a los más pequeños que todo lo que hacemos tiene consecuencias y que debemos hacernos responsables de ellas.
- Discuta distintos problemas sociales en el aula e invite a los chicos a tomar posición y fundamentarla.
- Invítelos a dar ejemplos y comparar los distintos tipos de libertad: personal, de expresión, de culto, política, etcétera.



“La templanza es el vigor del alma.”

JAIME BALMES

Filósofo español (1810-1848)



Te



“El trabajo y la templanza constituyen  
las dos medicinas del hombre: el trabajo  
aguza el apetito y la templanza impide  
abusar de él.”

JEAN-JACQUES ROUSSEAU  
Escritor y filósofo francés (1712-1778)

*templanza*



# Un plato demasiado lleno

**N**ICO Y SU FAMILIA LLEGARON AL HOTEL LAS PALOMAS EL VIERNES A LAS TRES DE LA TARDE. Planeaban quedarse todo el fin de semana para descansar y divertirse. La idea era pasársela bien, pero poco antes de salir, los papás de Nico tuvieron una terrible discusión y durante el viaje casi no se hablaron. Últimamente los dos discutían por cualquier motivo, a cada rato se enojaban el uno con el otro y terminaban regañando a su hijo, aunque él no hubiera hecho nada malo. Todo esto ponía muy triste a Nico, quien no entendía por qué ambos se comportaban así. Poco después de sacar las maletas del auto y subirlas a la habitación, Nico quiso ponerse su traje de baño para lanzarse a la alberca. Sin embargo, su papá le dijo que no era hora de nadar, sino de ir a comer. Su mamá —quien aún seguía enojada con su marido— dijo que ella no tenía hambre, que fueran ellos dos. Así pues, padre e hijo se dirigieron al restorán del hotel. El lugar era amplio y había largas mesas con mucha comida. Nico nunca había visto algo así. “Es un buffet —le explicó su papá—. Tú mismo eliges qué

quieres comer y puedes servirte cuantas veces quieras.” Nico no lo pensó dos veces: devoró tres tipos de sopa, cuatro guisados, una montaña de ensalada y refrescos de todos los sabores. Pero lo mejor era la mesa de los postres. En el mismo plato puso helado, pastel de chocolate, pay de nuez, arroz con leche, gelatina y flan. Su papá lucía distraído y no le dijo nada. Al final, Nico había comido tanto que no le dieron ganas de nadar. Por la noche, le tocó cenar con su mamá. Ella le pidió que, por favor, no comiera demasiado, pero él no hizo caso. Se comió



cuatro quesadillas (dos de papa y dos de queso), tres sopos de pollo, cinco churros, cuatro tazas de chocolate y, para terminar, un platito con duraznos en almíbar.

Al día siguiente, los padres de Nico seguían sin hablarse. Su papá se quedó en la habitación viendo el futbol y su mamá se sentó bajo una de las sombrillas que había junto a la alberca para leer una revista de modas. Aquéllas estaban resultando las peores vacaciones de su vida. Nico no sabía qué hacer. Nadó un poco, se asoleó y vagó aburrido y triste por el hotel. Durante el desayuno había huevos con tocino y él se sirvió tres veces. Luego, durante la comida, aprovechó que sus papás no estaban y tomó una porción de todos los postres que había. El plato estaba rebosante. Cuando terminó, volvió a servirse más. Por alguna razón, comer hacía que no se sintiera tan mal por la situación de sus padres.

Esa noche, Nico volvió a atacar la mesa de los postres. En esa ocasión sus papás sí lo acompañaron, pero estaban tan ocupados discutiendo que no se fijaron en la cantidad de veces que su hijo se puso de pie para llenar su plato con los exquisitos postres que había.

Cuando la familia regresó a la habitación, Nico comenzó a sentirse mal. Era como si dos gatos se estuvieran peleando dentro de su estómago. Además tenía fiebre y sudaba mucho. Sus padres se dieron cuenta de que el asunto era serio y llamaron a un médico. Tras examinarlo, el doctor dijo que el chico sufría una severa indigestión; era necesario llevarlo de inmediato al hospital más cercano.

Gracias a la intervención oportuna de los médicos, Nico logró recuperarse en poco tiempo. Al salir del hospital, se prometió a sí mismo no volver a comer tanto. Por su parte, sus papás se dieron cuenta de que no habían cuidado a su hijo como era su obligación y decidieron resolver sus diferencias en privado y jamás discutir frente a Nico.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Por qué crees que Nico comía tanto?
- ¿Crees que la forma de comer de Nico tenía alguna relación con los problemas de sus padres?
- ¿Consideras que Nico tenía el poder de controlar su glotonería?
- Si estuvieras en su lugar ¿habrías podido resistir la tentación de probar todos los postres?



# La templanza de los niños y las niñas

## Gente de valores

### Vivir sin beber

En 1935, William Griffith, un hombre que trabajaba en una casa de bolsa de Nueva York, conoció a un médico llamado Bob Smith. Ambos compartían el mismo problema. Su forma de beber no sólo les había traído innumerables dificultades en su trabajo y con su familia, sino que los había convertido en esclavos del alcohol. Su vida estaba arruinada. Para superar este problema, decidieron ayudarse el uno al otro para mantenerse sobrios. Sin darse cuenta inventaron un sistema para ayudar a las personas que padecen de alcoholismo, el cual se basa, precisamente, en crear comunidades de hombres y mujeres que se apoyan mutuamente para superar esta enfermedad. Tales comunidades dieron lugar a un movimiento internacional denominado Alcohólicos Anónimos, el cual funciona en más de 180 países.

**¿QUÉ ES LA TEMPLANZA?** ¿De qué manera este valor nos ayuda a vivir mejor? ¿Cómo podemos desarrollarlo y utilizarlo en nuestro beneficio?

La vida está llena de cosas placenteras, de actividades y experiencias que disfrutamos y que nos hacen sentir bien. En el cuento anterior se ilustra una de ellas: comer. Mucha gente encuentra un gran deleite degustando diversos platillos y hay quienes experimentan un enorme gozo con los postres y las golosinas en general. Otro caso es el de los juegos de video, los cuales están diseñados para proporcionar muchas horas de diversión a las personas, especialmente a los jóvenes. Los anteriores son sólo dos ejemplos de cosas que producen placer y que, por lo tanto, se desean. La templanza nos enseña a disfrutar de todo aquello que nos gusta sin caer en el exceso; es decir, a deleitarse con las cosas buenas que ofrece la existencia sin perder el control. Y es que algo que nos resulta divertido, emocionante o delicioso se puede volver dañino cuando nos dejamos arrastrar por él, cuando no ponemos límites. En el caso de Nico, los deliciosos alimentos que comió en el restorán del hotel le provocaron indigestión porque no fue capaz de frenar su apetito. Algo parecido puede ocurrir con los juegos de video: hay quienes pasan horas y horas frente a una pantalla practicando este pasatiempo, sin darse cuenta de que están descuidando sus estudios, el trabajo, a su familia, a sus amigos y su salud. Entre los adultos, el alcohol o el sexo pueden volverse también peligrosos cuando se ignora la templanza. Este valor nos invita a ser moderados, a llevar una vida equilibrada y rica en experiencias, a no dejarnos atrapar por un solo deseo, a controlar nuestros apetitos.

La templanza nos ayuda a mantener el control sobre nuestra voluntad, a reconocer los límites más allá de los cuales algo que es bueno, grato, sano o rico se transforma en algo malo, dañino o desagradable. El filósofo griego Sócrates y su alumno Platón, quienes vivieron hace muchos siglos, pensaban que la templanza era necesaria para ser felices. Para ellos, esta virtud nos mantiene en equilibrio y contribuye a ver la vida con claridad y serenidad. Por su parte, Aristóteles, quien era alumno de Platón, decía que la templanza era “el justo medio” entre los extremos.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Qué tipo de actividades te apasionan?
- ¿Has perdido alguna vez la cabeza por los juegos de video o la televisión? ¿Te has excedido en el consumo de refrescos o comida? ¿Dedicas demasiado tiempo a comunicarte por Twitter, Facebook o WhatsApp?
- De acuerdo con lo que has leído hasta el momento sobre la templanza, ¿consideras que es un valor importante?  
¿Por qué?



# La ruta de la templanza

**S**EGURAMENTE CONOCES PERSONAS QUE NO SON CAPACES DE DOMINAR SUS EMOCIONES. Hay gente que, cuando se enoja, golpea a los demás, los insulta y arroja cosas. También están aquellos que, al sentirse tristes, se tiran al suelo y lloran a gritos como si fueran niños pequeños. Expresar enojo, tristeza, temor, rencor, celos o envidia es algo muy humano, y manifestar tales sentimientos resulta perfectamente normal; no hay que avergonzarnos de nuestras emociones ni pretender que estamos hechos de piedra y que, por lo tanto, nada nos afecta. El problema surge cuando no somos capaces de dominar tales sentimientos y dejamos que sean ellos quienes nos dominen.

La templanza es un valor que nos ayuda a tener el control sobre lo que sentimos y sobre nuestros instintos. La templanza nos otorga la serenidad necesaria para mantener una buena actitud ante la vida y para no dejarnos controlar por las tendencias negativas que todos hemos llegado a experimentar.

## Valores en acción

- No temas expresar tus emociones, pero aprende a que no te dominen.
- Cuando te sientas abrumado por sentimientos negativos (miedo, dolor, angustia, ira) no te desesperes y pide ayuda.
- Reconoce aquellas prácticas que son dañinas para tu salud (como comer en exceso o fumar) y no te encadenes a ellas.
- No te “enganches” en relaciones amorosas o de amistad con personas celosas, violentas o groseras.



## Padres con valor

Hasta hace poco, el término “templanza” se vinculaba sólo con el ámbito religioso y aludía, sobre todo, al dominio de la voluntad sobre las pasiones del cuerpo. Hoy en día la templanza posee una significación más amplia. Educar a nuestros hijos en este valor, significa ayudarlos a “templar el carácter”, es decir, enseñarles a ser firmes en lo que quieren y les conviene, y a saber resistirse a aquello que los perjudica y encadena. También significa ayudarlos a ser libres, pues la templanza ayuda a los hombres y a las mujeres a emanciparse de los vicios y los excesos.

- Demuestre a sus hijos que puede manejar adecuadamente sus reacciones de enojo, frustración y tristeza.
- Apóyelos para que ellos logren hacer lo mismo.
- Dialogue con sus hijos y llegue a acuerdos para limitar las horas que ven televisión, chatean, navegan en internet o hablan por teléfono.

## Maestros con valor

La generosidad, el perdón y la solidaridad son valores *sociales*, pues tienen que ver, sobre todo, con las relaciones que mantenemos con los demás. La templanza, en cambio, es esencialmente un valor *personal*, pues se enfoca en la manera en la que cada quien vive su propia vida. Los maestros pueden fomentar este valor entre sus alumnos favoreciendo el autoconocimiento y la autoestima, pues al conocerse mejor y valorarse en su justa medida, los niños y los jóvenes desarrollarán mejor la virtud de la templanza, entendida como moderación, autocontrol, equilibrio y dominio de la voluntad.

- Reflexione con sus alumnos sobre el tema de las necesidades reales *versus* las necesidades ficticias.
- Conozca los intereses, gustos y pasiones de sus educandos con el fin de mostrarles las ventajas de la templanza sobre el exceso.
- Al abordar temas como alcoholismo, drogadicción y trastornos de la alimentación, muéstreles cómo una vida sana es no sólo el “mejor” camino, sino también el más “razonable”. Es decir, apele a su inteligencia.



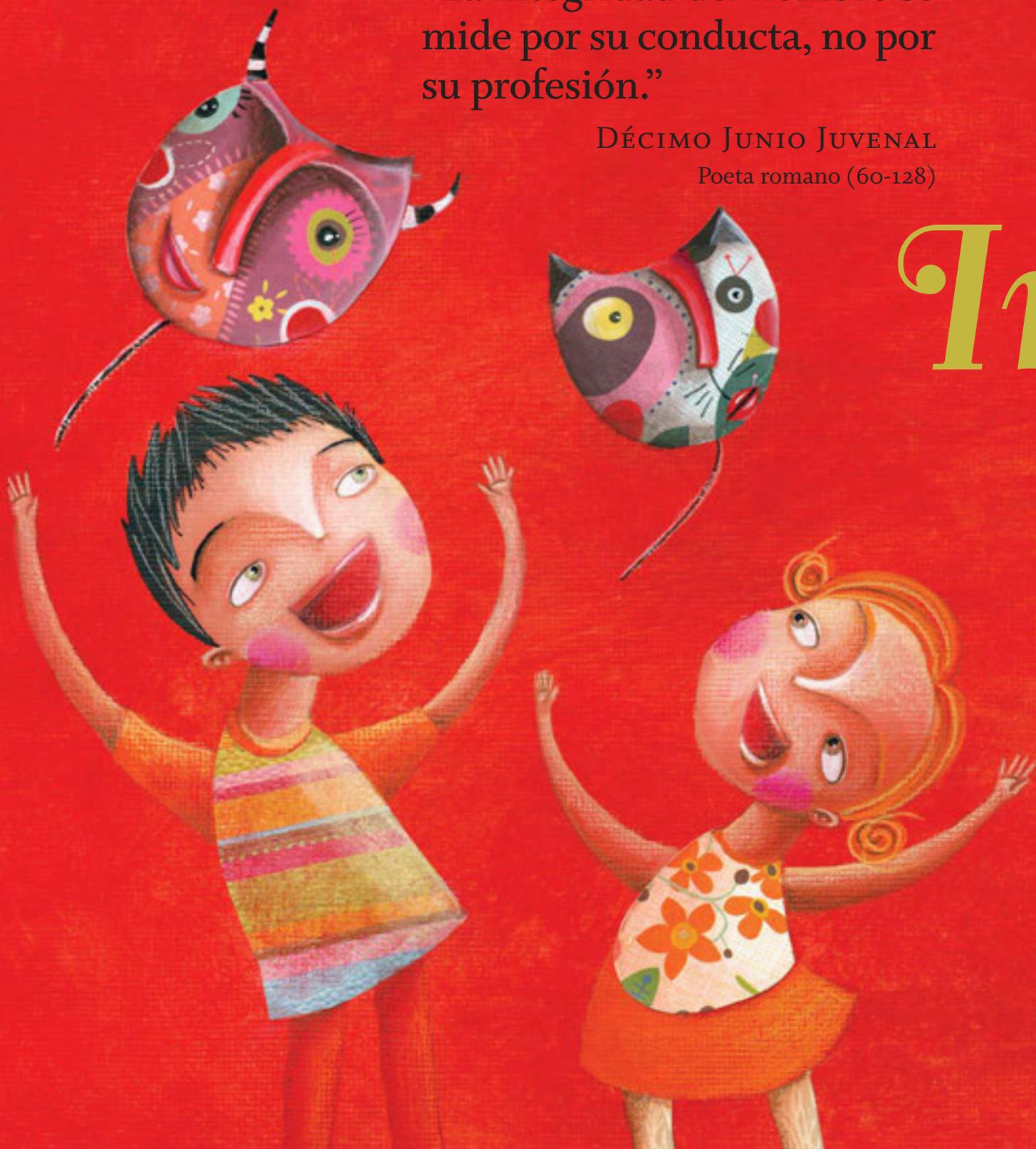
Palabras  
que valen oro

“La integridad del hombre se mide por su conducta, no por su profesión.”

DÉCIMO JUNIO JUVENAL

Poeta romano (60-128)

T



# Integridad

“Día a día, lo que eliges, lo que piensas y lo que haces es en lo que te conviertes. Tu integridad es tu destino... Es la luz que guía tu camino.”

HERÁCLITO

Filósofo griego (540 a. C.-480 a. C.)



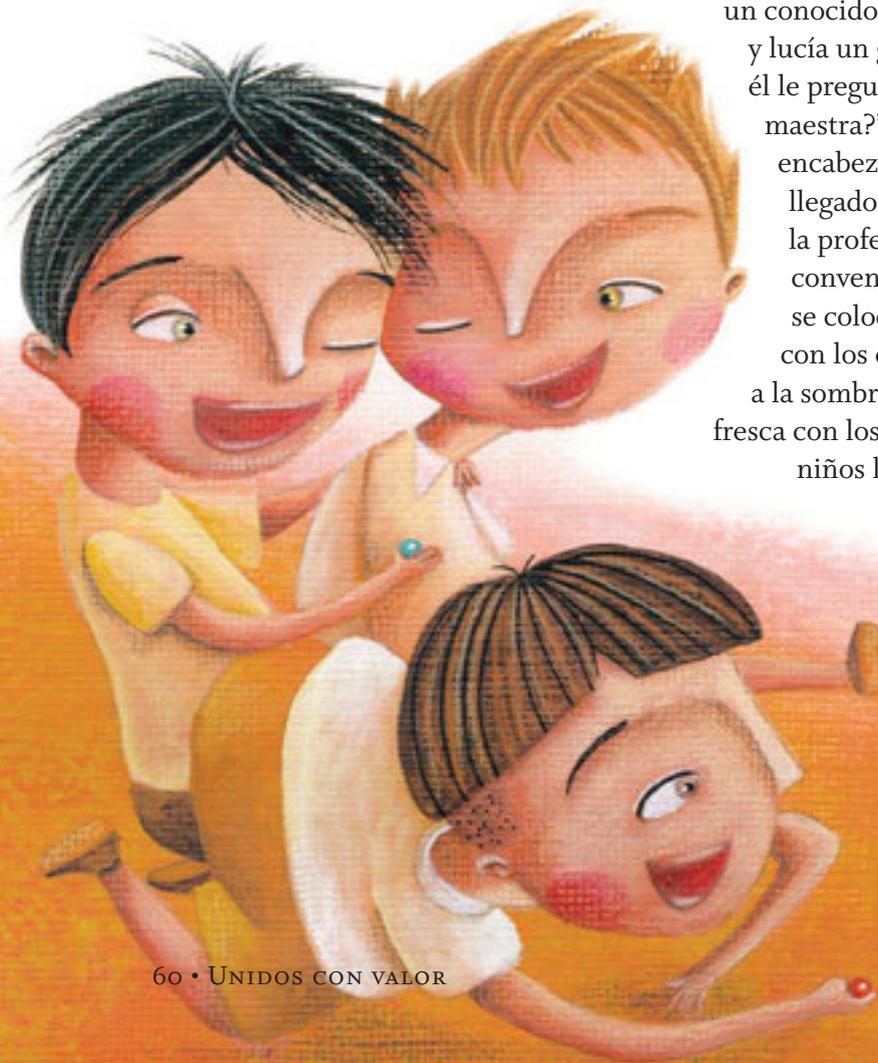


# Emiliano y Magdalena

**M**AGDALENA R. OLIVAR NACIÓ A FINALES DEL SIGLO XIX y fue maestra de escuela en Anenecuilco, una población del municipio de Ayala, en el estado de Morelos. Durante años enseñó a leer y a escribir a incontables generaciones de niños y niñas en una escuelita que tenía paredes de adobe y techo de palma. Dicen que vivió hasta una edad muy avanzada.

También dicen que a la profesora Olivar le gustaba mucho impartir la materia de historia, pues así podía hablarles a sus alumnos de los héroes de la patria. Les contaba quiénes habían sido Miguel Hidalgo, José María Morelos, Vicente Guerrero e Ignacio Allende, entre otros. Con gran emoción narraba la lucha de todos ellos para hacer de México un país independiente. Cuentan que, cierto día, pocos años antes de que estallara la Revolución mexicana, la maestra se encontraba organizando los festejos del 16 de septiembre en el pueblo. Para dicha conmemoración, sus alumnos desfilarían por las principales calles de aquella población. Cada chico llevaría en la mano una bandera tricolor hecha de papel y pegada con engrudo a una varita de carrizo. Cuando estaba a punto de comenzar el desfile, llegó a caballo

un conocido de la maestra. Era alto, moreno y lucía un gran bigote. Después de saludarla, él le preguntó: “¿Van a desfilan los niños, maestra?”. Ella respondió que sí y lo invitó a encabezar a la marcha. Al principio el recién llegado se negó, pues era muy tímido, pero la profesora y el ayudante municipal lo convencieron. Fue así como el hombre se colocó junto al abanderado y desfiló con los estudiantes. Al terminar se sentó a la sombra de un mezquite a tomar agua fresca con los alumnos de Magdalena. Luego los niños le pidieron que jugara a las canicas con ellos y él aceptó.



Este hombre era nada menos que Emiliano Zapata, el mismo que poco después se levantaría en armas para defender a los campesinos de la región de los abusos cometidos por los dueños de las haciendas. Zapata estuvo al frente del Ejército Libertador del Sur y se convirtió en uno de los principales líderes revolucionarios.

La maestra Olivar nunca olvidaría la mañana en que Emiliano marchó junto con sus alumnos por las calles del pueblo. Lo recordaba serio y orgulloso al frente del desfile, seguro de sí mismo y de los ideales de tierra y libertad que, años después, lo llevarían a emprender una lucha en favor de los más pobres de México.

Hoy, en pleno siglo XXI, todos los mexicanos sabemos quién es Zapata y admiramos su integridad. Sin embargo, casi nadie recuerda a la maestra Magdalena R. Olivar, una mujer igualmente íntegra que, de forma modesta, emprendió su propia lucha en favor de la educación desde su escuelita de adobe y techo de palma. Por suerte, el historiador Lucino Luna, encargado de la Casa-Museo Emiliano Zapata, sabe más cosas de esta profesora y con gusto las comparte con las personas que visitan Anenecuilco.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Consideras que es importante conocer la historia de tu país?
- ¿Crees que Emiliano Zapata fue un hombre íntegro?
- ¿En qué radica la integridad de la maestra Magdalena?
- ¿Qué otro personaje histórico conoces al que se le pueda aplicar el calificativo de íntegro?





Construir tu vida

# La integridad de los niños y las niñas



Gente de valores

## El derecho a estudiar

El 9 de octubre de 2012, en Mingora, un pueblito de Pakistán, un terrorista abordó un autobús escolar y disparó contra una niña de 15 años llamada Malala Yousafzai, hiriéndola gravemente. ¿La razón? Ella había expresado su enojo contra los talibanes que controlaban la zona por prohibir la educación a las niñas. En numerosas ocasiones ella manifestó su derecho a ir a la escuela, tal como hacían los niños. Malala fue ingresada en un hospital mientras en Mingora cientos de personas protestaban por el atentado. La noticia desató una ola de indignación en todo el mundo. Tras recuperarse, Malala regresó a la escuela. “Volver al colegio me hace muy feliz”, declaró. “Mi sueño es que todos los niños en el mundo puedan ir a la escuela porque es su derecho básico.”

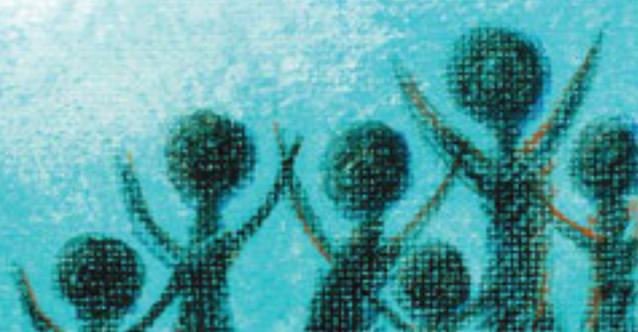
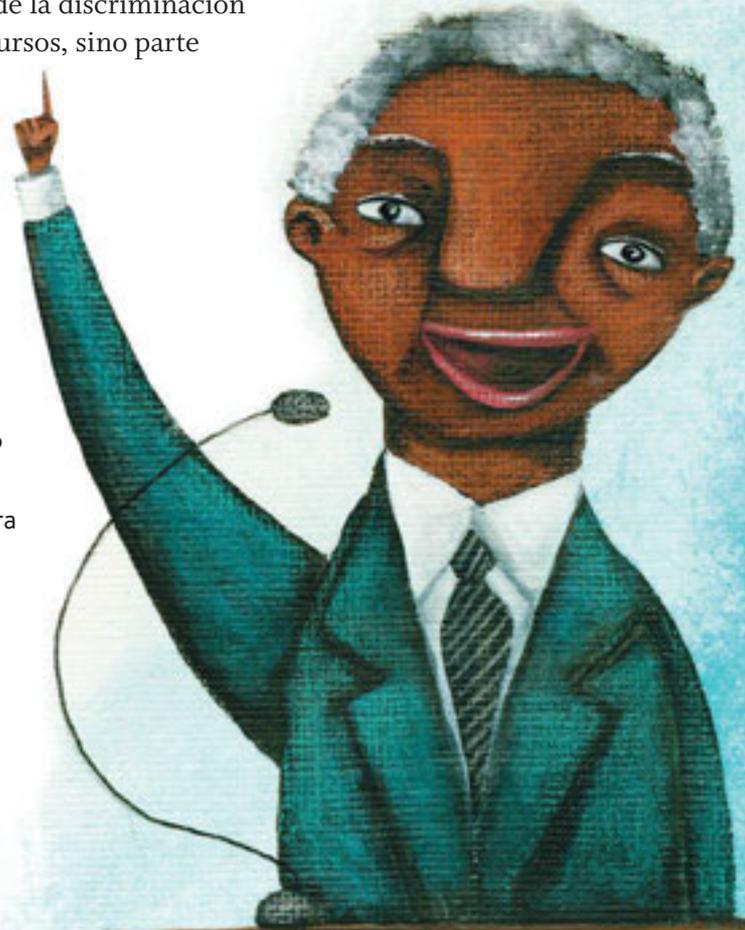
**D**E NADA SIRVE TENER VALORES SI NO VIVIMOS DE ACUERDO CON ELLOS. Existen personas que se la pasan diciéndoles a los demás que sean honestos y, sin embargo, en su vida privada se comportan de manera poco honrada. También están quienes nos aconsejan practicar el perdón, sin darse cuenta de que ellos no han sido capaces de perdonar a alguien que los ofendió en el pasado. Por otro lado, todos hemos conocido a individuos que exigen un trato respetuoso, pero suelen ser groseros con los demás. Asimismo, podemos mencionar el caso de aquellos gobiernos que, por un lado, se vanaglorian de promover la paz, mientras que, por el otro, le declaran la guerra a otros países a la menor provocación. La integridad significa que no existe distancia entre nuestros pensamientos y nuestros actos. Las personas íntegras no dicen una cosa y luego hacen otra, sino que se mantienen firmes hasta el último momento. Han hecho una promesa consigo mismas y son fieles a dicho compromiso, aunque a veces les resulte difícil o les traiga problemas.

La integridad nos invita a actuar lo mejor posible en cualquier circunstancia y en todo lugar, no solamente cuando nos felicitan, nos conviene o nos resulta útil. Ser íntegro quiere decir que nuestros valores guían todos los aspectos de nuestra vida, que forman

parte de nuestra existencia de manera integral. En el cuento que acabamos de leer, nos encontramos con Emiliano Zapata, el líder revolucionario cuya conducta era un reflejo de sus ideales. El pueblo lo siguió porque sus palabras estaban en concordancia con sus acciones. Pero en el relato también conocimos a una humilde maestra de escuela quien, a su manera, también nos da una lección de integridad: su compromiso con la educación y su amor a la enseñanza se reflejaban en las clases que con tanto amor impartía. Como ellos hay muchas otras personas cuya rectitud es un ejemplo para todos. Tal es el caso del presidente sudafricano Nelson Mandela, fallecido en 2013. Las palabras de Mandela en contra de la discriminación y en favor de la hermandad no eran sólo discursos, sino parte de un compromiso personal que mantuvo toda su vida y que incluso le costó la cárcel.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Habías escuchado antes la palabra “integridad”?
- ¿Cuál crees que es la principal diferencia entre una persona íntegra y alguien que no lo es?
- ¿Consideras que vale la pena esforzarse para ser alguien íntegro?
- ¿Te esfuerzas por ser mejor cada día?



# La ruta de la integridad

**S**E DICE QUE ALGUIEN ES FIEL A SUS PRINCIPIOS CUANDO NO SE TRAICIONA A SÍ MISMO; es decir, cuando actúa siempre de acuerdo con los valores en los que cree. Esto no siempre es fácil. ¿Alguna vez has hecho o dicho cosas con las que no estás de acuerdo con tal de quedar bien o ser aceptado por tus amigos? Para ser íntegros es necesario que tu pensamiento y tus acciones no se contradigan. Así, por ejemplo, si estás en contra del acoso escolar (también conocido como *bullying*), no debes apoyar a quienes lo cometen y, menos aún, ser parte de él. Si consideras que copiar en los exámenes es deshonesto, lo lógico es que evites hacerlo. Si crees que las personas deben cumplir sus promesas y pagar sus deudas, no hagas lo contrario.

## Valores en acción

- Cumple siempre las promesas que haces.
- No prometas aquello que sabes que no está en tus manos cumplir.
- Trata de que tus palabras y tus acciones no se contradigan.

## Padres con valor

Quizá nuestros hijos —sobre todo cuando son pequeños— no comprendan en toda su hondura el significado de la palabra “integridad”. No obstante, casi todos advierten las incongruencias que, con frecuencia, dominan la conducta de los adultos. Para ellos, no es sencillo entender por qué sus progenitores les exigen que no digan groserías ni traten mal a sus hermanos si, al mismo tiempo, ellos se lanzan todo tipo de insultos durante una riña conyugal. Tampoco pueden explicarse por qué se les reprocha que mientan si los mayores lo hacen continuamente.

- Haga de la congruencia entre sus palabras y sus actos una virtud.
- Enseñe a sus hijos a cumplir sus promesas y a mantener su palabra.
- Cuando sus hijos le hagan notar alguna contradicción de su carácter, no se ponga a la defensiva; agradezca la observación.

## Maestros con valor

El maestro representa para sus alumnos no sólo una importante figura de autoridad; es también un ejemplo a seguir. En este sentido, las actitudes del profesor dentro y fuera del aula resultan determinantes para la formación ética de los niños, los adolescentes y los jóvenes. Dicha formación es tan importante como la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades intelectuales. Un educador que “juega limpio” con su grupo, es decir, que es honesto, justo y confiable, está transmitiendo a sus pupilos un valioso mensaje de integridad moral que ellos no olvidarán.

- Pida al grupo que intente definir el término “integridad” y ayúdelos a llegar a una definición común.
- Busque ejemplos de personajes históricos íntegros (Sócrates, Lincoln, Gandhi, Teresa de Calcuta, etcétera) y narre al grupo sus biografías.
- Sea consecuente y justo en el aula a la hora de evaluar a sus alumnos.
- Deje claro ante sus alumnos que si bien el ser humano *no es perfecto*, puede tratar de *ser mejor*.

# Lealtad

“La confianza produce muchas veces lealtad.”

LUCIO ANNEO SÉNECA  
Filósofo romano (3 a. C-65 d. C.)





“Quien no es leal a los suyos terminará sus días solo.”

AL-MUTANABBI  
Poeta árabe (915-965)



Déjame que te cuente

# Los verdaderos amigos

**L**A ESCUELA VALENTÍN GÓMEZ FARIÁS ES UNA PRIMARIA COMO CUALQUIER OTRA. Los salones de clase, el patio, el auditorio, la cooperativa y los baños son semejantes a los de muchas escuelas. También los maestros que trabajan allí se parecen a los que puede uno encontrar en la mayoría de los colegios de México.

A primera vista los estudiantes tampoco tienen nada de especial. Sin embargo, cuando uno mira con atención, se da cuenta de que muchos de los alumnos y las alumnas tienen algo muy peculiar. Es algo que llama la atención de aquellos que pasan frente al edificio a la hora de la entrada o la salida. Nadie puede dejar de notar que la mayoría de los alumnos, tanto los niños como las niñas, llevan el pelo muy corto. Muchos de ellos, incluso, lo usan a rape. ¿Cuál es el motivo? Los rumores no se hacen esperar. Algunos aseguran que una plaga de piojos atacó a los chicos y muchos fueron obligados a cortarse el cabello. Otros afirman que se trata de un castigo impuesto por la directora. Hay quien dice que es una nueva moda.

La verdad es muy diferente y tiene que ver con uno de los más bellos valores del ser humano.

Todo empezó hace tres meses, cuando Ana Luisa, una alumna de 5°B, dejó de asistir a clases. Esto hizo que Elena, Mirta, Arturo y Gonzalo, quienes son sus mejores amigos, se preocuparan. Su inquietud aumentó cuando se dieron cuenta de que Ana Luisa ya no publicaba cosas en Facebook ni escribía en su cuenta de Twitter.

Entonces, los cuatro pidieron permiso a su maestra para ir a visitar a su amiga,

Primaria  
Gómez Farías



quien vivía cerca de la escuela. Ella les dijo que no era conveniente: “Su compañera está enferma. Por ahora es mejor dejarla descansar”. Elena quiso saber qué enfermedad padecía Ana Luisa. La maestra dudó unos momentos antes de responder: “Tiene cáncer. Es una enfermedad muy seria que requiere muchos cuidados”. Luego, la profesora les explicó que Ana Luisa estaba recibiendo un tratamiento llamado quimioterapia que la debilitaría y, quizá, provocaría que se le cayera el pelo. La noticia hizo que los cuatro amigos se entristecieran. Entre todos le compraron una tarjeta. También le enviaron libros, una pulsera y otros regalos.

Por fin, un día Ana Luisa regresó a clases. Todos se sorprendieron al verla: lucía más delgada y llevaba una pañoleta en la cabeza para ocultar la falta de cabello. Ella les dijo que aún seguía en tratamiento.

Elena, Mirta, Arturo y Gonzalo la recibieron con alegría y la ayudaron en todo lo que pudieron. Sin embargo, cuando algunos alumnos de sexto supieron que Ana Luisa no tenía pelo, comenzaron a burlarse a sus espaldas. Se reían de su calvicie y le inventaban crueles apodos. Y aunque los profesores intervinieron, no fue posible evitar las burlas. Todo esto hacía que a Ana Luisa se le llenaran los ojos de lágrimas.

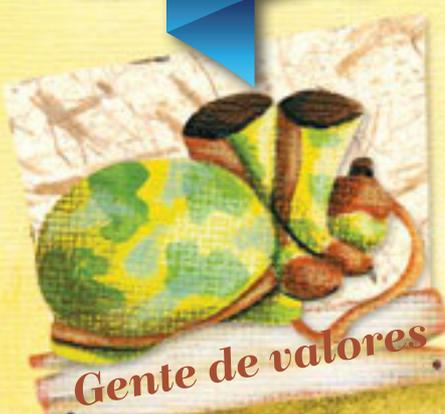
Sus amigos estaban decididos a apoyarla, pero no sabían cómo. Entonces se les ocurrió una idea: una tarde los cuatro fueron a la peluquería y pidieron que los dejaran pelones. Al día siguiente llegaron al colegio luciendo con orgullo sus cabezas brillantes. Era una forma de decirle a Ana Luisa que la querían y la apoyaban. Ella se sintió conmovida por su lealtad. Cuando la noticia se extendió por toda la escuela, más niños y niñas pidieron a sus padres que les cortaran el pelo. Esto ayudó a que Ana Luisa se sintiera mejor.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Qué opinas de la idea que tuvieron los amigos de Ana Luisa?
- ¿Estarías dispuesto a hacer algo similar por una amiga o un amigo tuyo?
- ¿Existen en tu escuela compañeros que se burlan de personas con alguna enfermedad o discapacidad? ¿Qué piensas de ello?
- ¿Por qué crees que otros niños y niñas de esta escuela también les pidieron a sus padres que les cortaran el pelo?



# La lealtad de los niños y las niñas



## Gente de valores

### Lealtad militar

El 9 de febrero de 1913, las Fuerzas Armadas de México, representadas por los cadetes del Colegio Militar, acompañaron al presidente Madero del Castillo de Chapultepec al Palacio Nacional. Este hecho es conocido como “La marcha de la lealtad”. Para nuestro ejército la lealtad no es un valor como cualquier otro, sino su virtud suprema. Esto significa que, por encima de cualquier otra cosa, las Fuerzas Armadas de nuestro país están obligadas a ser leales. Pero ¿leales a quién o a qué? Un militar, sin importar si es un general o un soldado raso, le debe fidelidad a la patria, a sus instituciones y a sus ciudadanos.

Su profesión lo obliga a responder al llamado de la gente en caso de agresión externa, desastres naturales, accidentes u otros peligros.

**U**NA PERSONA LEAL ES AQUELLA QUE APOYA A OTRA, le es fiel y nunca le da la espalda. Los verdaderos amigos son leales porque se ayudan mutuamente cuando tienen problemas. Buen ejemplo de ello lo encontramos en el cuento anterior. Los camaradas de Ana Luisa deciden cortarse el pelo como una muestra de aprecio y solidaridad. Mediante este gesto quieren que ella se dé cuenta de que no está sola, de que los cuatro se encuentran a su lado para enfrentar no sólo la enfermedad que padece, sino también las burlas de sus compañeros.

Pero la lealtad no se relaciona únicamente con los amigos. También podemos ser leales a una comunidad con la que nos sentimos identificados: nuestra escuela, la gente del barrio, una congregación religiosa, un club deportivo, etcétera. Asimismo, este valor puede relacionarse con alguna causa que nos parezca valiosa. Tal es el caso de aquellas personas que creen en la igualdad humana, la ecología o la defensa de los animales, y luchan en favor de dichos ideales. Muchos consideran que la lealtad tiene que ver también

con el nacionalismo. Amar a tu país, defenderlo de quienes lo denigran, respetar sus símbolos patrios, conservar sus riquezas naturales o históricas, trabajar para que sea un lugar mejor para vivir... Todas estas son maneras de expresar lealtad a la patria.

Finalmente, existe también la lealtad hacia uno mismo. Ésta consiste en mantenerse fiel a lo que consideramos justo, bueno y correcto sin importar las circunstancias ni los fracasos. También se trata de creer en uno mismo y en la vocación. Un caso de lealtad vocacional es el de Walt Disney, cuyo enorme éxito no debe hacernos olvidar que, cuando comenzó su carrera como dibujante y caricaturista, tuvo que enfrentar numerosos rechazos. El director del periódico en el que trabajaba lo despidió porque, según él, le faltaba imaginación y sus ideas no eran buenas. En lugar de dedicarse a otra cosa, Disney fue leal a sí mismo y continuó dibujando pese a las críticas. Las numerosas películas animadas que realizó —entre las cuales destacan *Blancanieves*, *Bambi* y *Dumbo*— demostraron que las críticas que había recibido eran erróneas.

### ¿Y tú qué piensas...?

- Además de la lealtad hacia los amigos, ¿que otros tipos de lealtad existen?
- ¿Te sientes identificado con causas como la ayuda al prójimo, la protección del medio ambiente, la defensa de los animales?
- ¿Qué significa para ti la patria?
- ¿Consideras que apoyar a un equipo de fútbol es una forma de lealtad?



# La ruta de la lealtad

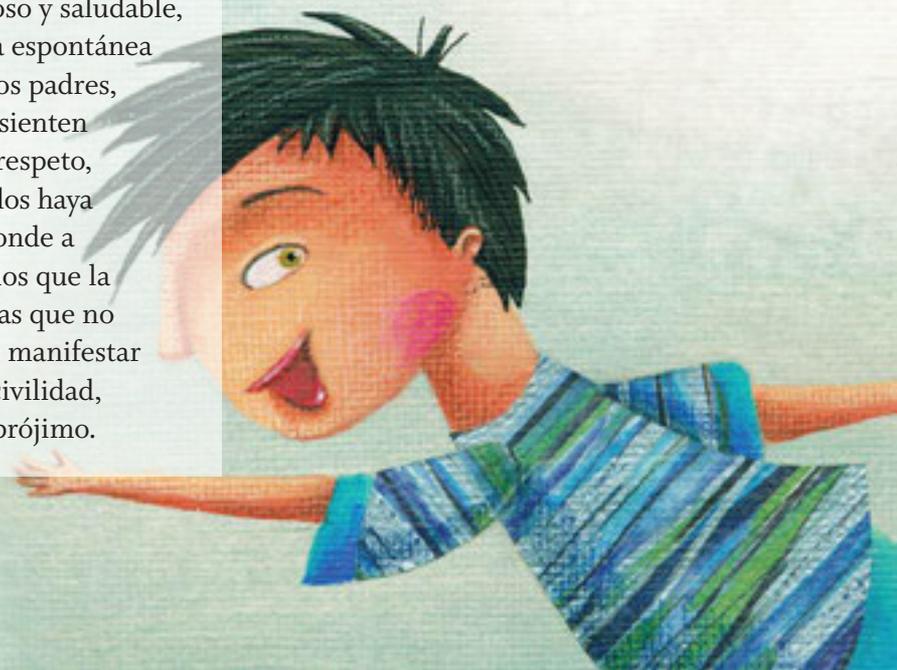
**S**I ERES LEAL CON TUS AMIGOS, es decir, si no los criticas a sus espaldas, no traicionas su confianza y los apoyas siempre que puedes, estás honrando el vínculo de camaradería que te une a ellos. Pero ¿qué ocurre si tu lealtad hacia un amigo entra en conflicto con la que mantienes hacia otra persona o hacia un grupo con el cual te sientes cercano? Imagínate que un amigo roba el celular de una de tus compañeras. Supongamos que esta compañera —quien, casualmente, también es tu amiga— te pregunta si has visto su teléfono. ¿Qué responderías? Pero esto no es todo: imagina que la maestra le dice a todo el grupo que se quedarán sin recreo hasta que aparezca el aparato. ¿Guardarías silencio? ¿Le dirías a tu compañera quién hurtó su celular? ¿Mentirías? ¿Intentarías convencer a tu amigo de devolverlo? A este tipo de situaciones se les conoce como “dilemas morales” y corresponde a cada persona darle la solución que considere más justa según su criterio y de acuerdo con sus valores.

## Valores en acción

- ¿Cuál sería tu respuesta al dilema moral arriba planteado?
- Imagina un dilema moral hipotético relacionado con la lealtad y discútelo con tus compañeros.
- Sé leal con la gente que amas, pero no justifiques ni solapes sus malas acciones.
- Si quieres que los demás sean leales contigo, actúa del mismo modo: apóyalos, escúchalos y procura su compañía.

## Padres con valor

En un ambiente familiar afectuoso y saludable, la lealtad suele surgir de manera espontánea entre sus miembros. Los hijos, los padres, los abuelos y demás parientes se sienten ligados entre sí por vínculos de respeto, amor y gratitud sin que nadie se los haya enseñado. No obstante, corresponde a los adultos mostrar a los pequeños que la lealtad también vale con personas que no son de su familia y que se puede manifestar mediante actos de solidaridad, civilidad, honor, patriotismo y respeto al prójimo.



- Enseñe a sus hijos a cultivar y sostener lazos de lealtad con los demás (amigos, escuela, clubes).
- Eduque a los chicos en la constancia y el cumplimiento de los deberes para con los otros.
- Haga que en la familia se valore todo lo bueno que tiene el país y aproveche esa valoración para fomentar el nacionalismo.

### Maestros con valor

La escuela es un ámbito privilegiado para mostrar a los niños y a los jóvenes la importancia de la lealtad, en particular la que tiene que ver con las comunidades y las organizaciones. La idea es que el maestro desarrolle entre sus alumnos determinadas actitudes que los ayuden a salir del individualismo y el egocentrismo para abrirse a los demás. Ello con el fin de convertir al grupo en una verdadera *comunidad de intereses*. Entre esas actitudes están: cooperación, identificación, trabajo en equipo, participación, compañerismo, etcétera.

- Aproveche las actividades grupales para mejorar las relaciones entre los alumnos.
- Destaque valores como el compañerismo, la camaradería y el apoyo mutuo.
- Desaliente la maledicencia, las críticas destructivas y todas aquellas actitudes que pongan en riesgo la armonía en el aula.
- No fomente la rivalidad en clase, sino la competencia leal, es decir, el “juego limpio”.





Palabras

que valen oro

“Una de las mejores —y más difíciles— maneras de entender a los demás consiste en abandonar temporalmente nuestras creencias y acercarnos a las de los otros.”

CARL ROGERS

Psicólogo estadounidense (1902)

# Empatía

“El secreto del éxito reside en la capacidad para apreciar el punto de vista del prójimo y ver las cosas tanto desde ese punto de vista como del propio.”

HENRY FORD

Ingeniero estadounidense (1863-1947)



# Los viajeros

**M**ACARENA TIENE 13 AÑOS Y VIVE EN LAS AFUERAS DE ARRIAGA, UNA PEQUEÑA CIUDAD DE CHIAPAS. Algunas tardes, cuando hace buen tiempo, sube a la azotea de su casa con su mejor amiga, Elisa. Allí se quedan las dos, sentadas sobre unos cojines, platicando de la escuela, de sus cantantes favoritos y de lo que harán cuando sean mayores. Macarena quiere ser maestra, pues admira a su profesora, la señorita Domínguez. A su prima, en cambio, le encanta cortar el pelo y desea poner un salón de belleza. Mientras conversan toman tascalate, una bebida tradicional hecha con maíz, cacao, piñones y canela.

Desde la azotea se pueden ver los alrededores de Arriaga.

El campo luce todas las gamas del verde, mientras en el cielo las nubes se pasean sin prisa. También se puede ver la vía del tren, la cual pasa precisamente frente a la vivienda de Macarena.

A cierta hora, un estrépito ronco suele interrumpir la plática de las amigas. Ese sonido anuncia el paso de “La Bestia”. Así le dicen al ferrocarril que atraviesa la región arrastrando sus 20 pesados vagones repletos de carbón, cemento, madera, trigo y muchos otros productos. Entonces ambas se levantan de sus asientos para ver mejor, pues en ese tramo la vía forma una curva que obliga a la locomotora

a disminuir la velocidad. Ello les permite observar a la gente que



va encaramada en el techo de los vagones. “La Bestia” no es un tren de pasajeros, sino de carga, pero muchas personas viajan en él sin pagar, aunque sea peligroso. Son migrantes que vienen de distintos países de Centroamérica y que se dirigen al norte en busca de empleo. Casi todos son hombres, pero también hay mujeres y niños. Los vecinos de Macarena no los quieren. Algunos dicen que son sucios e ignorantes; otros los acusan de ladrones sin tener pruebas. Si en alguna granja desaparece una gallina, de inmediato culpan a los migrantes. Si alguien se gasta su dinero en aguardiente, inventa en su casa que un centroamericano le robó la cartera.

“No me gustan esas personas. Deberían quedarse en su tierra”, le dijo Elisa a Macarena una tarde, mientras las dos contemplaban el tren. La máquina se había detenido —seguramente a causa de un desperfecto— y los viajeros esperaban sentados a la sombra de los árboles. En ese momento, Macarena recordó lo que la señorita Domínguez les había dicho en la clase de Formación Cívica y Ética: “Imagínense que son ustedes los que viajan en ‘La Bestia’, que tuvieron que dejar su casa y a su familia para irse a trabajar muy lejos, que no llevan dinero y que atraviesan un país extraño donde algunos los tratan mal... ¿Cómo se sentirían?”. Durante días, Macarena estuvo pensando en esas palabras. En su imaginación se vio a sí misma sobre uno de los vagones de aquel tren sin saber lo que le esperaba más adelante.

Entonces tomó una decisión. Bajó de la azotea con Elisa y fue a la cocina. Junto con su amiga y con la ayuda de su mamá, preparó varias jarras de tascalate. Luego convenció a su papá para que juntos fueran a ofrecer un vaso de la refrescante bebida a los migrantes, quienes parecían tener mucha sed. Cuando “La Bestia” reanudó la marcha se despidieron de ellos y los vieron alejarse.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Crees que es justa la manera en la cual los vecinos de Macarena tratan a los migrantes?
- ¿Por qué crees que tanta gente deja su país y su familia para irse a trabajar lejos?
- ¿Qué opinas de lo que les dijo la señorita Domínguez a sus alumnos?
- ¿Por qué piensas que Macarena ofreció tascalate a los viajeros del tren?



# La empatía de los niños y las niñas

## Gente de valores

### Una maestra ejemplar

Uno de los casos más famosos y conmovedores de empatía es el que se dio entre la maestra estadounidense Anne Sullivan, nacida en 1866, y su alumna Helen Keller.

Dicha maestra se especializaba en educar a niños ciegos. Cierta día, se hizo cargo de Helen, quien era ciega y sorda. Se trataba de un caso en verdad difícil. ¿Cómo ayudar a una alumna que no podía verla, ni oírla y que tampoco hablaba?

Con paciencia y empatía la profesora logró comunicarse con la niña y, mediante un sistema basado en el toque de los dedos, le enseñó a hablar. Gracias a su extraordinaria maestra,

Helen Keller fue a la universidad, donde se graduó con honores, publicó libros y se convirtió en la inspiración de millones de personas con discapacidad.

**E**N EL CUENTO ANTERIOR, LA PROTAGONISTA HACE ALGO QUE POCAS VECES ACOSTUMBRAMOS HACER:

se pone en el lugar de otras personas. Así, mientras observa el paso de un tren con inmigrantes sin documentos, recuerda las palabras de su maestra y se imagina a sí misma cómo se sentiría si fuera uno de esos viajeros. Gracias a esto puede *entender* quiénes son ellos, pero también logra *comprender* sus sentimientos y su situación. Experimenta lo que se siente estar alejado de sus seres queridos y lo difícil que debe resultar para alguien verse obligado a dejar su casa para ir a un lugar desconocido en busca de una vida mejor. De eso se trata precisamente la empatía, de imaginarnos a nosotros mismos en el lugar de los demás, o como suele decirse, de “ponernos en los zapatos del otro”. De esta forma, no sólo podemos saber mejor cómo son las personas que nos rodean, sino también qué quieren, por qué se comportan de cierta manera, cuáles son sus circunstancias y cómo podemos ayudarlas.

Existen numerosos ejemplos de hombres y mujeres que, gracias a la empatía, realizaron admirables esfuerzos en favor de sus semejantes. Uno de ellos es el del mexicano Justo Sierra, quien nació en el siglo XIX en Campeche. Fue hijo de un eminente abogado del mismo nombre y asistió a las mejores escuelas de su época, como el Colegio de San Ildefonso.

Era un hombre culto que pudo haberse conformado con ejercer la abogacía y escribir libros de historia, la cual le apasionaba. Pero, ya desde su juventud, se dio cuenta de la difícil situación en la que vivía la mayor parte de los mexicanos, que no tenía acceso a la educación básica (en aquel entonces muy poca gente sabía leer y escribir).

Al ponerse en el lugar de la gente e imaginarse cómo sería su propia vida si nunca hubiera recibido el beneficio de la educación, sintió que debía actuar. Por eso decidió esforzarse para que todos pudieran ir a la escuela y, de esta manera, mejorar su vida. Fue uno de los fundadores del moderno sistema educativo nacional, el cual pretende que ningún habitante de nuestro país carezca de instrucción.

También fue uno de los promotores de la Universidad Nacional de México. Por todo ello hoy se le conoce como el “Maestro de América”.



### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Alguna vez has sentido empatía por alguien que no es como tú?
- ¿Crees que si la gente se identifica con otra persona puede entenderla mejor?
- Cuando alguien no opina como tú, ¿estás dispuesto a escuchar su punto de vista?
- ¿Crees que las relaciones entre las personas serían mejores si todos se pusieran en el lugar los demás?





Lo mejor de ti

# La ruta de la empatía

**M**UCHOS DE LOS DESACUERDOS Y CONFLICTOS que surgen entre las personas se deben a la incomprensión.

A veces nos encerramos dentro de nosotros mismos, aferrándonos a nuestras ideas sin importarnos las opiniones, creencias o valores de los demás. La empatía nos ayuda a romper con el muro que muchas veces construimos a nuestro alrededor y que nos impide ir al encuentro de los demás para tratar de entender no sólo sus ideas, sino también sus sentimientos y actitudes. Se trata de colocarnos en la misma “frecuencia” que otras personas, identificarnos con ellas, entrar en su mundo.

Lo anterior no quiere decir que, necesariamente, tengamos que estar de acuerdo con el otro o que debamos renunciar a nuestras creencias o valores. Todos tenemos el derecho de tener opiniones propias. No obstante, hay que conocer y respetar el punto de vista ajeno aunque no lo compartamos.

## Valores en acción

- Platica con gente que tenga opiniones distintas de las tuyas y escucha sus argumentos antes de exponer los tuyos.
  - No juzgues de manera precipitada a quienes piensan diferente.
  - Imagina cómo sería tu vida diaria si sufrieras una discapacidad.
  - Imagina cómo sería tu vida diaria si no contaras con el apoyo de tu familia.

## Padres con valor

Hay niños y niñas con el don de la empatía. Para ellos resulta fácil y natural reconocer e identificarse con los sentimientos y necesidades de sus semejantes. Sin embargo, ello no significa que esta cualidad no pueda aprenderse. De hecho, uno de los deberes de los padres consiste en desarrollar en sus hijos dicho valor, el cual supone la habilidad para interactuar con los otros más allá de un nivel superficial. Es decir, se trata de ayudarlos para que no sólo conozcan a las personas, sino también para que las comprendan.

- Exteriorice su afecto y trate de comprender lo que sienten sus hijos. Ello los animará a hacer lo mismo.
- Enseñe a los pequeños, mediante el ejemplo, a interesarse en los demás.
- Fomente la comunicación emocional entre todos los miembros de la familia.
- Muestre a los niños la importancia de escuchar a los otros y el valor de aceptar a los semejantes tal como son.

## Maestros con valor

De acuerdo con algunos pedagogos, el desarrollo de la empatía contribuye a reducir el abuso escolar (conocido popularmente como *bullying*). La idea es que una actitud empática puede ayudar a moderar y en algunos casos a frenar los impulsos agresivos. Ello debido a que, al ver el mundo desde el punto de vista de la víctima potencial y al identificarse con ella y con sus sentimientos, el agresor estará menos dispuesto a ejercer algún tipo de violencia física, psicológica o social. Y es que, cuando la víctima deja de ser un extraño, el agresor puede sentirse incómodo al tratarlo mal.

- Manifieste una actitud empática hacia sus pupilos: escúchelos con la mente abierta, sin juzgarlos ni desaprobarlos.
- Esfuércese por crear un ambiente de confianza en el aula y fomente el diálogo grupal.
- Identifique los focos de conflicto entre los alumnos y aborde el problema promoviendo la empatía.
- La empatía se promueve favoreciendo el conocimiento mutuo entre los estudiantes.



Palabras

que valen oro

“El hombre honesto no teme la luz ni la oscuridad.”

THOMAS FULLER

Clérigo y escritor británico (1610-1661)



Ho



# onestidad

“Juego honestamente y juego para ganar.  
Si pierdo, aprendo la lección.”

BOBBY FISCHER

Campeón mundial de ajedrez (1943-2008)

Déjame que te cuente

# La mascota extraviada

UNA NOCHE, CUANDO FERNANDA REGRESABA DE VISITAR A UNA AMIGA, sintió que alguien la seguía. No se atrevió a voltear. Aceleró el paso por la calle solitaria y giró a la derecha en la esquina. Oyó que su perseguidor aumentaba la velocidad y también daba vuelta. Entonces echó a correr, pero a sus espaldas seguían escuchándose pisadas. Era una especie de trote,

acompañado de un aterrador jadeo. Durante un buen rato siguió corriendo hasta que no pudo más. Con el aliento entrecortado, se detuvo y volteó. Estaba dispuesta a hacerle frente al desconocido que parecía acecharla entre las sombras. Entonces vio surgir a un simpático perro café y blanco. Era grande y lucía muy amigable. “Hola”, le dijo ella y el perro movió la cola. Fernanda miró a su alrededor para ver si aparecía el dueño, pero la calle estaba desierta. “¿Te perdiste?”, le preguntó y el perro volvió a mover la cola. Luego se aproximó a ella; no traía collar ni identificación. Fernanda se llevó el animal a casa. Cuando sus padres lo vieron, casi se van de espaldas. Le dijeron que no podían recibir a un perro tan grande, que lo regresara. Ella respondió que no sabía a quién pertenecía, pero prometió buscar al dueño. La verdad es que ya había decidido quedarse con él, pues era simpatiquísimo y muy cariñoso. Conforme pasaron los días, los padres de la niña también fueron cautivados por el visitante. Aceptaron que Fernanda lo adoptara, a condición de que le diera de comer y lo sacara a pasear a diario. Ella le puso por nombre Goliat. Cierta día, mientras Fernanda paseaba a Goliat por el parque, vio un letrero pegado en el tronco de un árbol: “Se recompensará a quien



dé información sobre un perro perdido. Es de raza San Bernardo. Responde al nombre de Tuno”. En el aviso venía un número telefónico y la foto del tal Tuno. Era idéntico a Goliat, pero Fernanda se dijo que seguramente se trataba de otro perro y siguió su camino. Una semana más tarde, mientras se dirigía a la escuela, Fernanda vio a una niña pecosa. Parecía muy triste. De su mochila sacaba hojas que iba pegando en los postes. Al acercarse vio que se trataba del mismo aviso del parque. Sospechaba que esa desconocida era la verdadera dueña de Goliat, pero no estaba dispuesta a devolvérselo. Ella se lo había encontrado, lo había alimentado y le había dado un hogar. Ahora era suyo. Sin embargo, conforme pasaron los días, Fernanda comenzó a sentirse mal. Recordaba el rostro de tristeza de la niña pecosa. Cuando consultó con su maestra, ella le recomendó responder al aviso. Si la autora de los anuncios identificaba a su mascota, tendría que devolvérsela, pues no estaba bien conservar algo que no era suyo. Fernanda aceptó sin entusiasmo y esa misma tarde llamó al teléfono que aparecía en los avisos. La niña pecosa y su mamá fueron a casa de Fernanda. En cuanto el perro las vio, corrió alegremente hacia ellas. Sin duda, era su mascota extraviada. Fernanda tenía ganas de llorar. La madre de la niña quiso darle el dinero de la recompensa, pero ella no aceptó. Dijo que prefería que la dejaran visitar al perro cada semana. Con el tiempo, Fernanda se hizo muy amiga de la niña pecosa. Juntas pasaban mucho rato jugando con Tuno, aunque en secreto Fernanda seguía llamándolo Goliat.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Qué harías si estuvieras en el lugar de Fernanda? ¿Responderías al aviso?
- ¿Crees que Fernanda hizo bien en entregar a Goliat?
- Si estuvieras en un dilema como el de Fernanda, ¿consultarías con algún maestro o maestra como hizo ella?
- ¿Qué otro final se te ocurre para este cuento?



# La honestidad de los niños y las niñas

## Gente de valores

### Una lección de honestidad

Todos los días, en alguna parte del mundo, alguien nos ofrece una lección de honestidad.

Los ejemplos son muchos, y a veces ocurren ante nuestros ojos. Así, por ejemplo, en septiembre de 2013, en la ciudad de Boston,

Estados Unidos, un vagabundo que pedía dinero a la gente y buscaba comida en los basureros, encontró un paquete con 42 mil dólares.

El hombre se llama Glen James y en lugar de quedarse con el dinero fue con la policía y devolvió el paquete.

Cuando los periódicos dieron a conocer la noticia, la comunidad de Boston organizó una colecta pública para recompensarlo. Además, la ciudad le otorgó a James una placa de reconocimiento por su buena acción. “Lo que ha hecho este hombre es extraordinario y quisimos reconocer su honestidad”, dijo el jefe de la policía.

**L**A HONESTIDAD DEBE SER RESULTADO DE UNA ELECCIÓN PERSONAL, es una manera de actuar que adoptamos libremente porque consideramos que es lo mejor. A veces, como en el caso de nuestro relato, se trata de una decisión difícil, pues trae consigo una pérdida o un sacrificio. Para Fernanda, ser honesta quiere decir devolver al perro que encontró en la calle.

Al principio no quiere hacerlo: intenta convencerse a sí misma de que el animal que buscan no es Goliat.

Luego se dice que puesto que ella lo encontró, lo cuidó y lo alimentó, ahora es suyo. Sin embargo, en el fondo sabe que no está bien lo que hace. Más tarde,

cuando ve a la niña pecosa pegando los anuncios en los que ofrece una recompensa a cambio de información sobre su mascota, comprende cuál es su deber. El consejo de su maestra sirve, en este caso, como un refuerzo para hacer lo correcto.

Ser honesto significa, pues, decidir que vamos a conducirnos con rectitud, justicia y honradez frente a los desafíos que nos plantea la realidad; quiere decir que no vamos a mentir, robar, engañar o hacer trampa, aun cuando esto nos pueda producir algún beneficio. La vida diaria contiene infinidad de situaciones que ponen a prueba la honradez de las personas. Pagar nuestras deudas, cumplir una promesa, no aprovecharnos

de los demás, hablar con la verdad, no apropiarnos de cosas que no nos pertenecen, no engañar a los otros para obtener una ventaja; tales son algunas de las manifestaciones de este valor. Pero ¿qué sucede cuando vemos a nuestro alrededor a personas que mienten, roban y hacen trampa sin que nadie les diga nada? ¿Por qué tenemos que ser honestos si hay quienes no lo son? ¿Por temor al castigo? Como ya dijimos, la honestidad es una decisión personal. Quizá haya quien actúe honestamente para que no lo sancionen, lo regañen o lo encarcelen; sin embargo, los hombres y las mujeres realmente honestos actúan porque saben que este valor los hace mejores como personas, les permite estar en paz con su conciencia y los convierte en individuos confiables e íntegros ante los demás y ante sí mismos. El filósofo alemán Immanuel Kant, quien era un hombre de una gran honestidad personal, consideraba que este valor no sólo podía hacernos felices, sino que también permitía que la sociedad funcionara correctamente. “No hay mejor política que la honradez”, decía.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Consideras que ser honesto es fácil?
- ¿Crees que la sociedad sería mejor si todos los ciudadanos practicaran la honestidad?
- ¿Te has enfrentado a situaciones en las que te viste obligado a mentir? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Crees que ser honestas haga mejores a las personas? ¿Por qué?



# La ruta de la honestidad

**M**UCHOS PIENSAN QUE LA HONESTIDAD TIENE QUE VER SÓLO CON LA HONRADEZ; es decir, que ser honesto significa no mentir ni robar. Lo cierto es que este valor también incluye no hablar mal de los demás, ni caer en chismes o murmuraciones. La gente honesta actúa de manera abierta, sin ocultarse. Hoy en día, muchos usuarios de las redes sociales aprovechan el anonimato para insultar, amenazar, humillar y difundir falsedades sobre otras personas. Todo ello sin importarles el daño que causan. Es gente que se oculta detrás de un seudónimo o un *nickname* para faltarle el respeto a otros en foros, chats, correos, mensajes de texto y otras formas de comunicación electrónica. A ese fenómeno se le denomina *ciberbullying*, aunque también se le conoce como “ciberacoso”. Seguramente has oído hablar de esta vergonzosa forma de agresión.

## Valores en acción

- Trata de que tus relaciones con los demás sean francas y abiertas.
- No utilices los medios electrónicos para agredir a otras personas ni seas cómplice de dicha actividad.
- Predica con el ejemplo: en lugar de decirle a otros que sean honestos, actúa honestamente.
- Sé discreto. No divulgues las confidencias que te haya hecho un amigo o amiga.



## Padres con valor

Así como nos esforzamos en inculcarles a nuestros hijos hábitos de higiene y reglas de cortesía, también debemos preocuparnos por enseñarles el valor de la honestidad. Hay que hacerles ver, mediante casos concretos y ejemplos sencillos, que no se trata de un valor como cualquier otro, de un adorno del carácter o de un rasgo deseable, sino de una virtud fundamental que determinará el curso de sus vidas. Es, además, un valor que exige un trabajo de mejoramiento continuo, pues nadie es honesto de una vez y para siempre. Cada día la vida nos pone a prueba y en todos los casos hay una lección que aprender.

- Enseñe a sus hijos que la honestidad implica lo mismo respetar los bienes ajenos que a las personas.
- Frente a ellos, sea congruente entre lo que dice y lo que hace.
- Hágales ver que los bienes materiales de la familia son resultado del trabajo honesto de los padres.
- Acláreles a sus hijos que la honestidad es mucho más que la honradez; incluye también la responsabilidad, la discreción y la sinceridad.

## Maestros con valor

En una época marcada por la quiebra moral y el relativismo ético, los maestros (junto con los padres) se han convertido en los responsables de evitar que los valores pierdan sentido y dejen de ser una eficaz guía de conducta. Sin embargo, de poco les servirá a los profesores recurrir a la prédica o a los discursos edificantes frente a una juventud cada vez más despierta y crítica. En el caso de la honestidad, el debate abierto y el diálogo respetuoso en el aula permite acercar a los niños y a los adolescentes al significado profundo de este valor y a sus implicaciones en la vida cotidiana.

- Sea honesto con sus alumnos: actúe con honradez, justicia e integridad.
- Organice un debate en el aula enfrentando el concepto de “honestidad” con los de “astucia” y “engaño”. ¿Por qué es mejor ser honesto?
- Utilice los términos “honesto” y “deshonesto” como manifestaciones de la conducta y no como rasgos fijos e inmodificables del carácter.
- No convierta a la honestidad en un pretexto para regañar a sus alumnos, sino en un instrumento de reflexión ética.



Palabras

*que valen oro*

“Donde hay soberbia, allí habrá ignorancia;  
mas donde hay humildad, habrá sabiduría.”

SALOMÓN

Rey hebreo (970-931 a. C.)

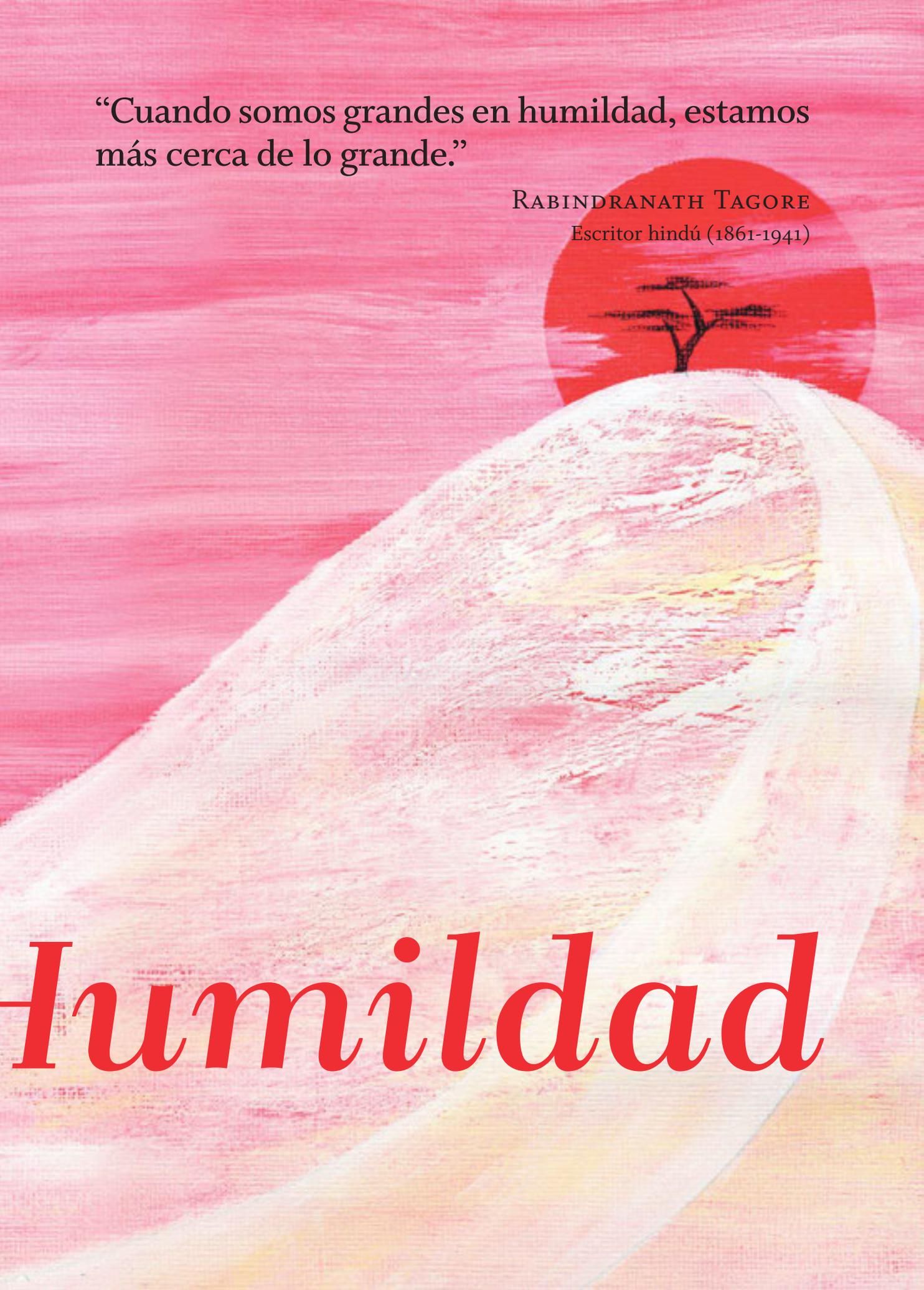


*F*

“Cuando somos grandes en humildad, estamos más cerca de lo grande.”

RABINDRANATH TAGORE

Escritor hindú (1861-1941)



# *Humildad*



Déjame que te cuente

# El aprendiz



**A** FINALES DEL SIGLO XVIII, vivía en la capital de la Nueva España un maestro panadero llamado Justino. Durante las primeras horas de la madrugada, mientras todos en la ciudad dormían, él se afanaba elaborando el pan que las familias disfrutarían en el desayuno. Aunque su negocio era modesto (contaba sólo con dos ayudantes), gozaba de mucha fama en el barrio. Desde muy temprano la gente hacía cola frente a su establecimiento para comprar panes de sal, birotos y cocolos olorosos a anís y a canela. También llegaban los repartidores, quienes acomodaban las piezas en cestos que cargaban sobre la cabeza para venderlas en las calles. Una mañana se presentó en la panadería la prima de Justino. Venía acompañada de un chico de unos doce años. La mujer le informó que su marido acababa de morir y que le traía a su hijo Alfonso para que, por favor, lo empleara como aprendiz. Justino le dio el pésame a su prima y aceptó darle trabajo al muchacho. “Comenzarás mañana”, le dijo. La noche del día siguiente, llegó Alfonso. Tras mostrarle el lugar, Justino le explicó cuáles serían sus obligaciones: “Cargarás los sacos de harina y te ocuparás de barrer y limpiar la panadería”. El sobrino interrumpió a su tío y le dijo que, con todo respeto, no estaba allí para hacer la limpieza, sino para preparar pan. Afirmó que no era necesario que le ensañara nada, pues él había visto cómo se hacían las distintas piezas. “Soy un experto”, aseguró el muchacho en tono arrogante. Justino sonrió y le dijo: “Muy bien, pues ya que eres un experto, te ocuparás

de elaborar unos pambazos”. Dicho esto, le dio medio saco de harina, catorce huevos, manteca, sal y lo dejó solo. Un par de horas después, Alfonso abrió la puerta del horno de adobe y sacó el pan que había hecho. Aquéllos no parecían pambazos, sino pedazos de carbón. “No es culpa mía —se defendió Alfonso—, la harina que me dio usted era de muy mala calidad. Además, los huevos estaban podridos.” El tío guardó silencio. Al día siguiente, le ordenó a su sobrino que preparara cemitas. El resultado fue aún peor. Sin embargo, el chico tampoco admitió su error. “No es culpa mía —se justificó—, la chimenea de su horno está llena de hollín y lo ahúma todo. Además, la manteca estaba rancia.” Justino volvió a guardar silencio. Al tercer día, el panadero le anunció a su sobrino: “El virrey, don Miguel José de Azanza, duque de Santa Fe, nos ha hecho un pedido especial. Quiere tres docenas de rosquetas, pues tendrá invitados a desayunar. Y como eres un experto, tú las prepararás. Te daré harina de calidad, huevos frescos y manteca recién comprada”. Cuando Alfonso escuchó esto se puso nervioso. “Por cierto, querido sobrino, no sé si sepas que el virrey tiene muy mal carácter. Un día compró un tonel de vino y como éste no fue de su agrado, mandó encerrar en una mazmorra al comerciante que se lo había vendido. Pero, claro, eso no es ningún problema para ti, ¿verdad?” Estas últimas palabras hicieron que Alfonso se pusiera aún más nervioso. Comenzó a sudar y las piernas le flaquearon. Con voz temblorosa, le preguntó a su tío cuánto tiempo había permanecido preso el comerciante de vinos. “Creo que tres meses”, respondió Justino con fingida inocencia. Entonces Alfonso le pidió perdón a su tío. Reconoció que no era ningún experto y que con gusto barrería el negocio y le ayudaría a cargar los sacos de harina mientras aprendía el oficio. El panadero sonrió y juntos se ocuparon de hornear las rosquetas para el virrey.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Crees que a Justino le gusta el oficio de panadero?
- ¿Qué opinas de la respuesta de Alfonso cuando su tío le explicó cuáles serían sus obligaciones?
- ¿Qué piensas de la conducta de Justino? ¿Crees que hizo bien al dejar que su sobrino quemara los pambazos y las cemitas?
- ¿Crees que Alfonso aprendió algo al final del cuento?



# La humildad de los niños y las niñas

## Gente de valores

### El amigo del viento

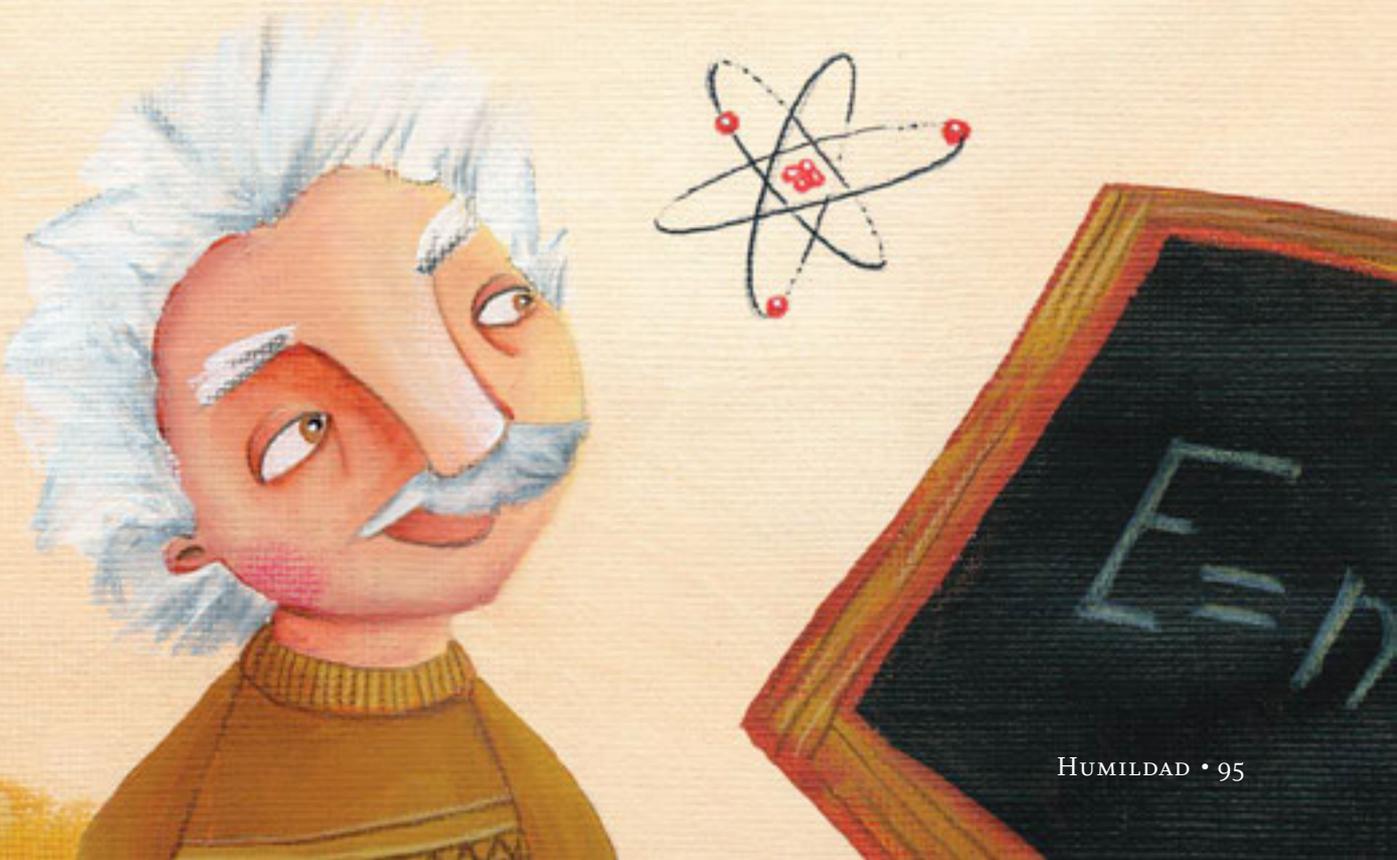
William Kamkwamba es originario de Malawi, un país situado en el continente africano. Nació en una pequeña aldea que no contaba con agua corriente ni electricidad. Un día, cuando tenía sólo 14 años de edad, construyó sin ayuda de nadie un molino de viento con materiales reciclados para generar electricidad. Utilizó una bicicleta vieja, partes de un tractor y chatarra que encontró en la basura. De esta forma consiguió que las familias de su pueblo tuvieran luz. Este admirable logro llamó la atención de la prensa internacional. Hoy, William es una verdadera celebridad en el mundo entero; sin embargo, no ha perdido la humildad. “Mi objetivo no es volverme famoso, sino generar energía barata y no contaminante para la gente de mi país”, declaró.

**A**LGUNAS PERSONAS PIENSAN QUE LA HUMILDAD SIGNIFICA ACTUAR como si valiéramos menos que los demás, como si no fuéramos importantes, como si nuestros logros carecieran de mérito. Según este punto de vista, la gente humilde es aquella que rechaza el aplauso y el reconocimiento porque cree que no los merece, ni siquiera cuando hace algo muy bien. El término se utiliza, además, para aludir a personas con pocos recursos, es decir, como sinónimo de pobreza. En el terreno de los valores, sin embargo, la humildad quiere decir algo muy distinto: es la virtud de aquellos que no se sienten por encima de los demás, ni van por la vida presumiendo de lo que saben o de lo que son. La humildad bien entendida distingue a quienes se valoran a sí mismos en su justa medida; es decir, que no se creen superiores ni inferiores a los otros. También son los que reconocen su valía, pero no se ufanan de ella ni se pavonean frente a sus semejantes porque saben que no es necesario. Un buen estudiante no necesita alardear, ya que sus calificaciones hablan por sí mismas. Un gran futbolista no tiene que estarle recordando a la gente sus triunfos, pues lo que ha hecho en la cancha es testimonio de su grandeza.

Los padres que se han preocupado por educar bien sus hijos no tienen que publicarlo en los periódicos, pues la armonía familiar que reina en su casa es la mejor prueba de su labor. En el cuento anterior, Justino no tiene que decirle a todo el mundo que es un excelente panadero. Sus numerosos clientes son la mejor prueba de su talento. Alfonso, en cambio, presume de ser un experto: afirma que no necesita que nadie le enseñe a hacer pan. Los hechos demuestran lo contrario y, al final, se ve obligado a aceptar que tiene mucho que aprender de su tío. Esto último es, también, otra característica de la verdadera humildad. Nos referimos a la capacidad para aceptar que todos los seres humanos —sin importar nuestra edad, títulos, premios o grados académicos— siempre podemos aprender más. El físico Albert Einstein, uno de los científicos más inteligentes que ha dado la humanidad y también uno de los más modestos, nunca dejó de reconocer lo mucho que ignoraba y cuánto le faltaba por aprender. Concebía al aprendizaje como un placer, no como un deber. “Nunca consideres el estudio como una obligación —decía—, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.”

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Cuál es la primera imagen que llega a tu mente cuando piensas en la palabra “humildad”?  
¿Cómo se relaciona esta imagen con lo que acabas de leer?
- ¿Cómo te valoras a ti mismo? ¿Piensas que eres más importante que los demás o, por el contrario, consideras que vales menos?
- ¿Qué opinas de aquellas personas que se sienten superiores y desprecian al prójimo?
- ¿Te consideras bueno en algo?



# La ruta de la humildad

**S**EGURAMENTE CONOCES PERSONAS QUE SON INCAPACES DE RECONOCER SUS ERRORES. Es posible que entre tus compañeros y compañeras haya algunos que pretenden tener siempre la razón, incluso cuando no es así. Por lo general, estos individuos no acostumbran disculparse ni admitir que se equivocaron. Casi siempre le echan la culpa a los demás o a las circunstancias. La humildad significa, entre otras cosas, aceptar nuestros errores y pedir perdón cuando es el caso. El problema es que esto requiere valor: no siempre es fácil decirle a alguien que actuamos de manera equivocada, que nos arrepentimos de haberlo hecho y que trataremos de que no vuelva a suceder. Hay quien piensa que decir todo esto es una debilidad. Sin embargo, se trata precisamente de lo contrario: es una muestra de fortaleza, valentía y seguridad en nosotros mismos. Significa que no tememos decir la verdad y que poseemos la madurez suficiente para rectificar el camino y seguir adelante.

## Valores en acción

- No temas aceptar tus errores y aprende de ellos.
- Aprende a pedir disculpas.
- Escucha y respeta los puntos de vista de los demás.
- Evita juzgar a los otros basado en prejuicios, chismes o rumores.

## Padres con valor

Formar hijos seguros de sí mismos, chicos y chicas que se sientan orgullosos de lo que son y de lo que han logrado (o pueden lograr) es una de las tareas más importantes de los padres. Sin embargo, ¿dónde termina el orgullo personal y comienza la arrogancia y la fatuidad? El valor de la humildad supone un reconocimiento objetivo de lo que realmente somos y de lo que hemos hecho, sin caer en la presunción ni la altanería. Estas últimas actitudes, lejos de facilitar las interacciones sociales, provocan rechazo y dificultan que nuestros hijos se relacionen con otras personas.

- Acostumbre a sus hijos, mediante el ejemplo, a tratar a toda la gente como sus iguales, sin menospreciar ni discriminar a nadie.
- Enséñeles a cuidar de sus objetos personales y a evitar actitudes consumistas.
- Construya un hogar en el que prive la gratitud por los bienes recibidos.
- Cultive la humildad de los hijos asignándoles desde pequeños tareas en casa.

## Maestros con valor

La adolescencia es, como sabemos, un periodo de cambios durante el cual los chicos y las chicas suelen ser víctimas de complejos e inseguridades, los cuales acostumbran ocultar bajo la máscara de la altanería, la soberbia o la autosuficiencia. Frente a ello, la humildad (en el sentido moral del término) constituye un antídoto que contribuye a que las relaciones entre los adolescentes sean más armónicas y pacíficas. Ello en virtud de que la humildad supone aceptar al otro como un igual y reconocer las propias limitaciones.

- Organice actividades en beneficio de su comunidad e invite al grupo a participar en ellas.
- Evite la soberbia y el autoritarismo frente a sus estudiantes. Ejercer su autoridad sin arrogancia.
- No olvide que el profesor también tiene cosas que aprender de los alumnos.
- La humildad supone reconsiderar nuestras decisiones y cambiar de opinión cuando es necesario.





# Esp

Palabras

*que valen oro*

“La esperanza es la fuerza que nos llena de ánimo cuando estamos desesperados.”

GILBERT K. CHESTERTON

Escritor inglés (1874-1936)

“Es justa la esperanza fundada en nuestros propios merecimientos.”

OVIDIO

Poeta latino (43 a. C.-17 d. C.)

# eranza





# Amalia y el mole de olla

**L**A SEÑORA AMALIA QUERÍA DARLE UNA SORPRESA A SU MARIDO. Desde muy temprano fue al mercado con su hija Dorita para comprar un kilo de espinazo de res. También consiguió jitomates, calabacitas, chiles anchos, chiles pasilla, una cebolla, una ramita de canela y dos elotes cortados en tres trozos cada uno. Había decidido prepararle a su esposo, Evaristo, un rico mole de olla para alegrarlo, pues durante las últimas semanas lo había visto muy decaído a casusa de la falta de empleo. Seis meses atrás, Evaristo fue despedido de la fábrica en la que trabajaba y, desde entonces, salía todos los días a recorrer la ciudad en busca de un nuevo empleo. Por desgracia no había tenido suerte. En algunos lugares le decían que por el momento no tenían vacantes, que quizá después; en otros sitios ni siquiera lo recibían. Esto provocó que Evaristo se sintiera cada vez más intranquilo, pues los ahorros de la familia comenzaban a agotarse. ¿Qué pasaría cuando el dinero se acabara? ¿Cómo pagarían la renta, la luz y el agua? ¿Qué ocurriría si nadie lo volvía a contratar? A diferencia de su esposo, la señora Amalia mantenía una actitud positiva. Cuando Evaristo regresaba a casa por las noches con una expresión de derrota dibujada en el rostro, ella lo animaba: “No te preocupes, gordito. Ya verás que encontrarás un nuevo empleo. Eres una persona trabajadora, honesta y responsable”. Al escucharla, él olvidaba por un momento su pesadumbre. Amalia decía todo esto no sólo para que él se sintiera mejor, sino porque estaba convencida de que las personas que se esfuerzan, tienen iniciativa y no se dan por vencidas pueden superar sus dificultades. Todas las noches, durante la cena, ella se mostraba animada y llena de esperanza. Junto con su hija, la señora Amalia picó la cebolla, cortó las calabacitas en cubos y asó el jitomate. Mientras tanto, la carne hervía en una cacerola en la que agregó ajo, epazote y los chiles. Poco a poco, el platillo fue tomando forma. Cuando Evaristo llegó a casa, el olor del mole de olla hizo que se sintiera mejor. Aún no había logrado conseguir empleo, pero al menos esa noche cenaría algo rico en compañía de su familia. Al sentarse a la mesa el humeante caldo hizo que el rostro se le iluminara. Luego, al probarlo, se sintió en el cielo. “Caray, mi amor, eres una excelente cocinera. Preparas el mejor mole de olla del mundo”, dijo con entusiasmo. En ese momento, Amalia tuvo una revelación: “¿Y qué tal si ponemos una fonda? Podríamos vender mole de olla, pozole y tacos dorados. Yo cocinaría y tú te encargarías de atender a los clientes y cobrar”. Su esposo se quedó en silencio

durante unos minutos. Nunca se le había ocurrido la posibilidad de emprender un negocio. La propuesta le gustaba, pero no estaba seguro. Le dijo a su esposa que tendrían que invertir sus últimos ahorros. Además, sería necesario trabajar mucho. “¡Yo estoy dispuesta!”, exclamó Amalia con entusiasmo. “¡Yo también!”, se sumó su hija Dorita. Así pues, la familia abrió una pequeña fonda en su casa. Al principio hubo pocos clientes, pero cuando los comensales probaban los platillos de Amalia —en particular su mole de olla— no dudaban en regresar y en recomendar el negocio a sus familiares y amigos. Muy pronto el lugar estuvo lleno y ya no fue necesario que Evaristo buscara trabajo, pues ahora tenía una empresa familiar.

¿Y tú qué piensas...?

- ¿Qué diferencias notas entre la actitud de Evaristo y la de Amalia?
- ¿Con cuál de los dos personajes te identificas?
- ¿Consideras que Amalia es una persona realista?
- ¿Por qué al principio Evaristo no estaba seguro de emprender un negocio?



# La esperanza de los niños y las niñas

## Gente de valores

### Derecho al voto

Resulta sorprendente enterarse de que, en México, no fue sino hasta 1953 cuando las mujeres pudieron ejercer el voto. Antes de ese año únicamente los hombres gozaban de tal derecho.

Elvia Carrillo Puerto (Yucatán, 1881-Ciudad de México, 1967) fue una persona que se adelantó a su tiempo. Durante su juventud soñó con vivir en un país en el cual los hombres y las mujeres tuvieran los mismos derechos y oportunidades. Dicha esperanza la llevó a luchar en favor de los derechos de la mujer y el sufragio femenino. Sus esfuerzos, junto con los de otras mujeres como ella, han rendido frutos. Hoy vivimos en un país más equitativo, aunque aún queda mucho por hacer en relación con la igualdad entre los sexos.

**A**VECES LA VIDA NOS COLOCA EN SITUACIONES MUY DIFÍCILES o nos plantea desafíos tan grandes que parecen superarnos. Todos hemos atravesado por malos momentos y todos, en alguna ocasión, hemos creído que no podremos salir adelante. En dichas circunstancias nos sentimos tristes, derrotados e incluso desesperados, tal como le ocurre a Evaristo, uno de los protagonistas del cuento anterior. No solamente se queda sin trabajo, sino que también comienza a creer que nunca conseguirá otro. Su esposa, Amalia, no comparte esta creencia. Ella encarna el valor de la esperanza. No pierde el optimismo ni la confianza; sabe que si ambos se esfuerzan resolverán el problema por el que atraviesan. Al final del cuento los hechos le dan la razón a Amalia.

La esperanza es un valor que nos permite sostenernos cuando las cosas no van bien, nos llena de energía para no dejarnos vencer y para salir adelante. Quien posee esperanza confía en que las cosas mejorarán, en que aun en medio de la más completa oscuridad es posible descubrir una luz que nos ayude vislumbrar el final del túnel.

Sin embargo, hay que dejar claro que la verdadera esperanza no consiste en creer que los problemas se solucionarán por sí solos, que todo saldrá bien nada más porque sí o que el éxito se alcanza sin luchar. Para que este valor adquiera sentido es necesario acompañarlo de la acción. Dicho en otras palabras, no se trata solamente de suponer que el futuro será mejor, sino de trabajar para que ello ocurra. La esperanza se justifica cuando se encuentra acompañada de esfuerzo y dirección, y cuando sentimos que el triunfo

depende, en primera instancia, de nosotros y no de la suerte o de que otros resuelvan nuestros problemas. Alguien puede tener la esperanza de aprobar un examen, pero si no se toma la molestia de estudiar, lo más probable es que repruebe. Hoy todos estamos de acuerdo en considerar a Edson Arantes do Nascimento, conocido popularmente bajo el seudónimo de *Pelé*, como uno de los mejores futbolistas del mundo. Sin embargo, su infancia transcurrió en la miseria y no fue fácil para él alcanzar el reconocimiento. Desde que era un niño pequeño y pateó por primera vez una pelota de trapo, la esperanza de convertirse en el más grande lo impulsó a la cima.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Has pensado cómo será tu vida cuando seas mayor?
- ¿Crees que si esperas que ocurran cosas buenas éstas sucederán por sí solas?
- ¿Consideras que a las personas optimistas les va mejor en la vida que a las pesimistas?
- ¿Cómo vislumbras el futuro de tu país?



# La ruta de la esperanza

**D**ICE UN PROVERBIO CHINO QUE LA ESPERANZA ES COMO EL AZÚCAR EN EL TÉ: basta una pequeña cantidad para endulzar toda la taza. Nunca olvides ponerle una cucharadita de esperanza a tu vida, aprende a confiar en que las cosas pueden ser mejores y en que tienes el poder de cambiar aquello que no te gusta. Esta confianza te da la fuerza, el estímulo y la energía que necesitas para lograr cuanto te propones. Por el contrario, la desesperanza te vuelve pesimista, apático, te hace sentir derrotado aun antes de comenzar a luchar, te lleva a creer que no vale la pena tratar de ser y de vivir mejor. No es lo mismo ir a la escuela por obligación, que ir porque se tiene la esperanza de aprender y ser mejores. Una expectativa fuerte combinada con una buena dosis de confianza son excelentes motores para lograr lo que queremos.

## Valores en acción

- Elabora un plan de vida. Piensa a qué te quieres dedicar en el futuro.
- Compara tu plan de vida con el de tus compañeros. Pregúntales qué les interesa y cuál es su vocación.
- Piensa qué puedes hacer para que tu vida sea más satisfactoria.
- No te desespere ni angusties cuando las cosas vayan mal; tranquilízate y busca soluciones.

## Padres con valor

Formar a nuestros hijos en la esperanza significa, sobre todo, enseñarles a mirar hacia el futuro sin temor ni inseguridad. Es importante hacerles ver, de una manera sencilla y de acuerdo con su edad, que junto con el azar, el determinismo y los agentes externos que influyen en el devenir de los seres humanos, también están la voluntad personal, la iniciativa, la disciplina

y la libertad. Estos factores les otorgan el poder para darle sentido a su existencia o, como dice el dicho, para convertirse en los arquitectos de su propio destino.

- Muestre frente a sus hijos una actitud alegre, animada y abierta al porvenir.
- Enséñelos a esperar lo mejor y a actuar para que ello ocurra.
- Frente a las dificultades, trabaje con sus hijos en la búsqueda de soluciones realistas.
- Muéstreles, mediante ejemplos, la diferencia entre la esperanza y la mera ilusión.

### Maestros con valor

El valor de la esperanza supone optimismo; es la convicción de que el mañana puede traer cosas buenas. Una de las obligaciones del maestro es enseñarles a sus alumnos que este porvenir luminoso no sólo es posible, sino que está al alcance de cualquiera; sin embargo, también tiene el deber de advertirles que los grandes logros no ocurren por sí solos ni por arte de magia, sino que son el resultado del estudio, el esfuerzo y el compromiso con uno mismo. Se trata de plantar la semilla de una esperanza sólida y apoyada en los hechos, no en las fantasías.

- Anime a sus alumnos a hablar sobre la idea que tienen de su futuro. ¿Cómo imaginan su vida dentro de diez o veinte años?
- Favorezca actitudes positivas dentro del grupo (la verdadera esperanza sólo florece en ambientes optimistas).
- Analice con sus alumnos la situación del país y, sin ignorar los aspectos negativos, centre la atención en los detalles esperanzadores.
- Intervenga en momentos de crisis y desesperanza de sus alumnos y muéstreles que siempre hay soluciones para los problemas.



Palabras

*que valen oro*

“Tener paz con uno mismo es principio cierto para tenerla con los demás.”

FRAY LUIS DE LEÓN

Escritor y poeta español (1527-1591)



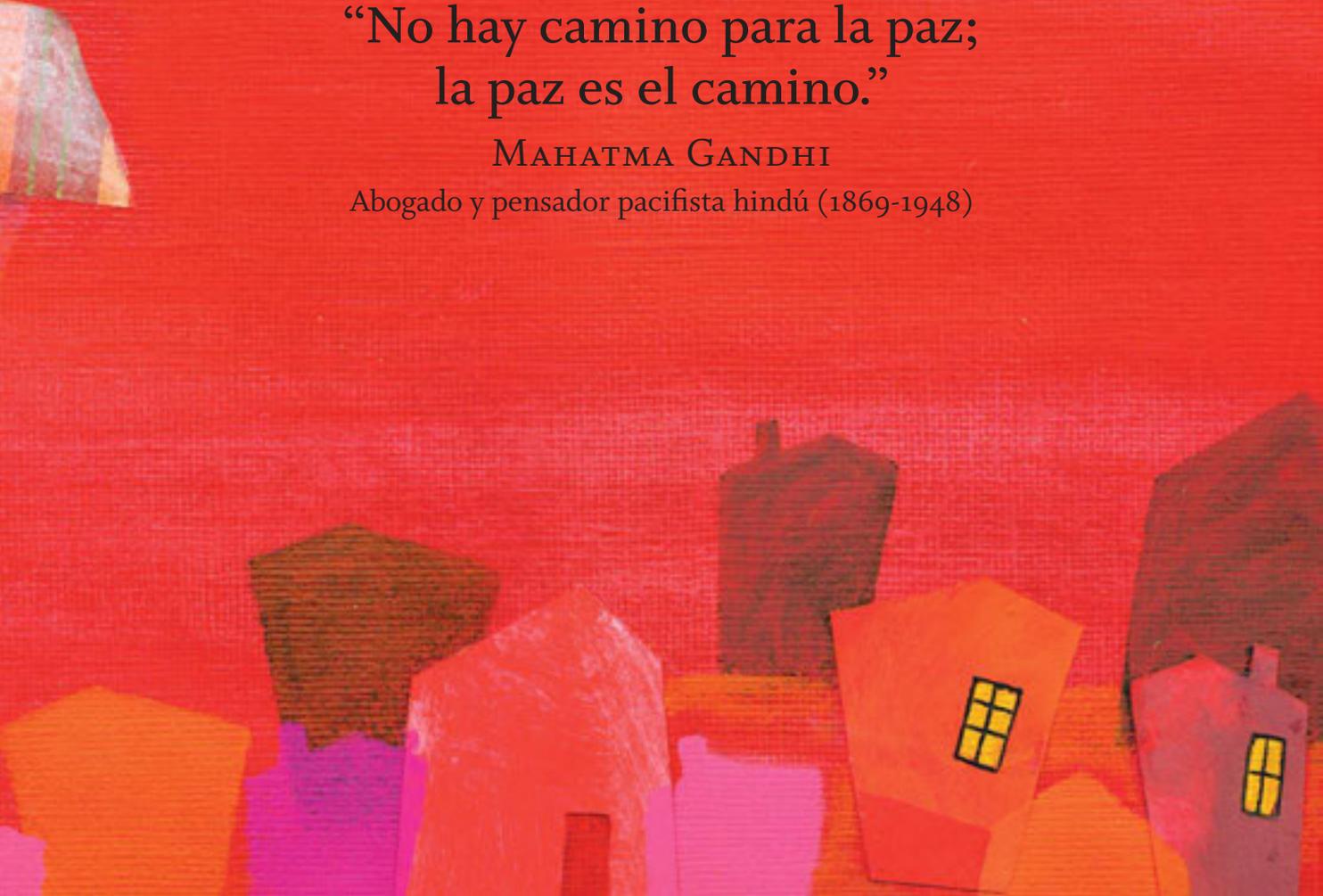


# Paz

“No hay camino para la paz;  
la paz es el camino.”

MAHATMA GANDHI

Abogado y pensador pacifista hindú (1869-1948)



*Déjame que te cuente*

# El Jardín de los Mirlos

**H**ACE MUCHOS AÑOS, EN UNA LEJANA CIUDAD, EXISTIÓ UN HERMOSO PARQUE. En él había árboles de todos los tipos, una gran variedad de flores y vereditas sombreadas por las que paseaba la gente. Los habitantes de la ciudad llamaban a ese lugar el Jardín de los Mirlos, pues en las copas de los árboles habían construido sus nidos las aves de dicha especie. Las personas las admiraban y solían pasar horas deleitándose con su canto. Todos quedaban encantados con las alegres notas que flotaban en el aire tibio, creando una música que contagiaba de felicidad a todos. Los mirlos se sentían orgullosos de la admiración que despertaban entre los visitantes y todos los días afinaban sus pequeñas gargantas y vocalizaban para que su interpretación resultara siempre perfecta. Una tarde arribaron al Jardín de los Mirlos varios ruiseñores que se vieron obligados a abandonar el bosque donde vivían, el cual había sido devastado por los humanos. Se instalaron en una zona poco transitada del parque y construyeron sus nidos en la fronda de un viejo roble. Muy pronto los mirlos comenzaron a sentirse molestos con los extranjeros, pues el trino de los ruiseñores sonaba distinto del suyo. Muchos llegaron a decir que eso no era un canto verdadero, sino sólo una serie de ruidos discordantes.

el

Algunos temieron que el horrible sonido que producían los recién llegados opacara su hermoso canto. Enojados, los mirlos fueron hasta el roble que albergaba a los ruiseñores. Les dijeron que aquel sitio se llamaba el Jardín de los Mirlos y, por lo tanto, sólo ellos podían vivir allí. No había lugar para otros pájaros. Los ruiseñores respondieron que no tenían casa y suplicaron que les permitieran quedarse. Los mirlos no estuvieron de acuerdo y con sus picos comenzaron a destruir los nidos de los ruiseñores, quienes se vieron obligados a defenderse. Entonces se desató una guerra. En medio del alboroto y el batir de alas se escuchó de pronto una potente voz. Era el viejo roble: “¡Basta! ¿Acaso no pueden convivir en paz?”. Los mirlos explicaron que no podían permitir la presencia de esos extranjeros en el jardín. Su canto era tan molesto que alejaría a los visitantes. “Pues a mí me parece que su trino es hermoso”, opinó el roble. “¿Estás diciendo que cantan mejor que nosotros?”, preguntaron los mirlos muy ofendidos. “Sólo dije que su trino me parecía hermoso”, dijo el árbol. “Nosotros cantamos mejor —argumentaron ellos— y nadie tiene derecho a opacar nuestra voz.” Entonces el roble les dijo que ninguno de los dos tipos de pájaros cantaba mejor que el otro. Cada canto era *distinto* y, por lo tanto, no podían compararse. También explicó que en aquel jardín había lugar para todos. “Pero si esos intrusos se quedan —replicaron los mirlos—, la pureza de nuestra voz se confundirá con la de ellos.” “¿Y qué tendría eso de malo? ¿Por qué no hacen la prueba? Interpreten su música al unísono y escuchen cómo suena.” Así lo hicieron. La melodía de los mirlos armonizó de manera sorprendente con la de los ruiseñores, produciendo una combinación nueva y hermosa. Ello fue advertido de inmediato por las personas que se encontraban en el parque, quienes se detuvieron para escuchar encantadas aquella música. Desde entonces, los mirlos y los ruiseñores cantan juntos en ese parque. Sus interpretaciones hacen las delicias de los visitantes, los cuales pasan muchas horas escuchándolos.



### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Estás de acuerdo con las razones de los mirlos para rechazar a los ruiseñores?
- ¿Consideras que los ruiseñores tenían derecho a instalarse en el Jardín de los Mirlos?
- ¿Crees que la situación planteada en el cuento puede ocurrir entre seres humanos?

Construir tu vida

Gente de valores

### Un día para la paz

Desde 1964, el 30 de enero de todos los años se celebra en muchos países el Día Escolar de la No Violencia y la Paz, el cual fue reconocido oficialmente por la UNESCO en 1993. Se eligió esa fecha como una forma de recordar la trágica muerte de Mahatma Gandhi, quien no solamente fue el líder espiritual de India y padre de la independencia de aquel país, sino el creador de una doctrina que nos enseña a resistir pacíficamente a quienes intentan imponer la violencia o recurren a ella para lograr sus fines. También conocido como Día Internacional de la Paz, tiene especial repercusión en muchos jardines de niños y primarias. Durante la conmemoración, los alumnos y los maestros lanzan al cielo globos blancos, que representan la esperanza de paz en el mundo.

# La paz de los niños y las niñas

LAS RELACIONES ENTRE LAS PERSONAS NO SIEMPRE SON FÁCILES. Con mucha frecuencia nuestro trato con los demás da lugar a disgustos, rivalidad, enfrentamientos y pleitos. Ello ocurre no sólo entre extraños, sino también entre padres e hijos, hermanos, esposos, novios y amigos. Dicho fenómeno es normal. Es imposible que siempre estemos de acuerdo en todo. Un mundo en el que sólo hubiera armonía, fraternidad y amor puede parecer atractivo, pero solamente existe en la fantasía. La realidad está hecha de luces y de sombras, de tranquilidad y de conflicto, de acuerdos y desacuerdos, de entendimiento e incomprensión.

No obstante, si nos dan a elegir, todos preferimos vivir en armonía y todos tratamos de llevarnos bien con los demás, pese a que, en ocasiones, esto resulte complicado.

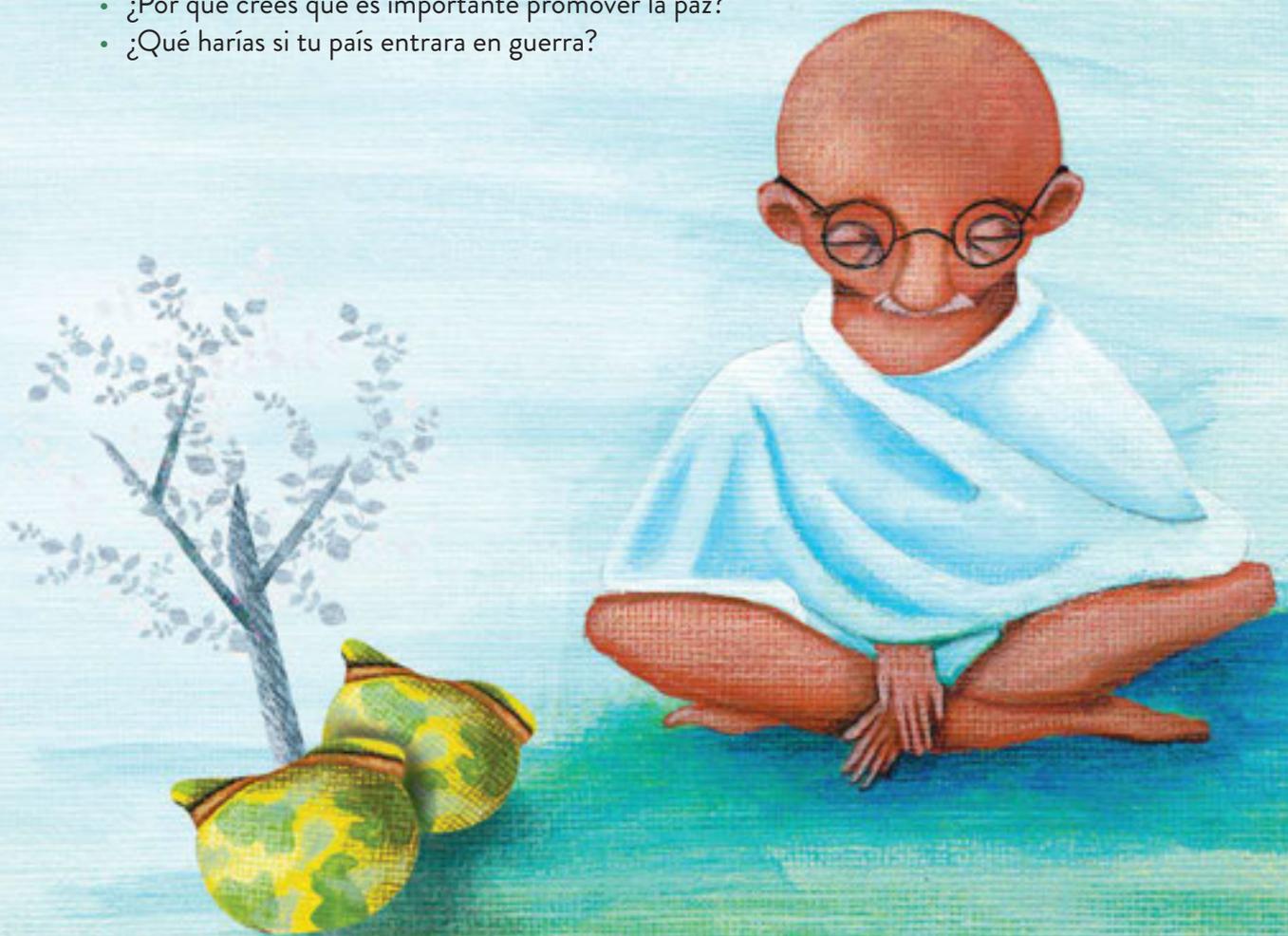
La paz es uno de los valores más importantes con los que contamos. No sólo permite que podamos vivir con los otros, sino también ayuda a que nuestra existencia sea más agradable y plena. Es cierto que este valor no impide que haya enojos y enfrentamientos, pero si cultivamos, difundimos y defendemos la paz lograremos que el mundo sea un mejor lugar para vivir.

Es importante aclarar que cuando hablamos de paz no nos referimos sólo a las buenas relaciones entre los países, sino también entre las personas. Incluso existe la paz interior, es decir, la serenidad que podemos lograr dentro de nosotros y que contribuye a volvernros amables, generosos y alegres.

La historia está llena de defensores de la paz. Uno de ellos es Alfred Nobel, nacido en Estocolmo en 1833 y a quien se recuerda por ser el creador de los premios que llevan su nombre, y entre los que destaca el Premio Nobel de la Paz. Dicho galardón se entrega cada año en Oslo, capital de Noruega, “a quien haya laborado más y mejor en la obra de la fraternidad de los pueblos, a favor de la supresión o reducción de los ejércitos permanentes, y en pro de la formación y propagación de Congresos de la Paz”. Lo que poca gente sabe es que Alfred Nobel es también el inventor de la dinamita, potente explosivo que fue creado con fines civiles, pero que pronto se utilizó como arma de guerra. Horrorizado, Alfred decidió entonces crear el mencionado premio como una forma de recordarnos el valor de la paz.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Consideras que vives en un país pacífico?
- ¿Piensas que tu escuela es un lugar violento?
- ¿Por qué crees que es importante promover la paz?
- ¿Qué harías si tu país entrara en guerra?



# La ruta de la paz

**S**I ABRES CUALQUIER LIBRO DE HISTORIA PODRÁS DARTE CUENTA DE QUE, A LO LARGO DE LOS SIGLOS, los seres humanos siempre han vivido en guerra. Esto ocurre desde los tiempos más antiguos, cuando los hombres de las cavernas se peleaban con palos y piedras, y dura hasta nuestra época, en la cual abundan las más sofisticadas y letales armas. ¿Significa esto que las personas somos incapaces de vivir en armonía?

No debemos olvidar que, junto con las guerras, la humanidad también ha experimentado largos y fecundos periodos de paz durante los cuales ha desarrollado sus mejores virtudes (generosidad, perdón, bondad, solidaridad, etcétera). La guerra entre las naciones y entre las personas únicamente produce sufrimiento, abusos, crueldad y muerte.

Representa algunas de las tendencias más negativas de la condición humana. Por ello es tan importante alzar la voz en favor de la paz.

## Valores en acción

- No respondas de manera agresiva si alguien te acosa en la escuela; mejor pide ayuda.
- Investiga en internet o en una enciclopedia sobre la ONU. ¿Qué es? ¿Para qué sirve?
- Imagina que eres presidente de un país y otra nación te declara la guerra. ¿Cómo actuarías?



## Padres con valor

A veces, el hogar se convierte en un verdadero campo de batalla. Ciertos matrimonios acostumbran discutir a gritos frente a sus hijos. Los hermanos caen en disputas que, con mucha facilidad, se tornan violentas. Familias enteras se pelean con otras familias a causa de viejos agravios. Cultivar la paz en el entorno doméstico es una manera de lograr que este valor florezca en toda la sociedad. Si cada familia busca que la armonía reine en su casa y se preocupa por llevar buenas relaciones con sus vecinos, es más fácil que la paz arraigue en la comunidad.



- No promueva entre sus hijos los juguetes bélicos.
- Antes de comprarles un juego de video, revise el empaque y no adquiera los de alto contenido de violencia.
- Identifique en la dinámica familiar posibles focos de conflicto.
- Si habla frente a sus hijos de temas como la política, evite el tono agresivo o beligerante.

## Maestros con valor

Las asignaturas como Historia y Formación cívica y ética resultan ideales para acercar a los niños y a los jóvenes al valor de la paz. En el caso de Historia, al ocuparse de los grandes movimientos militares del pasado resulta deseable que el maestro no aborde el tema de la guerra de manera impersonal o limitándose a destacar valores como el patriotismo o la valentía. También es importante dejar claros los aspectos detestables de los enfrentamientos violentos y la conveniencia de promover la paz. Hay que ser claros respecto a las terribles consecuencias de la guerra con el fin de que los alumnos no la idealicen.

- Desarrolle en sus alumnos la capacidad de diálogo como una alternativa a la violencia.
- Pida a los alumnos que investiguen la biografía de los grandes pacifistas de la historia.
- Promueva la práctica del deporte y la actividad física en la escuela para canalizar la energía de los chicos y las chicas.



Palabras

que valen oro

“El hombre justo no es aquel que no comete ninguna injusticia, sino el que pudiendo ser injusto no quiere serlo.”

MENANDRO DE ATENAS

Comediógrafo griego (342-292 a. C.)



# Justicia

“Sólo se puede ser  
justo siendo humano.”

MARQUÉS DE VAUVENARGUES

Militar y escritor francés (1715-1747)





Déjame que te cuente

# La sabiduría de don Timoteo

EN LA REGIÓN DE LOS TUXTLAS, en el estado de Veracruz, hay una casita de adobe perdida en las montañas. Allí vive don Timoteo, un anciano a quien todos consideran el hombre más sabio del lugar. Don Timoteo no es juez ni ocupa algún cargo público. Sin embargo, la gente que vive en los caseríos cercanos suele ir a verlo con el fin de que resuelva los conflictos surgidos entre ellos. Su palabra es ley. Esto quiere decir que todos lo respetan y acatan sus resoluciones. Cuando él ordena algo, no hay quien se atreva a desobedecerlo. Una mañana llegaron hasta su vivienda dos muchachos. Venían de San Andrés. Lo encontraron afuera de su casa, sentado en un equipal. Conversaba con un matrimonio que había ido a pedirle consejo, así que los recién llegados tuvieron que esperar su turno. Una vez que la pareja se retiró, don Timoteo hizo un ademán para que los muchachos se aproximaran. Cuando estuvieron cerca, el anciano los reconoció: eran Artemio y Eduardo, los hijos de un próspero ganadero fallecido días antes. “Bienvenidos, jóvenes. Lamento mucho la muerte de su padre, era un buen hombre”, les dijo. Luego preguntó a qué se debía su visita. Aun antes de que alguno comenzara a hablar, el anciano

se dio cuenta de que existía entre los hermanos una gran rivalidad. Sus rostros reflejaban odio. Artemio tomó la palabra para explicar que su padre les había heredado una fortuna, la cual no era muy grande pero tampoco pequeña. El ganadero había dividido sus bienes en dos partes para que, al morir, cada uno de sus hijos recibiera lo mismo que el otro. “Qué bien”, les dijo don Timoteo. “Pero no veo cuál es el problema.” Entonces habló Eduardo: “Lo que sucede es que papá dispuso que ambos recibiéramos la misma cantidad, pero mi hermano se quedó con la mayor parte de la herencia. ¡Eso no es justo!” Estas palabras alteraron a Artemio, quien lo interrumpió: “¡Es mentira! Fuiste tú quien se quedó con más”. Cada hermano acusaba al otro de ser un ladrón. Ambos comenzaron a gritarse. Luego se pusieron de pie, como si se dispusieran a pelear. Don Timoteo los observó sin decir nada mientras acariciaba su larga barba blanca. Pasado un rato, hizo un gesto para imponer silencio y exclamó: “Dejen de discutir y vuelvan a sentarse”. El anciano reflexionó durante unos segundos. Se dio cuenta de que los hermanos estaban dominados por la codicia, y eso les impedía pensar con claridad. “Vamos a ver si entendí —dijo—. Tú, Artemio, afirmas que tu hermano se quedó con la mayor parte de la herencia. ¿Estás seguro de que fue así?” Artemio asintió con la cabeza. “Y tú, Eduardo, dices que eso no es cierto, que es tu hermano quien recibió más que tú. ¿También estás seguro?” Eduardo dijo que sí. Entonces el anciano se puso de pie para dar su veredicto. Dijo que si los dos estaban convencidos de que el otro se había quedado con una parte mayor, él les ordenaba intercambiar sus respectivas herencias: “Artemio, entrégale tu parte a Eduardo. Eduardo, haz lo mismo con la tuya. Así los dos estarán satisfechos, pues ambos aseguran que el otro tiene más”. Luego de decir esto, don Timoteo les ordenó que se fueran. Durante el camino de regreso, los hermanos se dieron cuenta de la sabiduría del anciano y reconocieron que ambos se habían dejado cegar por la ambición.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Por qué piensas que don Timoteo era tan respetado?
- ¿Te parece justa la manera en la que el anciano resolvió el conflicto de los hermanos?
- Si estuvieras en su lugar, ¿cuál habría sido tu decisión?
- ¿Crees que está bien que dos hermanos se peleen por una herencia?



Construir tu vida

# La justicia de los niños y las niñas

Gente de valores

## Justicia en tiempos de guerra

Las leyes que se han creado para que prevalezca la justicia no sólo valen para los individuos, sino también para los países y para las relaciones entre ellos.

El derecho internacional busca favorecer la paz y la cooperación entre los pueblos mediante normas de aplicación general. Así, por ejemplo, el 7 de diciembre de 1978, la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, dio a conocer un protocolo para proteger a las víctimas de conflictos armados. Según este documento, el cual forma parte de los Convenios de Ginebra, todos los heridos, enfermos y náufragos deberán recibir atención médica sin distinción de raza color, sexo, idioma, religión u opiniones políticas.

**S**I NO EXISTIERA LA JUSTICIA VIVIRÍAMOS EN UN MUNDO SIN ORDEN NI LEYES. Nadie respetaría la vida de sus semejantes ni iría a la cárcel cuando cometiera un delito. Cualquiera podría entrar a tu casa y llevarse tus cosas, los maestros te pondrían la calificación que se les antojara sin importarles cuánto sabes, nadie estaría obligado a cumplir sus promesas y los partidos de futbol siempre acabarían a golpes, pues ninguno de los dos equipos tomaría en cuenta el marcador. En una realidad así sólo sobrevivirían los más fuertes, pues al no haber normas, acuerdos o reglamentos, la única manera de conseguir lo que quisiéramos sería mediante la violencia, la intimidación o el abuso.

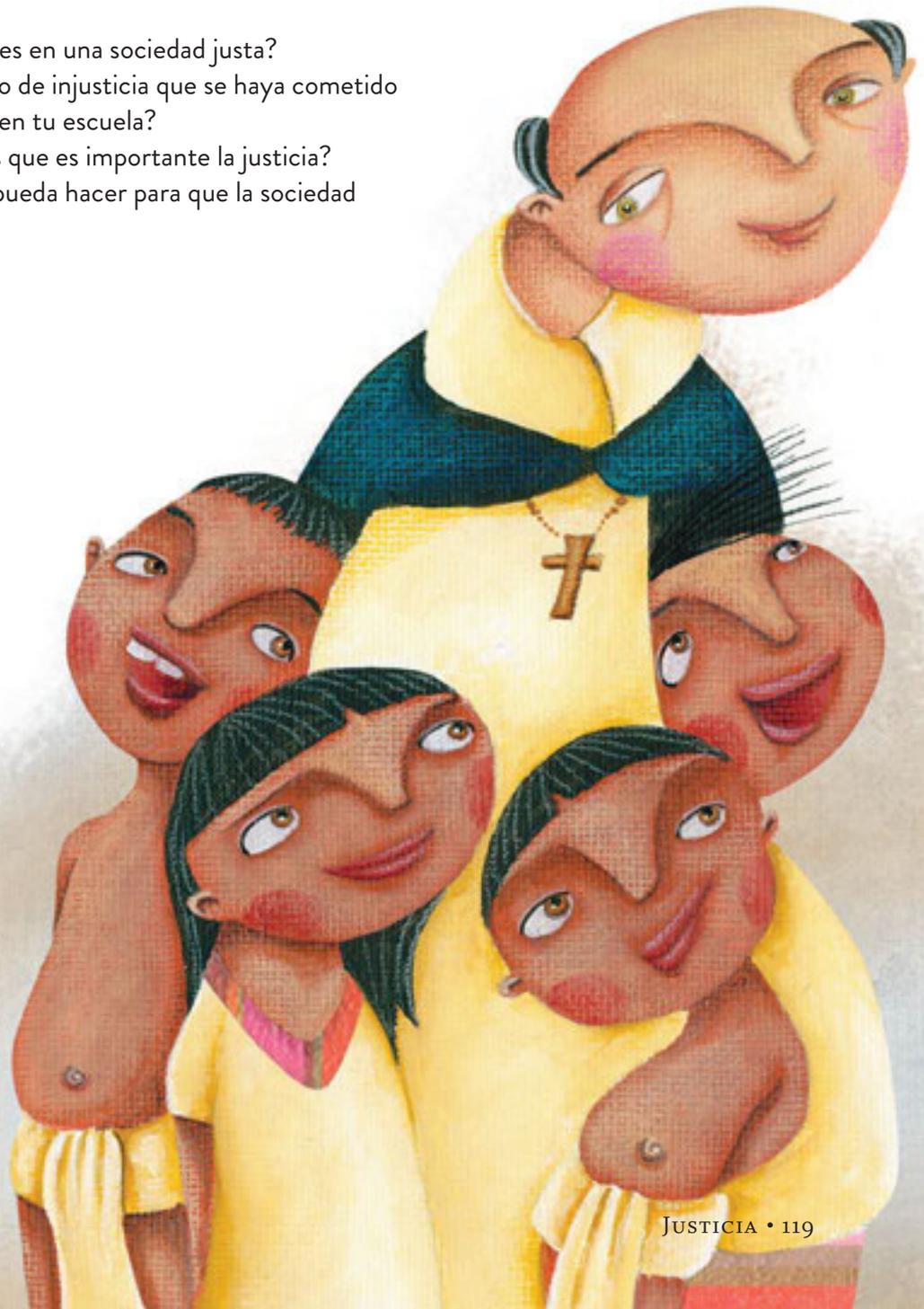
Por fortuna, la justicia existe. Y aunque eso no significa que las personas se comporten siempre de manera justa o que en la sociedad nunca haya desacuerdos, lo cierto es que la mayoría de nosotros preferimos que reine el respeto, la armonía y la paz. A todos nos molesta que no nos tomen en cuenta o nos den menos de lo que merecemos (o creemos merecer). También solemos indignarnos cuando alguien es tratado de manera arbitraria o fue privado de alguno de sus derechos. Esto sucede porque el valor de la justicia vive en nosotros



y nos sentimos afectados cuando vemos que alguien actúa de manera injusta. El caso de fray Bartolomé de las Casas, un fraile dominico que llegó a tierras americanas a principios del siglo XVI, es un buen ejemplo de cómo este valor nos motiva a ser mejores. Nacido en Sevilla en 1484, Bartolomé fue testigo del trato inhumano dado a los indios por los españoles en el llamado Nuevo Mundo. Dicha injusticia le produjo un gran enojo, motivándolo a luchar a lo largo de su vida en favor de los indígenas. Gracias a su esfuerzo se promulgaron leyes para protegerlos. Hoy se considera a este hombre como uno de los precursores de los derechos humanos.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Consideras que vives en una sociedad justa?
- ¿Conoces algún caso de injusticia que se haya cometido en tu comunidad o en tu escuela?
- ¿Por qué consideras que es importante la justicia?
- ¿Qué crees que se pueda hacer para que la sociedad sea más justa?





# La ruta de la justicia

**E**N EL CUENTO CON EL QUE INICIAMOS ESTE CAPÍTULO, don Timoteo no muestra preferencia por ninguno de los hermanos. El anciano escucha lo que cada uno tiene que decir y los trata de la misma manera. De esta forma puede decidir qué es lo mejor para ambos sin favorecer ni discriminar a uno o al otro. En eso consiste precisamente el valor de la justicia: en darle a cada quien lo que le corresponde según sus méritos, pero respetando el derecho de todos. No siempre es fácil. Piensa en tu propia vida. Seguramente no te gusta que los otros te traten de manera abusiva, que te hagan trampa o que te prometan algo y luego no lo cumplan. Pero eso mismo que vale para los demás, también es válido para ti. ¿Alguna vez te has puesto a pensar cómo tratas a quienes te rodean? ¿Eres justo con tus hermanos menores, con tus amigos o con los compañeros de la escuela? Recuerda: no puedes exigir justicia a los demás si tú no te comportas de manera justa.

## Valores en acción

- No permitas que te traten injustamente. Si es así, denúncialo.
- Reflexiona sobre tu relación con los demás y pregúntate si alguna vez has sido injusto con otra persona.
- Investiga en internet o pregúntale a tu maestro qué es la Suprema Corte de Justicia y cómo funciona.

## Padres con valor

Aun dentro de las familias más unidas ocurren a veces situaciones injustas. Un caso muy común es el de aquellos padres que, sin darse cuenta, suelen favorecer o mostrar preferencia por alguno de sus hijos. Ello no solamente provoca discordia entre los hermanos, sino que también envía a los pequeños un mensaje contradictorio respecto al verdadero sentido de la justicia. De nada sirve esforzarse en explicarles a los niños qué significa este valor y cuál es su importancia si al mismo tiempo los progenitores se conducen de forma arbitraria, despótica o poco equitativa.

- Evalúe el ambiente en su hogar. ¿Prevalece la justicia o reina el autoritarismo?



- Conviértase en mediador cuando surja un conflicto entre sus hijos y anímelos a que ellos lo resuelvan.
- Enseñe a los miembros de su familia a dialogar para resolver malos entendidos.

### Maestros con valor

Una palabra clave en relación con la justicia es “equidad”. El maestro está obligado a ser equitativo y a emitir decisiones justas en relación con el grupo. Para ello deberá apoyarse en el reglamento escolar o en la normatividad interna (fundamento formal), pero también —y sobre todo— en el sentido común y la razón (fundamento práctico). En todos los casos, es indispensable que el profesor justifique sus resoluciones; es decir, que explique por qué decidió tal o cual cosa. Así los alumnos entenderán los motivos del profesor y sabrán que éste no actúa guiado por el capricho personal ni el autoritarismo.

- Plantee a su grupo situaciones hipotéticas relacionadas con la justicia y organice un debate.
- Esfuércese para que haya equidad en el salón de clases.
- No ignore ni minimice las situaciones injustas entre los alumnos.



Palabras

que valen oro

“En todo momento los prudentes han  
prevalecido sobre los audaces.”

THÉOPHILE GAUTIER

Escritor francés (1811-1872)

Pr





# Prudencia

“El valor sólo es una gran virtud cuando se deja guiar por la prudencia.”

FRANÇOIS FÉNELON

Teólogo y escritor francés (1651-1715)



# El Espinazo del Diablo

**E**L SEÑOR MARIO VIVÍA EN MAZATLÁN Y TRABAJABA COMO CHOFER DE AUTOBÚS. Varias veces a la semana conducía por la carretera federal número 40 rumbo a la ciudad de Durango, donde pasaba la noche. Al día siguiente realizaba el mismo recorrido para regresar a Mazatlán. Por las mañanas, antes de que los pasajeros abordaran a *Chachita*, que es como había bautizado a su vehículo, verificaba los frenos, la presión de las llantas, el nivel del aceite y las luces. Además se aseguraba de que las ventanillas, los asientos y el baño estuvieran limpios. Tras la inspección, le daba una cariñosa palmadita al tablero de su autobús y le decía: “¡Estamos listos, *Chachita!*”. La ruta seguida por el señor Mario incluía un tramo de varios kilómetros que atraviesa la Sierra Madre Occidental y que es conocido como El Espinazo del Diablo. Se trata de una región montañosa desde la cual pueden apreciarse sorprendentes vistas. La carretera se abre paso entre bosques de pinos, desfiladeros y barrancas. Conducir por allí es muy peligroso: las curvas son bastante pronunciadas y el camino es estrecho. Una nublada mañana de agosto, el señor Mario transitaba como de costumbre por El Espinazo del Diablo. Iba muy concentrado. Algunos pasajeros conversaban; otros miraban el paisaje o dormían. Poco a poco la niebla comenzó cubrir el bosque y, hacia el mediodía, finas gotas de lluvia cayeron sobre el parabrisas, obligando al chofer a encender los faros y los limpiadores. El señor Mario no se preocupó, pues en esa época del año tales fenómenos atmosféricos son comunes. Sin embargo, una hora después, la niebla se había transformado en una sustancia lechosa que impedía ver con claridad la carretera. Por su parte, la lluvia arreció hasta convertirse en una tormenta acompañada de fuertes ráfagas de viento. El señor Mario consideró que no era prudente continuar. “Ni modo, *Chachita*. Tendremos que volver”, le dijo a su autobús. Luego les informó lo mismo a los pasajeros, quienes recibieron la noticia con desagrado. “¡De ninguna manera!”, protestó un caballero de traje. “Debo realizar un negocio importantísimo en Durango.” El señor Mario le explicó lo peligroso que resultaba circular con ese clima, que lo mejor era regresar a Mazatlán. “Le ofrezco dos mil pesos si me lleva”, ofreció el caballero. Entonces una señora

de vestido floreado se puso de pie y dijo: “¡Yo le doy tres mil! Hoy se casa mi hermana Jovita y no puedo faltar a su boda”. ¡Cuatro mil pesos! Con esa cantidad el señor Mario podría completar para comprarle a su hijo la computadora que le había prometido. “Bueno, creo que si conduzco con cuidado y a baja velocidad no sucederá nada”, pensó. Pero entonces recordó la enorme cantidad de accidentes ocurridos en El Espinazo del Diablo. A cada rato los periódicos informaban de autobuses, camiones de carga y autos particulares que caían por los barrancos, los cuales eran tan profundos que poca gente lograba sobrevivir. Esto hizo que un escalofrío le recorriera la espalda. Se dio cuenta de que no podía poner en peligro la vida de sus pasajeros; ningún dinero valía el riesgo. Así pues, no lo pensó más y, sin importarle las protestas del caballero de traje, de la señora del vestido floreado y del resto de los pasajeros, tomó el siguiente retorno. “Lo siento”, dijo. “Yo los llevaría con mucho gusto, pero *Chachita* es muy terca y nomás no quiere seguir.”

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Por qué don Mario revisaba siempre con tanto cuidado su autobús antes de partir?
- ¿Te parece razonable la insistencia de los pasajeros que querían seguir a pesar de la niebla?
- ¿Qué hubieras hecho en el lugar de don Mario?
- ¿Te parece bien que este chofer haya rechazado el dinero que le ofrecían para llegar a Durango?



Construir tu vida

Gente de valores

### Un gran invento

En 1959, el ingeniero sueco Nils Bohlin inventó un dispositivo que, hasta la fecha, le ha salvado la vida a más de un millón de personas. Dicho dispositivo se encuentra en todos los automóviles y no es otro que el cinturón de seguridad.

Su creación lo hizo merecedor, entre otros reconocimientos, a la medalla de oro que otorga la Real Academia Sueca de Ingeniería; sin embargo, para Bohlin la recompensa más preciada que recibió a lo largo de su carrera fue la certeza de que este invento era capaz de evitar unas 100 mil muertes al año en el mundo. Es maravilloso que algo tan común como el cinturón de seguridad sea tan importante para nosotros. Por ello resulta increíble que haya tantas personas que cometen la imprudencia de no utilizarlo.

# La prudencia de los niños y las niñas

**T**ODOS LOS DÍAS Y A TODAS HORAS LAS PERSONAS TOMAMOS DECISIONES. Muchas veces son elecciones sencillas, como el color de los calcetines que nos pondremos por la mañana, el canal de televisión que queremos ver o el sabor de un helado. Sin embargo, también hay momentos en los cuales estamos obligados a decidir sobre cosas más serias. Por ejemplo, cuando nos preguntamos qué carrera vamos a estudiar, cómo invertiremos nuestros ahorros o si denunciaremos o no a un compañero que copió en los exámenes. En todos estos casos nuestras acciones tendrán consecuencias importantes y, por lo tanto, debemos pensar con cuidado lo que haremos.

En el cuento anterior, el señor Mario tiene que decidir entre seguir conduciendo su autobús por un camino peligroso o regresar. Si continúa hasta Durango, ganará el dinero extra que necesita para comprarle una computadora a su hijo. Pero, tras pensarlo con cuidado, se da cuenta de que tiene una responsabilidad como chofer y, por lo tanto, no puede poner en peligro la vida de los pasajeros ni la suya. A esta actitud la llamamos prudencia. Dicho valor

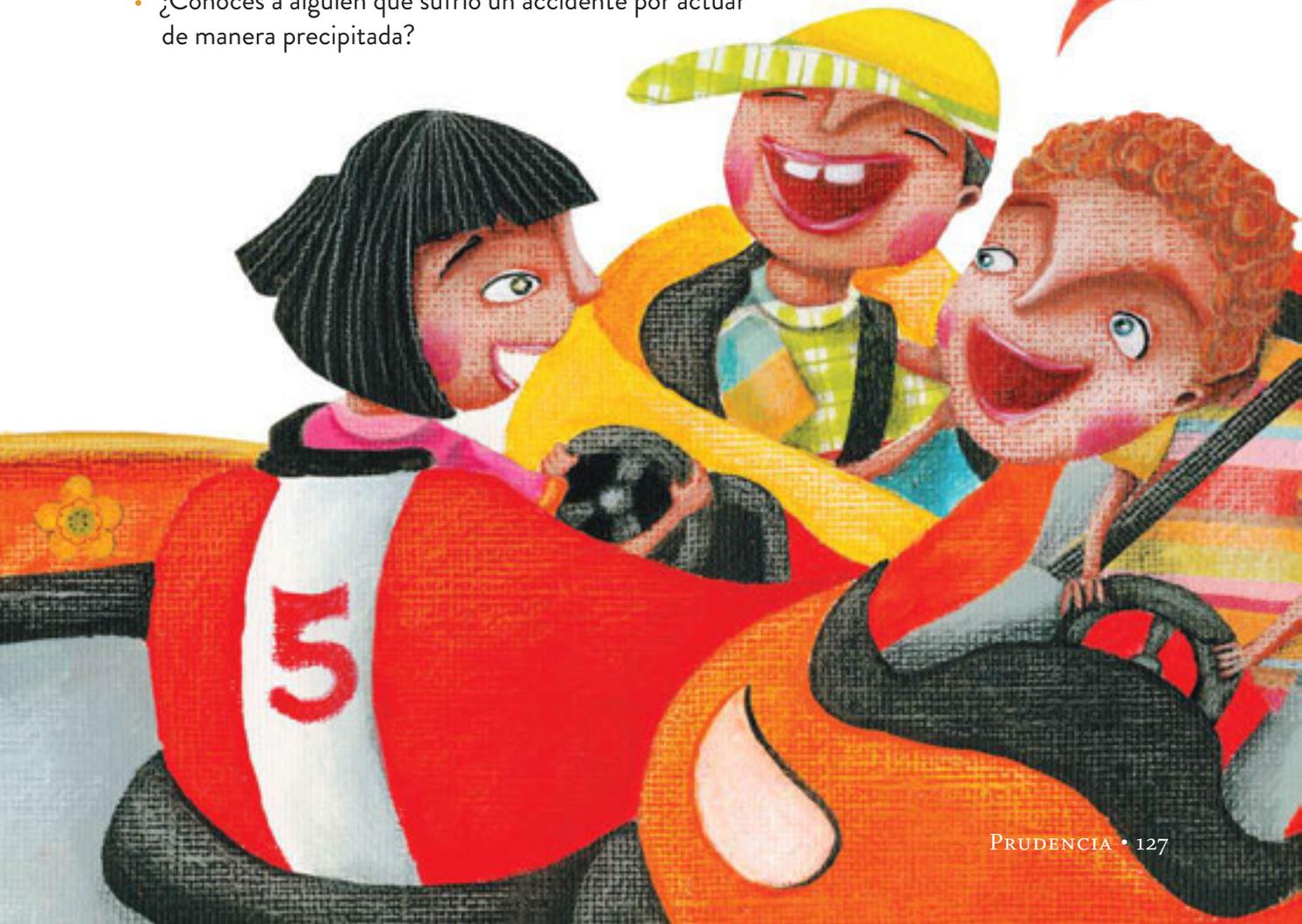
nos invita a detenernos un momento para reflexionar sobre nuestras palabras o acciones y sobre las consecuencias que éstas pueden producir. Muchas veces decimos o hacemos cosas sin

pensar en lo que causaremos. Si, por ejemplo, estamos enojados con un amigo o una amiga, podemos decirle algo de lo que luego nos arrepentiremos.

La prudencia nos recomienda ser cuidadosos, conservar la calma, no precipitarnos, meditar sobre nuestras decisiones, distinguir aquello que nos conviene, reconocer si estamos actuando mal con los demás y enfrentar mejor los problemas cotidianos. La vida diaria nos plantea numerosas situaciones en las cuales actuar con prudencia nos ayuda a vivir mejor e incluso a sobrevivir. Ponerse el cinturón de seguridad cuando vamos en un auto, decir “no” cuando alguien nos ofrece droga, evitar reacciones violentas cuando nos enojamos... Todas las anteriores son maneras de poner en práctica este valor. Por el contrario, la imprudencia es una forma de actuar que hace más difícil nuestra vida y nos pone en peligro, pues nos lleva a actuar de manera inconsciente, sin meditar en nuestros actos, sin medir el peligro y sin tomar en cuenta el valor y los sentimientos de quienes nos rodean.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Crees que la mayoría de las personas pensamos bien las cosas antes de actuar?
- ¿Alguna vez has dicho o hecho algo de lo que te arrepientes?
- ¿Consideras que los adultos son más prudentes que los niños?
- ¿Conoces a alguien que sufrió un accidente por actuar de manera precipitada?



# La ruta de la prudencia

**D**ESARROLLAR EL VALOR DE LA PRUDENCIA NOS AYUDA A ACTUAR CON CAUTELA, a tener mayor conciencia de nuestros actos y a no correr riesgos inútiles. Se dice que los niños y los jóvenes suelen reaccionar de manera precipitada e impulsiva, mientras que los adultos, debido a su edad, actúan siempre con sensatez y cuidado. Esto no es necesariamente así. La prudencia no es una cuestión de edad, sino de educación, criterio y cultura. Hay personas mayores que se comportan de manera irreflexiva y sin pensar en las consecuencias de sus actos. Por otro lado, existen niños y jóvenes que han aprendido la importancia de analizar las cosas y fijarse en lo que hacen o dicen. Esto último no significa que nunca cometan errores; quiere decir, más bien, que son capaces de aprender de sus equivocaciones y actuar mejor la próxima vez.

## Valores en acción

- Piensa las cosas con calma antes de tomar una decisión importante.
- Respeta y comprende a tus compañeros. No olvides que todos tenemos sentimientos.
- Elige tus palabras con cuidado al hacer una crítica o una reclamación.
- Habla con claridad y firmeza, pero sin olvidar la cortesía ni la buena educación.

## Padres con valor

Si bien la palabra “prudencia” puede relacionarse con temas como la seguridad y la prevención de accidentes, en el terreno específico de los valores tiene que ver, principalmente, con nuestro trato hacia los demás.

Educar a nuestros hijos e hijas en la prudencia significa, desde este punto de vista, formar personas consideradas, individuos cuyas actitudes y proceder demuestran que valoran las opiniones, sentimientos y derechos de los demás miembros de la familia.

También implica la habilidad para discernir y juzgar correctamente la conducta propia y la ajena.

- Invite a los miembros de la familia a participar en las decisiones que los afecten a todos.
- Haga de la cortesía una norma en casa.
- Enseñe a sus hijos que todos nuestros actos tienen consecuencias.
- Evite que los niños estén presentes cuando converse con otro adulto sobre temas inapropiados para ellos.

### Maestros con valor

Además de ser un recurso destinado a precaver a los niños y a los jóvenes contra posibles riesgos en la escuela y de brindarles una herramienta para la toma de decisiones en la vida, la prudencia posee una gran importancia en el ámbito de la ética. Ser prudente significa dirigirse a los demás desde el respeto. El maestro deberá enseñar a sus alumnos que la prudencia puede ser un “arte social” consistente en hablar y actuar tomando siempre en cuenta la sensibilidad, individualidad y dignidad de quienes nos rodean.

- Muestre a sus alumnos, mediante alguna anécdota, los riesgos que conlleva la precipitación.
- Invítelos a compartir con el grupo su punto de vista sobre el peligro de actuar con imprudencia.
- Sea prudente: evite actos tales como humillar a sus alumnos o señalar sus errores en público.
- Plantee al grupo un dilema moral hipotético e invítelos a solucionarlo sopesando los pros y los contras.





“El perdón nos hace superiores a quienes nos injurian.”

NAPOLEÓN BONAPARTE  
Emperador francés (1769-1821)

“Solamente los espíritus valerosos saben la manera de perdonar. Un ser vil no perdona nunca; no está en su naturaleza.”

LAWRENCE STERNE  
Escritor irlandés (1713-1768)



# Perdón





# Los tres hermanos

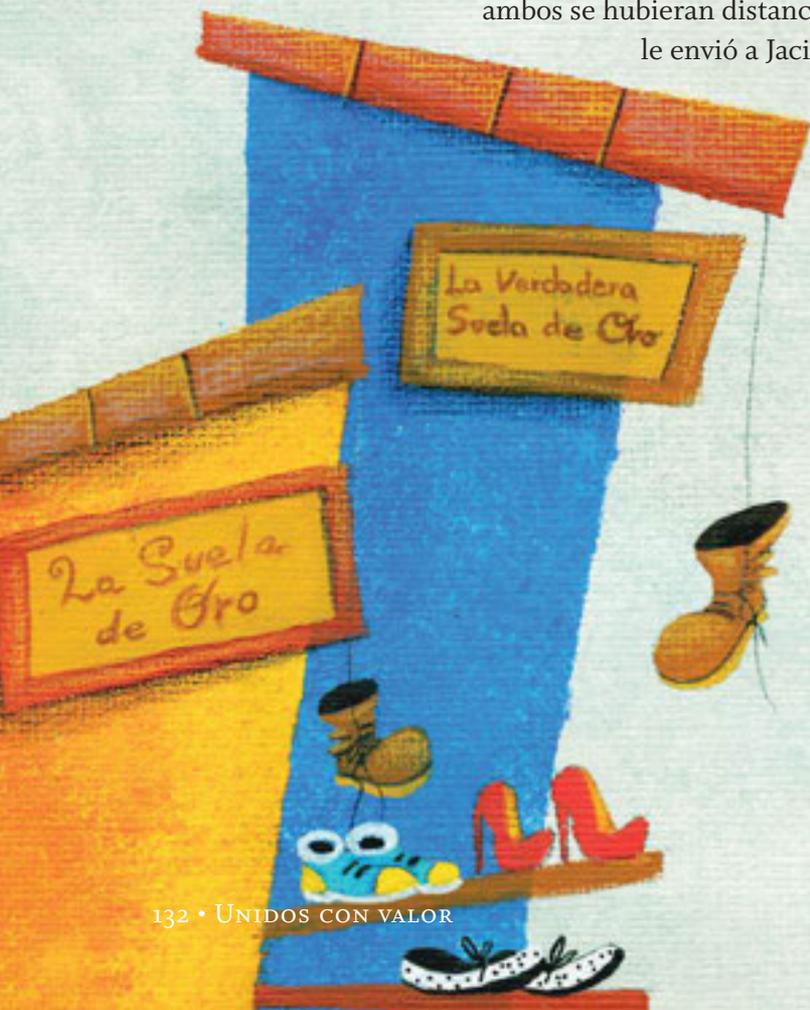
JACINTO Y SU HERMANO MENOR JAVIER ERAN DUEÑOS DE UNA ZAPATERÍA LLAMADA “LA SUELA DE ORO”. Allí vendían todo tipo de calzado, desde mocasines para caballero y zapatillas para dama hasta tenis para niños y pantuflas para todos. Ambos se llevaban bien y dividían las ganancias en partes iguales. Pero un día, uno de ellos acusó al otro de haber tomado dinero de la caja sin avisarle. Éste le replicó que no era cierto y aprovechó la oportunidad para reclamarle al otro que no trabajaba lo suficiente. Los dos se sintieron ofendidos. Comenzaron a discutir sin importarles la presencia de los clientes. De los reproches pasaron a los gritos, y de allí a los insultos. Hubieran terminado golpeándose si su hermana Josefina, quien por casualidad se encontraba de visita, no los detiene. Este desacuerdo marcó el final de los buenos tiempos. Javier le dijo a su hermano que no quería seguir siendo su socio. Jacinto respondió que tampoco él lo deseaba; que podía encargarse solo del negocio. Así fue como Javier se fue y, con sus ahorros, abrió su propia tienda de calzado frente a la de Jacinto. Se llamaba “La Verdadera Suela de Oro”. Ambos competían para atraer a los compradores y se volvieron rivales. En el fondo ambos deseaban reconciliarse, pero eran tan orgullosos que ninguno estaba dispuesto a dar el primer paso. A su hermana Josefina le dolía mucho que ambos se hubieran distanciado. Por ello ideó un plan. Una mañana le envió a Jacinto un correo electrónico que decía:

*Hermano:*

*Te pido una disculpa. Fui muy injusto contigo. Te espero en casa de Josefina hoy a las 3 de la tarde para pedirte perdón.*

*Javier*

Al leer este mensaje, Jacinto decidió que como su hermano estaba dispuesto a reconocer su error, lo perdonaría. Lo que él ignoraba era que Josefina le había mandado a Javier un correo idéntico, sólo que con la firma de Jacinto. Ambos hermanos se presentaron a la cita. Jacinto le dijo a Javier: “Querido hermanito, recibí tu mensaje. ¡Claro que te perdono!”. Al oír esto, Jacinto se sorprendió mucho



y exclamó: “Pero ¿qué dices? Tú eres el que quería disculparse conmigo. Lo dijiste en tu correo”. “¿De qué correo hablas? Fuiste tú quien me escribió”, replicó el otro. “¡Discúlpate!”, exigió el mayor. “¡No, discúlpate tú!”, contestó el menor. Antes de que estallara una nueva disputa, Josefina los interrumpió. Confesó que ella era la verdadera autora de los mensajes. Lo había hecho para reunirlos y aclarar las cosas. Les pidió que reconocieran sus errores y dejaran atrás el rencor. Sin embargo, ninguno parecía dispuesto a cambiar su actitud.

“He cerrado la puerta de la calle con llave”, anunció finalmente Josefina. “No se irán hasta que arreglen sus diferencias. ¿Acaso no se dan cuenta? En el fondo, ambos quieren acabar con esta situación y volver a estar juntos. Si no fuera así, ninguno habría venido hoy a mi casa.”

Javier y Jacinto reconocieron que su hermana tenía razón. Con lágrimas en los ojos se dieron un abrazo y prometieron no reñir más. Decidieron volver a trabajar juntos. Ahora tienen otra zapatería, la cual bautizaron con el nombre de “Los Hermanos”.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Consideras que Javier hizo bien cuando dejó la zapatería y puso su propio negocio?
- ¿Crees que fue correcto que Josefina haya enviado correos falsos a sus hermanos?
- ¿Por qué crees que Jacinto y Javier se resistían a pedir perdón?
- ¿Cómo te llevas con tus hermanos?  
¿Discuten con frecuencia?



# El perdón de los niños y las niñas

## Gente de valores

### Una disculpa histórica

El 17 de febrero de 2000, durante un discurso pronunciado ante el Parlamento de Israel, el entonces presidente de Alemania, Johannes Rau, pidió perdón por la responsabilidad de su país en la muerte de seis millones de judíos durante el periodo nazi. Rau ofreció sus excusas de manera solemne y en lengua alemana. Esto último sorprendió a los miembros de la Cámara israelí, pues muchos diputados todavía asocian este idioma con la persecución de Hitler. “Pido perdón por lo que hizo Alemania a los judíos, en mi nombre y en nombre de mi generación”, dijo el presidente de la nación germánica. Este gesto no pretendió borrar el pasado, sino más bien buscaba una reconciliación entre los pueblos. Por eso fue importante.

**N**ADIE PUEDE OBLIGARTE A PERDONAR A ALGUIEN QUE TE HA LASTIMADO O INSULTADO. Estás en tu derecho

de sentirte molesto si se portaron mal contigo, si te golpearon, traicionaron o abusaron de ti de cualquier forma. Tampoco pueden hacer que olvides lo sucedido o que finjas que nada ocurrió. Ninguna persona —ni siquiera tus padres o tus maestros— tiene el poder de exigirte que disculpes a quien te ha provocado algún mal si tú no deseas disculparlo. Eres libre de sentir

indignación, furia y deseos de venganza. El perdón, para ser auténtico, debe partir del interior de cada quien y depende de la voluntad individual. Sólo tú y nadie más puede decidir ejercer esta virtud.

El perdón es uno de los valores más difíciles de llevar a la realidad. Es una decisión personal que requiere valor y mucho esfuerzo, pues va en contra de los sentimientos de enojo y venganza que experimentamos cuando alguien nos lastima. Si otra persona nos humilla o golpea,

nuestra primera reacción es responder de la misma manera, y cuando no podemos hacerlo, nos sentimos frustrados y molestos, llenos de sentimientos negativos hacia el otro. Lo último que queremos en tales circunstancias es perdonar.

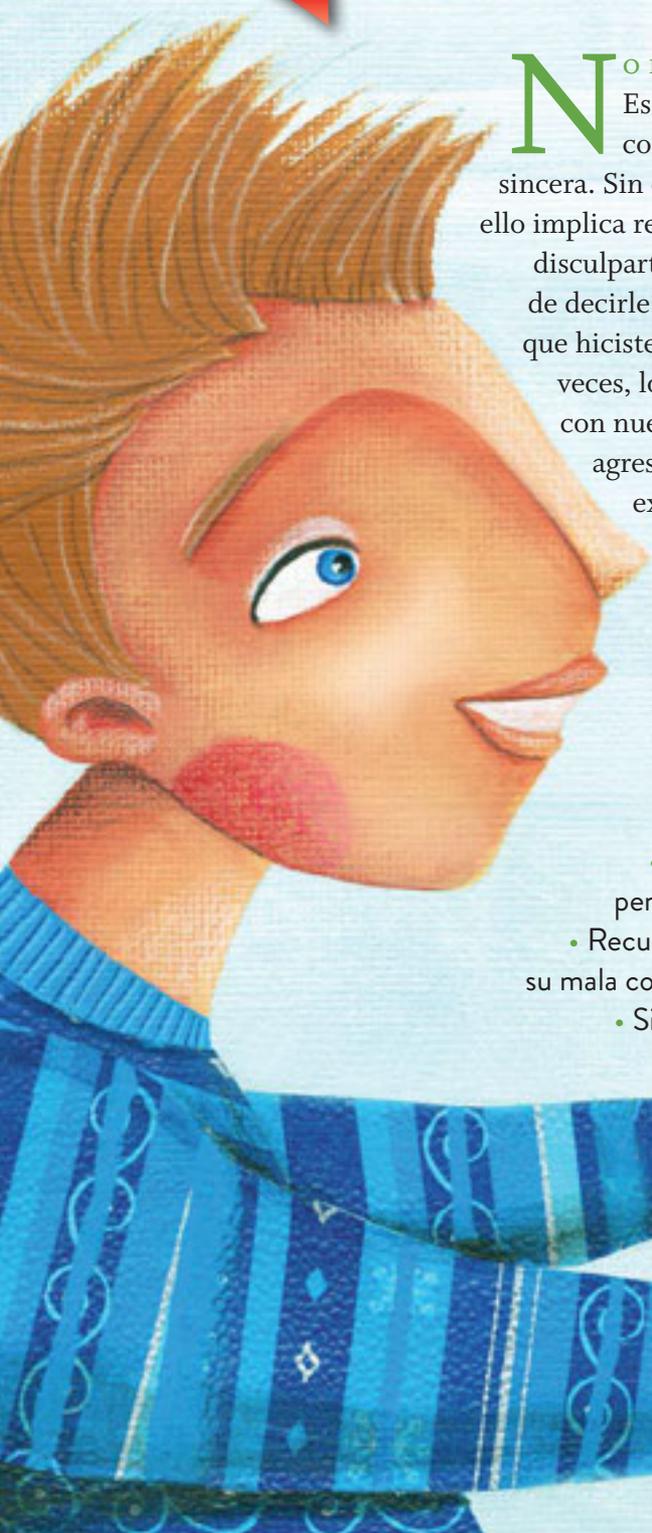
Pero precisamente porque es uno de valores más difíciles de practicar, el perdón es tan importante. Gracias a él, los seres humanos hemos podido vivir juntos a pesar de nuestras diferencias y hemos logrado superar el odio que enfrenta a las personas. También es gracias al perdón que, en ciertos momentos de nuestra vida, podemos seguir adelante, dejar atrás el pasado y recuperar la alegría de vivir. A nivel personal, el perdón puede hacernos sentir liberados: nos quita de encima la pesada carga del resentimiento que, muchas veces, nos impide ser felices. Esto no significa, por supuesto, que dejemos de exigir justicia. Podemos perdonar a un ladrón si éste muestra arrepentimiento y devuelve lo que se robó; sin embargo, ello no quiere decir que sus acciones carezcan de consecuencias: con nuestro perdón o sin él, cometió un delito.

### ¿Y tú qué piensas...?

- ¿Consideras que es importante perdonar?
- ¿Perdonarías a alguien que te ha hecho daño si se disculpa?
- ¿Conoces personas que no admiten sus errores y nunca piden perdón?
- ¿Qué crees que sea más difícil: perdonar o pedir disculpas?



# La ruta del perdón



**N**O ES FÁCIL PERDONAR A QUIENES NOS HAN OFENDIDO. Es necesario dejar atrás el odio que sentimos y abrir el corazón; ser generosos y aceptar una disculpa cuando es sincera. Sin embargo, resulta igualmente difícil pedir perdón, pues ello implica reconocer que cometimos un error. ¿Acostumbas disculparte cuando actúas de manera inadecuada? ¿Eres capaz de decirle al otro que lo sientes, que no era tu intención hacer lo que hiciste, que no volverás a comportarte de esa manera? A veces, los seres humanos actuamos mal, herimos a los demás con nuestras palabras y acciones, o reaccionamos de manera agresiva sin justificación. No obstante, siempre podemos expresar arrepentimiento y buscar la manera de que el otro nos perdone. Para ello es necesario reconocer nuestra falta, decirlo con palabras e intentar reparar el daño. Saber perdonar y saber pedir perdón son, así, los dos rostros de un valor muy importante para la convivencia.

## Valores en acción

- Si alguien quiere disculparse contigo y es sincero, perdónalo.
- Recuerda que perdonar a alguien no significa ignorar su mala conducta; no permitas que vuelva a hacerte daño.
- Si cometes una mala acción, ten el valor de reconocerlo.
- Unas veces puedes disculparte con palabras; otras, con buenas acciones.

## Padres con valor

A veces, la inseguridad de algunos padres, así como la necesidad imperiosa que tienen de mantener una imagen de autoridad frente a sus hijos, los lleva a no reconocer los errores que cometen y a no pedir disculpas por ellos. Esta postura envía un mensaje erróneo a los pequeños, quienes aprenden a no aceptar sus fallos. Cuando llegan a la edad adulta se convierten en personas incapaces de otorgar o pedir perdón, lo cual representa una grave deficiencia en el terreno de las relaciones afectivas y un obstáculo en su desarrollo psicológico.

- Pida perdón a sus hijos cuando sea el caso; ello no merma su autoridad.
- Enséñeles a disculparse.
- Muéstreles que buscar una reparación también es una forma de disculpa.
- Si la disculpa de un hijo es sincera, no debe ser ignorada.

## Maestros con valor

La incapacidad para perdonar atrapa a las personas en un círculo vicioso de resentimiento y deseos de revancha. Ello resulta particularmente nocivo en la escuela, pues crea un ambiente de rivalidad, división interna y pugna soterrada entre los estudiantes que, en muchos casos, produce desenlaces violentos. El maestro no sólo está obligado a transmitir conocimientos, sino también a mantener un ambiente sano en el aula. Para ello conviene detectar los problemas de convivencia y favorecer el diálogo y el respeto en todos los niveles.

- Explique a sus alumnos que perdonar beneficia tanto al ofensor como al ofendido: a uno lo libera de la culpa y al otro de la ira.
- Tenga el valor de disculparse ante sus alumnos si ha cometido una injusticia.
- Busque casos para ejemplificar cómo la falta de perdón atrapa a la gente y a los pueblos en un círculo del odio.





de la

de lo

de la

de la práctica

de la práctica y

de la

de la práctica y

de la

de la práctica y

de la



# ¡Trabajemos juntos!

## 20 compromisos para actuar

**E**L MUNDO SERÍA UN MEJOR LUGAR PARA VIVIR si más gente se comprometiera con su planeta, su país, su comunidad, su familia y consigo mismo. Estos compromisos significan interesarse de manera activa en los problemas que nos afectan como individuos, como sociedad y como especie. Asimismo representan la voluntad de esforzarse, según las posibilidades de cada quien, para que las cosas mejoren a nuestro alrededor. Todos podemos participar en dicha tarea, no importa si somos niños o adultos. Tampoco importa el lugar en el que nacimos o si somos pobres o ricos. Siempre hay algo que podemos hacer.

A continuación te presentamos algunas causas importantes que demandan el compromiso de los seres humanos. Tú puedes participar realizando pequeñas acciones, cambiando algunos hábitos y modificando tu forma de relacionarte con el entorno. En todos los casos se trata de contribuciones sencillas que, al sumarse a las de otras personas, son capaces de producir beneficios importantes y cambios espectaculares. Son causas que, además, te servirán para poner en práctica muchos de los valores sobre los cuales hemos reflexionado en estas páginas, pues, entre otras cosas, ponen en juego virtudes como: solidaridad, respeto, honestidad, generosidad, prudencia, empatía y humildad.



# I Enorgullécete de ser mexicano

*México es nuestra casa. Es un lugar con problemas pero también con muchas cosas buenas de las que debemos estar orgullosos.*

Como otras naciones, México enfrenta dificultades, conflictos, rezagos y desacuerdos entre los ciudadanos. Es un país que aún se esfuerza por lograr que todos sus habitantes gocen de los mismos derechos y de los beneficios que les otorga la ley. Sin embargo, aunque aún hay mucho trabajo por hacer, existen cosas que nos hacen sentir orgullosos de lo que somos y de lo que hemos logrado. Es importante que los niños, los jóvenes y los adultos valoremos nuestra nacionalidad, respetemos los símbolos que nos identifican y estemos dispuestos a aceptar, difundir y defender lo mejor que tenemos. Sólo si estamos unidos y “jalando para el mismo lado” podremos ser mejores y enfrentar con éxito los desafíos que se nos presentan. Es importante desarrollar una actitud crítica, pero también hay que saber ver lo positivo y destacarlo. Allí están, por ejemplo, las tradiciones culturales, la gastronomía, las festividades y artesanías, las maravillas naturales con las que cuenta nuestro territorio. Pero también están los hombres y las mujeres que, a lo largo del tiempo, han destacado en distintas áreas. Todo lo anterior nos brinda motivos de sobra para decir:

“¡Me gusta mi país!”

## 2

# Elabora un plan de vida

*Nuestros padres y maestros tienen el deber de educarnos, apoyarnos, orientarnos y acompañarnos en el camino que nos llevará a la edad adulta. Pero el principal responsable de que este trayecto se realice con éxito es uno mismo. Contar con un plan de vida te puede ayudar a que esta tarea resulte más fácil.*

Las decisiones que tomamos todos los días determinan la vida que llevaremos en el futuro. Eso significa que somos responsables de muchas de las cosas que nos ocurren, tanto de las buenas como de las malas. ¿Qué clase de vida quieres tener? ¿Qué materias te interesan más en la escuela? ¿Qué clase de amigos has elegido? ¿Tienes novia? ¿Cómo es tu relación con ella? ¿Cómo te llevas con tus hermanos? ¿A qué te gustaría dedicarte? ¿Qué cosas te preocupan? ¿Qué es lo que te gusta hacer? Al meditar sobre estas preguntas y, sobre todo, al tratar de responderlas tendrás más elementos para elaborar un plan de vida; es decir, un mapa personal que te ayude a orientarte, a saber qué quieres y a tener una idea de hacia dónde te diriges. No se trata de planear todo de una vez por todas, sino de tener en cuenta el futuro y estar mejor preparado para enfrentarlo.



The background of the page is a light blue sky filled with various letters of the alphabet in different colors and sizes, some appearing to float or fall. On the left side, there is a stylized illustration of a girl with brown hair in pigtails, wearing a colorful patterned dress and red shoes. She has a purple backpack with a yellow star on it. She is walking on a path made of several large, thick books. To her left, there is a yellow wall with a red door and a yellow bell hanging from a post. The overall style is colorful and whimsical.

### 3

## *Esfuézate para ser mejor estudiante*

*La mayoría de los padres hacen grandes sacrificios para que sus hijos vayan a la escuela porque saben que la educación es la clave del éxito. Sin embargo, no basta con asistir a clases para triunfar en la vida; también es necesario hacer el esfuerzo de aprender y eso depende sólo de los estudiantes.*

¿Te consideras un buen alumno? ¿Piensas que te esfuerzas lo suficiente en la escuela? ¿Crees que necesitas mejorar? En México aún hay niños y niñas que no pueden ir a la escuela o que se ven obligados a abandonar los estudios. Esto es muy triste y no debería ocurrir. Si tú tienes la posibilidad de estudiar considérate privilegiado. No desperdices esta oportunidad, haz tu mejor esfuerzo y dedícale el tiempo necesario a tu educación. Quizá haya materias que no te gusten mucho o te resulten difíciles; sin embargo, todas son importantes. Recuerda que mientras mejor preparado estés, mayores serán tus probabilidades de encontrar un buen empleo, realizar sus sueños y sentirte satisfecho contigo mismo. En esta etapa de tu vida, la principal responsabilidad que tienes es estudiar. Por ello es necesario comprometerte en cuerpo y alma con dicha tarea.

## 4 Cultiva el gusto por la lectura

*Hay personas a quienes no les agrada leer o que lo hacen sólo por obligación. Estas personas se encuentran en desventaja frente al resto de la gente. Ello es así porque la lectura nos ayuda, entre otras muchas cosas, a estar más informados, a ejercitar la mente, a tener buena ortografía, a aprender mejor y a expresarnos con claridad. Además, es una de las mayores fuentes de placer que conoce el ser humano.*

Disfrutar de un buen libro (ya sea en versión impresa o electrónica) es una experiencia que no se parece a ninguna otra. Dejarse atrapar por una novela romántica, de terror o de aventuras; sumergirse en un libro de historia o de divulgación científica; adentrarse en la biografía de un personaje famoso o divertirse con un cuento, una fábula o una leyenda resulta muy divertido, además de que nos permite ampliar nuestra experiencia de vida. Un lector es una persona mejor preparada para enfrentar los desafíos que nos propone la existencia. Busca el tipo de libros que más te interesen, dedica un poco de tiempo al día para leer, no lo hagas por obligación sino por gusto, busca lugares tranquilos para realizar esta actividad, si un libro no te gusta ciérralo y busca otro, relaciónate con personas de tu edad a quienes también les guste leer y conversa con ellos sobre su experiencia.



# 5

## Infórmate para prevenir accidentes

*Todos estamos expuestos a sufrir accidentes. Éstos pueden ocurrir en cualquier momento y lugar. A veces son percances sin importancia, pero también puede tratarse de sucesos graves que ponen en riesgo nuestra integridad física y que, incluso, llegan a provocar la muerte. ¿Qué puedes hacer para prevenir accidentes?*

Los seres humanos tenemos el deber de cuidarnos y de proteger a nuestros seres queridos. Este compromiso nos obliga a estar bien informados no sólo sobre los riesgos que existen a nuestro alrededor, sino también sobre la manera de prevenirlos. Lo peor que podemos hacer es suponer que a nosotros o a nuestra familia no nos puede ocurrir nada malo, que siempre estaremos a salvo.

Es importante prepararse, mantenerse alerta, conocer el entorno y tener un plan para saber cómo actuar en caso de emergencia. No temas hablar de esto con tus padres y con tus maestros, e invítalos a desarrollar juntos una cultura de la prevención. Hay muchísimas cosas que puedes hacer al respecto. Por ejemplo, pregúntales a tus papás si las instalaciones eléctrica y de gas de tu casa son seguras. Si tienes hermanos pequeños, asegúrate de que las medicinas o cualquier sustancia tóxica estén lejos de su alcance. Ten a la mano teléfonos de emergencia. Recuerda que una olla con agua hirviendo o una sartén demasiado caliente supone un riesgo. En la calle, respeta las señales de tránsito y no hables con extraños, y en la escuela evita los juegos violentos.



## 6 Aléjate de las drogas

*La salud es lo más valioso que tenemos. Sin ella es muy difícil desarrollarnos, realizar planes de vida y tener un futuro. Entre los principales enemigos de la salud están las drogas. Éstas nos enferman y ponen en riesgo nuestra vida. También nos roban la libertad, la felicidad y el amor de quienes nos rodean.*

La drogadicción es uno de los principales problemas sociales y de salud de hoy. Muchos niños y jóvenes las prueban por curiosidad, por ignorancia o para quedar bien con sus amigos.

El problema es que este tipo de sustancias crean *adicción*, es decir, provocan una dependencia o necesidad hacia ellas.

Dicho de manera más simple: las drogas “enganchan” a las personas obligándolas a consumir más y más. Tus padres y tus maestros están obligados a brindarte información para que

puedas evitar este peligro. También puedes investigar sobre el tema en fuentes confiables, como el Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones, el cual depende de la Secretaría

de Salud y brinda información y ayuda a quien lo solicite.

La drogadicción va desde el abuso en el consumo de bebidas

alcohólicas y el tabaquismo, hasta la inhalación de productos industriales (thinner, pegamento, disolventes)

y el uso de drogas ilegales (marihuana, cocaína, heroína, etcétera). También entran en esta categoría aquellos

productos que aumentan el rendimiento de los deportistas (como los anabólicos). En cualquier caso,

el compromiso es el mismo:

evitar las drogas.

**PELIGRO**

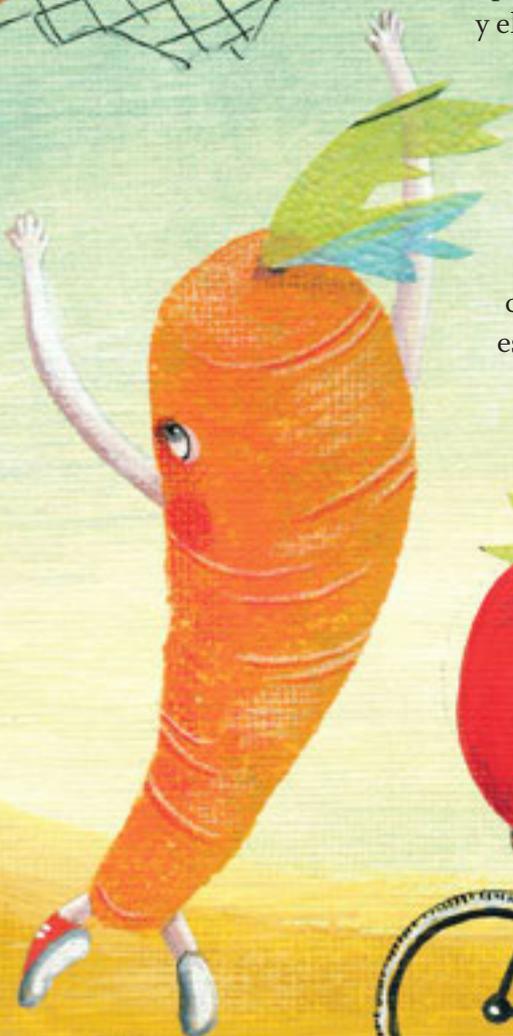


# 7

## Come bien para estar más sano

*Una mala alimentación puede provocar graves problemas de salud e incluso poner en riesgo la vida de las personas. Entre estos problemas se encuentran el sobrepeso y la obesidad. ¿Consideras que te alimentas de manera sana y suficiente o que, por el contrario, consumes alimentos inadecuados y en exceso?*

El sobrepeso y la obesidad son dos de los principales problemas de salud pública en nuestro país. De hecho, México ocupa el primer lugar mundial en niños con obesidad y sobrepeso, y el segundo en adultos. Las causas de lo anterior se relacionan, en la mayoría de los casos, con la cantidad y el tipo de alimentos que consumimos, así como con la falta de actividad física. Dicho en otras palabras, este problema surge del desequilibrio entre la gran cantidad de calorías consumidas y la falta de ejercicio que permitiría gastar toda esa energía acumulada, la cual se convierte en grasa. Aun si no sufres de sobrepeso u obesidad, es fundamental cuidarte comiendo sólo lo necesario y de manera balanceada. Bebe agua en lugar de refrescos embotellados. Reduce la cantidad de golosinas y alimentos chatarra que consumes. Come alimentos variados (cereales, legumbres, frutas frescas, verduras y carnes). Trata de mantenerte en forma practicando algún deporte o haciendo ejercicio. Controla tu peso. No agregues demasiada sal o azúcar a los alimentos.





## 8 Haz ejercicio o practica algún deporte

*Uno de los factores que nos ayudan a conservar la salud y mantenernos en buena forma es la actividad física. Las personas que acostumbran a ejercitarse o practican algún deporte obtienen numerosos beneficios que se relacionan no sólo con el cuerpo, sino también con el estado de ánimo y la inteligencia.*

Hay niños y niñas que solamente se ejercitan durante la clase de deportes. El resto del tiempo lo pasan sentados frente a la televisión o la pantalla de la computadora. Algunos de ellos prefieren desplazarse en el auto de sus padres o en el autobús escolar en lugar de caminar o usar la bicicleta. Todos estos chicos se pierden de muchas cosas buenas, entre ellas: la posibilidad de desarrollar músculos y huesos más fuertes, tener un cuerpo más esbelto (ello debido a que el ejercicio ayuda a controlar la grasa en el cuerpo), tener menos probabilidades de sufrir obesidad, reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, disminuir el colesterol malo y aumentar el bueno, prevenir enfermedades de las arterias, incrementar su capacidad pulmonar, etcétera. Pero esto no es todo, la actividad física también nos permite mantener una actitud más optimista ante la vida, dormir mejor, estar más alerta, reducir la ansiedad y mejorar nuestro rendimiento escolar. ¿Haces ejercicio regularmente? ¿Practicas algún deporte? Si no es así, éste es un buen momento para comenzar.



## 9

# Respeta a los demás y acéptalos como son

*Para aprender a convivir con los otros es necesario reconocer que cada quien es distinto y único. También es importante darnos cuenta de que todos poseemos el mismo valor, sin importar diferencias tales como el color de la piel, nuestras creencias o si sufrimos o no alguna discapacidad.*

Las personas somos diferentes entre sí. Algunas de estas diferencias pueden apreciarse a simple vista, basta echar una mirada a tu aspecto físico y al de tus compañeros de escuela (estatura, color de la piel, color de los ojos, tono de voz, tipo de cabello, complexión, etcétera). Otras diferencias son más sutiles, pues tienen que ver con las creencias, preferencias y aficiones personales.

La armonía entre los individuos sólo es posible si somos capaces de aceptar a los demás tal como son y considerar la diversidad humana como algo positivo, como una ventaja que nos enriquece a todos.

Lo anterior ocurre también con las personas que sufren alguna discapacidad. En muchos casos ellos son objeto de burla, discriminación o marginación. Si en tu escuela o entorno hay personas con necesidades especiales les debes el mismo respeto que a cualquier otra persona. Más aún, tienes que reconocerles el hecho de que, gracias a ellas, tienes la oportunidad de descubrir el verdadero valor de los seres humanos, el cual está más allá de las capacidades intelectuales, limitaciones físicas o aspecto.



## 10

# No permitas el bullying

*El acoso escolar o bullyig es un fenómeno que ocurre dentro y fuera de las escuelas. Se manifiesta de muchas maneras, desde la agresión física hasta aquella que se realiza a través de las redes sociales. ¿Cómo evitarlo?*

Los responsables del acoso escolar no son sólo los chicos y las chicas que lo practican, sino también quienes no hacen algo para evitarlo porque consideran que no es asunto suyo o creen que carecen del poder para cambiar las cosas. Lo cierto es que este problema social nos concierne a todos; cada quien debe hacer su parte para resolverlo. Los maestros y las autoridades escolares están obligados a evitar que tales situaciones ocurran entre los alumnos. Los padres también deben actuar cuando saben que alguien, aunque no sea su hijo, está siendo objeto de acoso. Pero ¿qué puedes hacer tú? ¿Cómo puedes contribuir a prevenir y erradicar este mal? Ya sea que alguno de tus compañeros o compañeras esté pasando por dicha situación o que tú mismo seas víctima de *bullyig*, hay acciones que se pueden emprender. Una de ellas es no

animar a los acosadores; muchos de ellos necesitan público que “admire” sus acciones. Otra consiste en enfrentar de manera conjunta

al abusador. Mientras mayor sea el número de compañeros que desapruében y se opongan a las conductas negativas, menos probable será que éstas prosperen. En muchos casos, lo mejor que se puede hacer es denunciar ante los profesores cualquier tipo de intimidación.

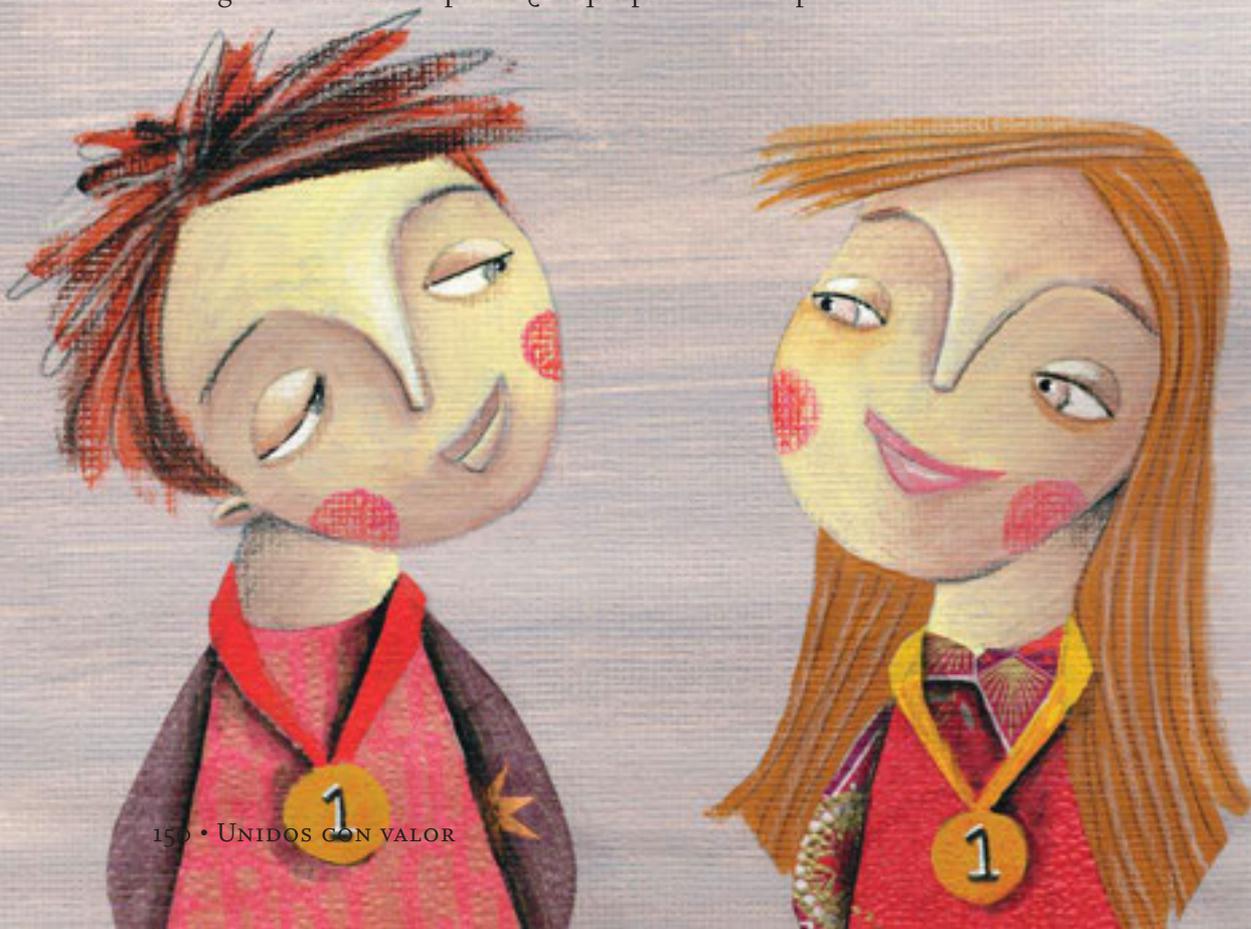


## II

# Defiende la igualdad de géneros

Quizá te sorprenda saber que durante muchos años las mujeres en México no podían votar. Además, estaba muy mal visto que ejercieran determinadas profesiones, y en ciertos lugares del país ni siquiera podían ir a la escuela ni trabajar. Hoy en día las cosas han cambiado, pero aún falta mucho por hacer.

¿Has escuchado la expresión “igualdad de género”? ¿Sabes qué significa? Es un principio que dice que los hombres y las mujeres son iguales ante la ley. Es decir, que poseen los mismos derechos y obligaciones dentro de la sociedad. Esta idea busca reconocer que las mujeres tienen el mismo valor y las mismas capacidades que los hombres y, por lo tanto, deben tener idénticas oportunidades para desarrollarse como ciudadanas, trabajar en la profesión que elijan, decidir sobre su vida, ser libres y buscar la felicidad. Sin embargo, para que un principio tan importante como la igualdad de género pueda hacerse realidad, debemos cambiar nuestra forma de pensar. Hay muchas creencias sobre lo que *debe* ser una niña y lo que *debe* ser un niño. Son conceptos que la sociedad inventó y que mucha gente considera que no deben cambiarse. Por fortuna, también hay personas que piensan de otro modo y nos enseñan a no hacer diferencias entre niños y niñas, ni tratarlas a ellas como si fueran menos inteligentes o menos capaces. ¿Tú qué piensas al respecto?





## 12

# Apoya y respeta a los adultos mayores

*Los adultos mayores tienen mucho que enseñarnos. Su experiencia de vida y la sabiduría que han adquirido con el paso de los años constituyen una guía para las nuevas generaciones. Todos debemos respetarlos, ayudarlos y aprender de ellos. Por desgracia en muchos lugares se les desprecia y discrimina. ¿Crees que esto es correcto?*

Resulta lamentable encontrarse con jóvenes que consideran a la gente mayor como un estorbo. También es deplorable encontrar a familias que tratan mal a sus miembros de mayor edad, que los ignoran o abandonan. Los ancianos no sólo merecen todo nuestro respeto como seres humanos; también es necesario reconocer su valor dentro de la sociedad. Su larga vida, todo lo que han hecho, visto y aprendido puede servirnos a nosotros. Pero no sólo esto, ellos representan también nuestras raíces y en muchos casos son los guardianes de las tradiciones de una comunidad. Ellos pueden ser nuestros guías y consejeros, además de brindarnos apoyo emocional. Incluso pueden ser de gran ayuda para la crianza de los niños más pequeños, pues es bien conocida la afinidad que suele haber entre los nietos y sus abuelos. Sin embargo, los adultos mayores también son un sector muy vulnerable al que es necesario proteger. Demuestra tu sensibilidad y tu civismo ayudando a los ancianos de tu comunidad sin importar si pertenecen o no a tu familia. Escúchalos, pregúntales por su salud y, sobre todo, acompáñalos.



## 13

# Ahorra energía y ayuda al planeta

*¿Sabías que al ahorrar energía eléctrica en casa no solamente ayudas a la economía de tu hogar, sino también contribuyes a tener un planeta menos contaminado?*

Existen muchas ideas sencillas que tú y tu familia pueden poner en práctica para no gastar tanta electricidad cada mes. Ello les permitirá pagar menos por este recurso, pero también servirá para contar con un medio ambiente más limpio. Esto último debido a que la mayor parte de la electricidad que llega a nuestras casas se produce en centrales térmicas, las cuales queman combustibles fósiles y emiten muchos gases contaminantes, y en centrales nucleares, que producen peligrosos residuos radiactivos. Entre las acciones que puedes poner en práctica para el ahorro de electricidad está la utilización de focos ahorradores o de bajo consumo en lugar de los tradicionales o incandescentes. También es importante no dejar los aparatos encendidos o en *stand by*. Si no estás utilizando tu computadora, apágala. Si nadie está viendo la televisión o escuchando el radio, también apágalos. Y si sales de alguna habitación no dejes la luz encendida. En el caso de la lavadora, es mejor llenarla en lugar de usarla varias veces con pocas prendas. Y respecto al refrigerador, debes asegurarte de que éste cierre herméticamente y no introduzcas alimentos calientes.

# 14

## Recicla la basura

*Desde que nacemos, los seres humanos producimos basura. Es algo inevitable. Sin embargo, a diferencia de otras épocas, hoy en día la población mundial ha crecido tanto que ya no sabemos qué hacer con tantos desechos. El reciclaje puede ayudar a resolver este problema.*

La basura procede de las casas, las escuelas, las oficinas, las fábricas y los negocios. La depositamos en basureros y contenedores, y luego es llevada en camiones a los vertederos (también conocidos como rellenos sanitarios). No obstante, la cantidad de basura es cada vez mayor y llegará un día en que no queden sitios para ponerla. ¿Qué vamos a hacer entonces? En algunos lugares hay plantas de incineración donde se encargan de quemarla, pero eso sólo agrava el problema, pues el humo producido es muy tóxico. Por esa razón, los gobiernos, las empresas, los centros educativos y los organismos internacionales impulsan iniciativas para reducir, reutilizar y reciclar los desechos. Tú puedes ayudar en esta tarea. Separa tu basura en orgánica e inorgánica. Pregúntale a alguno de tus maestros cómo fabricar composta con residuos orgánicos para utilizarla en las plantas de tu casa. Antes de tirar algo, piensa si puede servir para otra cosa (en internet encontrarás muy buenas ideas al respecto). Reutiliza las bolsas de plástico, prefiere las pilas recargables y adquiere productos hechos con materiales reciclados, los cuales reconocerás por este símbolo:



# 15

## Cuida el agua

*Desde pequeños aprendemos que el agua es esencial para la vida, que sin ella ninguna de las criaturas que habitan en nuestro planeta—incluyendo a los seres humanos—podría sobrevivir. Pese a saber esto, hay mucha gente que no se preocupa lo suficiente por cuidarla.*

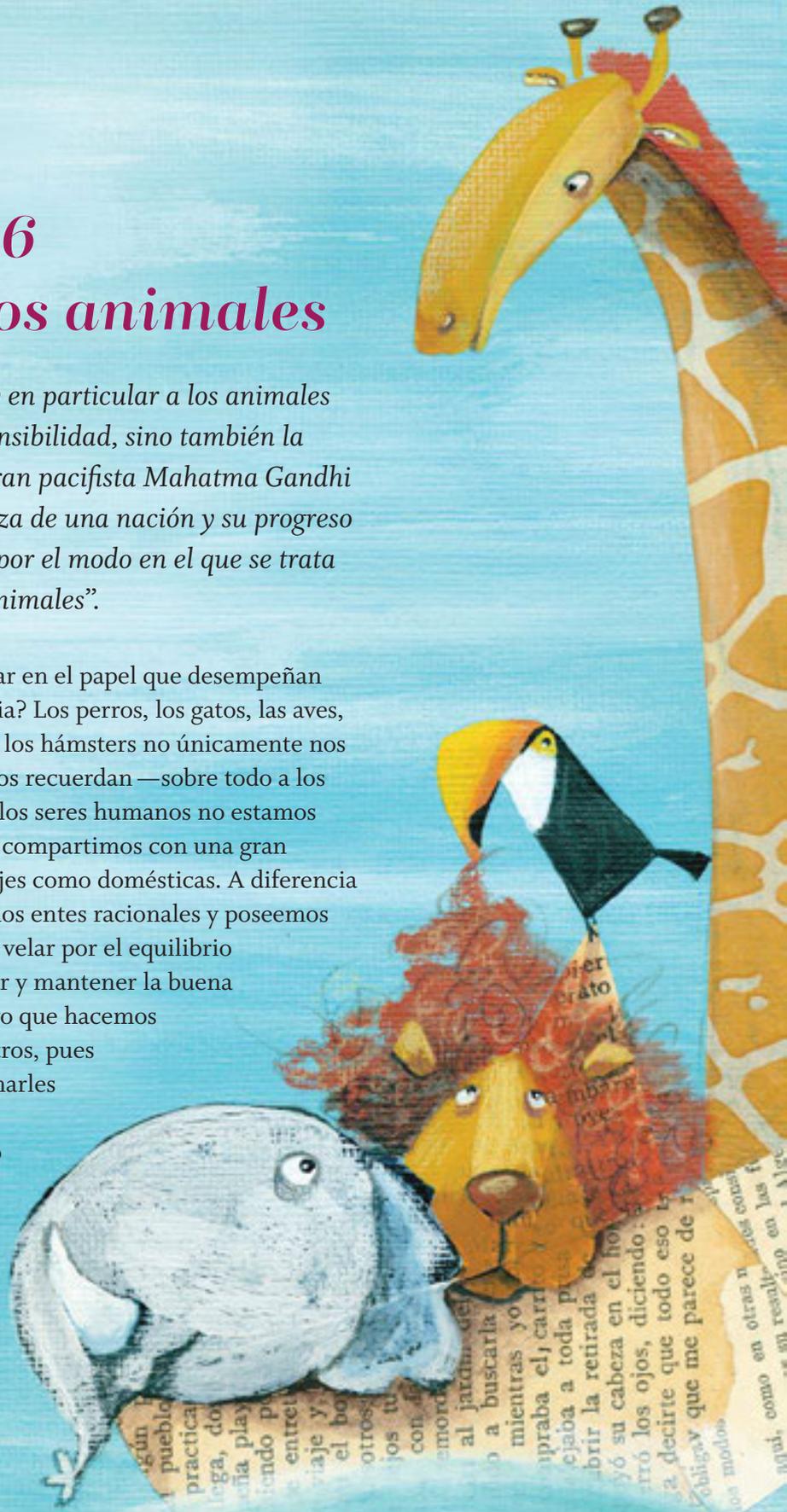
En 1992, durante una conferencia de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente y el Desarrollo, se propuso al 22 de marzo de cada año como el Día Mundial del Agua. La idea era recordarle a la gente no sólo la importancia de este recurso y la necesidad de protegerlo, sino también dar a conocer estrategias para que todos colaboremos en su cuidado. Desgraciadamente, aún hay mucha gente que sigue sin darse cuenta del valor del agua y del riesgo que representa para todos desperdiciarla como lo hemos venido haciendo hasta hoy. Hay muchas acciones sencillas pero eficaces que tú puedes emprender para enfrentar este problema. Por ejemplo, revisa que ninguno de los grifos de tu casa gotee (si es así, pide a tus padres que lo reparen). También coloca una cubeta debajo de la regadera cuando ésta se encuentre abierta para recolectar el agua y reutilizarla. Es recomendable, además, tomar baños más cortos. Usa una olla para lavar frutas y verduras y aprovecha esa agua para regar las plantas. No utilices manguera para lavar el auto familiar, sino una cubeta. Asegúrate de que los excusados de tu casa tengan un depósito ahorrador.

# 16

## Respeta a los animales

*El respeto a la naturaleza y en particular a los animales refleja no sólo nuestra sensibilidad, sino también la educación que tenemos. El gran pacifista Mahatma Gandhi consideraba que: “La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados por el modo en el que se trata a sus animales”.*

¿Alguna vez te has puesto a pensar en el papel que desempeñan las mascotas dentro de una familia? Los perros, los gatos, las aves, los peces de colores, las tortugas, los hámsters no únicamente nos brindan su compañía; también nos recuerdan —sobre todo a los habitantes de las ciudades— que los seres humanos no estamos solos en este planeta, sino que lo compartimos con una gran cantidad de criaturas, tanto salvajes como domésticas. A diferencia de dichas criaturas, nosotros somos entes racionales y poseemos autoconciencia. Ello nos obliga a velar por el equilibrio natural. Proteger, amar, alimentar y mantener la buena salud de nuestras mascotas es algo que hacemos por ellas, pero también por nosotros, pues como decía el gran naturalista Charles Darwin: “El amor por todas las criaturas es el más noble atributo del hombre”. Valores como el respeto, la amistad y la generosidad se aplican, en primer lugar, a las relaciones entre las personas; no obstante, también pueden definir los vínculos que se establecen entre los humanos y algunos animales.





## 17

# Cultiva la autoestima positiva

*La autoestima es la opinión que tienes de ti mismo. Tener una alta autoestima significa que posees una imagen positiva de tu persona, que te consideras alguien capaz, que te amas y piensas que eres digno de aprecio y respeto. Por el contrario, la baja autoestima es una imagen negativa; quiere decir que no te ves a ti mismo como alguien valioso ni merecedor de afecto.*

Tener una alta autoestima es muy importante para desarrollarse, ser feliz y enfrentar las metas con optimismo. La gente que tiene un buen concepto de lo que es asume con gusto sus responsabilidades, se siente orgullosa de sus éxitos, hace cambios hacia lo positivo, se quiere, se respeta, se expresa con sinceridad, se acepta y no se deja influenciar fácilmente por cualquiera. ¿Qué tipo de persona eres? ¿Consideras que posees una autoestima positiva? ¿Qué tendrías que hacer para fortalecerla? Hay varias acciones que puedes emprender para mejorar tu autoestima. Por ejemplo, trata de no criticarte en exceso, piensa en tus éxitos, reconoce y celebra tus cualidades, recuerda que eres único (ni peor ni mejor que los demás), haz lo que tú quieras hacer y no lo que quieren los otros, intenta cambiar aquello que no te agrada de ti y esfuérate por lograrlo. Lo anterior no significa que ignores tus fallos y limitaciones, sino que te aceptas y estás dispuesto a ser mejor cada día.



## 18

# Cultiva el buen humor y ama la vida

*Las decepciones, la desilusión y las frustraciones son parte de la existencia. Todos nos hemos sentido desdichados algunas veces y resulta imposible vivir sin experimentar cierto grado de melancolía. Sin embargo, una cosa es sentirse triste y otra dejarse abrumar por este sentimiento.*

Así como nos esforzamos por conservar la salud física haciendo ejercicio y alimentándonos adecuadamente, también es necesario preocuparnos por nuestra salud psicológica. Y una de las mejores maneras de lograrlo es cultivando una buena actitud ante la vida. ¿Qué significa esto? Se trata de evitar que los pensamientos negativos y la tristeza que éstos provocan tomen el control de nuestro espíritu. Y la mejor manera de lograrlo es manteniendo el buen humor. Hay que estar alegres, descubrir el lado divertido de la vida, reírse de uno mismo y aprender a disfrutar de las cosas que hacemos. De esta forma, impediremos que la infelicidad y el mal humor nos hagan daño. “La alegría no está en las cosas, sino en nosotros”, decía el músico alemán Richard Wagner. Por su parte, el viejo y sabio rey Salomón afirmaba que: “El corazón alegre hace tanto bien al ser humano como el mejor medicamento”.





## 19

# Colabora en las tareas del hogar

*Una familia, sin importar si es pequeña o numerosa, funciona como un equipo de futbol. Cada jugador debe cumplir con las tareas que le corresponden para que todos alcancen la victoria. Si alguno de los miembros no asume su responsabilidad o no pone el suficiente interés, el marcador no los favorecerá.*

Dentro del hogar, cada quien está obligado a realizar determinadas tareas que lo beneficien a él y a los demás. Dichas tareas dependen de la edad y capacidades de cada uno. A un niño pequeño no se le puede pedir que realice las labores de los adultos, pero sí puede ocuparse de cosas que están a su alcance, por ejemplo: mantener en orden su habitación, tender su cama, poner la mesa... ¿Cuáles son las responsabilidades que te tocan a ti? ¿Cumples con ellas? ¿Lo haces por tu propia iniciativa o sólo cuando te lo ordenan?

Entre las muchas actividades que es necesario realizar en casa se encuentra la limpieza (barrer, trapear, sacudir). Por alguna razón, en nuestra sociedad se cree que dicho trabajo corresponde sólo a las mujeres. Esto es un error. Tanto hombres como mujeres pueden hacer el aseo, planchar, lavar los trastes, ir al mercado y demás quehaceres. Muéstrate servicial y contribuye a que tu familia sea un equipo ganador.



## 20

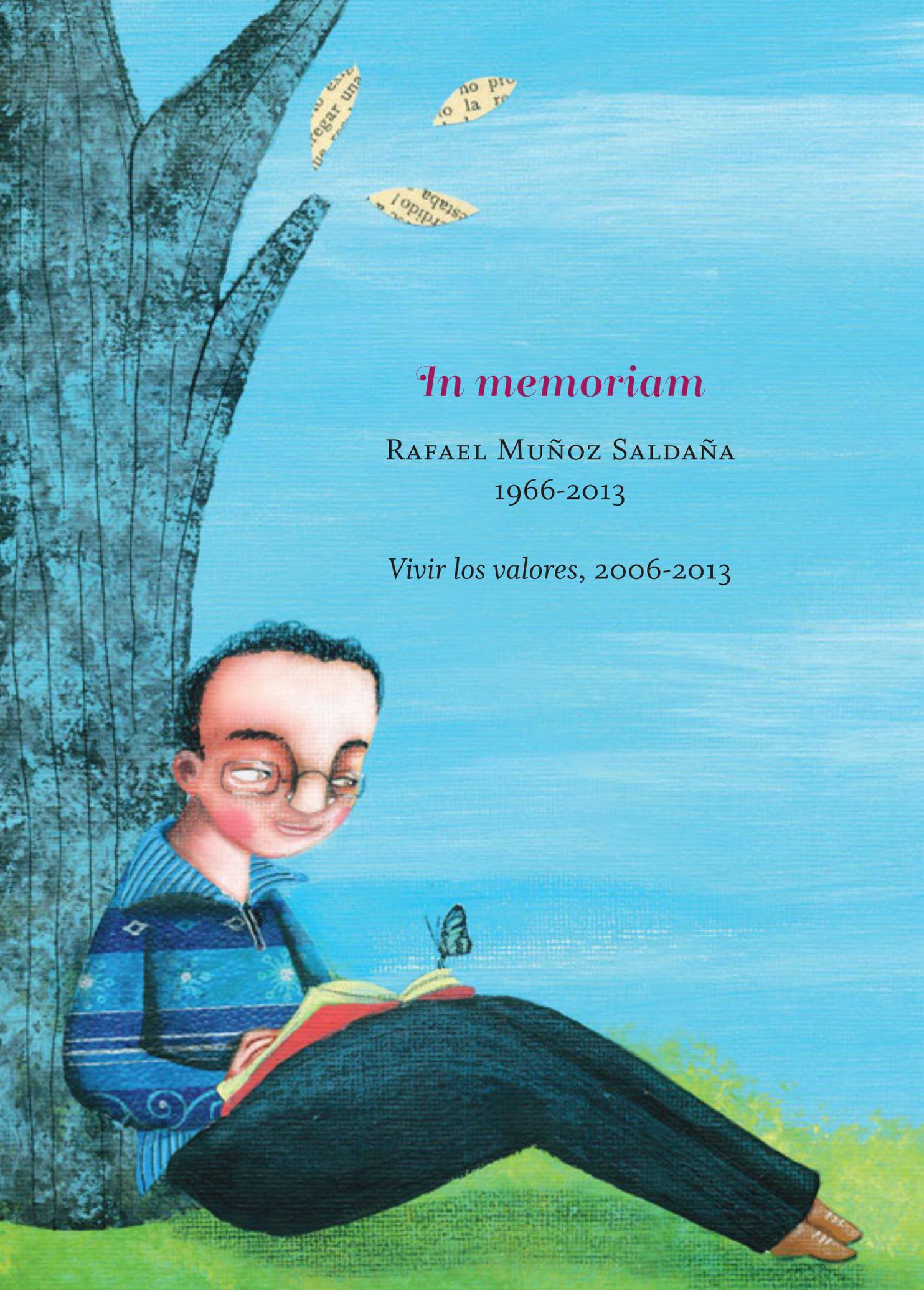
# *Presta servicio a tu comunidad*

*Realizar algún tipo de trabajo voluntario en beneficio la comunidad en la que vivimos es uno de los compromisos de los ciudadanos. No se trata de una exigencia, nadie está obligado a hacerlo. Sin embargo, constituye un deber cívico; es algo que hacemos porque nos interesa vivir en un mejor país y porque si todos hicieran lo mismo, buena parte de los problemas sociales de la actualidad se resolverían.*

Toda la gente, sin importar su edad o posición social, puede contribuir con su granito de arena a mejorar el entorno. No son necesarias grandes acciones; a veces bastan pequeñas iniciativas que, al sumarse, producen cambios importantes. La idea es contribuir para que tu barrio, colonia, ciudad y país se transformen de manera positiva. ¿Prestas algún servicio voluntario? ¿Te gustaría hacerlo? ¿No sabes por dónde empezar?

Hoy en día existen numerosas asociaciones civiles, grupos de apoyo y organizaciones sin afán de lucro que llevan a cabo este tipo de obras.

Organiza junto con tus maestros y compañeros una campaña de servicio voluntario. He aquí algunas ideas: visitar una casa de reposo para adultos mayores y convivir con ellos, realizar una excursión a un paraje deforestado para plantar árboles, enseñar a leer a personas que no están alfabetizadas, iniciar un taller de reciclado con los niños de tu comunidad, diseñar carteles para crear conciencia en torno al cuidado del medio ambiente y pegarlos en tu colonia, etcétera.

An illustration of a man with glasses and a blue patterned sweater sitting on the grass under a large tree, reading a book. Three yellow paper leaves with Spanish text are falling from the tree. The background is a bright blue sky.

*In memoriam*

RAFAEL MUÑOZ SALDAÑA  
1966-2013

*Vivir los valores, 2006-2013*





[www.valores.com.mx](http://www.valores.com.mx)

Esta edición fue posible gracias a:



Agradecemos la venta sin fines de lucro en:

