

LA VERDADERA FELICIDAD NO CUESTA DINERO



2017/2018

Tutoría

APROVECHA TU TIEMPO LIBRE PARA LO QUE IMPORTA
Ganas tú, gana el planeta y ganamos todos y todas.



PRIMARIA / Ciclo Medio

PROFESORADO

Introducción de la temática

Desde hace unos años las campañas de educación para el desarrollo llevadas a cabo en nuestros centros escolares tienen un denominador común: el consumo responsable, enfocado desde diferentes puntos de vista (la alimentación, el medio ambiente, la moda, etc.). Hemos visto cómo los derechos de millones de personas se vulneran como consecuencia del acelerado ritmo de nuestros patrones de consumo, principalmente los de las sociedades que vivimos en países enriquecidos.

En este curso **queremos ser propositivos**, invitando al alumnado de nuestros colegios a llevar a cabo una **vida sencilla** con la que disfrutar de valores y experiencias que no giren en exclusiva alrededor del consumo, para no dañar el medio ambiente ni perjudicar las condiciones de vida de otras personas en el mundo.

Nos hemos acostumbrado a saturar nuestro tiempo con entretenimientos sofisticados o cargados de adrenalina, que causan estrés y generan residuos, trasladando este modelo de vida a la infancia. Parece que estamos olvidando cómo disfrutar de nuestro tiempo de ocio, de los placeres sencillos de la vida.

Durante este curso queremos trasladar a nuestro alumnado que hay otra forma de vivir y disfrutar de nuestro tiempo libre, que ahonda en valores como el **respeto**, la **solidaridad**, la **convivencia**, la **sencillez** o el **contacto con la naturaleza**.



Objetivo general de las tutorías

Reflexionar sobre a qué dedicamos nuestro tiempo libre y desarrollar la capacidad de optar por alternativas de ocio no consumistas y que no vulneren los derechos humanos y ambientales.

ACTIVIDADES

Actividad 0. (vídeo central de campaña - NIÑOS): **María y Mauro**

Temas que trata: Materialismo, consumo, sencillez y austeridad

Tiempo estimado: 45'

Tipo de actividad: Reflexión sobre el vídeo

Resumen: Después de crear el ambiente adecuado en el aula, se proyecta el vídeo. Luego, nos colocamos en círculo y en situación de escucha para participar en la reflexión que pasará alrededor de un papel de mural.

Objetivos:

- Concienciar a niños y niñas de que el materialismo no es lo más importante.
- Promover la escucha y el respeto entre compañeros/as de aula.
- Promover la participación en el diálogo creado en el aula.

Material:

- Imagen de María
- Imagen del Mauro
- Papel de mural
- Rotuladores para escribir sobre el papel

Instrucciones: Para poder empezar hay que crear en el aula un ambiente relajado y se pedirá la atención de los niños y niñas sobre lo que se realizará a continuación.

Se visionará un vídeo donde hay dos personajes, es importante no dar más pistas ni ninguna otra referencia de lo que verán. Hay que invitarlos a tener los ojos y los oídos bien abiertos y prestar toda la atención posible.

Una vez finalizado el visionado nos colocamos en semicírculo, así todos y todas los integrantes de la actividad, maestra incluida, se podrán ver los rostros.

Se colgará un papel de mural en la pared. Éste estará dividido en dos partes: en la parte izquierda María (podemos hacer un dibujo o pegar una imagen) y la parte derecha Mauro. Será cuestión de iniciar un análisis del vídeo comparando todos aquellos elementos diferenciales entre uno y otro. A los primeros cursos, con los niños más pequeños (Infantil + 1º y 2º), será necesario que cada maestro/a dibuje, represente o escriba (dependiendo del nivel de lectura y escritura) las ideas que irán surgiendo. A los cursos más avanzados (3º y 4º y 5º y 6º) pueden ser ellos y ellas mismas quienes salgan a expresar una idea u otra.

Quien dinamice la actividad puede quedar más al margen, pero sí es importante que haga el papel de escuchar, de recoger las ideas. El dinamizador/a de la actividad puede conducir la reflexión a pensar en...:

PRIMARIA Ciclo Medio

- si todo lo material que tenemos es tan importante
- sobre cuál de los dos personajes del vídeo parece disfrutar más
- sobre qué juegos o actividades de los que han hecho Mauro y María durante el fin de semana, nos han gustado más
- sobre qué es lo que nos gusta jugar más, que es lo que nos hace reír más y si para eso necesitamos o no juguetes...



Actividad 1. LA ALEGRÍA DE LO PEQUEÑO

Temas que trata: Descubrir la alegría en lo que somos y en lo pequeño

Tiempo estimado: 50'

Tipo de actividad: Visualización vídeo. Reflexión

Resumen: A partir del visionado del vídeo que describe la alegría de unos niños en África al recibir material escolar, reflexionamos con los alumnos sobre los valores que tenemos en la vida, sobre dónde buscamos la felicidad (en el ser o en el tener)

Objetivos:

- Reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo y cómo la sociedad nos invita a encontrar la felicidad en las cosas que poseemos.
- Profundizar en los aspectos de la vida que nos dan una verdadera felicidad en nuestra vida cotidiana.
- Potenciar los aspectos del ser por encima de los del tener.

Material:

- Enlace de vídeo y proyector <https://www.youtube.com/watch?v=zwKoqi9Zkdg>
- DIN-A3 para grupos cooperativos
- Folios

Instrucciones:

Se ve el vídeo (se puede proyectar en varias ocasiones)

Se puede dialogar a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimientos nos trasmite este vídeo?
- ¿Por qué pensáis que los niños están tan felices y tienen tanta alegría? ¿Sentimos nosotros la misma alegría cuando nos regalan algo?
- ¿Valoramos de verdad las cosas que tenemos cada día a nuestra mano?

Después de la reflexión sobre el vídeo se propone una actividad por grupos cooperativos en la técnica del folio giratorio. Cada grupo recibirá una lámina en DIN-A3 y en ella plasmará en dos columnas las cosas que nos hacen felices. En una columna estarán las cosas relacionadas con lo que somos (familia, amigos, las cosas que nos construyen como personas) y en la otra las cosas que tenemos.

Tras completar la lista tendrán que dialogar en el grupo con qué 5 aspectos de la lista se quedaría si tuvieran que elegir los más importantes para ellos en su vida. Aquellos que les hacen más felices.

Se termina la actividad proponiendo a los alumnos que durante la semana busquen un compromiso concreto para potenciar el ser por encima del tener (pasar más tiempo con la familia, ayudar de forma concreta a algún amigo, jugar más con los otros y no con máquinas)



Actividad 2. VALORAR LAS RELACIONES HUMANAS COMO LO MÁS IMPORTANTE DE LA VIDA

Temas que trata: Potenciar las relaciones humanas como la mayor fuente de sentido y de felicidad en la vida.

Tiempo estimado: 50'

Tipo de actividad: Reflexión imagen. Dinámicas. Escribir carta

Resumen: A partir de una imagen en la que se ve a mucha gente en un mismo espacio, pero cada uno concentrado en aparatos tecnológicos se propone una reflexión que ayude a valorar a las personas como lo más importante de la vida.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el valor que los demás tienen en nuestra vida.
- Favorecer actitudes de amistad y de apertura hacia los otros.
- Concienciar sobre los aspectos negativos de aislarnos con los objetos que poseemos

Material:

- Imagen
- Hojas para escribir cartas

Instrucciones:

Se proyecta la imagen y a partir de ella se provoca la siguiente reflexión:

- ¿Qué vemos en la imagen? ¿Es una escena familiar para ti?
- Muchas veces en nuestro entorno nos damos cuenta que las personas cada vez hablan menos entre ellas y pasan menos tiempo juntas. Este tiempo se dedica cada vez más a objetos tecnológicos (móvil, tablets, psp...)

Nuestra felicidad está en los demás:

- Se propone realizar una serie de dinámicas de juegos en las que la interacción con las personas es lo más importante. Pretendemos pasar un tiempo divertidos juntos. En este enlace se propone una gran variedad de dinámicas. Se pueden elegir aquellas que nos gusten más o que mejor se ajusten a nuestra clase (3 o 4) <http://juegosydinamicasdegrupo.blogspot.com.es/p/diversion.html>
- Después de las dinámicas se puede reflexionar con el grupo sobre la alegría de estar juntos, de pasar tiempo con los demás.



Escribir una carta: Elegir a una persona a la que queramos mucho (familiar o amigo) y escribirle una carta en la que le digamos lo importante que es para nosotros, por qué nos hace feliz estar con ella. El objetivo es ayudar a valorar la importancia que las personas tienen en nuestra vida.

Actividad 3. PROPUESTAS PARA CUIDAR LA CASA COMÚN. MEDIO AMBIENTE CUIDADO DE LA CREACIÓN

Temas que trata: El respeto hacia la casa común, y las acciones para contribuir a la conservación del medio ambiente

Tiempo estimado: 50'

Tipo de actividad: Lectura de textos y reflexión. Creación de mural en grupo

Resumen: Se propone una reflexión a los alumnos sobre un estilo de vida basado en la *Laudato si'* del Papa Francisco, comprometido en el cuidado de la casa común.

Objetivos:

Acercar a los alumnos a las ideas que se expresan en *Laudato si'* y en las implicaciones de las mismas.

- Concienciar sobre hábitos respetuosos con el cuidado del medio ambiente.
- Potenciar el compromiso con el cuidado de la casa común.

Material:

- Textos propuestos
- Cartulinas.

Instrucciones:

Se pueden leer en alto algunos de los textos de *la Laudato si'* escrita por el Papa Francisco. Con uno o dos será suficiente, aunque se adjuntan más.

- a. San Francisco de Asís “manifestó una atención particular hacia la creación de Dios y hacia los más pobres y abandonados. (...) En él se advierte hasta qué punto son inseparables la preocupación por la naturaleza, la justicia con los pobres, el compromiso con la sociedad y la paz interior”. (10)
- b. “Los jóvenes tienen una nueva sensibilidad ecológica y un espíritu generoso, y algunos de ellos luchan admirablemente por la defensa del ambiente, pero han crecido en un contexto de altísimo consumo y bienestar que vuelve difícil el desarrollo de otros hábitos. Por eso estamos ante un desafío educativo.” (209)
- c. “Es muy noble asumir el deber de cuidar la creación con pequeñas acciones cotidianas, y es maravilloso que la educación sea capaz de motivarlas hasta conformar un estilo de vida. La educación en la responsabilidad ambiental puede alentar diversos comportamientos que tienen una incidencia directa e importante en el cuidado



del ambiente, como evitar el uso de material plástico y de papel, reducir el consumo de agua, separar los residuos, cocinar sólo lo que razonablemente se podrá comer, tratar con cuidado a los demás seres vivos, utilizar transporte público o compartir un mismo vehículo entre varias personas, plantar árboles, apagar las luces innecesarias” (211).

- d. “Necesitamos fortalecer la conciencia de que somos una sola familia humana” (52). “No hay fronteras ni barreras políticas o sociales que nos permitan aislarnos, y por eso mismo tampoco hay espacio para la globalización de la indiferencia” (52).
- e. “Hace falta volver a sentir que nos necesitamos unos a otros, que tenemos una responsabilidad por los demás y por el mundo, que vale la pena ser buenos y honestos.” (229)
- f. “Todos podemos colaborar como instrumentos de Dios para el cuidado de la creación, cada uno desde su cultura, su experiencia, sus iniciativas y sus capacidades.” (14)

Después de leer los textos se invita a realizar un mural cooperativo sobre cómo podemos cuidar concretamente y en lo cotidiano nuestra casa común. Para ello se pueden dar las siguientes pistas para que los alumnos las puedan plasmar en las cartulinas. A partir de estas pistas, los alumnos podrán elaborar el mural con alguna de estas ideas y compromisos con la casa común y el cuidado de la naturaleza. Se puede decorar con dibujos e imágenes oportunas

1. Considerar los recursos naturales como dones que Dios da a cada uno para administrar con sabiduría y ofrecer a las siguientes generaciones.
2. Poner los medios para cuidar la naturaleza, evitando el despilfarro de los recursos naturales: agua, aire, vegetación, animales, etc.
3. Tomar medidas para evitar la contaminación.
 - a. Utiliza menos agua y no la contamines
 - b. Ahorra, recoge y reutiliza el agua.
 - c. En higiene personal (limpieza de dientes, ducha...) no desperdices el agua.
 - d. En casa y en el jardín comprueba y arregla pronto las pérdidas de agua.
 - e. Riega por la mañana o bien tarde para que el agua no se evapore enseguida
 - f. No tires el aceite por las cañerías, llévalo a reciclar.
 - g. No abuses de los detergentes y usa aquellos que sean ecológicos.
 - h. Si el agua de tu ciudad o pueblo es buena, no compres embotellada.
4. Ahorra Energía Eléctrica
 - a. Apaga las luces innecesarias.
 - b. Utiliza bombillas de bajo consumo: LED.
 - c. Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los utilices
 - d. Aprovecha al máximo el uso de la luz natural, y opta por energía renovable.
 - e. Revisa con frecuencia el buen uso de los aparatos eléctricos.
5. Contamina Menos
 - a. Ahorra combustible: gas, gasolina gasoil
 - b. Utiliza el transporte público, camina o usa la bicicleta.
 - c. Usa moderadamente el aire acondicionado y la calefacción (abrigarse más y tenerla más baja o no encenderla).
 - d. Utiliza productos de limpieza ecológica.

6. Genera menos residuos
 - a. Reduce el consumo de cosas superfluas.
 - b. Evita usar productos desechables (“usa y tira”): pañuelos y servilletas de papel, bolsas de plástico (úsalas de tela), etc.
 - c. Gasta menos papel: no imprimas algo si no hay verdadera necesidad; imprime por las dos caras; no tires las hojas escritas por una cara, reutilízalas.
7. Recicla todo lo que puedas
 - a. Separa los residuos y déjalos en su contenedor respectivo.
 - b. Reutiliza algunos desechos como cartón, bolsas, sobres
 - c. Compra productos reciclados.
 - d. Evita usar recipientes de aluminio, de plástico, de corcho blanco (porexpan).
8. Otras sugerencias
 - a. Planta algún árbol.
 - b. No desperdicies alimentos.
 - c. Cuida tu salud: haz ejercicio físico; evita la “comida basura”; evita el exceso de carne, dulces y grasas; consume alimentos frescos, ecológicos y de estación y, a poder ser, producidos cerca de donde vives, para evitar transportes largos que son muy contaminantes
 - d. El 1 de septiembre es la Jornada Mundial de Oración por el Cuidado de la creación, si no puedes celebrarla ese día, hazlo entre esa fecha y la fiesta de San Francisco

Cada grupo presentará a los demás su mural, explicando lo que ha querido plasmar en él.

Actividad 4. TIEMPO LIBRE: UNA OCASIÓN PARA PENSAR EN LOS DEMÁS

Temas que trata: Valorar el tiempo como una oportunidad para ayudar a los demás y construir un mundo mejor

Tiempo estimado: 50'

Tipo de actividad: Visualización imágenes. Presentación testimonios. Lectura texto

Resumen: Se presenta el testimonio de dos voluntarios que dedican su tiempo libre a ayudar a los demás y cómo descubre en eso una fuente de alegría y felicidad

Objetivos:

- Descubrir la labor de los voluntarios y su importancia en nuestra sociedad.
- Valorar el tiempo como una oportunidad para darnos a los demás.
- Descubrir que hay más alegría en dar que en recibir

Material:

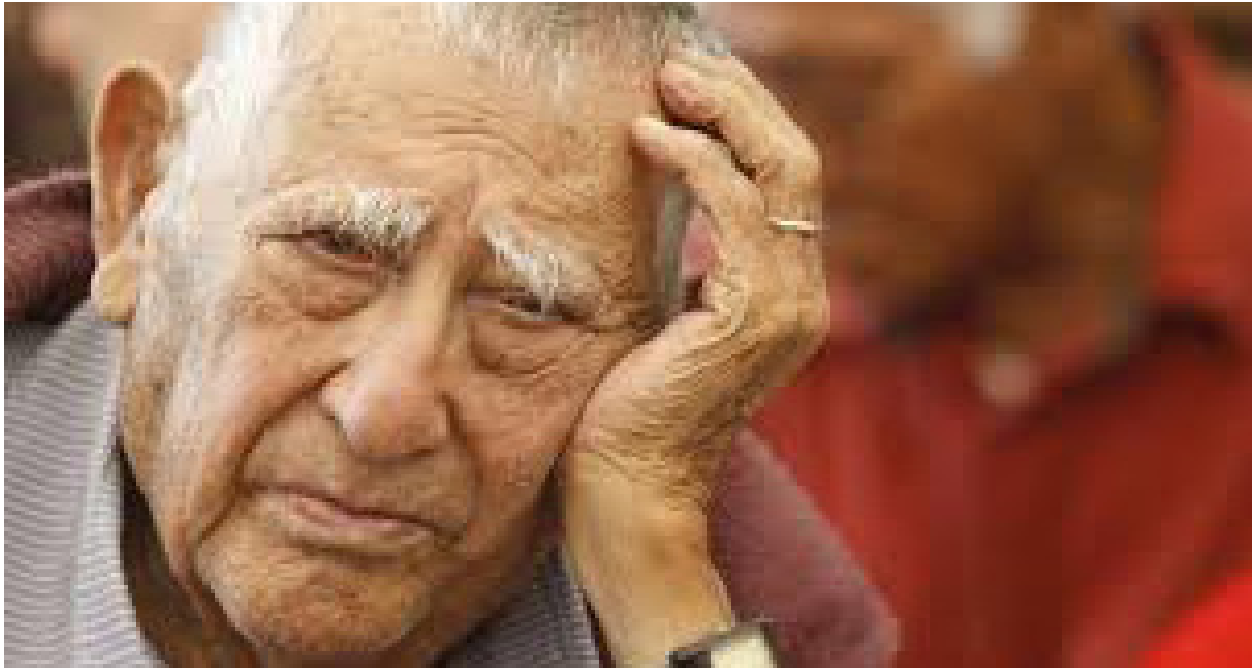
- Proyector de imágenes.
- Testimonios de voluntarios.
- Texto de Gloria Fuertes

Instrucciones:

Se muestran las siguientes imágenes de personas que en nuestra sociedad necesitan de la ayuda de los demás.



Personas sin hogar



Ancianos solos



Niños con dificultades

Testimonios del evangelio

Escuchamos testimonios de voluntarios que dedican su vida y su tiempo a hacer del mundo un lugar mejor. El tiempo es un regalo que podemos dar a los demás. Si tenemos en el colegio testimonios cercanos puede ser mejor. Si no, se adjuntan los siguientes para poder compartirlos con los alumnos

<http://blogs.lainformacion.com/laregladewilliam/2011/12/05/voluntariado-para-todos-los-publicos-10-testimonios/>

Después de escuchar algunos de esos testimonios, por grupos recogen las ideas que más les han gustado y les han llamado la atención y las comparten con los demás.

Texto de Gloria Fuertes. Los voluntarios

**Los que saben dar sentido a la vida: Voluntarios:
“Anónimos artistas”.**

Ser voluntario es ser un ser humano, humano.

Ser voluntario es entrar en la calle, en la casa, en el hospital, en la cárcel, en el pueblo y en la aldea donde haya un ser que sufre.

Ser voluntario es entrar con el corazón, en el corazón del que lo pasa mal.

Cuando el voluntario visita a alguien que está solo, le cura la soledad; cuando le habla, le ayuda, le escucha y le siente: el solitario mejora de la soledad, que es (junto a otras) la enfermedad de los ancianos.

Se sabe que el voluntario va a trabajar gratis, no va a ganar nada.

Yo quiero negar esto: el voluntario va a ganar muchísimo, va a ganar el placer de ser útil, la risa de un anciano, la sonrisa de un enfermo, el abrazo de un niño sin padres, la amistad de un paralítico o el cariño de un preso.

El voluntario sabe que el camino -de su vocación elegida- es ir donde vive el dolor. El dolor físico o psíquico le espera y tiene que ir lleno de ilusión, alegría, comprensión y amor de poderlo dar; ilusión, comprensión, alegría y amor -tesoros espirituales que si no se poseen no se pueden dar-. El joven voluntario deja voluntariamente de ir a la discoteca, a la “barra”, para ir desde la silla a la cama con un minusválido en sus brazos. ¡Qué bella escena!

Al mal sólo le destruye el bien.

Al dolor, le puede destruir el amor -no sólo la farmacia-.

Hacerse voluntario también es salvarse del aburrimiento que acecha, salvarse de lo vulgar, de lo material, y os hace sentir que sois útiles, que sois solidarios, que sois amorosos, que sois importantes, que sois una aspirina inmensa, que quien os “cate”, se cura.

Y os pido que a vuestros amigos y amigas les contagiéis de ese virus de bondad que tenéis, para que también sean nuevos voluntarios.

Más que un premio gordo de la lotería. Más que un premio Nobel de lo que sea, recibe el voluntario cada noche al acostarse, recibe el voluntario que durante unas horas al día ha alegrado a un triste, ha hecho sonreír a un enfermo, ha paseado en su silla a uno que no puede pasear.

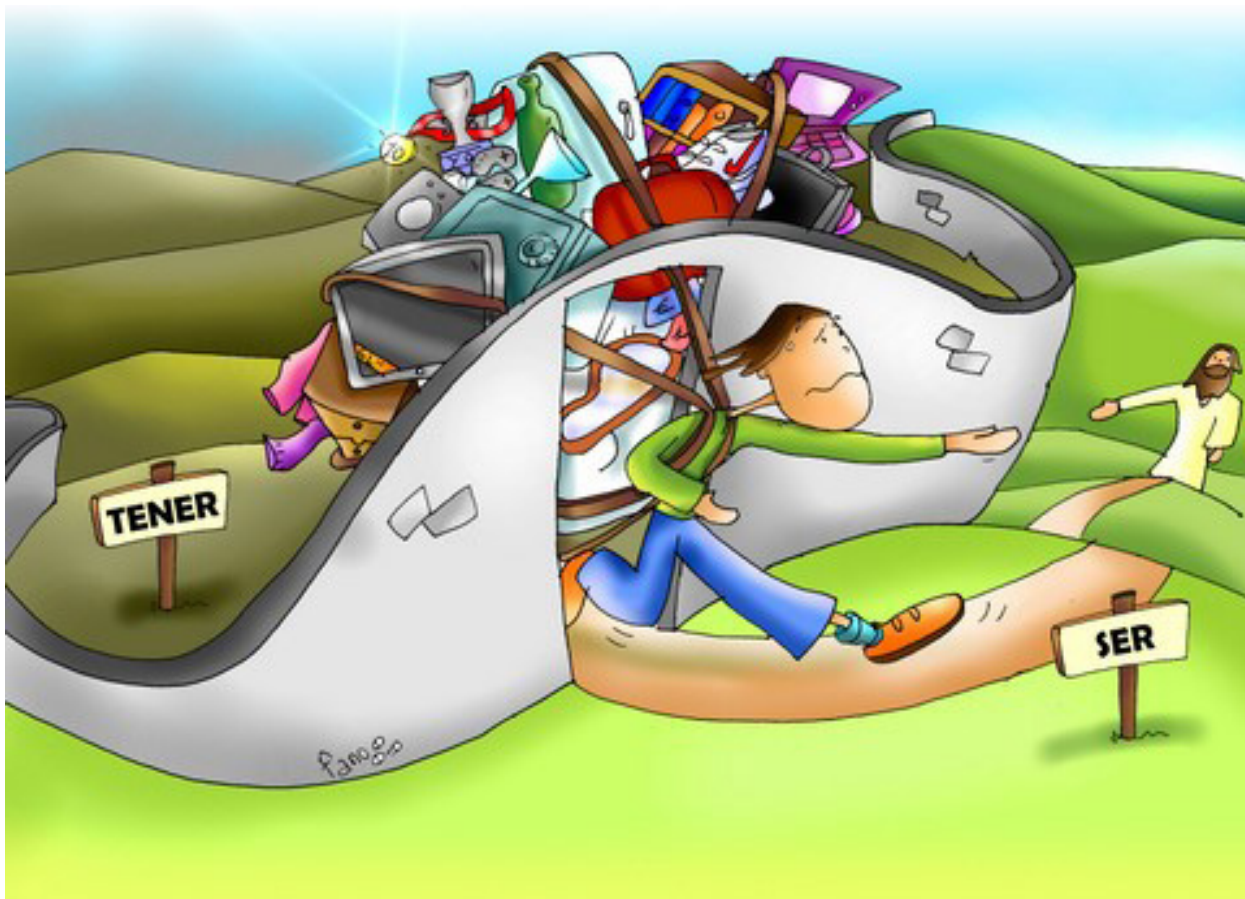
El premio del voluntario es que pasa a ser un artista.

El voluntario no ha pintado un cuadro,
no ha hecho una escultura,
no ha inventado una música,
no ha escrito un poema,
pero ha hecho una obra de arte
con sus horas libres.

Todavía hay milagros, milagros demostrables,
que los hacen, los hacéis, y los harán
los nuevos voluntarios.

ORACIONES

Oración 1. SER O TENER



Contempla la imagen unos segundos. Jesús nos está invitando a un camino de libertad. Dejar de pensar en tener muchas cosas que nos parecen necesarias y vivir desde la sencillez que Él nos propone.

Señor Jesús.

Gracias por el regalo de la vida.

Gracias por la alegría que nos da el compartir la vida con los otros.

Ayúdanos a no poner la felicidad en las cosas y en los objetos.

Ayúdanos a descubrir la verdadera alegría que siempre nace de los demás.

Amén

Oración 2. ORACIÓN DE LOS ROSTROS

Señor Jesús.

Gracias por las personas que comparten con nosotros la vida.

Gracias por todas las personas que están en nuestra vida.

Ayúdanos a valorarlas y a darles nuestro tiempo y nuestro.

Ayúdanos a descubrir que hay más alegría en dar que en recibir.

Amén



Oración 3. GRACIAS POR LA CREACIÓN Y POR LA NATURALEZA



Cántico de las criaturas de San Francisco de Asís:

Omnipotente, altísimo, bondadoso Señor, tuyas son la alabanza, la gloria y el honor; tan sólo tú eres digno de toda bendición, y nunca es digno el hombre de hacer de ti mención. Loado seas por toda criatura, mi Señor, y en especial loado por el hermano sol, que alumbra, y abre el día, y es bello en su esplendor, y lleva por los cielos noticia de su autor. Y por la hermana luna, de blanca luz menor, y las estrellas claras, que tu poder creó, tan limpias, tan hermosas, tan vivas como son, y brillan en los cielos: ¡loado, mi Señor! Y por la hermana agua, preciosa en su candor, que es útil, casta, humilde: ¡loado, mi Señor! Por el hermano fuego, que alumbra al irse el sol, y es fuerte, hermoso, alegre: ¡loado mi Señor! Y por la hermana tierra, que es toda bendición, la hermana madre tierra, que da en toda ocasión las hierbas y los frutos y flores de color, y nos sustenta y rige: ¡loado, mi Señor! Y por los que perdonan y aguantan por tu amor los males corporales y la tribulación: ¡felices los que sufren en paz con el dolor, porque les llega el tiempo de la consolación! Agradeced sus dones, cantad su creación. Las criaturas todas, load a mi Señor. Amén

Oración 4. HAY MÁS ALEGRÍA EN DAR QUE EN RECIBIR



Señor Jesús.

Gracias por las personas que dan su tiempo y su vida para ayudar a los demás.

Gracias por todas las personas que cuidan de los otros.

Ayúdanos también a nosotros a dar nuestro tiempo a los amigos y a la familia, a estar atentos a las necesidades de los otros.

Ayúdanos a descubrir que hay más alegría en dar que en recibir.

Amén