

# 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 Superior

## 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 Superior

- 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 2. ¿CÓMO USO MI TIEMPO LIBRE?

---

**Temas que trata:** Hacer un horario personal y reflexionar sobre él

**Tiempo estimado:** 1h

**Tipo de actividad:** Personal y reflexiva

**Resumen:** Los alumnos contarán con una plantilla que les ayudará a reflexionar sobre cómo utilizan y distribuyen su tiempo. A partir de ella, en clase (grupo grande), se generará una reflexión de cómo usan el tiempo y a qué lo dedican, indicando que es bueno y positivo tener tiempo para estar con la familia, los amigos, jugar... Sabiendo que el uso que hagamos del mismo puede influir positiva o negativamente en nuestra felicidad.

#### Objetivos:

- Reflexionar acerca del uso de nuestro propio tiempo durante la semana.
- Identificar los momentos de tiempo libre que tienen durante la semana y el uso que le dan.

#### Material:

- Horario semanal para rellenar de manera individual.

#### Instrucciones:

- Entregar a cada alumno un horario para rellenar de manera individual.
- Realizar un pequeño coloquio en el que los alumnos intercambien información y puedan dar su opinión acerca del tiempo libre.
- Durante la realización del horario no deben intercambiar información.





### Actividad 3. ALTERNATIVAS AL TIEMPO LIBRE

---

**Temas que trata:** Hacer una lista en la clase de cosas que se pueden hacer teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad.

**Tiempo estimado:** 1h

**Tipo de actividad:** Individual y grupal

**Resumen:** Utilizando la técnica 1,2,4 de Aprendizaje Cooperativo, realizaremos una lista de actividades que se pueden realizar en el tiempo libre teniendo en cuenta la sostenibilidad. El pequeño grupo cooperativo dedicará entre 15 y 20 minutos a realizar la lista. Al finalizar esta tarea los portavoces de cada equipo expondrán la lista realizada. El profesor irá escribiendo en la pizarra todas las ideas sugeridas por los equipos. Para cerrar la sesión se hará reflexionar a los alumnos acerca del gran abanico de posibilidades que existen para un correcto uso de su tiempo libre.

#### Objetivos:

- Concienciar a los alumnos de la cantidad de actividades que pueden realizar en su tiempo libre siempre favoreciendo la sostenibilidad.
- Invitar a los alumnos a incluir algunas de las actividades que han aparecido en su día a día.

#### Material:

- Papel y material de escritura para cada alumno
- Pizarra

#### Instrucciones:

- El profesor debe marcar muy bien los tiempos de la técnica 1,2,4 (5-10 minutos para cada fase).
- Mantener un clima adecuado durante la realización de la actividad, sin favorecer el intercambio de opiniones entre equipos hasta la puesta en común final.
- Realizar una reflexión final con las ideas que se hayan recogido, invitando a los alumnos a introducir alguna de ellas en su vida diaria.



### Actividad 4. CUENTO

---

**Temas que trata:** Se lee un cuento a los alumnos relacionado con la importancia que tiene la relación con los iguales en el tiempo libre.

**Tiempo estimado:** 30'

**Tipo de actividad:** Personal y de reflexión

**Resumen:** Se dedicará la reflexión de la mañana a la lectura del cuento “¿Dónde está mi voz?”. Después se realizará una reflexión en la que se invitará a los alumnos a compartir sus opiniones haciendo referencia a situaciones de su vida personal. El profesor les hará preguntas para fomentar la reflexión y el intercambio de ideas.

#### Objetivos:

- Reflexionar sobre la necesidad de compartir tiempo con los amigos.
- Reconocer si utilizamos el tiempo libre con los demás o de manera individual.

#### Material:

- Cuento “¿Dónde está mi voz?”

#### Instrucciones:

- El clima de la clase debe ser el adecuado para que los alumnos escuchen el cuento.
- Se debe animar a todos los alumnos a participar utilizando preguntas como: ¿qué le ocurre al protagonista de la historia? ¿dónde acude en busca de ayuda? ¿cuál es la actitud de sus padres? ¿qué solución se le recomienda? ¿os sentís identificados con el protagonista? ¿finalmente cómo consiguen solucionar su problema? ¿compartimos nuestro tiempo libre en compañía de nuestra familia/ amigos? ¿a veces nos sentimos solos? ¿qué podemos hacer para solucionarlo? ¿qué pensáis que es mejor, estar solo o acompañado?





## ORACIONES

### Oración 1. EL TIEMPO LIBRE ES UN REGALO

---



#### Motivación:

- -¿Es un regalo el tiempo libre?
- -¿Desperdiciamos nuestro tiempo libre?
- -¿Por qué es importante disfrutar al máximo nuestro tiempo libre?
- -¿Siempre disponemos de mucho tiempo libre?

#### Oración

Gracias Señor por permitir que en mi tiempo libre juegue con mis amigos, disfrute y engrandezca mi alma.

Hazme Señor capaz de vivir mi vida como un regalo para los demás, y ayúdame a descubrir que el mejor regalo soy yo. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.

### Oración 2. EL USO DEL TIEMPO LIBRE

---

#### Motivación:

- ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- ¿Con qué o quién ocupas tu tiempo libre?
- ¿Organizas tu tiempo libre o improvisas sobre la marcha?

#### Oración:

Gracias Señor por hacerme reflexionar acerca de mis caprichos y de cómo invierto mi tiempo para con los demás.

Ayúdame Señor a reconocer la importancia que tiene el uso de mi tiempo libre y no malgastarlo en cosas inútiles.

Tú que vives y reinas, por los siglos de los siglos. Amén.



### Oración 3. COMPAÑÍA, ¿SÍ O NO?

---

**Motivación:**

- ¿Son importantes las personas que nos rodean para nosotros mismos?
- ¿Somos más felices disfrutando del tiempo libre en compañía o solos?
- ¿Dedicamos más tiempo a las personas o a nuestros caprichos?

**Oración**

Señor,

Ayúdanos a tener presentes a los demás, a no ser egoístas y pensar solo en nosotros mismos.

Ayúdanos a ver en el otro a un hermano, con el que compartir momentos de nuestra vida, y no a malgastarlos en soledad.

Enséñanos a dejar de lado los caprichos innecesarios y a prestar más atención a lo esencial de la vida.

Te lo pedimos Señor.



**ANEXOS** (material a utilizar con el alumnado)

**Actividad 2. HORARIO**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

**Actividad 4. CUENTO “¿DÓNDE ESTÁ MI VOZ?”**

Una mañana, perdí la voz.

Como pasaba el tiempo y no aparecía, mis padres decidieron llevarme a un especialista en objetos perdidos.

El hombre nos recibió en su despacho, una habitación atiborrada de cosas. Tantas, que tuvimos que abrirnos paso apartando a manotazos timbres de bicicleta, muñecas de goma, libros de bolsillo, paraguas, sombreros, y todo lo que se pueda imaginar.

—Perdonen el desorden —se disculpó el señor Encuentro—, estamos en la jungla de los objetos perdidos. Aquí las cosas no hacen más que crecer, sin que yo pueda hacer nada por evitarlo. Escuchen, escuchen los sonidos de la jungla...

Papá, mamá y yo prestamos atención. Era cierto: en aquel cuarto no dejaban de escucharse los crujidos de las cosas.

El hombre apartó un libro de su silla y tres paraguas de la mesa, antes de sentarse.

—Acércate, jovencito —me pidió—. Sin miedo, las cosas no te harán nada si no las molestas.

Las cosas no me daban miedo, pero no quería pisarlas y el suelo estaba lleno de trastos. Cuando conseguí llegar hasta el señor Encuentro, me dijo que abriera la boca y me afinó las cuerdas vocales. Después de interpretar todas las notas, del do al sí, dijo:

—Hum, no sé... Las cuerdas ya están afinadas y, sin embargo, la voz sigue sin aparecer.

Entonces me hizo un montón de preguntas y yo tuve que anotar las respuestas en una pizarra.

— ¿Cuánto tiempo hace que no hablas?, ¿un día?, ¿una semana?, ¿un mes? ¿Recuerdas lo último que dijiste? ¿Sentiste cómo se te escapaba la voz? ¿La viste marchar? ¿Se te perdió sin darte cuenta?

Le dije que hacía un mes que no hablaba, que lo último que dije fue «hasta luego», y que la voz se me perdió sin darme cuenta. A continuación preguntó a mis padres:

—¿Tiempo que dedica el niño a jugar en el parque? ¿Amigos que hablen por los codos?

Le dijeron que yo no juego casi nunca en el parque y que mi único amigo se cambió de colegio el año pasado.

El señor Encuentro escribió en su libreta las respuestas, y luego siguió escribiendo hasta que se le acabó la tinta del boli.

—Esto es lo que tienen que hacer —dijo, mientras arrancaba la hoja y se la entregaba a mis padres. Se sacudió un oso de peluche del hombro, se levantó, rodeó la mesa y se sentó en el borde.

—Mi diagnóstico —dijo— es «pérdida por descuido». La receta para recuperar la voz, o para hacerse con una nueva, es hablar. El niño no habla porque no tiene nada que decir. Y no tiene nada que decir porque no le pasa nada interesante. Tiene que jugar con otros niños, así que le he recetado eso: amigos.

Papá se pasó la mano por la nuca y mamá apretó las asas de su bolso. El hombre continuó:

—El problema es que en objetos perdidos no tenemos amigos, no en este momento. Y como el niño ya lleva un tiempo sin voz, es aconsejable que se tomen medidas inmediatamente. Lleven a su hijo a los sitios en donde se dan las mejores cosechas de amigos: el patio del colegio, el equipo de fútbol, el parque...

Papá tartamudeó:

—Pero eso le hará perder tiempo. Por las tardes hace cálculo mental y lee el periódico, para saber si la bolsa sube o baja. Mi hijo es tan inteligente... Sería una lástima que desperdiciase su talento jugando, con un futuro tan brillante...

El señor Encuentro me miró por encima de sus gafas y luego les miró a ellos:

—El futuro no es brillante, señores míos, el futuro es gris como el humo —dijo—. Vaya usted a saber dónde está el futuro. Y por el tiempo que pierda mientras juega, no se preocupe. Siempre se recupera.

Al día siguiente, mis padres fueron a hablar con mi profesora. Le contaron lo que les había dicho el señor Encuentro sobre mi problema y su tratamiento.

—Ajá —exclamó ella—. Llegan en el momento justo para empezar una cura: vamos a montar un grupo de teatro. Tendrá que ensayar los jueves por la tarde.

Papá se pasó otra vez la mano por la nuca y mamá retorció las asas de su bolso.

—Como de momento no habla —continuó la profe—, que haga de nube. Pasado mañana es jueves. Que se presente en el ensayo a las seis en punto.

Volví a casa pensando que no quería hacer nada en la obra de teatro. Y menos que nada, hacer de nube. Prefería mil veces estar solo en mi cuarto haciendo sudokus. O ir a refuerzo en cálculo mental.

El jueves siguiente llegué tarde al ensayo. Pensé que nadie echaría de menos a una nube y me entretuve observando a una lagartija, pero...

—No te vuelvas a retrasar —se quejó Olga, la directora—. Hasta que no pasas tú, no llueve. Y hasta que no llueve, no salen Lucía y Mónica, que hacen de margaritas. Y luego pasas otra vez, y salen Víctor y Dani, que hacen de abejas.

Me temblaron las piernas todo el rato, de los nervios, cada vez que me tocó atravesar el escenario.

Al terminar el ensayo estaba tan cansado como si hubiera corrido una hora sin parar, pero todavía no me pude ir a casa: tuvimos que recortar mi disfraz de nube y ayudé a dibujar las alas de las abejas.

Cada jueves, después de ensayar, siempre había cosas que hacer: pegar unas asas de tela a la nube; coser un botón en el traje de las margaritas; dibujar las rayas de las abejas...

Yo seguía sin voz, pero me gustaban los jueves por la tarde: ensayar era cada día más divertido y, sin querer, me había aprendido casi toda la obra de memoria.

Pasó el segundo trimestre, llegó el tercero y después, el fin de curso.

El día de la representación subí al escenario y me coloqué en mi sitio. Los espectadores se callaron cuando se abrió el telón, y Olga empezó a leer.