

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.



INFANTIL - PRIMARIA / Ciclo Inicial

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...:

INFANTIL - PRIMARIA Ciclo Inicial

- 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. EL VIAJE DE LA FELICIDAD

Temas que trata: Sencillez, austeridad, creatividad, compartir, interioridad, solidaridad.

Tiempo estimado: 30'

Tipo de actividad: Abanico de ideas.

Resumen: A partir de la presentación de una imagen cuyo texto dice “La felicidad no es un destino, sino una manera de viajar” y tras haber visto previamente el video sobre el tema, por equipos cooperativos piensan actividades que podemos hacer con amigos, en familia, solos... sin necesidad de gastar dinero para realizarlo.

Objetivos:

- Promover la creatividad.
- Concienciar a los alumnos en la sencillez a la hora de realizar diferentes actividades de ocio menos consumistas.
- Promover una educación en valores que fomente otras formas de vida más austeras y en consecuencia más justas y solidarias con los demás.

Material: Necesitaremos la imagen a partir de la cual se desarrolla la actividad (adjuntada en los anexos); una cartulina grande o papel continuo (según la medida deseada) donde se pegará la imagen; trozos de papel o cartulina azul en forma de nubes donde cada equipo escribirá sus respuestas.

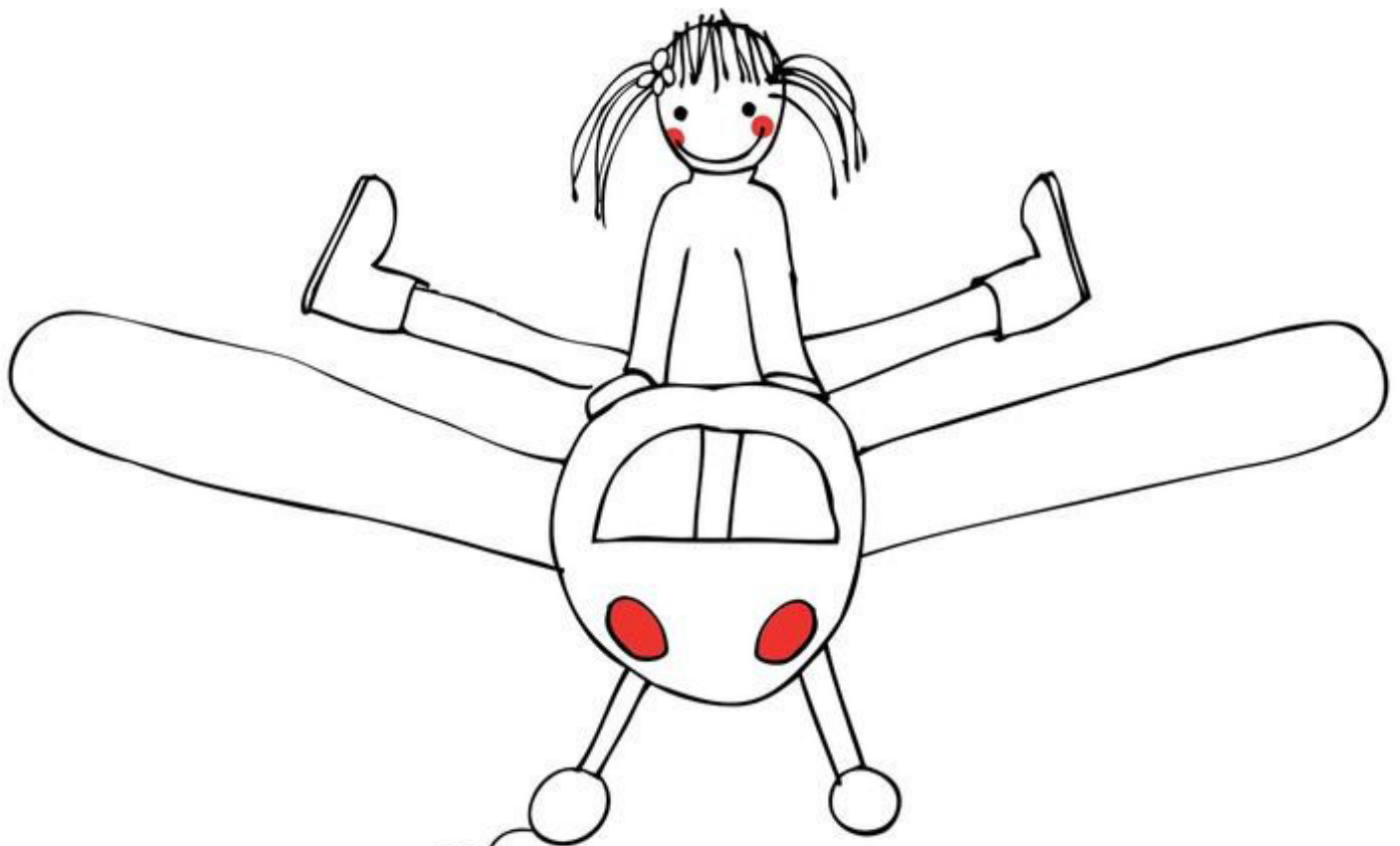
Instrucciones:

1. Se presenta la imagen a todo el grupo (comentando el dibujo y la frase) para que todos entiendan el significado.
2. Se propone hacer una actividad en ECA donde cada grupo busque diferentes actividades que podemos hacer con nuestros padres, familiares, amigos, en el colegio, solos... sin necesidad de gastar dinero.
3. Cada equipo escribirá las respuestas en las cartulinas en forma de nubes que tendrá a su disposición (una respuesta por nube), pueden llenar tantas nubes como actividades hayan pensado.
4. Cada equipo saldrá para exponer las diferentes alternativas al ocio consumista que hayan surgido en su grupo y las irá pegando en el mural alrededor de la imagen de la avioneta.
5. El mural puede exponerse en la clase, pasillos, entrada, patio... para que sirva de reflexión al resto de los alumnos, profesores, personal y familias del colegio.
- 6.



“La felicidad no es un destino donde hay que llegar, sino una manera de viajar”

Anónimo



La felicitat no és un destí
on cal arribar, sinó una
manera de viatjar
Anònim

Actividad 2: CONSTRUIMOS JUGUETES

Temas que trata: Consumo Responsable, reutilización, reciclar, creatividad, empatía.

Tiempo estimado: 3 sesiones de 45' cada una.

Tipo de actividad: Lúdica, creativa.

Resumen: Construiremos juegos y juguetes utilizando material reciclado y luego jugaremos con ellos en clase o en el patio.

Objetivos:

- Enseñar a los niños a crear sus propios juguetes y juegos.
- Concienciar sobre este tipo de actividad como alternativa a la compra de juguetes ya elaborados.
- Dar a conocer la importancia y posibilidades de las 3Rs en nuestra vida.
- Potenciar la creatividad.
- Sensibilizar en las desigualdades del mundo

Material: Depende de los juegos y juguetes escogidos por los alumnos, pero se trata de reciclar y/o reutilizar cualquier tipo de material (calcetines, botones, leotardos, botellas de plástico, tapones, tucos de cartón, etc).

Instrucciones:

PRIMERA SESIÓN

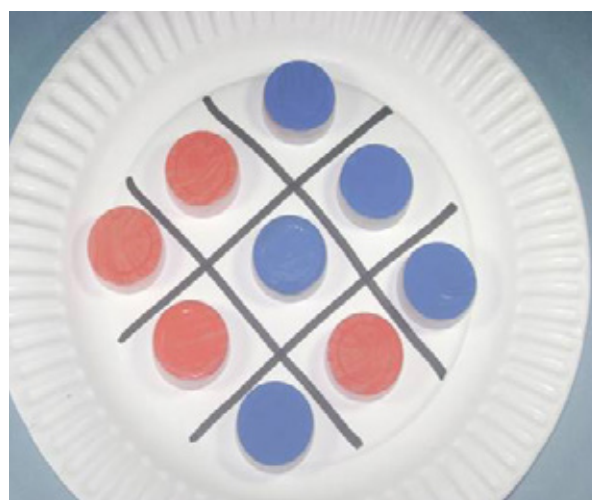
1. Se reúne al grupo de alumnos de la clase y se les hace la propuesta de elaborar juegos y juguetes que nos puedan servir luego para jugar en la clase o en el patio. El profesor se puede servir de internet (donde encontrará un montón de propuestas) para ayudar a los alumnos a elegir los juegos y juguetes que más les gusten.
2. Se reúnen por grupos ECA y cada grupo escoge uno que le gustaría construir (bolos, tres en raya, tirar aros, caballos, muñecos...)
3. Cuando todos los grupos han elegido el juego o juguete que desean realizar (a poder ser que no se repitan para que haya más variedad), hacen una lista del material que necesitan para llevarlo a cabo. Según la edad de los alumnos (3, 4 años) se recomienda que todos los grupos elaboren el mismo juego para poder jugar luego por equipos.
4. El profesor/a redactará una circular para pedir a las familias que colaboren en la recogida de material para elaborar los diferentes juguetes, se debe especificar los materiales necesarios.
5. Durante unos días o el tiempo que se tarde en tener el material recogido se pondrán en la clase varias cajas (según el número de grupos que haya) para recoger los diferentes materiales que necesita cada grupo para elaborar su juego o juguete.

SEGUNDA SESIÓN

6. Cuando tengamos el material necesario, cada grupo se pone en marcha (bajo supervisión del profesor/a) para pintar, recortar, dibujar, pegar... el material recogido y después montar las piezas a fin de construir el juego o juguete deseado.

TERCERA SESIÓN

7. Es la hora de probar que tal funcionan nuestros juegos y juguetes ya sea en el patio o en la clase.



Actividad 3: CAMINANDO A LA ESCUELA

Temas que trata: Movimiento Slow, compartir tiempo y momentos con los demás, reducir contaminación ambiental.

Tiempo estimado: El tiempo aproximado de caminata consideramos que debería ser máximo 30'. La frecuencia la proponemos cada mes, pero podría ser semanal, trimestral, anual, diario...

Tipo de actividad: Física, deportiva, social, de relación, de cohesión.

Resumen: Se propone a las familias hacer una actividad de ir caminando al cole para ayudar a reducir la contaminación ambiental que generan nuestros vehículos diariamente.

Objetivos:

- Ayudar a disminuir la contaminación ambiental.
- Concienciar a las familias de la importancia de llevar una vida saludable tanto para nuestra salud como para nuestra economía familiar.
- Concienciar a nuestras familias para que realicen más a menudo actividades sostenibles para nuestro planeta.
- Relacionarse y disfrutar de actividades que involucren a compañeros, profesores y familiares.

Material: Únicamente una circular explicativa y organizativa para guiar a las familias.

Instrucciones:

1. Acordar con algunos profesores (que deben hacer de guía), un punto de partida o varios donde poder quedar con las familias que deseen para ir todos juntos caminando al colegio. Para facilitar las cosas, los profesores que se presten eligen algún punto conocido cercano a su casa y no muy lejos del colegio (se aconseja máximo 30' caminando).



2. Cuando ya se tienen acordado el sitio o sitios y el profesor o profesores encargados de guiar al grupo, se procede a redactar la circular explicando a las familias el por qué de esta actividad, cual es el punto o puntos de encuentro, profesor encargado y hora de salida del grupo. También es muy importante dejar claro que la función del profesor es únicamente guiar la ruta y dar la salida al grupo, ya que los alumnos que se apunten deben ser lo suficientemente responsables como para venir caminando al colegio o sino venir acompañado de algún familiar o familiares.
3. Ponerlo en marcha y esperar que se apunten el máximo de alumnos posibles.



Actividad 4: VIDEO PUBLICITARIO: DIVERTIRSE SIN CONSUMIR NUESTRO MUNDO

Temas que trata: Ocio responsable, Movimiento Slow, austeridad, sencillez.

Tiempo estimado:

- 45' de reflexión sobre la propuesta y puesta en marcha de los grupos ECA.
- 45' de grabación de las diferentes propuestas de los grupos ECA. *(según el número de grupos la grabación puede durar una sesión más).*
- Montaje del video por parte del profesor. Visualización del video a toda la clase, ciclo, etapa, colegio...

Tipo de actividad: Audio-visual

Resumen: Como recopilación a todo lo que han aprendido con esta campaña, los alumnos deberán realizar un video publicitario en grupos ECA proponiendo diferentes actividades de ocio tanto familiar, individual o grupal, como alternativa a las actividades consumistas a las que están acostumbrados.

Objetivos:

- Sensibilizar a los alumnos y familiares para que se planteen alternativas de ocio más sostenibles.
- Concienciar en los valores de la sencillez y la austeridad a la hora de escoger actividades de ocio.
- Trabajar la solidaridad y empatía hacia el prójimo y más necesitado.
- Respetar el medio ambiente y ayudar a conservarlo.

Material: Aparato audiovisual que permita realizar una grabación audiovisual y posterior montaje.

Instrucciones:

1. Se explica a los alumnos en gran grupo la actividad que se pretende realizar como conclusión final de todo lo aprendido durante la campaña. Seguidamente se les deja tiempo para que se reúnan en equipos para decidir las distintas propuestas y de qué modo lo van a explicar.
2. Se utilizará una sesión o dos para hacer la grabación de las respuestas de los alumnos como ellos hayan decidido escenificar.
3. Se propone divulgar el video al resto de etapas del colegio o incluso, si se cree conveniente, colgarlo en los diferentes blogs de las clases o en la página web del centro.



ORACIONES

Oración 1: ORACIÓN PARA SER FELIZ

<https://oracionesparatiyparami.blogspot.com.es/search/label/FELICIDAD>



ORACIÓN PARA SER FELIZ

HOY SERÉ FELIZ.
EXPULSARÉ DE MI ESPIRITU
TODO PENSAMIENTO TRISTE.
ME SENTIRÉ MÁS
ALEGRE QUE NUNCA.
NO ME LAMENTARÉ DE NADA.
HOY AGRADECERÉ A DIOS
LA ALEGRIA Y LA FELICIDAD
QUE ME REGALA.
HOY TRATARÉ DE
AJUSTARME A LA VIDA.

Reflexiones para Ti y para Mi.com/ Facebook

ORACIONES
PARA TI Y PARA MÍ Vale
BLOGSPOT.COM

Hoy seré feliz.

Expulsaré de mi espíritu

todo pensamiento triste.

Me sentiré más alegre que nunca .

No me lamentaré de nada.

Hoy agradeceré a Dios la alegría

y la felicidad que me regala.

Hoy trataré de ajustarme a la vida.

Aceptaré al mundo como es

y procuraré encajar en él.

Si sucede algo que me desagrada,

no me mortificaré ni me lamentaré,

agradeceré que haya sucedido.

Porque así se puso a prueba

mi voluntad de ser feliz.

Hoy seré dueño de mis sentimientos,

de mis nervios y de mis impulsos.

Para triunfar tengo que tener

dominio de mí mismo.

Hoy trabajaré alegremente

con entusiasmo y pasión,

haré de mi trabajo...una diversión.

Comprobaré que soy capaz

de trabajar con alegría.

Disfrutaré mis pequeños triunfos,

no pensaré en los fracasos.

Hoy seré amigable.

No criticaré a nadie.

Si comienzo a criticar a una persona,

cambiaré la crítica por elogios.

Toda persona tiene sus defectos y sus virtudes.

Olvidaré los defectos y concentraré

mi atención en las virtudes.

Hoy evitaré las discusiones desagradables.

Hoy voy a eliminar dos plagas de mi vida :

la prisa y la indecisión.

Hoy viviré con calma, con paciencia;

porque la prisa es el enemigo

de una vida feliz y triunfante.

No permitiré que la prisa me abruma.

Hoy tendré confianza en mí mismo

porque Dios está conmigo.

Hoy haré frente

a todos los problemas con decisión y valentía

y no dejaré ninguno para mañana.

Hoy no tendré miedo.

Actuaré valientemente...

el futuro me pertenece.

Hoy tendré confianza en que Dios

ayuda a los que luchan..

y trabajan.

Hoy no envidiaré

a los que tienen más dinero

o más salud que yo .

Contaré mis bienes y no mis males.

Compararé mi vida con la de otros

que sufren más.

Hoy trataré de resolver

los problemas de hoy.

El futuro se resuelve así mismo.

El destino pertenece a los que luchan.

Hoy tendré un programa que realizar.

Si algo queda sin hacer, no me desesperaré,

lo haré mañana.

Hoy no pensaré en el pasado .

No guardaré rencor a nadie,

practicaré la ley del perdón.

Asumiré mis responsabilidades

y no echaré las culpas a otras personas

de mis fracasos.

Hoy comprobaré que Dios me ama

y me premia con su amor.

Hoy haré un bien a alguien.

Buscaré a alguna persona para hacerlo

sin que lo descubra, seré cortés y generoso.

Al llegar la noche comprobaré

que Dios me premió con un bien,

con un día de plena felicidad.

¡Y mañana viviré otro día como hoy.!

Oración 2: ORACIÓN POR LOS NIÑOS

Quiero pedir por los niños que dejan
sus dedos llenos de chocolate en todo lo que tocan,
que saltan en los charcos
y arruinan sus pantalones nuevos,
que comen dulces antes de la comida y
que nunca encuentran sus zapatos en la mañana...

Quiero pedir por los niños que miran
a los fotógrafos desde atrás de los alambres de púas,
que nunca han caminado por la calle
con un par de zapatos nuevos,
que nunca han jugado "encantados"
y que han nacido en lugares a donde
nosotros jamás nos acercaríamos,
que es donde probablemente morirán...

Quiero pedir por los niños que nos dan
besos pegoteados de caramelo y ramos de flores,
que duermen con su perro
y quieren enterrar a sus pescaditos,
que nos abrazan muy fuerte y que olvidan
su dinero para la merienda,
que riegan la pasta de dientes por todo el baño,
que observan con ojos asombrados
a su padre cuando se afeita y
a su madre mientras se maquilla,
que hacen ruido cuando toman la sopa...

Y también quiero pedir por los niños que
nunca han comido postre, que no tienen cobija favorita
que llevar a todos lados, que ven a sus padres sufrir,
que se acercan a nuestros coches en cada
cruce pidiendo con sus ojos,
que no tienen baños para asearse,
y cuyas fotos aparecen en las estaciones
de policía y no en las oficinas de sus padres...

Quiero pedir por los niños cuyas pesadillas
suceden a plena luz del día, que comen lo que encuentran,
que duermen bajo el cielo abrigados por
periódicos, que nunca han ido al dentista,
que no reciben mimos de nadie,
que van a dormir hambrientos
y despiertan hambrientos,
que no tienen dirección...

Quiero pedir por los niños
a quienes les gusta que los carguen
y por aquellos que tienen que ser cargados,
por los que se dan por vencidos y
por los que siguen luchando,
por los que no encuentran manos que tomar...

Por todos esos niños, Señor,
quiero pedir el día de hoy, porque
todos son valiosos, dan una nueva forma
de amor a nuestras vidas y una razón para vivir,
porque ellos nos hacen sentir la necesidad
de comprometernos a construir
un mundo más justo...

Amén



Oración 3: ALMUERZO CON DIOS

<http://cuentosparaninos.blogspot.com.es/2011/10/cuentos-infantiles-cristianos-almuerzo.html>

Un niño pequeño quería conocer a Dios; sabía que era un largo viaje hasta donde Dios vive, así que empacó su maleta con pastelillos y refrescos, y empezó su jornada.

Cuando había caminado como tres cuerdas, se encontró con una mujer anciana. Ella estaba sentada en el parque, solamente ahí parada contemplando algunas palomas.

El niño se sentó junto a ella y abrió su maleta. Estaba a punto de beber su refresco, cuando notó que la anciana parecía hambrienta, así que le ofreció un pastelillo.

Ella agradecida aceptó el pastelillo y sonrió al niño. Su sonrisa era muy bella, tanto que el niño quería verla de nuevo, así que le ofreció uno de sus refrescos.

De nuevo ella le sonrió. ¡El niño estaba encantado!

El se quedó toda la tarde comiendo y sonriendo, pero ninguno de los dos dijo nunca una sola palabra, mientras oscurecía, el niño se percató de lo cansado que estaba, se levantó para irse, pero antes de seguir sobre sus pasos, dio vuelta atrás, corrió hacia la anciana y le dio un abrazo.

Ella, después de abrazarlo le dio la más grande sonrisa de su vida.

Cuando el niño llegó a su casa, abrió la puerta. Su madre estaba sorprendida por la cara de felicidad. Entonces le preguntó:

—Hijo, ¿qué hiciste hoy que te hizo tan feliz?

El niño contestó:

—¡Hoy almorcé con Dios!...

Y antes de que su madre contestara algo, añadió: -¿Y sabes qué? ¡Tiene la sonrisa más hermosa que he visto!

Mientras tanto, la anciana, también radiante de felicidad, regresó a su casa. Su hijo se quedó sorprendido por la expresión de paz en su cara, y preguntó:

—Mamá, ¿qué hiciste hoy que te ha puesto tan feliz? La anciana contestó:

-¡Comí con Dios en el parque!... Y antes de que su hijo respondiera, añadió:

—¿Y sabes? ¡Es más joven de lo que pensaba!



Oración 4: SIN DINERO PUEDO SER FELIZ

http://www.playgroundmag.net/articulos/entrevistas/raphael-fellmer-vivir-sin-dinero-eotopia_0_1501649825.html

1. Enséñanos Jesús diferentes maneras de vivir.
2. Que el ejemplo de otros nos ayude a ver que es posible.
3. Que no necesitemos cosas sino personas.
4. Que lo importante sea quienes somos y no lo que tenemos.
5. Que ser felices sea un sentimiento interior y
6. que lo material sea prescindible.
7. Que la lentitud, la austeridad y la sencillez sea vuelvan a “poner de moda” para acercarnos al estilo de vida que tu nos propones a diario.

