



# UNA ESPERANZA

OCTUBRE 2010

Año 16

Número 2

Ediciones anteriores:

<http://www.sms.edu.do/ue08-09/index5.htm>

*"vivir para servir, es servir para vivir."*

## MES DE LA CANCIÓN ESCOLAR Y DE LAS BELLAS ARTES

- 06 Día Internacional de la Infancia
- 12 Día del encuentro entre dos culturas
- 16 Día Mundial de la Alimentación
- 21 Natalicio de Salomé Ureña
- 24 Día de las Naciones Unidas
- 28 Día de la Universidad y de la Escuela
- 31 Día del Ahorro Escolar

### DE REGRESO PARA PRESENTARLES

en esta edición de *Una Esperanza* interesantes artículos y dinámicas sobre dos aspectos de gran importancia para desarrollar la capacidad de tomar **DECISIONES SABIAS** que, como ya saben, es el eje transversal junto al **AGRADECIMIENTO**, que habrá de sostenernos a lo largo de este año escolar. Hablamos nada más y nada menos que de la **AUTOESTIMA** (Páginas 2 y 3) y del **RESPECTO** (Páginas 4 y 5), valor central del mes. ¿Por qué mencionamos primero la autoestima?... porque la manera de aprender a respetar a los demás y la vida misma, es comenzando por el auto respeto.

No menos importante es exhortarles a unirse de manera entusiasta a nuestro programa a favor del reciclaje de papeles de cualquier tipo. No todo lo que tiramos es basura, estos papeles, así como muchos otros elementos, pueden reciclarse para ser utilizados nuevamente. Con ello respetamos y protegemos la Tierra que tanto y tan peligrosamente lastimamos con nuestra inconsciencia. Contamos con el apoyo de todos para integrarnos institucionalmente al movimiento de concienciación por la protección del hermoso planeta en el que Dios tuvo a bien asentarnos. ¡Cuidémoslo por Él para las generaciones futuras! Se espera del ser humano el mantenimiento de la armonía universal.

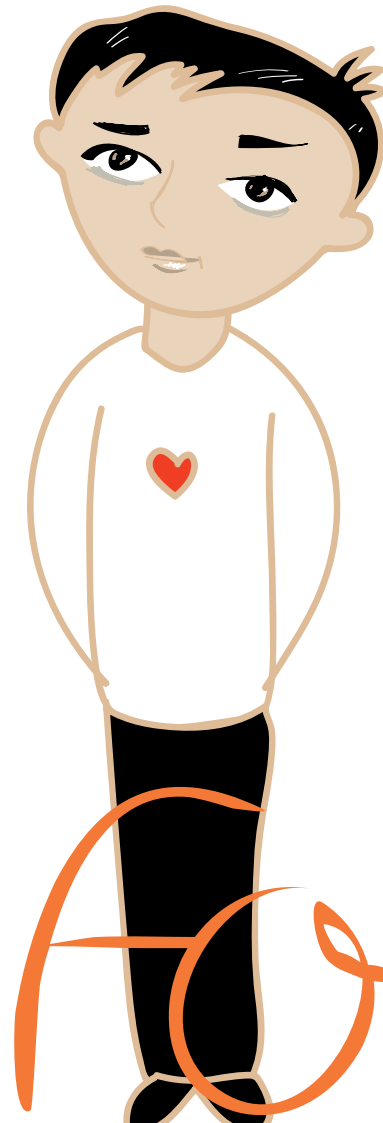
No se pierdan en la página 6 las *Actividades para Compartir:*

**DESARROLLANDO EL RESPETO** que serán realizadas en las aulas durante las clases de Formación Humana pero, que también resultarían divertidísimas (y útiles) disfrutarlas en familia. Servirían espléndidamente a los padres para trabajar la comunicación y conductas deseadas de manera encantadora: jugando.

En este nuevo ciclo de vida reiniciamos en la página 8 una sección que nos produce gran ilusión y satisfacción:

**DESDE LAS AULAS.** Este espacio traerá para ustedes cada mes tanto colaboraciones de los estudiantes como reflexiones de sus profesores. La unión hace la fuerza... Laborar unidos por el cambio de actitud en el cual creemos y queremos, habrá de lograrlo, sin lugar a dudas.

Hasta el mes próximo, si Dios así lo quiere (ygr)



## OCTUBRE

# Respeto

"En el amor entre hermanos demuéstrense cariño, estimando a los otros como más dignos"  
(Carta de Pablo a los Romanos 12:10)



No puedes tocarla pero afecta tus sentimientos.

No puedes verla pero está ahí, cuando te miras al espejo.

No puedes oírla pero está ahí, cuando hablas de ti mismo.

¿Qué es eso tan importante y misterioso?

¡Es tu AUTOESTIMA!



## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Se refiere a cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras. Hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes por tus logros.

La autoestima no significa alardear de lo maravilloso que eres sino, más bien, saber discretamente que vales mucho (de hecho, ¡qué no tienes precio!). No se trata de pensar que eres perfecto –porque nadie lo es– sino de saber que eres digno de ser amado y aceptado.

## POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA

La autoestima no es como ese par de tenis estupendo que te encantaría tener pero que no necesitas.

Un niño necesita tener autoestima. La alta autoestima es importante porque te ayuda a mantener la cabeza bien alta y a sentirte orgulloso de ti mismo y de lo que puedes hacer. Te proporciona valor para experimentar cosas nuevas y el poder de creer en ti mismo. Te permite respetarte a ti mismo, incluso cuando cometes errores. Y cuando te respetas a ti mismo, por lo general, los adultos y otros niños también suelen respetarte. La alta autoestima también es tu pasaporte para tomar **DECISIONES SABIAS** relacionadas con tu mente y tu cuerpo. Si crees que eres importante, es menos probable que te dejes arrastrar por tus amigos cuando hacen alguna tontería o algo peligroso. Si tienes una alta autoestima, sabes que eres lo suficientemente inteligente como para decidir por ti mismo. Valoras tu seguridad, tus sentimientos, tu salud... ¡todo tu ser! La alta autoestima te ayuda a saber que cada parte de ti merece ser cuidada y protegida.

## CÓMO ADQUIEREN LOS NIÑOS SU AUTOESTIMA

Los bebés no se ven a sí mismos de forma buena o mala. Más bien, las personas cercanas al bebé le ayudan a desarrollar su autoestima. ¿Cómo? Animándole cuando aprende a gatear, caminar o hablar. A menudo, le dicen: "¡Buen trabajo. Bien hecho!". Cuando las personas cuidan bien de un bebé, también les ayuda a sentirse amados y valiosos. Cuando los niños crecen, pueden tener un papel más importante en el desarrollo de su autoestima. Los logros –como conseguir buenas notas en un examen o formar parte del equipo de fútbol estelar– son cosas de las que un niño puede sentirse orgulloso, así como tener un buen sentido del humor o ser un buen amigo y estar siempre dispuesto a ayudar a los demás.

## SOBRE LA BAJA AUTOESTIMA

Quizá conozcas niños con baja autoestima que no tienen muy buena opinión sobre sí mismos o que parecen criticarse demasiado. O quizá tú tienes una baja autoestima y casi nunca te sientes bien contigo mismo o crees que no eres importante.

Para algunos niños, es posible que las clases les resulten tan difíciles que no puedan mantener el nivel exigido o sacar las notas que esperaban. Eso puede hacer que se sientan mal consigo mismos y dañar su autoestima. Su autoestima mejorará cuando logre ponerse al día estudiando con más empeño o buscando ayuda para comprender lo que está resultándole difícil. ¡Su autoestima se disparará! Hay niños que tienen una alta autoestima pero, de repente, ocurre algo que lo cambia todo. Por ejemplo:

- Si un niño se muda de casa y no hace amigos inmediatamente en la nueva escuela, podría empezar a sentirse mal.
- Un niño también puede ver su autoestima afectada tras el divorcio de sus padres. Puede sentirse poco querido o culpable del divorcio.
- Un niño que piensa que está demasiado gordo o delgado puede empezar a creer que eso significa que no es lo suficientemente bueno.
- Los cambios corporales de la pubertad –algo por lo que todo el mundo pasa– puede afectar a la autoestima de un niño.

## ELEVANDO TÚ AUTOESTIMA

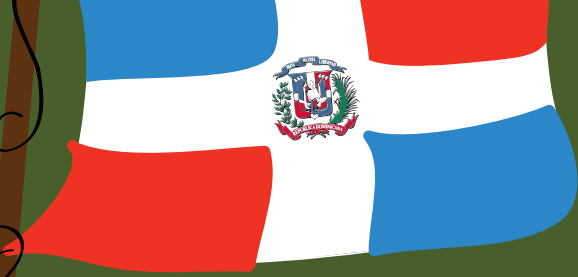
Claro que es normal tener altibajos emocionales, pero no es bueno tener baja autoestima. Sentir que no eres importante puede entristecerte e impedir que pruebes cosas nuevas. Puede impedir que hagas amigos o perjudicar tu rendimiento escolar. Tener una sólida autoestima también es una parte importante del crecimiento. Cuando creces y tienes que tomar **DECISIONES SABIAS** –especialmente por presión social– cuanto más autoestima tengas, mejor. Es importante que sepas lo que vales. Si crees que tienes baja autoestima, intenta hablar de ello con un adulto en quien confías. Quizás pueda ayudarte a buscar formas de elevar tu autoestima. Mientras tanto, aquí te damos algunas sugerencias para elevar tu autoestima:

- Haz una lista de las cosas que se te dan bien. Puede ser dibujar o cantar, practicar un deporte o contar chistes. Si no sabes qué poner en la lista, pide a tus

padres que te ayuden. Luego, añade algunas cosas que te gustaría hacer bien. Tu mamá o papá pueden ayudarte a buscar una forma de desarrollar estas habilidades o talentos.

- Elógiate tres veces al día. No digas sólo: "Soy genial." Sé específico, como: "Hoy fui muy buena amiga con Laura" o "El examen me salió mejor de lo que pensaba." Cuando estés haciendo esto, todas las noches antes de ir a dormir, enumera tres cosas que te hayan hecho realmente feliz ese día.
- Recuerda que tu cuerpo es tuyo, sin importar qué forma, tamaño o color tenga. Si te preocupa tu peso o talla, puedes ir al médico para asegurarte de que todo está bien. Recuérdate a ti mismo qué partes de tu cuerpo son buenas, como: "Tengo unas piernas fuertes y sé patinar muy bien."
- Recuerda que hay cosas de ti mismo que no puedes cambiar. Debes aceptarlas y amarlas (como el color de tu piel y el número de calzado) porque son parte de ti.
- Cuando escuches comentarios negativos en tu mente, dite: "Deja de hacerlo". Así le quitarás poder a la voz interior que te desanima.

Si te centras en las cosas buenas que haces y en tus grandes cualidades, aprenderás a amarte y a aceptarte a ti mismo... ¡ingredientes principales para una sólida autoestima! Incluso si aún puedes mejorar (y ¿quién no?), tu autoestima brillará cuando te des cuenta de que eres una persona valiosa e importante.



# Respeto

## EDUCAR EN EL RESPETO

Es la base de una convivencia pacífica

Por Montse DIEGO y Pablo GANDARILLAS

**Una característica del ser humano es su sociabilidad, estamos obligados a convivir con otros. El respeto a los demás es la primera condición para establecer las bases de una convivencia pacífica auténtica.**

**Sin** duda alguna, la palabra respeto es una de las más presentes en la vida escolar. Desde muy pequeños se nos dice que hay que respetar las cosas, los horarios, las normas, el entorno, a uno mismo y sobre todo, que hay que respetar a los demás. A veces damos por hecho que todo el mundo entiende lo que significa respetar, pero a juzgar por el comportamiento de muchos chicos y chicas (y también el de muchos adultos), no sería una pérdida de tiempo realizar algunas actividades específicas para reflexionar sobre qué actitudes y comportamientos son los más adecuados para construir una convivencia basada en el respeto.

### El punto de partida es la dignidad de la persona

El respeto comienza con la consideración del otro como alguien valioso en sí mismo y con los mismos derechos. Reconocer en los demás su dignidad como personas y no dejar espacio a las manifestaciones discriminatorias, supone el inicio de un largo camino cuya meta es la construcción de una sociedad más justa.

Es conveniente señalar que en ocasiones se confunde el respeto con otras actitudes que poco o nada tienen que ver con él:

### El respeto no es....

- **Indiferencia**, la indiferencia implica ausencia de sentimientos; no valora a la otra persona como igual, muchas veces ni siquiera valora al otro.
- **Omisión**, el respeto es activo, intenta construir desde la acogida, la aceptación y el diálogo, pero a veces nos escudamos en el Ah, yo no puedo hacer nada.
- **Intimidación**, porque con frecuencia se oculta el sentimiento de miedo con el de respeto, pero con la intimidación difícilmente se construye la paz.

Cualquier sociedad y grupo precisan de un conjunto de reglas. Sin embargo, una convivencia pacífica no se consigue sólo con el cumplimiento de dichas normas o leyes. El respeto requiere, para que sea auténtico, de unas condiciones que lo caracterizan e identifican:

- **Ha de ser sincero**, pues en su vivencia no cabe la hipocresía.
- **Debe surgir libremente**, un respeto impuesto acaba por rebelarse.
- **Nace espontáneamente**, sin la necesidad de grandes reflexiones teóricas.
- **Busca el diálogo**, pues la cerrazón y la sinrazón sólo conducen al conflicto.

La escuela ofrece un marco ideal para aprender este valor. Pero también puede ser el lugar perfecto para que se den modelos de conducta que impidan el desarrollo del respeto y la tolerancia. Algunas de las actitudes que entrañan mayores **dificultades** en este sentido, y que es bueno que sepamos detectar y corregir a tiempo, son: la envidia, el miedo, la inseguridad, la soberbia, la falta de autoestima, los autoritarismos. Superar estas actitudes y transformarlas en otras más positivas y solidarias no es fácil, pero debemos confiar en nuestra tarea educadora, con la seguridad de que tantos esfuerzos y recursos no caerán en saco roto.



## actividades para compartir

# DESARROLLANDO EL RESPETO

([http://www.educadormarista.com/formacionmaestros/educar\\_en\\_el\\_respeto.htm](http://www.educadormarista.com/formacionmaestros/educar_en_el_respeto.htm))

### La comunidad de vecinos (Nivel: Secundaria)

Para realizar esta dinámica es necesario dividir la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos cada uno. A cada grupo se le entrega una ficha en la que figure el siguiente supuesto: Terminada la construcción de un bloque de diez viviendas, los nuevos propietarios acuerdan tener una primera reunión de toda la comunidad de vecinos, con el único fin de conocerse y establecer entre todos unas normas basadas en el respeto, que favorezcan una convivencia pacífica y cordial para el buen funcionamiento de la comunidad.

#### Propietarios

- Una pareja sin niños
- Una señora mayor con dos perros
- Una joven rockera
- Un ciego y su hija
- Una familia con tres niños pequeños
- Un pianista
- Una familia gitana
- Cuatro estudiantes universitarios
- Un abuelo bastante sordo
- Andrés, un vigilante nocturno.

Después se explica a los alumnos que cada grupo va a ocupar un piso (el reparto de las viviendas es mejor hacerlo al azar) y que deben intentar hacerse pasar por su propietario en la reunión de la comunidad de vecinos, por lo que cada grupo-propietario deberá acudir con una lista de al menos diez cosas que está dispuesto a hacer, para favorecer una buena convivencia en la vecindad basada en el respeto. Es importante recordar a cada grupo, antes de elaborar la lista, deben imaginar cómo se comportaría, que pensaría, qué costumbres tendría, qué actitud tomaría, etc., el propietario que les ha tocado. Una vez terminado el trabajo en grupo (máximo 20 minutos), se elige un portavoz de cada uno y se procede a realizar la reunión de la comunidad de vecinos, poniendo en común las listas elaboradas. Una vez realizada la reunión de la comunidad de vecinos elaboran una lista única entre todos los propietarios en la que aparezcan las normas de respeto para toda la comunidad. Tras la puesta en común, el profesor/a invita a los alumnos a comentar si ellos tienen vecinos parecidos a alguno de los modelos propuestos, para ver las actitudes y el trato mutuo entre esos vecinos y el resto de la comunidad.

### Intercambio de vasos (Nivel: Primaria)

#### Objetivos

Tomar conciencia de quiénes son los alumnos más valorados por saber respetar a los demás. Dialogar sobre situaciones concretas referidas a la vivencia de este valor, y sus consecuencias en el grupo.

#### Desarrollo

La dinámica tiene dos momentos diferenciados:

**a) MOTIVACION:** Se inicia la actividad con un diálogo sobre lo que entendemos por respetar a los demás. Para ello, se pide a los alumnos que comenten las siguientes afirmaciones, y añadan otras:

#### Respetamos a los demás cuando...

- llamamos a los compañeros por su nombre y no por el mote.
- escuchamos sin interrumpir.
- no empujamos por los pasillos.
- sabemos guardar un secreto.
- valoramos la forma de ser de cada uno.

**b) INTERCAMBIO DE VASOS:** El profesor invita a los alumnos a comprobar cómo se vive este valor en el grupo. Primero indica que se coloquen de pie formando un círculo; después dará a cada uno cinco vasos de plástico. Entonces les explica que deben entregar esos cinco vasos, siguiendo unas reglas, a los compañeros que muestran un mayor respeto hacia los demás. No se trata de una votación, sino de una toma de conciencia sobre quiénes actúan habitualmente respetando a los otros. Conviene dejar un tiempo para que cada uno/a piense a quién va a entregar sus vasos, y por qué. Las normas del intercambio son:

- Ha de hacerse en silencio absoluto.
- Nadie puede pedir que le den algún vaso.
- Hay que repartir los cinco vasos.
- Se pueden entregar más de un vaso a la misma persona (incluso todos)

Terminado el intercambio, se da paso a un diálogo sobre la experiencia vivida. Algunas cuestiones que pueden ayudar son:

- ¿Cómo te has sentido al recibir vasos?
- ¿Te ha costado decidir a quién se los dabas?
- ¿Por quién te has decidido, y por qué?
- ¿Cómo podemos ayudarnos para respetarnos más los unos a los otros?

## tecnología y valores

Sección a cargo del Departamento de Tecnología de SMS

# LAS REDES SOCIALES Y LA AUTOESTIMA

Prof. Jacqueline Losada

**“Las personas con alta autoestima no necesitan sentirse superiores a los demás, no necesitan compararse con los demás. Su alegría radica en quienes son y no en tratar de ser mejor que los demás”. Nathaniel Branden. Psicoterapeuta y autor de libros de autoayuda canadiense.**

La autoestima positiva es fundamental para apreciar lo que tenemos en nuestra vida. Cada persona es un ser diferente a los demás, y sus talentos inigualables. Se han realizado muchos estudios sobre la influencia de las redes sociales en los niños, jóvenes y adultos. Uno de esos estudios (Custodio, 2007) confirma que el 70% de los llamados ‘generación de nativos digitales’ utiliza asiduamente las redes sociales. Por orden de uso: el Messenger, las comunidades virtuales (Tweeter, My Space, Facebook) y las descargas de música y video, son las aplicaciones que más éxito cosechan entre los jóvenes de 12 a 16 años. Otros (Boyd, 2007); explican que esto se debe a que para los jóvenes no existen muchos espacios y actividades que no estén controlados por los adultos. Sin embargo, expone que en la red cibernética los adolescentes pueden recrear espacio públicos sin salir de esos ambientes controlados. Serios estudios (González, 2007),

relacionan el uso prolongado de las redes sociales con personas que podrían padecer del Síndrome de la Adicción a Internet, descrito como la distorsión de los objetivos personales, familiares o profesionales de un individuo y que se manifiesta mediante un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos debido al uso excesivo de la Internet. Los perfiles cibernéticos pueden llegar a crear una adicción puesto que implican una relación impersonal y anónima, que tiene más probabilidad de conectar a la gente en la medida que se puede falsear su identidad y actuar con otra personalidad. Esto crea personas introvertidas, con baja autoestima, y baja estimulación social ya que solo saben interactuar en el mundo virtual y cuando van al mundo real no saben hacerlo de manera correcta. Concluyen diciendo que un tiempo de conexión límite para no caer en un uso abusivo es de no más de 60 minutos por día.

### ACTIVIDADES

Responde **SI** o **NO** a las preguntas y comprueba qué tan hipnotizado estás por la tecnología:

1. Sientes que no podrías vivir sin el celular.
2. Te gustan los videojuegos, pero dejas de jugar para hacer otras cosas que también te gustan.
3. Si llegas a un sitio donde no hay ningún aparato electrónico, se te ocurren mil ideas para pasar un rato divertido.
4. No entiendes qué hacía la gente cuando no había Internet.

5. No dejas de ir a un paseo, así te pierdas tu programa favorito.
6. Todo te parece aburrido si no hay computador, videojuegos o televisión.
7. Combinas los juegos y el chat del computador con un buen libro, una salida con tus amigos, o una tarde de fútbol, de básquet, de baile o de tu deporte favorito.
8. Para ti lo mejor es estar “conectado” a la tecnología. Dejas la comida, el baño y las salidas para más tarde porque estás ocupado pasando un mundo en un videojuego.
9. Prefieres moverte tú mismo haciendo deporte que mover a alguien en una pantalla.
10. Todos tus amigos son “virtuales”.

(Ver los resultados en la Página 8)

desde  
las aulas...

## "LA LUNA Y EL SOL"

Autora: Faride Blanco Haché, 8-A

**Había una vez** un sol, radiante y muy brillante, que siempre era feliz, vivía cantando y haciendo felices a los demás con su luz y disfrutando su trabajo, hasta que un día, cuando ya se iba a dormir y la luna venía de camino, se encontraron los dos. La luna, al ver el brillo del sol, se puso muy celosa, y se dedicó a hacerle la vida imposible, criticándolo y acusándolo de arrogante. El sol entonces se deprimió mucho y empezó a cambiar. Dejó de ser como antes, ya no era tan brillante y tan alegre, sus rayos no eran tan resplandecientes y todo el mundo en la Tierra empezó a preocuparse. Un día, una nube se le acercó y le dijo que no había razón para estar así, que necesitaba recuperar el ánimo, pues él no le había faltado el respeto a la luna ni se creía superior a ella, aunque era más brillante, y que aunque fueran diferentes en cierto modo, tenían una cosa en común: sin ellos la Tierra no tendría luz. Entonces el sol habló con la Luna y ella se disculpó por sus celos, se arreglaron los dos y estaban felices porque se toleraban y se respetaban.

De la Página 7, conclusión

### Las Redes Sociales y la Autoestima

Profesora Jacqueline Losada

#### RESULTADOS:

Si la mayoría de tus respuestas afirmativas son pares:

Parece que la tecnología te tiene atrapado. Si no dispones de una computadora, un celular, un video u otro aparato electrónico todo te parece aburrido, sientes que sin ellos la vida no tiene sentido. Te la pasas más tiempo en el mundo virtual que en el mundo real. Sal un poco, mueve tu cuerpo, mira todo lo que hay afuera para hacer. La tecnología puede ser chévere, pero también hay muchas otras cosas que son muy divertidas. ¡Así que despierta tu creatividad!

Si la mayoría de tus respuestas afirmativas son impares:

Te gusta la tecnología pero no es lo único en tu vida. Puedes divertirte con un videojuego, pero también puedes hacerlo jugando un partido con tus amigos, bailando, cantando, cocinando, pintando, armando un rompecabezas y muchas cosas más. Si no puedes ver la tele o no tienes una computadora se te ocurren mil ideas para divertirte.

**¡Usa la tecnología de manera inteligente...**

**...no permitas que la tecnología haga uso de ti!**

página

8

