

# Manual de Implementación del Programa Virtual 2020



Referenciación APA 7 Nejanya, S. (2020) *Manual de Implementación Programa Virtual Yo Soy la Respuesta 2020*. Fundación Gaia.

## Tabla de contenidos

Quienes somos	3
1. Introducción	5
2. Fundamentación:	8
2.1 El Método del Gaia Yoga	8
2.2 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la UNESCO	10
2.3 Educar para una nueva ciudadanía: Ministerio de Educación Pública (MEP)	11
3. Objetivo del programa	13
3.1 Resultados esperados	13
4. Ejes temáticos:	14
4.1. Vida Consciente	15
4.2. Vida Saludable	17
4.3. Vida Sostenible	18
5. Estrategias metodológicas:	19
5.1 El Gaia Yoga con Meditación Mindfulness	20
5.2 Arte terapia	26
5.3 Acciones colectivas	27

6. A quién va dirigido	28
7. Estructura de los módulos y las clases	29
7.1 Módulos	29
7.1.1 Módulo Vida consciente	29
7.1.2. Módulo Vida Saludable	30
7.1.3. Módulo Vida sostenible	30
7.2. Sesiones	31
Programa Yo Soy la Respuesta	32
Módulo 1 Vida Consciente	33
Módulo 2 Vida Saludable	108
Módulo 3 Vida Sostenible	172
Anexo 1: lista de música y canciones	268
Anexo 2: Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra y	269
Certificado de graduación	269
Referencias bibliográficas	273



## Quienes somos

Fundación Gaia, es una organización sin fines de lucro, fundada en 1989 por Javier Francisco Ortiz, orientada a realizar proyectos sociales, de investigación, educativos y productivos sobre el medio ambiente y el cambio climático. Sus cinco programas del Proyecto Planeta Tierra promueven la firma y cumplimiento del Acuerdo de Paz y Bienestar Madre Tierra, y brindan educación en sostenibilidad, bienestar integral y responsabilidad social empresarial para el cumplimiento del Acuerdo de París y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU. Su objetivo es fomentar la realización de todo tipo de actividades que tengan como propósito la protección del ecosistema y la realización de cualesquiera otras actividades que favorezcan el bien común.

- Misión: brindar educación para la sostenibilidad, bienestar integral y responsabilidad social empresarial en armonía con la Naturaleza, para el cumplimiento del Acuerdo de París y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Visión: ser líder en el logro de las metas del Acuerdo de París y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, utilizando el yoga, la meditación y la acción colectiva como herramientas para la transformación personal con impacto global.

Fundación Gaia fue declarada de Utilidad Pública para los intereses del Estado, mediante el **Decreto Ejecutivo N°20439-J** del 6 de mayo de 1991. Todas nuestras actividades fueron declaradas de Interés Público y Nacional mediante el **Decreto Ejecutivo N°20527-MIRENEM** del 13 de junio de 1991, por constituir un valioso aporte a los intereses de Costa



Rica. Así mismo, en 2018 nuestros programas fueron avalados por el programa [Harmony with Nature](#) de la Organización de Naciones Unidas (ONU).

Yo Soy la Respuesta es uno de estos 5 programas. Está dirigido a niños y niñas de entre 6 y 8 años de edad, y trata sobre educación en bienestar, Derechos Humanos, paz y sostenibilidad. Enseña cómo a partir de una transformación personal se genera un impacto global que puede ayudar a ralentizar e incluso revertir el efecto del cambio climático.

En años anteriores, las clases se impartían directamente en escuelas. En el año 2020, debido a la situación mundial de la pandemia ocasionada por el COVID-19, se realiza un ajuste en el mismo, impulsados en parte, por la situación de emergencia, pero también aprovechando la oportunidad para lograr que el programa tenga mayor alcance, pudiendo impactar a más niños y niñas. Es así como el Programa Yo soy la respuesta transformó sus clases para que se puedan implementar bajo una modalidad virtual.

## 1. Introducción

Yo Soy la Respuesta, es un programa de educación para la paz, la sostenibilidad, el bienestar y los Derechos Humanos, [declarado de Interés Educativo](#) por el Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, que apuesta por influir a las generaciones futuras, en el compromiso del cuidado del planeta Tierra a partir del Acuerdo de Paz y Bienestar Madre Tierra:

### **\*Acuerdo de Paz y Bienestar Madre Tierra:**

“Elijo firmar la paz con la Madre Tierra, viviendo de forma consciente, saludable, sostenible y compensando mi huella ecológica.”

\*Avalado por la Alianza de Costa Rica por la Paz con la madre Tierra 21/12/2012.

Basada en el Gaia Yoga, con una metodología de educación en bienestar integral, creada y desarrollada por nuestro director y [experto independiente de la ONU](#), Javier Francisco Ortiz Gutiérrez, a lo largo de más de 35 años de investigación. Se enmarca en la [propuesta de ciencias de la salud holística](#) presentada por Fundación Gaia a la Organización de Naciones Unidas y [avalada por su programa de Armonía con la Naturaleza](#).

Este programa plantea que la paz interior es la base de la paz entre los pueblos y de la paz con la Tierra: *sólo habrá paz en la Tierra si estoy en paz* (Javier Francisco Ortiz). En este sentido, la paz interior está en el origen del desarrollo de la conciencia planetaria: las personas que se conocen a sí mismas, reconocen la capacidad creativa que les es intrínseca, se empoderan y comprenden que tienen la capacidad de construir su realidad.

La conciencia personal, orientará a asumir la propia responsabilidad ante el planeta y a reconocerse como respuesta a los problemas que enfrenta, así podrá, poco a poco, derribar la idea de separación entre el yo y el otro, y logrará un sentido de pertenencia a algo más grande: la familia, la comunidad, la nación y el planeta tierra. Y de esa forma participe de forma activa en su propia evolución hacia la persona que desea ser y construir la vida que anhela, en armonía con la Naturaleza.

Conocer y poner en práctica las herramientas del Gaia Yoga, como la meditación mindfulness intencional, las afirmaciones positivas en combinación con la acción colectiva, inducen inevitablemente a generar presencia, y así cultivar

de forma cotidiana las destrezas, hábitos y facultades necesarias para construir un estilo de vida consciente, saludable y sostenible que, además, facilite la elección de reducir la huella ecológica.

En los capítulos que siguen se explica en que se fundamenta el programa, cuáles son sus objetivos y resultados esperados. Los ejes temáticos que trata, las estrategias metodológicas que utiliza, a quién va dirigido, cómo se estructuran los distintos módulos y las clases. Por último se describen las 30 clases.

Para concluir, agradecemos que haya adquirido este programa. Sabemos que si se implementa en su totalidad, inevitablemente inducirá a una transformación de la conciencia de la persona que lo haya llevado a cabo, e indirectamente generará un impacto en las personas que están a su alrededor.

¡Que lo disfruten!

## **2. Fundamentación**

### **2.1 El Método del Gaia Yoga**

El programa Yo Soy la Respuesta se basa en el Gaia Yoga, una metodología de educación en bienestar integral, que utiliza herramientas como la meditación mindfulness intencional, las afirmaciones positivas, en combinación con la acción colectiva, para fomentar el esclarecimiento de valores y el desarrollo de conocimientos, habilidades, destrezas, facultades y hábitos necesarios para construir estilos de vida conscientes, saludables y sostenibles, que faciliten la elección de reducir la huella ecológica.

Creado por el presidente de Fundación Gaia, Javier Francisco Ortiz Gutierrez, con el fin de que las personas puedan participar de forma activa en su propia evolución hacia la persona que desean ser, y co crear la vida que anhelan en armonía con la Naturaleza. Este método, busca construir un solo propósito como humanidad, uniendo lo personal con lo colectivo en un propósito planetario. Plantea que la persona tome conciencia sobre su propósito en la vida, su responsabilidad ante el planeta y se reconozca como respuesta a los problemas que enfrenta. El ser humano que procura formarse como nuevo ciudadano, debe ser capaz de vivir en paz y armonía con su naturaleza esencial, con su familia, su comunidad, y con todo el planeta.

Tal como se planteó al programa Armonía con la Naturaleza de Naciones Unidas, describe que la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también la capacidad de lograr el bienestar físico, psicológico y social; además de incluir la dimensión planetaria desde la perspectiva de la Jurisprudencia de la Tierra. Esta dimensión toma en cuenta objetivos tales como brindar salud y bienestar a todos, incluyendo al medio ambiente, y la sostenibilidad de todos los seres vivos. El concepto de sostenibilidad debe ser ampliado e incluir que la Tierra, de la cual soy parte, es una unidad viviente que debe ser respetada, amada y cuidada.

Esta metodología lleva a la práctica las recomendaciones propuestas en el decreto ejecutivo [Madre Tierra](#) del 2016 (N°39659-MINAE-MCJ-MEP), de promover “*actividades que contribuyan a crear en los y las costarricenses, desde los primeros años de vida, una nueva relación con el Planeta, en la cual cada persona sea responsable de vivir una vida en armonía con la naturaleza*”; y en el decreto ejecutivo 41424-MD-MS-TUR-MCJ-MEP del 2018, que declara de interés público las actividades e iniciativas que fomenten el [Yoga y la Meditación](#). Ambos firmados en Costa Rica a solicitud de Fundación Gaia.

De esta forma, se busca contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo sostenible (ODS), planetados en la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas realizada el 25 de setiembre del 2015, bajo la que se alinea el Programa Nacional de Desarrollo y de Inversión Pública (PNDIP) 2019-2022, y el Ministerio de Educación Público (MEP).

## 2.2 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la UNESCO

Estos ODS describen los principales desafíos de desarrollo para la humanidad, para que esta logre garantizar una vida sostenible, pacífica, próspera y justa para todos en la tierra, ahora y en un futuro. Estos 17 ODS son cruciales para la supervivencia de la humanidad. Se refieren a diversas necesidades sociales, entre ellas la erradicación de la pobreza, e incluye además educación, salud, protección social, cambio climático y protección del medio ambiente. Fundación Gaia, busca con su programa educativo Yo Soy la Respuesta, proveer herramientas y ayudar a la población infantil con el cumplimiento de los siguientes ODS:

- **Objetivo 3. Salud y bienestar:** garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.
- **Objetivo 4. Educación de calidad:** garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.
- **Objetivo 5. Igualdad de género:** lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
- **Objetivo 11. Ciudades y comunidades sostenibles:** lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
- **Objetivo 12. Producción y consumo responsables:** garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.
- **Objetivo 13. Acción por el clima:** adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.

- **Objetivo 17. Alianzas para lograr objetivos:** fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.



Aprendizajes: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252423>

### **2.3 Educar para una nueva ciudadanía: Ministerio de Educación Pública (MEP)**

El programa Yo Soy la Respuesta se alinea con lo propuesto por el MEP desde la implementación de programas que educan para una nueva ciudadanía buscando generar una conciencia planetaria que permita a las y los ciudadanas de Costa Rica construir y mantener estilos de vida amigables con la tierra.

La educación es fundamental para el desarrollo de las comunidades al formar personas críticas y creativas, con capacidad de tomar decisiones para su bienestar individual y colectivo. Se enfatiza en lo colectivo pues, la sostenibilidad del planeta depende de una mayor conciencia de que la felicidad y el bienestar son factores colectivos y no individuales.

La educación debe buscar el pleno desarrollo de las personas y la promoción y mantenimiento de la paz, el respeto y el amor hacia todos los seres vivos.

“Los procesos educativos buscan, así, la formación de personas que se aceptan y se respetan a sí mismas, que respetan a las demás personas y al medio ambiente; dichos procesos se enfocan en hombres y mujeres que, en igualdad de condiciones, puedan desarrollar plenamente sus potencialidades” (Ministerio de Educación, 2015, *Educar para una Nueva Ciudadanía*, p. 7 y 8).

Esta educación tiene la intención de “fortalecer la transición hacia economías verdes y sociedades con estilos de vida sostenibles y empoderar a toda persona para que se considere como "ciudadano global", de manera que asuma el compromiso de actuar localmente pensando globalmente; así como encarar y resolver retos locales con contribuciones proactivas para crear un mundo justo, pacífico, tolerante, inclusivo, seguro y sostenible” (Ministerio de Educación, 2015, *Educar para una Nueva Ciudadanía*, p.12).

La transformación personal y colectiva sólo puede producirse a través de un proceso educativo permanente, lo más universal posible, que inicie desde los primeros años de vida y que incluya espacios para la transmisión de información, la reflexión, el cambio de actitudes, el esclarecimiento de valores y el entrenamiento psicofísico, tal como lo plantea el proyecto Yo Soy la Respuesta.

### 3. Objetivo del programa

El programa Yo Soy la Respuesta tiene como objetivo general:

- Contribuir al Acuerdo de París sobre cambio climático, a la Agenda 20-30 para el Desarrollo Sostenible (ODS) y al [Decreto Madre Tierra](#), formando ciudadana(o)s con conciencia planetaria y estilos de vida en armonía con la madre Tierra.

#### 3.1 Resultados esperados

Con su implementación se espera lograr los siguientes resultados:

- Aprendizaje de habilidades y destrezas para el desarrollo de estilos de vida conscientes, saludables y sostenibles, en armonía con la Naturaleza.
- Desarrollo de la habilidad de generar presencia.
- Comprensión de la noción de las capas de la personalidad y las facultades del Ser: observar desde adentro, intencionar y enfocar la atención.

- Aprendizaje de acciones personales cotidianas para mantener el cuerpo, el corazón, la mente y al planeta saludables.
- Comprensión de la responsabilidad individual en los problemas y soluciones de lo que le pasa a la Tierra.

#### **4. Ejes temáticos:**

El calentamiento del planeta tiene sus causas en la proliferación de estilos de vida y de producción sin conciencia planetaria. El programa Yo Soy la Respuesta pretende promover que las personas tomen conciencia de esta situación y asuman su responsabilidad por medio de acciones concretas que las lleven a dejar de ser parte del problema y las convierta en parte de la solución. Esto se consigue a través de un proceso de transformación personal que les permita crear estilos de vida conscientes, saludables y sostenibles.

La paz interior está en el origen del desarrollo de la consciencia planetaria: solo habrá paz en la Tierra si estoy en paz. Las personas que se conocen a sí mismas, reconocen la capacidad creativa que les es intrínseca, se empoderan y comprenden que tienen la capacidad de construir su realidad y contribuir para la ralentización del cambio climático, se dan cuenta cómo sus acciones personales tienen un impacto global. Esta consciencia personal derriba poco a poco la

idea de separación entre el yo y el otro y permite un sentido de pertenencia a algo más grande: la familia, la comunidad, la nación y el planeta tierra.

Al recuperar el sentido de pertenencia, el plano personal de la conciencia trasciende al plano colectivo, con lo que las niñas y niños comprenden que cada una de las acciones de su estilo de vida tiene un impacto planetario.

El programa se estructura bajo 3 ejes temáticos denominados Vida Consciente, Vida Saludable y Vida Sostenible, cuyos objetivos consisten en dar a conocer acciones que promuevan dichos estilos de vida.

Reconociendo la huella de mi vida personal en el planeta, puedo responsabilizarme por mis acciones y elegir hacer algo al respecto. Yo Soy la Respuesta enseña a vivir desde la esencia, utilizando las facultades de la vida consciente y con esta nueva conciencia, conocer esa huella, reducirla y compensarla.

#### **4.1.Vida Consciente**

El objetivo general de este módulo es conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente. Vivir una vida consciente significa participar de forma activa en esa nueva forma de evolución, convertirse en la persona que se quiere ser y co crear la vida que anhela en armonía con la Tierra.

Esto significa que la vida y el universo necesitan a la persona siendo quien realmente es y no otra cosa, sin los hábitos, patrones emocionales y creencias que ha asumido como suyos, sin serlo, y haciendo lo que realmente le hace feliz en armonía con su esencia, familia, comunidad y el planeta entero. Solo así podrá construir el ambiente de bienestar que necesita para dar lo mejor de sí al colectivo, haciéndose responsable de lo que pasa en la Tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible. Esto se logra a través de un proceso de transformación personal permanente que me permite conocer, cultivar e integrar en la cotidianidad las nueve facultades de la vida consciente.

Con estas clases el/la niño/a aprenderá a:

- Desarrollar la habilidad de generar presencia.
- Desarrollar la facultad de observar desde adentro.
- Desarrollar la habilidad de responder sin reaccionar.
- Desarrollar la facultad intencionar sus acciones.
- Desarrollar la facultad de enfocar la atención.
- Disminuir la ansiedad, el estrés, la irritabilidad y la agresividad.
- Fomentar la reflexión y el pensamiento crítico.
- Aprender a armonizar su espacio interior y exterior.
- Desarrollar la empatía.

## 4.2.Vida Saludable

El objetivo principal de este módulo es dar a conocer las acciones que promueven un estilo de vida saludable para que como individuos seamos parte de la solución al cambio climático. El concepto de estilo de vida saludable hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que se realizan individualmente para mantener el cuerpo, el corazón y la mente de la mejor manera posible en relación al proyecto de vida.

Una vida saludable no implica solo la ausencia de enfermedad. Desde el paradigma planteado por Fundación Gaia, implica también mis hábitos, patrones emocionales, creencias, pautas de seguridad y relación con la Madre Tierra. Es vivir de forma saludable, estar siempre transformándome para ser una mejor persona y cuidarme a mí, al planeta y a todos los seres vivos. En este módulo se dan nueve recomendaciones y los detalles para convertirlas en un cambio en el estilo de vida de las personas, y se formula una guía de vida saludable personalizada.

Con estas clases el/la niño/a aprenderá a:

- Desarrollar la vitalidad.
- Mejorar los hábitos de la respiración.
- Canalizar oportunamente la energía física.
- Aumentar la agilidad y entereza física.
- Desarrollar la facultad de saber.

- Desarrollar la facultad de verificar.
- Desarrollar la facultad de elegir.
- Crear hábitos saludables.

### **4.3. Vida Sostenible**

El objetivo de este módulo es dar a conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para que el/la niño/a se convierta en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

Se busca que asimile el concepto de cambio climático, así como sus causas y consecuencias, para comprender que a través de sus acciones personales puede convertirse en la respuesta, asumiendo su responsabilidad ante tal situación. Llega a integrar que la Tierra es un ser vivo y que él/ella pertenece a la Tierra.

Debe llegar a conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirse en parte de la solución, asumiendo su responsabilidad. Por esta razón se tratan temas como huella ecológica, cómo reducirla y compensarla. Se les da el sentido de responsabilidad al saber que con quienes comparten este planeta se están viendo afectados, también se están enfermando. A pesar de esto se enfoca en las soluciones ante el problema de manejo de desechos, el buscar alternativas y la responsabilidad propia con respecto a recoger la basura, ponerla en su lugar y reciclar.

Con estas clases el/la niño/a aprenderá a:

- Fomentar el respeto hacia los demás.
- Mejorar la relación con el entorno.
- Desarrollar la responsabilidad personal.
- Conocer que es la huella ecológica, como reducirla y compensarla.
- Desarrollar la facultad de pedir.
- Desarrollar la facultad de permitir.
- Desarrollar la facultad de agradecer.
- Generar consciencia planetaria.

## **5. Estrategias metodológicas:**

El Gaia Yoga utiliza herramientas como la meditación mindfulness intencional, terapias holísticas y afirmaciones positivas en combinación con la acción colectiva para cultivar de forma cotidiana destrezas, hábitos y facultades necesarias para construir un estilo de vida consciente, saludable y sostenible que, además, facilite la elección de reducir la huella ecológica.

Al incluir materiales didácticos diversos se lleva a cabo la relación con el arte como forma de expresión y de adquisición de conocimientos. Se utilizan expresiones creativas, orales, escritas, corporales y plásticas, tales como títeres, cuentos, juegos, pinturas y uso de recursos tecnológicos, entre otras.

### **5.1 El Gaia Yoga con Meditación Mindfulness**

El Gaia Yoga es una práctica psicofísica que combina ásanas (posturas), con meditación y afirmaciones positivas con el propósito que las personas puedan convertirse en quien quieren ser y construyan la vida que anhelan vivir, en armonía con la tierra.

“Reconociendo que el yoga ofrece un enfoque holístico de la salud y el bienestar. Reconociendo también que difundir más ampliamente la información relativa a las ventajas que entraña practicar el yoga sería beneficioso para la salud de la población mundial”, la Asamblea General de Naciones Unidas (ONU), 2014, proclamó el 21 de junio como Día Internacional del Yoga.

La ONU acepta el aporte del yoga en el balance cuerpo-mente, pensamiento-acción, empoderamiento-realización y en la reconexión del ser humano con la Naturaleza. Más allá del ejercicio físico, es un instrumento para encontrar paz con uno mismo, paz con el mundo y la Naturaleza. Promueve la transformación del estilo de vida, aportando responsabilidad personal a la lucha contra el cambio climático.

Asimismo, la undécima asamblea de la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), declaró el yoga Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, por sus demostrados beneficios a nivel individual y social con fundamentos “basados en la unificación de la mente, el cuerpo y el alma para mejorar el bienestar mental, físico y espiritual..” de las personas. (UNESCO, 2016. *El yoga*)

De acuerdo con investigaciones científicas publicadas por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard (Powel A. 2018), así como Salud Común, programa especializado en salud (Knox R, 2018), entre los principales beneficios del yoga y la meditación en los y las niñas, se encuentran los siguientes:

1. Mejora la condición física y disminución de estados de ansiedad, estrés, síntomas post traumáticos y depresión.
2. Mejora las habilidades sociales y emocionales, incluyendo la regulación de emociones, comportamiento en la escuela y desarrollo de la empatía.
3. Mejora la atención y las funciones ejecutivas.
4. Mejora la autoestima, el empoderamiento y la autodisciplina.
5. Mejora la creación de hábitos saludables.

Según Martínez (2015), la práctica de la atención consciente o conciencia plena proviene del término *mindfulness*, el cual se refiere a la atención contemplativa, que no juzga, que se sostiene y se centra en el presente. Es una técnica que consiste en centrar la atención en la respiración para enfocarse en el flujo de esta en medio de la variedad de contenidos mentales del pasado o del futuro que comprenden a una persona constantemente. Pretende sostener el enfoque en el momento presente sin prestar atención a los contenidos mentales que generan distracciones.

Se han realizado diversos estudios e investigaciones con respecto al uso de la práctica de la atención plena en la educación contemporánea para atender problemas como el estrés, la depresión, la falta de concentración y hasta las adicciones. William Linden en 1973 investigó el efecto de las prácticas meditativas en los niños, pionero en el ámbito educativo, pues este reveló la relación entre la ansiedad y las habilidades cognitivas. Dentro de las instituciones educativas, Richard Burnett, 2009, diseñó también un programa llamado *Mindfulness in Schools*, que aplicó en Inglaterra a poblaciones en riesgo. Nuevamente revela el potencial de tales prácticas para tratar el estrés, la depresión, los desajustes emocionales que llegan a afectar el desempeño académico y generan una situación vulnerable para los jóvenes. El programa se aplicó en jóvenes de 14 a 16 años y funcionaba a través de clases semanales de 40 minutos en la escuela Tonbridge en Kent y en Hampton School de Middlesex, Inglaterra. Este es un ejemplo de un programa pionero en la aplicación de estas prácticas.

El estado de ecuanimidad que la meditación y el yoga son capaces de producir, se relaciona directamente con el deseo de dignificar al ser humano y asegurar el equilibrio de éste y de las prácticas que permitirían conservar nuestro hábitat. A

partir de este estado de ecuanimidad se es capaz de dignificar y conservar, pues permite al ser humano dimensionar y cuestionar conductas sin estar enfocado propiamente en sus pensamientos, sino más bien en el presente y en sus acciones.

El desequilibrio alrededor del tema del consumismo se relaciona con el desequilibrio interior del ser humano, que realiza conductas sin cuestionárselas, sin observar el impacto directo que tiene sobre el medio ambiente. Por ende, la experiencia de la atención consciente busca reestablecer las bases éticas de nuestra conducta y también nuestra apertura para entender desde un punto de vista equilibrado lo que necesitamos como individuos y como colectivos.

Según Vásquez-Dextre, 2016, el mindfulness identifica tres cualidades con las que se relaciona una persona cuando realiza esta práctica, es decir tres acciones que realiza:

1. La observación: darse cuenta, traer conciencia.
2. La descripción: el etiquetado o reconocimiento.
3. La participación.

También, identifica el modo en que se realizan esas prácticas:

1. Con aceptación, permitiendo y aceptando.
2. En el momento presente.
3. Eficazmente.

La relación entre el *mindfulness* y las emociones ha sido probada de tal manera en que se indica que a través de la práctica se genera en las personas emociones positivas. Entre ellas se genera en mayor o menor índole, las emociones más representativas tales como alegría, gratitud, serenidad y calma, interés, curiosidad, esperanza, orgullo, autoconfianza, diversión, inspiración, asombro y amor. Se dice también que genera una sensación de logro, de consecución de metas cotidianas vitales.

De acuerdo a Vásquez-Dextre, a partir de los 5 años los niños van desarrollando más su concentración y es más controlada que en edades anteriores, van logrando completar la organización de actividades y tienen mayor coordinación de sus sentidos, su memoria, su habla y audición. Menciona que hay estudios que dicen que la práctica meditativa demuestra que los niños duermen mejor, se concentran más y se sienten más seguros. Indica que motiva al niño en su deseo de aprender. Obtienen diversos beneficios, entre ellos el conocimiento de sus emociones y un desarrollo integral.

En la siguiente tabla se describen los efectos positivos del yoga y la meditación a nivel físico, mental, emocional y social.

### Efectos Positivos de la Práctica del Yoga y la Meditación

Habilidades físicas	Habilidades mentales	Habilidades emocionales	Habilidades sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollo y destreza de los músculos motores.</li> <li>● Aumento de la flexibilidad en las articulaciones.</li> <li>● Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral.</li> <li>● Masaje de los órganos internos.</li> <li>● Mejoría en los hábitos de la respiración.</li> <li>● Estimulación de la circulación sanguínea.</li> <li>● Perfeccionamiento de los sentidos.</li> <li>● Aumento en la agilidad y entereza física.</li> <li>● Aumento en el estiramiento muscular.</li> <li>● Oportuna canalización de la energía física.</li> <li>● Desarrolla la fuerza muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejor desarrollo de la atención.</li> <li>● Mejor desarrollo de la concentración.</li> <li>● Mejor desarrollo de la memoria.</li> <li>● Mejor desarrollo de la imaginación.</li> <li>● Desarrolla el sentido del ritmo.</li> <li>● Armonización de la personalidad y el carácter.</li> <li>● Desarrollo de la capacidad de observar desde adentro.</li> <li>● Desarrollo del enfoque de la atención.</li> <li>● Controla la impulsividad.</li> <li>● Desarrollo de un mayor autoconocimiento y control.</li> <li>● Desarrollo de la capacidad de responder sin reaccionar.</li> <li>● Canaliza la energía mental.</li> <li>● Fomenta la reflexión y el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejoría de la autoestima.</li> <li>● Baja en el nivel de estrés infantil.</li> <li>● Aumenta la calma y relajación.</li> <li>● Ayuda a gestionar mejor las emociones.</li> <li>● Mejora el conocimiento personal.</li> <li>● Refuerza la confianza en sí mismo.</li> <li>● Estimula la armonía interior.</li> <li>● Disminuyen la ansiedad, el estrés, la irritabilidad y la agresividad.</li> <li>● Desarrolla la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fomenta hábitos de orden y organización grupal.</li> <li>● Fortalece los procesos de atención sostenida.</li> <li>● Mejora la relación con el entorno.</li> <li>● Mejora las relaciones interpersonales.</li> <li>● Favorece la cohesión grupal.</li> <li>● Desarrolla la empatía.</li> <li>● Fomenta el trabajo en equipo.</li> <li>● Fomenta el</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla la motora fina.</li> <li>• Desarrolla la motora gruesa.</li> <li>• Desarrolla la vitalidad.</li> <li>• Crea hábitos saludables.</li> </ul>	<p>pensamiento crítico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseña a calmar la mente.</li> </ul>	<p>paciencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canaliza la energía emocional.</li> </ul>	<p>respeto hacia los demás.</p>
--	---	--	---------------------------------

\* Fuentes: Powell A.(2018); Burnett R. (2009) ; Linden, W. (1973); Tobin, K. (2018) ; Alcausa S (2019); Vásquez-Dextre E. (2016)  
Elaboración propia.

Es importante mencionar que en setiembre del año 2020, el Gaia yoga quedó de finalista, como una de las 300 mejores prácticas de sostenibilidad, de entre más de 5.000 proyectos participantes de todo el mundo, en el [Global Entreprs Award](#), nominación que da la Organización de las Naciones Unidas y *que se realizará en el año 2021*. Aquí, se reconocen las mejores prácticas internacionales, que promueven los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, considerando las iniciativas más escalables y que ofrezcan los resultados más prometedores para cambiar positivamente la historia del mundo.

## 5.2 Arte terapia

La práctica del arte terapia facilita la expresión y la reflexión mediante el uso de elementos artísticos, estos pueden ser a través del arte visual o plástico, como lo es la pintura, el dibujo, las máscaras, los títeres. También existe el arte terapia desde la conexión creativa, en donde una creación artística permite reconocer y concientizar sobre emociones reprimidas para así explorarlas. Es una práctica de terapia humanista que es útil para la salud mental. A los niños, les ayuda a construir un autoconcepto que les beneficie en el futuro.

Según Dumas y Aranguren, 2013, afirman que la danza y el movimiento ayudan a liberar emociones y a ampliar la conciencia. La voz, también promueve la integración emocional y de la mente. La práctica artística ayuda al procesamiento emocional tanto durante como posterior a la actividad. El arte terapia promueve la autoexpresión, la autoestima y vincula emociones que están reprimidas. El autoconcepto de un niño puede afectar en su rendimiento educativo y en su desenvolvimiento en la vida cotidiana. Puede afectar el área conductual, cognitiva y emocional; ya que una persona con un bajo autoconcepto no conoce cuál podría ser el aporte que realice a la humanidad o bien no sabría identificar el camino que le resulte para lograr su bienestar y satisfacción con la vida.

El proceso creativo que involucra este tipo de terapia mejora el bienestar físico, mental y emocional, ayuda a resolver conflictos y desarrolla habilidades intra e interpersonales. En términos de salud física y psicológica, reduce el estrés, aumenta la autoestima y logra una mejor introspección. No es necesario ser artista profesional, pues lo que busca es guiar a una persona en su proceso artístico para que logre expresar y entender su mundo interno (Cobo V. 2018).

### **5.3 Acciones colectivas**

Acciones participativas y colaborativas que involucran al/la niño/a con las personas que están a su alrededor (desde la familia, los/as vecinos/as, la comunidad, los/as compañeros/as de escuela, empresas, instituciones, gobiernos locales) para realizar acciones conjuntas encaminadas a mejorar su entorno. A partir de lo que aprenden en las clases de Yo Soy la Respuesta pueden, por ejemplo, enseñar a un hermano a no botar basura en la calle y salir juntos una tarde,

acompañados de un adulto, a juntar la basura que ven en la calle y botarla en un basurero.

## **6. A quién va dirigido**

Este programa está dirigido a niños y niñas entre los 6 a 8 años. Como menciona Lucea (2020), a esta edad se dan algunos cambios físicos, intelectuales, emocionales y sociales, que se relacionan además, con ser los primeros años de escuela.

Comienzan a volverse personas más autónomas (vestirse, comer, ir al baño, estar solas en la escuela). Su sistema psicomotor tiene la madurez para iniciar el proceso de aprender a leer, escribir y para el deporte, aunque algunos niños y niñas necesitan un poco más tiempo que otros. Su movilidad física es grande y necesita jugar. Sus periodos de atención son cortos y les gusta cambiar de actividad con frecuencia.

Emocionalmente se encuentran en una etapa de serenidad. Algunos niños y niñas ya saben expresar sus sentimientos y emociones, de forma elemental. Van adquiriendo un sentido del deber, del respeto al derecho ajeno y amor propio.

Socialmente, aprenden a relacionarse con un número mayor de personas. Poco a poco, van pasando del "egoísmo" propio de la infancia, a aprender a pensar en los demás. Es importante motivarlos a pensar e interesarse por los demás.

Los aspectos intelectuales están influenciados por el aprendizaje escolar comienzan a razonar con pensamiento lógico, con capacidad de distinguir entre imaginación y realidad, memorístico, matemático. A la hora de seguir instrucciones necesitan que se les razonen las cosas, aunque admiten la autoridad de docentes y padres/madres. Manifiestan gran interés por la naturaleza.

## **7. Estructura de los módulos y las clases**

En total el programa Yo Soy la Respuesta consta de 30 clases, que se subdividen en 3 módulos de 10 clases cada uno.

### **7.1 Módulos**

#### **7.1.1 Módulo Vida consciente**

Objetivo: conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

Se compone de las siguientes clases:

- 1 clase introductoria
- 4 clases sobre las capas de la personalidad: cuerpo físico, corazón (sentimientos) y mente (pensamientos).

- 3 clases que tratan de las primeras 3 facultades: Observar desde adentro, intencionar y enfocar la atención.
- 2 clases de arteterapia para integrar y reforzar aprendizajes.

### **7.1.2. Módulo Vida Saludable**

Objetivo: aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del ser.

Se compone de las siguientes clases:

- 7 clases sobre recomendaciones para desarrollar una vida saludable, utilizando 3 nuevas facultades del Ser: saber, verificar y elegir.
- 3 clases de arteterapia para elaborar una guía de vida saludable y aprender a utilizarla.

### **7.1.3. Módulo Vida sostenible**

Objetivo: conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible.

Se compone de las siguientes clases:

- 1 clase sobre la concepción del planeta como un ser vivo.

- 1 clase descriptiva del fenómeno del cambio climático
- 6 clases sobre la huella ecológica, como reducirla y compensarla, utilizando la última tríada de facultades del Ser: permitir, agradecer y apreciar.
- 1 clase para la firma del Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra.
- 1 clase de graduación del programa Yo Soy la Respuesta.

## 7.2. Sesiones

Cada sesión tiene una duración aproximada de 21 minutos. Sin embargo, los videos pueden ser pausados, si el niño o niña necesita más tiempo para finalizar las actividades. Además, cada una contiene un objetivo, una descripción de las dinámicas y los recursos necesarios para poder llevarla a cabo.

Lo ideal es que la persona adulta que acompañe al/la niño/a , revise la lista antes de iniciar el video para tener a mano los materiales que se van a requerir.

Las clases comienzan con una armonización del espacio que se utiliza para que el niño/a desarrolle habilidades de autocontrol (guarda y ordena el lugar donde va a trabajar) y se prepare para prestar atención, ajustando cuerpo, corazón y mente por medio de la respiración. Luego continúa con las dinámicas específicas para trabajar las situaciones de aprendizaje. Y finalizan con una relajación para generar presencia y asimilar el trabajo realizado.

## **Programa Yo Soy la Respuesta**

## **Módulo 1**

### **Vida Consciente**

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 1:** Introducción Yo Soy la Respuesta.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** conocer el programa educativo Yo Soy la Respuesta y a la instructora.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Presentar a la instructora y el programa Yo Soy la Respuesta	<p><b>PRESENTACIÓN</b></p> <p>- La instructora saluda y se presenta. Le cuenta al/la niño/a que van a compartir muchas clases en video, que son parte de un Programa que se llama Yo soy la Respuesta, en las que vamos a aprender cómo cuidarnos y amarnos a nosotros/as mismos/as, a las personas que nos rodean, a la Naturaleza, al planeta Tierra en el que vivimos y al cual pertenecemos. Y lo</p>	Conoce a la instructora y conoce de qué se trata el programa Yo Soy la Respuesta	ninguno	5 minutos

	<p>vamos a hacer compartiendo juntos/a distintas actividades muy bonitas, como cantar, bailar, dibujar, pintar, hacer yoga, meditación, reír.</p>			
<p>Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.</p>	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- La instructora indica al/la niño/a como respirar profundamente luego de escuchar el sonido de la campana, y le dice que escuche el sonido hasta que ya no suene. Primero lo muestra y el/la niño/a observa y luego lo/a invita a realizarlo junto con ella: inhalando y exhalando por la nariz. Repite esto tres veces.</li> <li>- Para finalizar con la armonización se ajusta el cuerpo. Para ello, la instructora canta las vocales y luego el/la niño/a las repite. Recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, para que el/la niño/a lo repita. Luego lo hacen juntos/as 3 veces.</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.</p>	<p>ninguno</p>	<p>6 minutos</p>
<p>Familiarizar al/la niño/a con el Programa Yo Soy la Respuesta</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora explica que van a aprender una canción que se llama “Yo soy la Respuesta” que además de la</li> </ul>	<p>Escucha la canción</p>		<p>5 minutos</p>

	<p>letra, tiene un baile. Primero, la canta 1 vez completa y después la va enseñando renglón por renglón, para que el/la niño/a la vaya repitiendo. Y luego enseña la coreografía y continúa el video de la canción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora dirige la canción con su coreografía, haciendo variaciones a la velocidad y a los movimientos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Canción Yo Soy la Respuesta</u> Yo Soy la Respuesta y amo al planeta Tierra. Me quiero a mí, te quiero a ti. Respirando profundo, estoy aquí.</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE: RELAJACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> </ul>	<p>Nota que la respiración ayuda a la relajación</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li><li>- Habiendo relajado el cuerpo, inhalo y digo en voz alta mientras exhalo: La paz empieza en mi. Repito esto 3 veces.</li><li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li></ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 2:** Conociendo el Cuerpo.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** descubrir que el cuerpo físico es una de las capas de la personalidad.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Nota la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora indica al/la niño/a como respirar profundamente luego de escuchar el sonido de la campana, y le dice que escuche el sonido hasta que ya no suene. Primero lo muestra y el/la niño/a observa y luego lo/a invita a realizarlo junto con ella: inhalando y exhalando por la nariz. Repite esto tres veces.</li> <li>- Para finalizar con la armonización se ajusta el cuerpo. Para ello, la instructora canta las vocales y luego el/la niño/a las repite. Recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, para que el/la niño/a lo repita. Luego lo hacen juntos/as 3 veces.</li> <li>- Repaso canción Yo Soy la Respuesta. Cantando y haciendo la coreografía junto con la facilitadora.</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <u>Canción Yo Soy la Respuesta</u>          Yo Soy la Respuesta          y amo al planeta Tierra.          Me quiero a mí,          te quiero a ti.          Respirando profundo,          estoy aquí.       </p>	<p>Repite la canción y los pasos de baile</p>		
<p>Reconocer las partes de su cuerpo y experimentar el mundo exterior a través de os 5</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora explica que van a aprender sobre el cuerpo físico, que es una de las dimensiones de la personalidad. Esta es sólo una parte de lo que somos. Poco a poco</li> </ul>	<p>Explora el cuerpo, sus diferentes movimientos y los 5 sentidos</p>	<p>1 silla</p>	<p>10 minutos</p>

<p>sentidos.</p>	<p>vamos a ir conociéndonos más. Cada parte de nuestro cuerpo es importante y forma parte de un todo. También tenemos 5 sentidos son puertas que comunican mi mundo interior con el mundo exterior. Los cinco sentidos son: el tacto, el gusto, el olfato, la vista y el oído.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentados en una silla, se realiza un ejercicio de “tapping”, activando cada parte de su cuerpo a través de pequeños golpecitos con las yemas de los dedos, que la instructora va realizando y al tiempo que lo dice en voz alta para que el/la niño/a lo vaya imitando. con el objetivo de despertar y activar el cuerpo (pasando también por los sentidos)</li> <li>- La instructora da la instrucción de ponerse de pie y canta la canción Los 5 sentidos, mientras el/la niño/a va repitiendo lo que ella va diciendo y haciendo, experimentando el movimiento de las distintas partes del cuerpo y los sentidos:</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CANCION DE LOS SENTIDOS</b></p> <p>Pon tu mano aquí y mírala, gírala y mírala.  Vista, tacto, olfato, gusto y oído,  este es el baile de todos los sentidos. Para para pa pa.</p> <p>Imagino una fresa que roja que es,  le doy un mordisco que rica que es. Para para pa pa.</p>	<p>Conoce la canción y la coreografía</p>		
------------------	---	---	--	--

	<p>Pon la mano así (detrás de la oreja) y escucha el viento, Que suena abajo, es un escarabajo!. Para para pa pa.</p> <p>Toco mi vientre me hago cosquillas, que divertido me da mucha risa. Para para pa pa.</p> <p>Inhalo profundo por la nariz, así los olores puedo sentir Vista, tacto, olfato, gusto y oído, este es el baile de todos los sentidos. Para para pa pa.</p> <p>Vista, tacto, olfato, gusto y oído este es el baile de todos los sentidos. Para para pa pa.</p> <p>Sentidos!!!</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> </ul> <p>Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</p>	<p>Percibe que la respiración ayuda a la relajación</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<p>siento mis manos sobre las rodillas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Habiendo relajado el cuerpo, inhalo y digo en voz alta mientras exhalo: La paz empieza en mi. Repito esto 3 veces</li><li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li></ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 3:** Conociendo las Emociones.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** descubrir que el corazón es una de las capas de la personalidad.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Reconoce la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora indica al/la niño/a como respirar profundamente luego de escuchar el sonido de la campana, y le dice que escuche el sonido hasta que ya no suene. Primero lo muestra y el/la niño/a observa y luego lo/a invita a realizarlo junto con ella: inhalando y exhalando por la nariz. Repite esto tres veces.</li> <li>- Para finalizar con la armonización se ajusta el cuerpo. Para ello, la instructora canta las vocales y luego el/la niño/a las repite. Recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, para que el/la niño/a lo repita. Luego lo hacen juntos/as 3 veces.</li> <li>- Se agrega subir con los brazos sobre la cabeza, unir ambas manos y bajar hasta el corazón.</li> <li>- Repaso canción Yo Soy la Respuesta. Cantando y haciendo la coreografía junto con la facilitadora.</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <u>Canción Yo Soy la Respuesta</u>          Yo Soy la Respuesta          y amo al planeta Tierra.          Me quiero a mí,          te quiero a ti.          Respirando profundo,          estoy aquí.       </p>	<p style="text-align: center;">Repite la canción y los pasos de baile</p>		
Conocer, aceptar y	<b>DESARROLLO</b>	Interioriza el efecto		10

<p>trabajar las emociones de forma consciente cuando surgen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora recuerda que el cuerpo físico es una de las capas de la personalidad. Nuestros pies, piernas, torso, cuello, brazos, manos, cabeza. Y los sentidos que comunican mi mundo exterior con mi mundo interior (el gusto, tacto, olfato, vista y oído). Y agrega una nueva capa de la personalidad que es el corazón, que me permite sentir distintas emociones. Cada emoción me permite vivir las situaciones de distintas formas. No hay emociones buenas ni malas, todas son parte de nosotros, de nuestra personalidad.</li> <li>- La instructora presenta distintas emociones (alegría, tristeza, miedo, amor, ira, calma) utilizando paletas y va mostrando al/la niño/a expresiones faciales que reflejen la emoción (por ejemplo: cuando esto contento/a porque recibí una buena noticia, que cara pongo?).</li> </ul> <p><b>Alegría:</b> es la emoción que surge cuando conseguimos una meta u objetivo, un deseo, cuando vivimos una situación que consideramos agradable, feliz.</p> <p><b>Tristeza:</b> se caracteriza un sentimiento de dolor, nos dan ganas de llorar, Puede estar asociado a una pérdida real o imaginaria.</p> <p><b>Miedo:</b> se produce cuando sentimos un peligro que consideramos que puede dañarnos o dañar a personas de nuestro entorno. Es fundamental para nuestra supervivencia porque nos previene de situaciones</p>	<p>del ancla (respiración con gesto con las manos y sonido) en sus emociones.</p>		<p>minutos</p>
---	---	---	--	----------------

	<p>           peligrosas. Sin embargo, debe controlarse para que no se convierta en un temor excesivo.         </p> <p> <b>Amor:</b> afecto universal (cariño) que se tiene hacia mi misma, hacia una persona, animal, cosa, Madre Tierra; ternura. Es importante demostrar el amor que se tiene; se demuestra a través del respeto y cuidado.         </p> <p> <b>Ira:</b> es una emoción que aparece cuando no obtenemos lo que queremos o cuando nos vemos sometidos a situaciones que consideramos injustas, para nosotros a alguien que queremos, que nos enojan, nos dan rabia. La ira nos indica una amenaza ante la que tenemos que defendernos. Nos moviliza para la acción a la vez que nos ciega racionalmente.         </p> <p> <b>Calma:</b> paz, tranquilidad, armonía, plenitud.         </p> <p> <b>- Navegando en el mar de las emociones</b>            La instructora agrega que siempre vamos a sentir emociones, algunas son mas agradables y otras menos agradables, puede ser que un día nos sintamos contentos/as, otro día tristes.. Para trabajar con nuestras emociones vamos a usar nuestra imaginación:         </p> <p>           Ubicados como indica la figura 1 (perro hacia abajo), imaginamos que somos un barco y estamos navegando en el mar de las emociones.         </p> <p>           Yo soy como un barco en el mar.         </p>			
--	---	--	--	--

El mar es como las emociones que vienen y van.  
El mar a veces está calmado y a veces tiene muchas oleadas. Cada vez que viene una ola muevo las velas del barco (realizo la cobra. Figura 2)



Figura 1. Postura de perro mirando hacia abajo.



Figura 2. Postura de la cobra

Mientras nos volvemos a sentar dejamos ir la emoción. Hacemos una pausa para respirar, enfocando la atención en el aire que entra y el aire que sale.

Creando el ancla:

Con las palmas hacia arriba inhalo y toco con los dedos gordos de las manos, todos los dedos comenzando por el meñique hasta quedar en om, al tiempo que digo en voz alta: la paz empieza en mi, mientras exhalo (funciona como un ancla para regresar al aquí – ahora).

- Repetimos el proceso con otra ola (emoción), y luego otra.

- Cada vez que necesitemos calmarnos porque sentimos una emoción muy fuerte, podemos repetir la paz empieza en mí mientras realizamos los movimientos con los dedos (Cuando estoy sintiendo emociones fuertes, el ancla me ayuda a que mi barco no se hunda en el mar)



Figura 3. Realizando el “ancla”, permito que el cuerpo se relaje sin esfuerzo y el corazón descansa.

<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</li> <li>- siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- <b>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</b></li> <li>- <b>Siento paz, y me siento muy bien.</b></li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón, inhalo y digo en voz alta mientras exhalo: La paz empieza en mí, mientras realizo el movimiento de tocar con los dedos pulgares, uno por uno, todos los dedos comenzando por el meñique. Repito esto 3 veces.</li> <li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>	<p>Recuerda la respiración como técnica de relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>
---	---	--	----------------	------------------

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 4:** Conociendo la Mente.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** descubrir que la mente es una de las capas de la personalidad.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Reconoce la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora indica al/la niño/a como respirar profundamente luego de escuchar el sonido de la campana, y le dice que escuche el sonido hasta que ya no suene. Primero lo muestra y el/la niño/a observa y luego lo/a invita a realizarlo junto con ella: inhalando y exhalando por la nariz. Repite esto tres veces.</li> <li>- Para finalizar con la armonización se ajusta el cuerpo. Para ello, la instructora canta las vocales y luego el/la niño/a las repite. Recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, para que el/la niño/a lo repita. Luego lo hacen juntos/as 3 veces.</li> <li>- Se agrega subir con los brazos sobre la cabeza, unir ambas manos y bajar hasta el corazón</li> <li>- Repaso canción Yo Soy la Respuesta. Cantando y haciendo la coreografía junto con la facilitadora.</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <u>Canción Yo Soy la Respuesta</u>          Yo Soy la Respuesta          y amo al planeta Tierra.          Me quiero a mí,          te quiero a ti.          Respirando profundo,          estoy aquí.       </p>	<p style="text-align: center;">Recuerda la canción y los pasos de baile</p>		
--	--	---	--	--

<p>Comprender el efecto del pensamiento positivo en el cuerpo, corazón y mente.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora recuerda que así como tengo un cuerpo y un corazón, también tengo una mente. Con el cuerpo tengo sensaciones, con el corazón tengo sentimientos y con mi mente tengo pensamientos.</li> <li>- La mente crea pensamientos, estos me pueden hacer sentir bonito (me expanden) o me hacen sentir feo (me contraen).</li> <li>- Cuando tengo pensamientos feos me debilito y se me bajan las defensas. Los pensamientos son alimento. Si me alimento de pensamientos negativos es como comer comida chatarra. Si me alimento de pensamientos positivos me siento fuerte y feliz.</li> <li>- ¡Es como conectarme a una batería que me recarga!</li> <li>- Observa el dibujo de una batería completamente cargada que dibuja la instructora en la pizarra:</li> </ul>	<p>Nota que se siente bien cuando piensa de manera positiva.</p>		<p>10 minutos</p>
---	--	--	--	-------------------

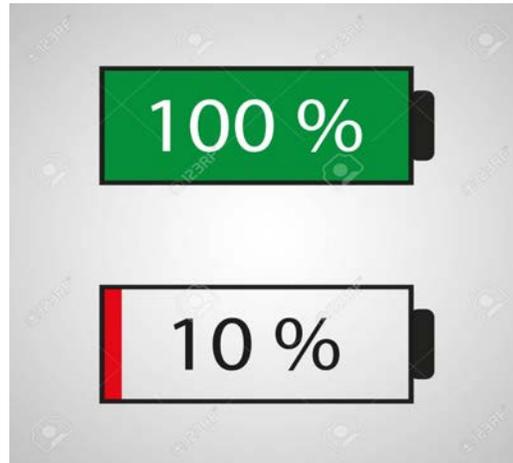


Figura 1. Dibujo de una batería cargada que poco a poco se va descargando.

- Esta es mi batería cargada al 100%. Con cada pensamiento negativo se va descargando. (La instructora va borrando la carga de la batería).
- ¿Qué pasa si tengo un 1% de batería? Me voy a sentir mal. ¿Y cómo la cargo? ¡Con pensamiento positivo!
- La instructora ofrece ejemplos de pensamientos positivos. Por cada ejemplo de pensamiento positivo, va cargando la batería de la pizarra hasta llegar al 100%.
- La glándula amígdala maneja la parte de

<p>Notar que al observar los pensamientos, estos se aquietan</p>	<p>supervivencia, la más primitiva. La corteza prefrontal protege esta glándula, y es la encargada del razonamiento y la lógica. Cuando nos alteramos, la amígdala salta y se activa y actuamos de forma impulsiva. Vamos a escuchar un cuento sobre 5 amigas muy especiales.</p> <p><b>- Las Cinco Amigas</b></p> <p>Había una vez cinco amigas. Cuatro de ellas se llamaban Alegría, Amor, Calma y una amiga nueva muy especial: Presencia (cada una es un dedo de la mano, desde el meñique hasta el índice). Ellas juntas forman la corteza prefrontal.</p> <p>La quinta amiga es Primitiva (el dedo pulgar): ella es un poco impulsiva. Es la que empuja en los recreos, pateo, esconde los zapatos de sus compañeras. Ella representa a la Amígdala.</p> <p>Todas ellas son compañeras de escuela.</p> <p>Resulta que un día estaban jugando “la anda” y todas corrían (corremos con los dedos de las manos en el suelo). Y de repente... todas chocaron (chocamos los dedos).</p> <p>¿Qué pasó con las cinco amigas? Pues...</p> <p>Alegría se echó a reír en el suelo, porque chocar puede ser algo muy gracioso (manos en abdomen sintiendo las carcajadas). Hacemos lo que hizo alegría? (instructora pone las manos sobre el abdomen y se ríe a carcajadas)</p>	<p>Pone atención al cuento</p>		
--	--	--------------------------------	--	--



Figura 2. Mudra de la risa; manos en el abdomen.

A Amor le salían corazones de amor después del incidente (mudras de corazón con las manos). Hacemos lo que hizo amor? (instructora forma corazón con las manos.



Figura 3. Mudra del corazón.

Calma, por su lado, se quedó respirando profundo (mudra de La Paz Empieza en Mí). Vamos a probar hacer lo mismo que hizo calma..



Figura 4. Jnana mudra, repitiendo la frase "La paz empieza en mí".

Y Presencia... se quedó observando todo lo que sucedía a su alrededor, juntado las manos en el pecho (Anjali mudra en el corazón). Y ahora hacemos como Presencia..



Figura 5. Anjali mudra.

Pero Primitiva... se puso roja, le salió humo por las orejas, empezó a respirar muy rápido. (Movemos los dedos pulgares rápido con respiración de fuego (kapalabati), simulando el movimiento de la amígdala. Vamos a respirar como primitiva..

Primitiva empezó a hacer cosas de las que luego se podría arrepentir: empujó a sus amigas, les jaló el pelo y les gritó que ya no quería ser más su amiga.

Las otras amigas le explicaron que el choque había sido un

	<p>accidente, y le preguntaban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Primitiva, ¿te golpeaste?</li> <li>- ¡¡¡NO!!!</li> <li>- ¿Entonces por qué estás enojada?</li> <li>- ¡¡¡NO SE!!!</li> </ul> <p>Y como ellas ya conocen a su amiga y saben que es muy impulsiva la ayudaron a calmarse diciéndole (me ayudas a :</p> <p>Cierro los ojos, inhalo profundamente y exhalo, repito 2 veces más. Observo mis pensamientos pasar como nubes, mientras voy sintiendo cada vez más paz y tranquilidad adentro mío. Abro los ojos, inhalo y exhalo.</p> <p>Entonces primitiva abrió los ojos, todas las amigas abrazaron a Primitiva y volvieron a ser buenas amigas.</p> <p>Moraleja: observando mis pensamientos contacto mi profunda paz interior.</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento</li> </ul>	<p>Recuerda la respiración como técnica de relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<p>como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</li> <li>- siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- <b>Y cierro los ojos sintiéndome muy bien.</b></li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- <b>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</b></li> <li>- <b>Veó como se mueven, pasan y desaparecen.</b></li> <li>- <b>Veó como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</b></li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Inhalo y digo en voz alta mientras exhalo: La paz empieza en mí, mientras realizo el movimiento de tocar con los dedos pulgares, uno por uno, todos los dedos comenzando por el meñique. Repito esto 3</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>veces.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li></ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 5:** Observar Desde Adentro.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** comprender la facultad de observar desde adentro.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Reconoce la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora indica al/la niño/a como respirar profundamente luego de escuchar el sonido de la campana, y le dice que escuche el sonido hasta que ya no suene. Primero lo muestra y el/la niño/a observa y luego lo/a invita a realizarlo junto con ella: inhalando y exhalando por la nariz. Repite esto tres veces.</li> <li>- Para finalizar con la armonización se ajusta el cuerpo. Para ello, la instructora canta las vocales y luego el/la niño/a las repite. Recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, para que el/la niño/a lo repita. Luego lo hacen juntos/as 3 veces.</li> <li>- Se agrega subir con los brazos sobre la cabeza, unir ambas manos y bajar hasta el corazón</li> <li>- Repaso canción Yo Soy la Respuesta. Cantando y haciendo la coreografía junto con la facilitadora.</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <u>Canción Yo Soy la Respuesta</u>          Yo Soy la Respuesta          y amo al planeta Tierra.          Me quiero a mí,          te quiero a ti.          Respirando profundo,          estoy aquí.       </p>	<p style="text-align: center;">Reconoce la canción y los pasos de baile</p>		
<p>Familiarizarse con la facultad de</p>	<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Capta que es observar desde</p>		<p>10 minutos</p>

<p>observar desde adentro</p>	<p>- La instructora recuerda al/la niño/a que hablamos de las capas de la personalidad, así como tengo un cuerpo que tiene sensaciones (si me aprieto el brazo fuerte me duele, si me toco suavemente, siento la caricia), un corazón que siente, que tiene emociones (a veces estoy alegre, a veces triste) y una mente que tiene pensamientos. También tenemos nuestra esencia, nuestro ser, como nuestra luz, nuestra voz interior que tiene 9 facultades mágicas que nos ayudan a vivir de una forma consciente. Hoy vamos a aprender 1 que se llama observar desde adentro. Esta facultad me ayuda a conocerme mejor:</p> <p><b>Observando desde adentro genero presencia, respondo sin reaccionar y conozco como soy</b></p> <p>Ya escuchamos las campanas, cantamos las vocales, todas estas cosas me ayudan a generar presencia, a estar presentes, en el aquí y ahora. Y que pasa cuando generamos presencia? tenemos la capacidad de responder a las situaciones sin reaccionar.</p> <p>Por ejemplo (la instructora muestra el ejemplo): ¿Has visto qué sucede con las pelotas de futbol? Si tengo dos pelotas en el suelo en una línea recta y pateo una de las pelotas, ésta pelota va a golpear de forma automática a la segunda pelota.</p> <p>Explicación de instructora: a veces hacemos las cosas como si fuésemos una pelota. Si alguien nos golpea y devolvemos el golpe, o nos empujan y empujamos. Si alguien nos abraza, devolvemos un abrazo. Pero no</p>	<p>adentro.</p>		
-------------------------------	--	-----------------	--	--

	<p>somos pelotas, somos personas y podemos observar desde adentro, que siente el cuerpo, que emoción tiene el corazón y que pensamientos tengo, sin dejar que me controlen, y hacer una pausa y respirar antes de responder, para elegir como quiero hacerlo.</p> <p>- Para explicarte mejor mis amigas Javiera y Francisca nos van a contar una historia (lo hace en un set de títeres utilizando 2 títeres:</p> <p>Había una vez una niña que se llamaba Anita que estaba muy feliz jugando en el recreo. Cuando de pronto llegó una compañerita y “ZAZ”, la pellizcó. Anita al sentir el pellizco, con sus ojos llorosos, de inmediato pensó: Podría pellizcarla de vuelta, podría pegar gritos y llorar, o hasta ir y acusarla con la maestra. Pero entonces, Anita hizo una pausa, respiró profundo, observó desde adentro y con todo y su dolor, eligió decirle a la niña pellizcona:</p> <p>“No me gusta que me pellizques, no lo vuelvas a hacer nunca más o tendré que decirle a la maestra” Anita, volvió a respirar profundamente y se dio cuenta que eso era lo que ella en verdad quería hacer y pudo continuar disfrutando de su recreo, sin llorar y sin pelear. Mientras ella disfrutaba, llegó la niña que la pellizcó y se disculpó.</p> <p>Javiera pregunta a Francisca que nos enseñó esta historia. Francisca responde: podemos observar desde adentro, hacer una pausa y elegir como responder, que</p>			
--	---	--	--	--

	<p>no sea una acción automática, sin pensar.</p> <p>Javiera agrega: claro, no me dejo llevar por mis emociones ni por los demás, y no reacciono en automático, sino que observo desde adentro: las sensaciones, las emociones y los pensamientos, hago una pausa, respiro y elijo como voy a responder, así genero presencia, respondo sin reaccionar y conozco como soy.</p> <p>Instructora indica: vamos a pensar por un momento en situaciones de nuestra vida en las que las emociones nos dominaron y tal vez hicimos sentir mal o lastimamos a personas que nos aman como algún amigo o amiga, o alguien de la familia. Al observar desde adentro podemos aprender cómo generando presencia no somos controlados o manejados por las emociones y podemos elegir cómo responder, como lo hizo Anita. Te invito a que cuando terminemos esta clase hagas un dibujo sobre lo que aprendiste el día de hoy.</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhala profundo y exhala</li> </ul>	<p>Recuerda la respiración como técnica de relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<p>profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso. Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo como se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Inhalo y digo en voz alta, mientras hago el gesto con los dedos: La paz empieza en mi. Repito esto 3 veces.</li> <li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 6:** Intencionar.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** Conocer la facultad intencionar.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar</li> </ul>	Reconoce la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<p>algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora indica al/la niño/a como respirar profundamente luego de escuchar el sonido de la campana, y le dice que escuche el sonido hasta que ya no suene. Primero lo muestra y el/la niño/a observa y luego lo/a invita a realizarlo junto con ella: inhalando y exhalando por la nariz. Repite esto tres veces.</li> <li>- Para finalizar con la armonización se ajusta el cuerpo. Para ello, la instructora canta las vocales y luego el/la niño/a las repite, al tiempo que sube los brazos sobre su cabeza, junta ambas manos y las bajas hasta el corazón. Recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, para que el/la niño/a lo repita. Luego lo hacen juntos/as 3 veces.</li> <li>- Repaso canción Yo Soy la Respuesta. Cantando y haciendo la coreografía junto con la facilitadora.</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <u>Canción Yo Soy la Respuesta</u>          Yo Soy la Respuesta          y amo al planeta Tierra.          Me quiero a mí,          te quiero a ti.          Respirando profundo,          estoy aquí.       </p>	<p>Identifica la canción y los pasos de baile</p>		
--	---	---	--	--

<p>Familiarizarse con la facultad intencionar</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora recuerda al/la niño/a que así como tengo un cuerpo que tiene sensaciones (si me aprieto el brazo fuerte me duele, si me toco suavemente, siento la caricia), un corazón que siente, que tiene emociones (a veces estoy alegre, a veces triste) y una mente que tiene pensamientos. También tenemos nuestra esencia, nuestro ser, como nuestra luz, nuestra voz interior que tiene 9 facultades mágicas que nos ayudan a vivir de una forma consciente. Ya hablamos de la primera: observar desde adentro. Esta facultad me ayuda a generar presencia, responder sin reaccionar y conocer como soy. Hoy vamos a hablar de la segunda facultad: intencionar.</li> </ul> <p><b>Intencionando doy sentido a cada momento y un propósito a cada acción</b></p> <p>Cada cosa que yo hago tiene una intención. Por ejemplo puedo dejarle un dibujo sorpresa hecho con cariño sobre el escritorio de un compañero con la intención que se ponga feliz o puedo dejarle una hoja en blanco con la intención de hacerle una broma.</p> <p>Javiera y Francisca, te acordás de ellas? Las invité otra vez para nos cuentan un ejemplo de que es intencionar</p> <p>Francisca cuenta: La clase anterior te contamos sobre</p>	<p>Concibe que es intencionar</p>	<p>(2 muñecas o títeres de niñas)</p>	<p>10 minutos</p>
---	--	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------

	<p>Anita. Resulta que otro día estaba Anita en la escuela y vio a su compañero Mario, leyendo en el recreo. Ella se acercó y le preguntó que que estaba haciendo a lo que el le respondió: estudiando.</p> <p>Anita, se sorprendió y le dijo, pero faltan varios días para el examen. Yo estudio un día antes porque en mi casa me obligan, y estudio para aprenderme todo de memoria y pasar el examen.</p> <p>Mario le dijo: yo estudio con la intención de aprender, para saber más, para sentirme bien. Cuando sea más grande quiero ir a la universidad.</p> <p>Javiera dice: Ya entiendo! puedo estudiar obligada o para saber más, depende de lo que yo decida, depende de mi intención.</p> <p>Instructora agradece a Javiera y Francisca por su explicación, e invita al/la niño/a a practicar intencionar haciendo unos ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por ejemplo, vamos a respirar y nos estiramos con la intención de recuperar la calma y sentirme bien tranquila, tranquilo. Vamos a probar los dos ejercicios:</li> <li>- Instructora hace los movimientos al tiempo que indica al/la niño/a de que se trata y repite cada uno 3 veces:</li> </ul> <p>*Flecha flexible (manos juntas al cielo y el tronco se estira a ambos lados)</p>	<p>Sigue las</p>		
--	--	------------------	--	--

	<p>*Abrazo y beso un rodilla y la otra *Silla invisible (intencionando que mi cuerpo esté fuerte en esta postura) *Alcanzo una nube y aguacero llevando las manos al suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ahora vamos aprender la <b>Respiración alterna</b>: con la intención, de relajarnos. Esta respiración ayuda a equilibrar los dos lados del cerebro, la parte matemática y la parte creativa.</li><li>- Hago esta respiración 5 veces de cada lado.</li></ul>  <p>Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.</p>	instrucciones		
--	--	---------------	--	--

<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhala profundo y exhala profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso</li> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo como se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece,</li> </ul>	<p>Reconoce la respiración como técnica de relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>
---	---	--	----------------	------------------

	<p>sintiéndome muy muy bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Con las palmas hacia arriba apoyadas sobre las rodillas, inhalo y exhalando digo en voz alta: La paz empieza en mí, mientras hago el gesto con los dedos. Repito esto 3 veces.</li> <li>- Juntando las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 7:** Enfocar la Atención.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** conocer la facultad enfocar la atención.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Reconoce la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora hace sonar la campana y el/la niño/a la escucha sonar hasta que ya no suene.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- <b>Repaso respiración alterna:</b> niño/a se sienta en una silla o sobre un cojín en el piso.</li> <li>- Instructora indica: vamos a practicar la respiración alterna que aprendimos la clase pasada con la intención, de relajarnos. Esta respiración ayuda a equilibrar los dos lados del cerebro, la parte matemática y la parte creativa.</li> <li>-</li> <li>- Hago esta respiración 3 veces de cada lado, alternando uno y otro.</li> </ul>			
--	--	--	--	--



Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.

	 <p>Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.</p>			
<p>Familiarizarse con la facultad de enfocar la atención</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>La instructora recuerda al/la niño/a que así como tengo un cuerpo que tiene sensaciones (si me aprieto el brazo fuerte me duele, si me toco suavemente, siento la caricia), un corazón que siente, que tiene emociones (a veces estoy alegre, a veces triste) y una mente que tiene pensamientos. También tenemos nuestra esencia, nuestro ser, como nuestra luz, nuestra voz interior que tiene 9 facultades mágicas que nos ayudan a vivir de una forma consciente. Ya hablamos de la primera: observar desde adentro. Esta facultad me ayuda a generar presencia, responder sin reaccionar y conocer como soy. La segunda facultad: intencionar. Intencionando doy</p>	<p>Arma la pulsera y repite las afirmaciones</p>	<p>Hilo elástico, tijera, abalorios de colores 9 diferentes y algunos abalorios de un color extra como separador de los 9 colores.</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>sentido a cada momento y un propósito a cada acción. Y hoy vamos a hablar de la tercera: enfocar la atención.</p> <p><b>Enfocando la atención elijo el territorio, construyo la atmósfera y activo el potencial del momento.</b></p> <p>Por ejemplo, al hacer un dibujo, aunque haya ruidos de la calle, del televisor y personas hablando a mi alrededor, elijo enfocar mi atención en lo que estoy dibujando, en como mi mano toma el lápiz y se mueve sobre la hoja.</p> <p><b>La pulsera de las afirmaciones:</b>        Para practicar cómo enfocar la atención vamos a hacer una pulsera muy especial. Cada bolita va a tener un color diferente y una afirmación que voy a guardar en mi corazón para repetirla cada vez que la necesite.</p> <p>- Elabora la pulsera de las afirmaciones, siguiendo detalladamente las instrucciones.</p> <p>Cada afirmación tiene un color. Voy a tomar el primer abalorio (color café) y lo activo, llevándolo al corazón con los ojos cerrados y diciendo en voz alta: Me amo, me amo, me amo. Una vez activado el abalorio con la afirmación, lo coloco en el hilo elástico. Así continúo abalorio por abalorio (y afirmación por afirmación) hasta completar las nueve.</p>			
--	---	--	--	--

	<p style="text-align: center;"><b>Afirmaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Me amo</li><li>● Me respeto</li><li>● Me cuido</li><li>● Soy fuerte</li><li>● Soy firme</li><li>● Soy libre</li><li>● Me gusta ser quien soy</li><li>● Soy capaz de todo</li><li>● Confio en mi</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Así es.</b></p> <p style="text-align: center;"></p>			
--	--	--	--	--

Figura 2. Afirmaciones



Imagen de materiales para la pulsera



Imagen pulsera

- Una vez elaborada la pulsera:
  - ¿Cuándo la utilizo?
    - Quando esté frente a un obstáculo.
    - Antes de un examen.
    - Quando mi corazón siente emociones de enojo, de tristeza, paso mis dedos sobre las bolitas repitiendo las

afirmaciones.

Cuando quiera recordar que me amo, me respeto y me cuido; que soy fuerte, soy firme y soy libre; que me gusta ser quien soy, soy capaz de todo y confío en mí.

¿Cómo la utilizo?

Repito cada una de las afirmaciones, pasando el abalorio correspondiente con mis dedos (como si fuera un japa mala o un rosario).



Figura 3. Forma de uso de la pulsera de las afirmaciones.

- Para recordar las afirmaciones vamos a aprender una canción, que tiene una coreografía. Vamos a aprenderla juntos/as:

Me amo, me respeto, me cuido. Gaia Gaia om.  
Soy fuerte, soy firme, soy libre. Gaia Gaia om.

	Me gusta ser quien soy, soy capaz de todo, confío en mí Gaia Gaia om			
Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.	<p><b>CIERRE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhala profundo y exhala profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> </ul>	Reconoce la respiración como técnica de relajación.	ninguno	5 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo como se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Con las palmas hacia arriba apoyadas sobre las rodillas, inhalo y exhalando digo en voz alta: La paz empieza en mi, mientras hago el gesto con los dedos. Repito esto 3 veces</li> <li>- Juntando las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo en voz alta Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 8:** Integrando los Sentidos y las Facultades.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** Integrar las 3 primeras facultades del Ser.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Identifica la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora hace sonar la campana y el/la niño/a la escucha sonar hasta que ya no suene.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- <b>Repaso respiración alterna:</b> niño/a se sienta en una silla o sobre un cojín en el piso.</li> <li>- Instructora indica: vamos a practicar la respiración alterna con la intención de relajarnos. Esta respiración ayuda a equilibrar los dos lados del cerebro, la parte matemática y la parte creativa.</li> <li>- Hago esta respiración 3 veces de cada lado, alternando uno y otro.</li> </ul>			
--	---	--	--	--



Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.

	 <p>Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.</p>			
<p>Integrar las 3 primeras facultades observar desde adentro, intencionar y enfocar la atención.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>La instructora recuerda al/la niño/a que así como tengo un cuerpo que tiene sensaciones (si me aprieto el brazo fuerte me duele, si me toco suavemente, siento la caricia), un corazón que siente, que tiene emociones (a veces estoy alegre, a veces triste) y una mente que tiene pensamientos. También tenemos nuestra esencia, nuestro ser, como nuestra luz, nuestra voz interior que tiene 9 facultades mágicas que nos ayudan a vivir de una forma consciente.</p> <p>Ya hablamos de la primera: observar desde adentro. Esta facultad me ayuda a generar presencia, responder sin reaccionar y conocer como soy.</p>		<p>1 fresa fresca (u otra fruta si no se consigue fresa)</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>La segunda facultad: intencionar. Intencionando doy sentido a cada momento y un propósito a cada acción. Y la tercera: enfocar la atención. Enfocando la atención elijo el territorio, construyo la atmósfera y activo el potencial del momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La fruta</b> la siguiente actividad consiste en tomar una fresa (se puede utilizar otra fruta, si al/la niño/a no le gusta o no cuentan con esa fruta en la casa). Y experimentar con los cinco sentidos y las 3 primeras facultades, siguiendo las instrucciones de la instructora:</li> <li>-  <ul style="list-style-type: none"> <li>Nota: Se debe indicar que el reto consiste en no comerse la fresa desde el inicio.</li> </ul> </li> </ul> <p>Ahora vamos a hacer un juego con esta fruta, para eso vamos usar las facultades mágicas que aprendimos. Entonces tomo la fresa la miro y observo desde adentro cómo está mi cuerpo, se siente relajado, con mucha energía, tenso, cansado? Me quiero comer la fruta sin esperar a saber que tengo que hacer con ella, reaccionando en forma automática, o puedo respirar y elegir cómo responder, y esperar a escuchar lo que vamos a hacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ahora voy a intencionar mi propósito, que puede ser escuchar lo que va a decir Sabrina y seguir paso a paso las instrucciones.</li> </ul>	<p>Sigue las instrucciones paso a paso</p>		
--	--	--	--	--

	<p>- Enfoco la atención, y estoy muy atento/a a lo vamos a ir haciendo.</p> <p>Experimenta la VISTA, utilizando la fresa como elemento:</p> <p>Puedo ver con mis ojos.          ¿Cómo se ve esta fresa?          ¿Qué colores tiene?          ¿Qué textura?          ¿Qué forma?          ¿Qué detalles tiene?</p> <p>Experimenta el OLFATO, utilizando la fresa como elemento:</p> <p>Puedo oler con mi nariz.          ¿A qué huele?          Huelo la fresa a través de un hueco de mi nariz,          tapando el otro con el dedo</p> <p>Experimenta el TACTO, utilizando la fresa como elemento:</p> <p>Puedo sentir con mi piel.          ¿La fresa está fría o caliente?          ¿Cómo se siente en el dorso de la palma, en la cara, en los labios?</p> <p>Experimenta el OÍDO, utilizando la fresa como elemento:</p>			
--	---	--	--	--

	<p>Puedo escuchar con mis oídos. ¿A qué suena la fresa? ¿Qué me dice la fresa?</p> <p>Experimenta el GUSTO, utilizando la fresa como elemento:</p> <p>Puedo saborear con mi boca y mi lengua. Saboreo la fresa con la lengua. Meto la fresa a la boca, sin morderla!!! ¿A qué sabe? La pongo en el lado izquierdo, luego al lado derecho. Ahora sí, ¡la muerdo!</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE:</b> Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</p> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <p>Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <p>Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</p> <p>Siento mis manos sobre las rodillas.h</p> <p>Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</p>	<p>Reconoce la respiración como técnica de relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</p> <p>Siento paz, y me siento muy bien.</p> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <p>Veó cómo se mueven, pasan y desaparecen.</p> <p>Veó como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</p> <p>Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</p> <p>Con las palmas hacia arriba apoyadas sobre las rodillas, inhalo y exhalando digo en voz alta: La paz empieza en mi, mientras hago el gesto con los dedos. Repito esto 3 veces.</p> <p>Juntando las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo en voz alta Yo Soy la Respuesta.</p>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 9:** Arteterapia Frasco de la Tranquilidad.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** Integrar los conceptos aprendidos en lecciones anteriores mediante actividades de arteterapia.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Identifica la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora hace sonar la campana y el/la niño/a la escucha sonar hasta que ya no suene.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- <b>Repaso respiración alterna:</b> niño/a se sienta en una silla o sobre un cojín en el piso.</li> <li>- Instructora indica: vamos a practicar la respiración alterna con la intención de relajarnos. Esta respiración ayuda a equilibrar los dos lados del cerebro, la parte matemática y la parte creativa.</li> <li>- Hago esta respiración 3 veces de cada lado, alternando uno y otro.</li> </ul>			
--	---	--	--	--



Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.

	 <p>Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.</p>			
<p>Integrar los conceptos aprendidos: las capas de la personalidad (cuerpo, corazón, mente) el ser, y las facultades observar desde adentro, intencionar y enfocar la atención elaborando el frasco de la Tranquilidad</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora recuerda al/la niño/a que así como tengo un cuerpo que tiene sensaciones (si me aprieto el brazo fuerte me duele, si me toco suavemente, siento la caricia), un corazón que siente, que tiene sentimientos (a veces estoy alegre, a veces triste) y una mente que tiene pensamientos. También tenemos nuestra esencia, nuestro ser, como nuestra luz, nuestra voz interior que tiene 9 facultades mágicas que nos ayudan a vivir de una forma consciente.</li> </ul> <p>La primera: <b>observar desde adentro</b>. Esta facultad me ayuda a generar presencia, responder sin reaccionar y</p>	<p>Elabora el Frasco de la Tranquilidad.</p>	<p>1 tazón o bowl 1 taza de agua caliente Colorante vegetal 1 cuchara grande 1 batidor para mezclar 1 embudo Gel para cabello 2 cucharadas Escarcha 1 sobre</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>conocer como soy.          La segunda facultad: intencionar. <b>Intencionando</b> doy sentido a cada momento y un propósito a cada acción.          La tercera: enfocar la atención. <b>Enfocando la atención</b> elijo el territorio, construyo la atmósfera y activo el potencial del momento.</p> <p>Utilizando las facultades vamos a realizar el frasco de la Tranquilidad.</p> <p>- <b>El Frasco de la Tranquilidad:</b></p> <p>Nota: para realizar esta actividad hay que tener los materiales preparados de antemano.</p>  <p>Imágen materiales para la clase</p>		<p>1 frasco de plástico con tapa          Figuritas escarchadas ( 1 sobre)          silicon          1 trapito para limpiar</p>	
--	---	--	---	--



Imagen frasco de la tranquilidad

La instructora explica la actividad al tiempo que la va realizando:

- En el bowl ponemos la taza de agua caliente, le ponemos una pizca de colorante y gel.

Tomamos una pizca de escarcha, la llevamos al corazón y la cargamos de buenas intenciones revolvemos todo con el batidor.

Coloca la escarcha cargada de buenas intenciones dentro del Frasco de la Tranquilidad, el cual queda lleno de las buenas intenciones, de amor y paz

Ahora tomamos el frasco y le agregamos las figuritas.

	<p>Con mucho cuidado pasamos la mezcla que tenemos en el bowl, al frasco. Lo tapamos muy bien. Pido ayuda a un/a adulto/a para que nos asista a cerrarlo con más fuerza. (si el agua se sale se puede sellar la tapa con silicón)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Este frasco representa mis emociones, que a veces se agitan como un mar con olas (mientras agita el frasco). Al observar las figuritas caer, observo desde adentro a mi cuerpo relajarse, a mi corazón descansar y a mi mente aquietarse. Intenciono sentirme bien al utilizar el frasco de la tranquilidad y enfoco la atención en él, no importa lo que esté pasando afuera, tal vez hermanos peleando, o ruido de la calle o de la televisión, yo enfoco mi atención, en mí, en el frasco y en lo que estoy haciendo con él.</li> </ul>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> </ul>	<p>Identifica la respiración como técnica de relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo como se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Pongo mis palmas hacia arriba y juntando los dedos como lo aprendí, repito en voz alta: La paz empieza en mi. Lo repito 3 veces.</li> <li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 1:** Vida Consciente.

**Clase 10:** Integrando las Facultades Mágicas del Ser con Origami.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida consciente, descubrir las diferentes capas de la personalidad y las 3 primeras facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** Reforzar los conceptos aprendidos en lecciones anteriores mediante actividades de arteterapia.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Identifica la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar. Sigue las instrucciones con atención.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora hace sonar la campana y el/la niño/a la escucha sonar hasta que ya no suene.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- <b>Repaso respiración alterna:</b> niño/a se sienta en una silla o sobre un cojín en el piso.</li> <li>- Instructora indica: vamos a practicar la respiración alterna con la intención de relajarnos. Esta respiración ayuda a equilibrar los dos lados del cerebro, la parte matemática y la parte creativa.</li> <li>- Hago esta respiración 3 veces de cada lado, alternando uno y otro.</li> </ul>			
--	---	--	--	--



Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.

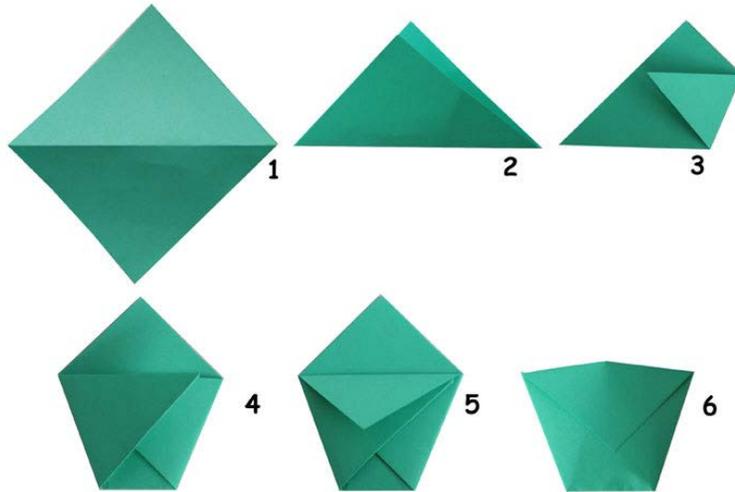
	 <p>Figura 1. Respiración alterna usando los dedos índices de las manos.</p>			
<p>Reforzar los conceptos aprendidos: las capas de la personalidad (cuerpo, corazón, mente) el ser, y las facultades observar desde adentro, intencionar y enfocar la atención elaborando el origami</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora recuerda al/la niño/a que así como tengo un cuerpo que tiene sensaciones (si me aprieto el brazo fuerte me duele, si me toco suavemente, siento la caricia), un corazón que siente, que tiene emociones (a veces estoy alegre, a veces triste) y una mente que tiene pensamientos. También tenemos nuestra esencia, nuestro ser, como nuestra luz, nuestra voz interior que tiene 9 facultades mágicas que nos ayudan a vivir de una forma consciente.</li> </ul> <p>La primera: observar desde adentro. Esta facultad me ayuda a generar presencia, responder sin reaccionar y</p>	<p>Realiza el origami</p>	<p>4 hojas de papel de construcción de distintos colores (cada hoja se recorta en forma de cuadrado de distinto tamaño) tijera pilot negro</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>conocer como soy. La segunda facultad: intencionar. Intencionando doy sentido a cada momento y un propósito a cada acción. La tercera: enfocar la atención. Enfocando la atención elijo el territorio, construyo la atmósfera y activo el potencial del momento.</p> <p>- <b>Origami</b> Instructora guía al/la niño/a en el proceso de construir el origami, poniendo atención en cada paso.</p> <p>Este origami me permite practicar lo que aprendimos en las clases anteriores. Observando desde adentro lo que estoy construyendo afuera y, a su vez como está mi cuerpo, que es lo que está sensando, que está sintiendo el corazón, y que pensamientos tiene la mente. Intencionando mi acción de realizar el origami para practicar lo aprendido y enfocando la atención en lo que estoy haciendo, sin distraerme con lo que pasa al alrededor, así construyo la atmósfera,</p> <p>Teniendo preparados 4 cuadrados de papel de tamaños diferentes (uno grande, uno mediano, uno más pequeño y uno todavía más pequeño)</p>			
--	--	--	--	--



La instructora explica y muestra cómo se realiza la primera figura, con el papel más grande.

Se realizan los dobleces en el cuadrado más grande tal y como lo indica la figura:



Se repite lo que se realizó con los demás cuadrados:





				
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a, en una posición cómoda, instructora guía la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhala profundo y exhala profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> </ul>	<p>Identifica la respiración como técnica de relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Pongo mis palmas hacia arriba y juntando los dedos cómo lo aprendí, repito en voz alta: La paz empieza en mi. Repito esto 3 veces.</li> <li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

## **Módulo 2**

### **Vida Saludable**

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 30 minutos.

**Módulo 2:** Vida Saludable.

**Clase 1:** Postura y Respiración.

**Propósito del módulo:** aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** Identificar la importancia de mantener una postura saludable y respirar adecuadamente.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>PRESENTACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora saluda y se presenta. Le cuenta al/la niño/a que van a comenzar el módulo 2 del programa Yo Soy la Respuesta, que trata sobre bienestar y cambio climático. En este nuevo módulo las clases son sobre vida saludable. Cuando hablamos de salud, no es solo no estar enfermos. También es vivir</li> </ul>	Conoce a la instructora y conoce de qué se trata el módulo 2 del programa Yo Soy la Respuesta	ninguno	6 minutos

	<p>de forma saludable, estar siempre transformándome para ser una mejor persona y cuidar el planeta y a todos los seres vivos.</p> <p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a la escucha sonar hasta que ya no suene.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- Canta y baila la canción de las Afirmaciones: Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om. Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om. Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí. Gaia Gaia om.</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración.</p>		
--	---	--	--	--

<p>Desarrollar la consciencia corporal.</p> <p>Mejorar los hábitos posturales de la columna vertebral.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>En cada clase vamos a aprender algo que me ayude a tener un estilo de vida saludable: hoy vamos a hablar sobre la importancia de tener una buena postura y cómo me ayuda a respirar profundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escucha la importancia de tener una buena postura:</li> <li>- Mi columna vertebral es como una pajilla, ya que es muy flexible.</li> <li>- Mi columna tiene seis movimientos: adelante, atrás, a un lado, al otro, círculo a un lado y al otro, torsión.</li> <li>- Realiza los seis diferentes movimientos con su columna vertebral, ya sea de pie o sentada:</li> <li>- Observar desde adentro como me siento antes de empezar la actividad: cuerpo corazón y mente. Al final preguntar cómo está</li> </ul> <p>-Hundo el pecho y saco el pecho (movimiento adelante y atrás)</p> <p>-Soy un bambú que se mueve con el viento (a un lado y al otro)</p> <p>-Tengo una crayola en la cabeza y dibujo un sol en el cielo (círculos)</p> <p>-Soy una licuadora y estoy haciendo un batido saludable (torsión).</p>	<p>Demuestra los distintos movimientos de la columna vertebral</p>		<p>10 minutos</p>
--	--	--	--	-------------------

	<p>-Estilo libre: Me muevo de todas las formas, como un muñeco de trapo. -Me coloco mi batido de frutas favorito en la cabeza, quito las manos y el refresco no se cae porque mi espalda está larga.</p> <p>- Escucha los beneficios de tener una buena postura:</p> <p>Me permite estar más centrada alerta a lo que sucede a mi alrededor. En equilibrio. Protege mi cuerpo. Me permite respirar mejor profundo.</p> <p>- Escucha los beneficios de respirar lento y profundo:</p> <p>Llena de oxígeno mi cuerpo. El oxígeno es necesario para la vida. Me mantengo saludable. Me ayuda a relajarme y sentir paz.</p> <p>- Realiza un ejercicio de respiración controlada o pranayama:</p> <p>inhalando y exhalando por la boca, con los labios en forma de O pequeña, como si estuviera usando una pajilla.</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <p>- Introducción musical para que /la niño se siente con las</p>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

<p>fomenta la calma y la relajación.</p>	<p>manos sobre las rodillas.</p> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</li> <li>- siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li><li>- Pongo mis palmas hacia arriba y juntando los dedos como lo aprendí, repito en voz alta: La paz empieza en mí. Repito esto 3 veces.</li><li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li></ul>			
--	---	--	--	--

Programa Yo Soy la Respuesta educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad
<b>Duración de cada lección:</b> 21 minutos.
<b>Módulo 2:</b> Vida Saludable.
<b>Clase 2:</b> Alimentación Consciente.
<b>Propósito del módulo:</b> aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.
<b>Objetivo de la lección:</b> conocer los componentes de una alimentación consciente.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a la escucha</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la</p>	ninguno	6 minutos

	<p>sonar hasta que ya no suene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> </ul> <p>Canción de las Afirmaciones:</p> <p>Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om.          Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om.          Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí.          Gaia Gaia om.</p>	respiración.		
<p>Conocer los componentes de una alimentación consciente.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Qué es bienestar? Instructora explica:              Bienestar significa “estar bien”, sentirse bien. De ahí viene la palabra bien-estar. Lo que comemos nos puede ayudar a sentirnos bien o a enfermarnos. Por eso hoy vamos a hablar de la importancia de saber de dónde viene y cómo se produjo la comida.</li> <li>- Se realizan posturas y movimientos que simbolizan el recorrido que hacen los alimentos antes de llegar a nuestra mesa. Niño/a puede observar o hacerlos también:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El agricultor hace el hueco con la pala.</li> <li>2. Siembra las semillas.</li> <li>3. Cierra el hueco.</li> </ol>	<p>Escucha el recorrido que hacen los alimentos antes de llegar a nuestra mesa.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Nace el frijol.</li> <li>5. Recolecto lo sembrado.</li> <li>6. El camión se lo lleva.</li> <li>7. Mi familia y yo vamos a la feria de verduras y frutas.</li> <li>8. Preparamos los alimentos.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Locales: los camiones no se trasladan grandes distancias y contaminan menos y así ayudamos a los agricultores de mi ciudad y también puedo acompañar a la persona que vaya a la feria</li> <li>• De temporada: su producción es más sostenible y es lo que nos ofrece la tierra en cada estación del año. Por eso en cada época puede haber cosas diferentes</li> <li>• Orgánicos, en lo posible: porque tienen menos químicos artificiales, que me pueden enfermar y hacer daño a mi cuerpo.</li> </ul> <p>- Escucha los cinco pasos de la alimentación consciente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me lavo las manos.</li> <li>2. Ofrezco ayuda.</li> <li>3. Agradezco los alimentos cantando la siguiente canción:</li> <li>4. Como despacio.</li> <li>5. Doy gracias y colaboro.</li> </ol> <p>- Agradezco los alimentos cantando esta canción:</p> <p>“Madre Tierra te vengo a decir</p>			
--	--	--	--	--

	<p>que te amo de veras, soy parte de tí. (Bis) Te damos las gracias por ofrecer las flores, las frutas y todo de tí.” (Bis)</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</li> <li>- siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Pongo mis palmas hacia arriba y juntando los dedos cómo lo aprendí, repito en voz alta: La paz empieza en mí (lo repito 3 veces).</li> <li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 2:** Vida Saludable.

**Clase 3:** Actividad Física.

**Propósito del módulo:** aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** conocer los beneficios de la práctica del yoga y la importancia de la actividad física para mantenerse saludable.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el aquí y ahora</p>	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a la escucha sonar hasta que ya no suene.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Canción de las Afirmaciones:</p> <p>Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om.          Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om.          Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí.          Gaia Gaia om.</p>	utilizando la respiración.		
<p>Conocer los beneficios de la práctica del yoga y la importancia de la actividad física para mantenerse saludable.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Además de tener una buena postura, mi respiración, lo que como, también es importante que haga actividad física para estar saludable.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en escuchar la importancia de hacer ejercicio y en realizar los ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Para que mis órganos (corazón, pulmones, cerebro), músculos, huesos y articulaciones estén fuertes.</li> <li>● Para jugar.</li> <li>● Para correr.</li> <li>● Para brincar/saltar.</li> <li>● Para ayudarle a mamá y papá con las bolsas del</li> </ul>	Experimenta los beneficios físicos, emocionales y mentales del yoga.		10 minutos

	<p>mercado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Para estudiar con entusiasmo.</li> <li>● Para sentirme bien conmigo misma(o).</li> </ul> <p>- Instructora canta y baila la canción “Cada pqueña célula de mi cuerpo es feliz” de Kidding Around Yoga. Y el/la niño/a le copia.</p> <p><a href="https://drive.google.com/open?id=16wmZvCoe5tprWQ4tRDwygO22_0cEY2s-">https://drive.google.com/open?id=16wmZvCoe5tprWQ4tRDwygO22_0cEY2s-</a></p> <p>- Instructora explica que la práctica del yoga es un tipo de ejercicio y tiene muchos beneficios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Físicos: fortalece y relaja el cuerpo.</li> <li>● Emocionales: respiración lenta y profunda ayuda a tranquilizarme y generar una sensación de paz. Descansa el corazón (respiración alterna)</li> <li>● Mentales: aquieta los pensamientos, aquieta la mente. Repetición de gestos y sonidos como técnica que aquieta los pensamientos (la paz empieza en mi).</li> </ul> <p>Para experimentar con el yoga realiza diferentes posturas con su cuerpo, ejemplificando la preparación y la carrera de las tortugas bebés en su viaje al mar. La instructora enfatiza en que la carrera no es competitiva, sino colaborativa, por lo que es importante que las tortuguitas se cuiden unas a otras y lleguen todas juntas a la meta. El/la niño/a va copiando los movimientos y posturas.</p>			
--	---	--	--	--

	<p>Instructora dice: vamos a practicar hacer unas posturas de yoga con nuestro cuerpo imaginando que somos tortuguitas marinas bebés que acabamos de nacer y queremos llegar al mar. Vos me vas copiando los movimientos y posturas.</p> <p>Texto tortugas:</p> <p>La aletita derecha va saliendo.. ahora la izquierda... la cabecita fuera del caparazón...la colita..la sacudo</p> <p>Patita derecha (la muevo en círculos de atrás hacia adelante)...ahora estiro atrás..y al frente (hago círculos con la cadera hacia un lado y hacia el otro).. y vuelvo a poner la patita atrás.</p> <p>Patita izquierda, hago lo mismo la muevo en círculos para un lado..para el otro)...ahora estiro atrás..y al frente (hago círculos con la cadera hacia un lado y hacia el otro).. y vuelvo a poner la patita atrás.</p> <p>Me siento con las piernas estiradas al frente...</p> <p>Aletita derecha, llevo la rodilla hacia atrás... la hamaco como un bebe... ahora es un teléfono... ahora le doy besitos... ahora estira al frente...al lado</p> <p>Aletita izquierda, llevo la rodilla hacia atrás... la hamaco como un bebe... ahora es un teléfono... ahora le doy besitos... ahora estira al frente...al lado</p> <p>Ahora sí empiezo a avanzar hacia el mar... vamos hacia</p>			
--	---	--	--	--

	<p>delante...uy uy uy que miedo, que miedo (me hago hacia atrás)...practico otra vez, hacia delante...uy no para atrás, para atrás...activo la valentía (froto mis manos)...</p> <p>Me levanto, caderas arriba y arranco...voy hacia adelante.. y viene un depredador, un pájaro (abrazo mis piernas con mis brazos).. y vamos arriba, caminando, caminando..una bolsa plástica (me hago hacia delante con piernas estiradas)... ya estoy entrando al mar...una pajilla (me hago hacia delante con piernas estiradas)..una ola grandota..lo logramos!</p> <p>Nos convertimos en tortugas grandes! (una patita, la otra patita, me estiro lo mas que puedo..inhalo y adiós.</p> <p>Vamos a integrar lo que aprendimos hoy por medio de una meditación. Recuerdo que salud es también actividad física y reconozco el bienestar que siento después de haber hecho estos ejercicios.</p>			
--	---	--	--	--

<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</li> <li>- siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> </ul>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>
---	---	---	----------------	------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, y descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Pongo mis palmas hacia arriba y juntando los dedos cómo lo aprendí, repito en voz alta: La paz empieza en mí (lo repito 3 veces).</li> <li>- Junto las manos a la altura de su pecho, e inclinando la cabeza como diciendo sí, digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 2:** Vida Saludable.

**Clase 4:** Guía de Vida Saludable, parte 1.

**Propósito del módulo:** aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** Iniciar la construcción de una guía de vida saludable.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a lo escucha</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el aquí y ahora</p>	ninguno	6 minutos

	<p>hasta que deje de vibrar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- Canta y realiza la canción de las Afirmaciones:</li> </ul> <p>Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om. Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om. Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí. Gaia Gaia om.</p>	utilizando la respiración.		
Iniciar la construcción de una guía de vida saludable	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hemos aprendido sobre la importancia de tener una buena postura, respirar de forma pausada, profunda, de tener una alimentación consciente, comiendo frutas, vegetales que sean locales, de temporada y orgánicos, tomar bastante para estar hidratados/as. Agradecer por los alimentos y colaborar con mi familia en los quehaceres. También hablamos sobre hacer actividad física, como yoga, meditación que me ayuda a sentir bienestar, a sentirme bien, en el cuerpo físico, emocional y mental. Todo esto como parte de un estilo de vida saludable.</li> </ul> <p>Con todo lo que hemos aprendido hoy vamos a empezar a hacer una guía de vida saludable que una vez que la tengamos completa nos va a servir como una forma de</p>	Realiza la guía	1 cartulina, goma (algún tipo de pegamento) Imágenes (buena postura, respiracion, frutas y vegetales, actividad física, yoga y meditación) tijera, lápiz negro y de colores,	10 minutos

	<p>medir mi estado de salud. Si estoy teniendo un estilo de vida saludable.</p> <p>Antes de empezar con esta actividad, me tomo un momento para generar presencia. Inhalo y exhalo observando desde adentro lo que pasa afuera de mi, y lo que pasa adentro, como está el cuerpo, que siente el corazón y que pensamientos tiene la mente, voy a intencionar recordar lo que aprendí en las clases anteriores y enfocar la atención en realizar la guía.</p> <p>Te explico: tomando una cartulina dibujamos un círculo grande y escribimos alrededor del círculo en la parte de adentro del 1 al 7. Si aún no sabemos hacerlo pedimos a un adulto que nos ayude en esta parte. Cada número representa un principio de vida saludable. Hasta ahora hemos hablado de los primeros 3. Así que hoy vamos a completar esos. Más adelante vamos a aprender otros principios y completar la guía.</p> <p>Escribimos o pedimos que nos ayuden a escribir al lado del 1 postura y respiración, al lado del 2 alimentación consciente y al lado del 3 actividad física.</p> <p>Y voy a pegar imágenes que representen cada uno de estos principios. Si ya las tengo recortadas, les pongo goma, o algún pegamento por detrás y las pego. Si tengo que recortarlas primero o si prefiero dibujarlas, le pongo pausa a este video y lo hago. Vos lo puedes hacer como mas te guste.</p>		<p>borrador y marcador negro (u otro color).</p>	
--	---	--	--	--



Imagen de la Guía de Vida Saludable

Voy a guardar bien esta guía porque dentro de 5 clases la vamos utilizar otra vez, completando los números que faltan.

Hoy empezamos a construir una guía de vida saludable que nos va a servir para medir nuestro estado de salud. Recuerdo que salud es también una tener una buena postura y respirar lento y profundo, alimentarme de forma consciente, practicar actividad física, yoga, meditación. Vamos a integrar lo que aprendimos hoy por medio de una meditación.

<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> </ul>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>
---	--	---	----------------	------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siempre respirando de forma profunda, pausada.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente, inhalo profundo y exhalando abro los ojos.</li> <li>- Pongo ambas manos sobre mis rodillas con las palmas y hago 3 veces La paz empieza en mi , acompañándolo con los dedos. Empezando por el más pequeño.</li> <li>- Inhalo, la paz empieza en mi. Inhalo, la paz empieza en mi. Inhalo, la paz empieza en mí.</li> <li>- Junto las manos a la altura de mi pecho, inclino mi cabeza y digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 2:** Vida Saludable.

**Clase 5:** Contacto con la Naturaleza.

**Propósito del módulo:** aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** Conocer los beneficios de disfrutar de la naturaleza.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el</p>	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a lo escucha hasta que deje de vibrar.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- Canta y realiza canción de las afirmaciones: Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om. Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om. Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí. Gaia Gaia om.</li> </ul>	aquí y ahora utilizando la respiración.		
<p>Notar los beneficios de disfrutar de la naturaleza</p> <p>Conocer la facultad del ser saber</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Para vivir de forma saludable, además de tener una buena postura, que protege mi cuerpo de dolores musculares y me permite respirar profundo, así oxígeno mi cuerpo, me ayuda a relajarme y sentir paz, de alimentarme de forma consciente, dando gracias por los alimentos, comiendo frutas, vegetales y tomando bastante agua para que mi cuerpo funcione bien, tenga buena digestión, pueda eliminar a mejor todo lo que el cuerpo no necesita, de hacer actividad física, practicar yoga, meditación, para tener músculos fuertes, flexibles, mejorar mi postura, calmar la ansiedad, el enojo, me ayuda a concentrarme y enfocar la atención, a observar desde adentro, relajar el cuerpo,</p>	<p>Sigue las instrucciones de la instructora</p> <p>Reconoce la facultad de saber</p>	Ninguno	10 minutos

	<p>descansar el corazón y aquietar los pensamientos. también es importante estar en contacto con la naturaleza porque me ayuda a sentirme feliz.</p> <p><b>Facultad del Ser: saber, reconozco lo cierto, doy reconocimiento a lo que sé y comparto sin provocar resistencia</b></p> <p>La siguiente facultad mágica que vamos a aprender a saber. Una forma de entender que es saber, es compararla con creer. Creer es cuando alguien me dice algo y lo creo y saber es cuando uno se da cuenta que es cierto. Entonces, por ejemplo, vivo en un lugar muy frío y es invierno. Mía me dice que si salgo a la lluvia y me mojo, con tanto frío, me puedo enfermar. Puede ser que yo le crea y no salga. Pero también puede ser que yo decida salir igual y mojarme y después me enfermo. Ahí sé que es cierto.</p> <p><b>Recomendación: disfruto de la naturaleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad: paseo por la naturaleza.</li> </ul> <p>Si en este momento estoy en mi casa o en un lugar cerrado, voy a imaginarme que estoy en un parque. Yo te voy a ir guiando en este paseo imaginario, para que después le pidas a la persona que te cuida que te lleve a un parque</p> <p>De repente aparecí en un parque. ¡Que hermoso lugar! Voy a recorrerlo para conocerlo. Camino por el parque, miro para arriba y veo el cielo, las nubes moverse, el sol sale y, por momentos, se esconde entre las nubes.</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Siento el viento que me acaricia, escucho que me susurra al oído.. que te dice el viento?... mueve las hojas de los árboles y las hace sonar.,          Observo los pajaritos y los escucho cantar.          Me acerco a las flores, ¡cuántos colores!, las huelo. Cada flor tiene un olor diferente..          Camino entre los árboles... hay muchos.. de distintos tamaños y formas. Me dirijo hacia uno que yo escoja y pongo mis manos en él, lo toco suavemente, como acariciándolo, sintiendo su energía. Inhalo profundo y exhalo suspirando.. mi cuerpo se siente tan relajado... mi corazón descansado, y mi mente está calmada. Observo cómo me siento cuando sé que soy parte del planeta, que estoy conectada con los árboles, con los pájaros, con el viento..con toda la naturaleza. La naturaleza me cuida y yo la cuido.</p> <p>Digo gracias por todo lo que la naturaleza me regala porque, me llena de paz, de energía, me siento feliz. Reconozco que todo viene de ella, sé que en ella tengo todo lo que necesito: me da el aire que respiro, la comida que me alimenta, por eso disfruto de ella, la cuido y vivo en armonía con la naturaleza.</p> <p>Cuando vayas a un parque acórdate de practicar lo que acabamos de hacer.</p> <p>Recuerdo que salud es también el contacto con la naturaleza. Reconozco el bienestar que siento después de disfrutar de pasar un rato en un parque, en bosque, en una</p>			
--	---	--	--	--

	<p>montaña, en la playa. Vamos a integrar lo que aprendimos hoy por medio de una meditación.</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <p>Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</p> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos, inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> </ul>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente, inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Pongo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas y digo 3 veces exhalando, la paz empieza en mí, acompañándolo con los movimientos de los dedos.</li> <li>- Inhalo, la paz empieza en mí. Inhalo, la paz empieza en mí.</li> <li>- Inhalo, la paz empieza en mí.</li> <li>- Pongo ambas manos a la altura de mi pecho, inclino la cabeza y digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 2:** Vida Saludable

**Clase 6:** Cuidado Personal.

**Propósito del módulo:** aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** conocer que los buenos hábitos de aseo personal son parte fundamental de una vida saludable.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a lo escucha hasta que deje de vibrar.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- Canta y realiza canción de las afirmaciones: Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om. Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om. Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí. Gaia Gaia om.</li> </ul>	Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración.		
Conocer hábitos de aseo personal y su importancia para mantenerme saludable	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Instructora explica: para sentirme bien y vivir de forma saludable, además de tener una buena postura, de respirar lento, profundo, de alimentarme de forma consciente y tomar bastante agua, de hacer actividad física, practicar yoga, meditación, pasar tiempo en la naturaleza, también es importante cuidar mi aseo personal.</p> <p><b>Facultad del Ser: verificar, ajustando lo que sé a lo que es, me mantengo en el camino de lo cierto y actúo desde lo nuevo.</b></p> <p>Por ejemplo, si vos ves que un grupo de compañeros te</p>		Ninguno	10 minutos

	<p>están mirando y se ríen, vos podes pensar que se están burlando y te sentís mal. Pero si vas y les preguntas de que se están riendo y te dicen que se acordaban de un chiste muy gracioso sobre un gatito que les contaste, entonces ahí verificaste y te das cuenta que no era cierto lo que estabas sintiendo.</p> <p><b>Principio: cuidar mi higiene personal</b></p> <p>Cada día realizo pequeñas acciones que ayudan a cuidar y limpiar mi cuerpo para que se mantenga sano, fuerte y lleno de energía. Que tal si te recuerdo cuales son estas acciones con una canción:</p> <p>Peino mi pelo, lavo mi cara Todas, todas las mañanas Esas lagañas maleducadas No me gustan para nada!</p> <p>Lavo mis dientes, lavo mis dientes, siempre después de comer, sonrisa blanca, con dientes fuertes, siempre quiero mantener.</p> <p>Cuando me baño, jabón en mano Limpio todo mi cuerpito De arriba abajo, de abajo arriba Ahora huelo a perfumito.</p>	<p>Sigue la canción y pone atención</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Y también recuerdo lavar bien mis manos con agua y jabón después de ir al baño y antes de comer!</p> <p>¡Qué importante lo que nos dice esta canción!</p> <p>Me lavo los dientes después de comer así prevengo que me salgan caries, tener mal aliento o que me de dolor de muelas.</p> <p>Me lavo las manos con agua y jabón después de ir al baño y también antes de comer, para quitarme todos los gérmenes y bacterias que me pueden enfermar.</p> <p>Lavo mis partes íntimas o me baño cada día.</p> <p>Me lavo la cara, me peino, me corto las uñas cuando están muy largas para no lastimarme cuando me rasco y no lastimar sin querer a nadie con las uñas largas</p> <p>Cuando me quito la ropa sucia, la dejo en su lugar correspondiente, así mantengo mi espacio armonizado, ordenado y me siento bien.</p> <p>Y como son cosas que estoy aprendiendo a hacer, verifico si las estoy haciendo de la forma correcta, preguntándole a algún adulto de mi confianza.</p> <p>Recuerdo que salud, y vivir de forma saludable es también cuidar y limpiar mi cuerpo cada día, esto me permite sentir mayor bienestar. Vamos a integrar lo que aprendimos hoy por medio de una meditación.</p>			
--	--	--	--	--

<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo y exhalo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y ahora sí, cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> </ul>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>
---	---	---	----------------	------------------

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li><li>- Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente inhalo profundo y exhalando abro los ojos.</li><li>- Pongo ambas manos con las palmas hacia arriba y digo 3 veces la paz empieza en mí, acompañándolo con las manos.</li><li>- Pongo ambas manos a la altura de mi pecho, inclino la cabeza y digo Yo Soy la Respuesta.</li></ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 2:** Vida Saludable.

**Clase 7:** Descanso y Esparcimiento.

**Propósito del módulo:** aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** conocer la importancia de descansar y tener tiempo de esparcimiento para mantenerse saludable y fuerte.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a lo escucha</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el</p>	ninguno	6 minutos

	<p>hasta que deje de vibrar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- Canta y realiza la canción de las afirmaciones: Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om. Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om. Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí. Gaia Gaia om.</li> </ul>	<p>aquí y ahora utilizando la respiración.</p>		
<p>Conocer que el descanso y esparcimiento es necesario y un derecho de todos/as los/as niños/as</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Para vivir de forma saludable, además de tener una buena postura, de respirar lento, profundo, de alimentarme de forma consciente y tomar bastante agua, de hacer actividad física, practicar yoga, meditación, pasar tiempo en la naturaleza y cuidar mi aseo personal, también es importante tener espacios de recreación, para jugar y divertirme, y también tiempo para descansar, relajarme, dormir si lo necesito esto me ayuda a recuperar mi energía y sentirme bien.</p> <p><b>Facultad del Ser: elegir, acepto o rechazo lo que es, siembro la semilla del futuro y construyo desde la abundancia.</b></p>	<p>Sigue instrucciones de instructora</p>	<p>Matt de yoga (o una sabana para recostarse)</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>Elegir es saber lo que quiero, y decidir hacerlo. Es decir que todavía no lo hice, estoy tomando la decisión de hacerlo. Y esto es como una semilla que siembro para que crezca en el futuro. Es decir que cuando ya lo hago la semilla florece. Y esto lo decido desde la abundancia, no desde la carencia. Por ejemplo, tengo muchas formas de divertirme, si decido ir a jugar al parque, pero se que está cerrado, estoy eligiendo desde la carencia, porque tengo muchas formas posibles de divertirme, con mi imaginación, con algún juego, en la casa.</p> <p>- Actividad 1: Hacer un juego para esparcimiento usando la imaginación:</p> <p>El árbol: imagino que soy una semilla de un árbol que me guste mucho. Me agacho en el piso y me hago pequeñita como una semilla que acaban de plantar en la tierra. Después de un tiempo de haber recibido agua, luz y todas las propiedades de la tierra, me sale un pequeño tallo. Después me sale otro Empiezo a salir de la tierra Me quedo de rodillas.</p> <p>Algunos días llueve demasiado y el viento y los rayos me asustan y me contraigo. Entonces hago una pausa, inhalo profundo, exhalo, y elijo aceptar que en mi vida tendré algunos días tristes pero, mantendré una actitud optimista, positiva y de esperanza ante cada situación que me toca vivir.</p>			
--	--	--	--	--

	<p>           Hoy salió el sol otra vez, me sigo alimentando, recibiendo agua y sigo creciendo.            Subo una rodilla, la otra            Cada vez me siento más grande, fuerte , me amo, lo digo en voz alta con una gran sonrisa            Ya tengo ramas, que se mueven con el viento.            Mis raíces están firmes en la tierra y siento que mis ramas quieren llegar al cielo. Me estiro todo lo que puedo.            Y siento y veo cómo empiezo a llenarme de flores de muchos colores que después se convierten en frutos y con semillas que caen a la tierra para que nazcan más árboles.            Me siento feliz de estar viva.            Para terminar me doy un gran abrazo.         </p> <p>-Actividad 2: Meditación guiada por la instructora:</p> <p>Me recuesto para descansar unos minutos y cierro los ojos mientras escucho estas palabras:</p> <p>Voy a inhalar y exhalar lentamente. Otra vez, inhalo y exhalo. Una vez más inhalo y exhalo.</p> <p>Observo una luz que va creciendo dentro de mí y que me llena por dentro. Veo esa luz del color que quiera.</p> <p>Va subiendo desde mis pies, y va llenando todo mi cuerpo por dentro: mis órganos, mi torso, mis brazos, mi cuello, mi cabeza. Me lleno de luz.</p>			
--	---	--	--	--

	<p>La luz empieza a salir fuera de mi cuerpo también, creando un globo de luz muy brillante y hermoso.</p> <p>Me siento muy muy bien. Me siento agradecida(o), feliz y llena de amor por mí misma(o).</p> <p>Inhalo profundo y exhalo lentamente. Otra vez inhalo y exhalo, una última vez, inhalo y exhalo. Sintiéndome muy bien, obro los ojos, me recuesto hacia un costado y lentamente me siento. Escucho a la instructora:</p> <p>Es importante cumplir con mis obligaciones, así como también es importante elegir tener momentos para jugar, divertirme, y descansar y relajarme cuando lo necesito.</p> <p>Vamos a integrar lo que aprendimos hoy por medio de una meditación.</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso, siento mis manos sobre las rodillas.</li> </ul>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas por el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome excelente.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente, inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Pongo ambas manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba y digo 3 veces mientras exhalo La paz empieza en mí. Y hago los deditos como ya sabes, apoyados sobre las rodillas. Inhalo y exhalando digo: La paz empieza en mí. Otra vez inhalo, La paz empieza en mí. Una vez más, inhalo y exhalando digo la paz empieza en mí.</li> <li>- Pongo ambas manos a la altura de su pecho, y diciendo sí con la cabeza digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 2:** Vida Saludable.

**Clase 8:** Salud Planetaria.

**Propósito del módulo:** aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** percibir que un estilo de vida saludable incluye cuidarme y cuidar a todos los seres vivos.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a lo escucha</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el</p>	ninguno	6 minutos

	<p>hasta que deje de vibrar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- Canta y realiza la canción de las afirmaciones:</li> </ul> <p>Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om.          Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om.          Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí.          Gaia Gaia om.</p>	<p>aquí y ahora utilizando la respiración.</p>		
<p>Percibir que un estilo de vida saludable incluye cuidarme y cuidar a todos los seres vivos.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Instructora dice: todo lo que hemos venido aprendiendo en estas clases de vida saludable me ayudan a cuidarme y sentirme bien: tener una buena postura, respirar lento y profundo, alimentarme de forma consciente, eligiendo los alimentos que nutren mi cuerpo, haciendo ejercicio físico, practicando yoga y meditación, teniendo contacto con la naturaleza, cuidando mi cuidado personal, teniendo momentos para divertirme, jugar y también descansar y relajarme. Me cuido y cuido a todos los seres vivos porque yo soy la tierra.</p> <p>Te voy a contar un cuento. Vos lo vas a escuchar, utilizando las facultades Del Ser que vinimos aprendiendo hasta ahora. Estas son:</p>	<p>Escucha el cuento</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Observo desde adentro: observo desde adentro que es lo que pasa fuera de mí, y que es lo que pasa adentro de mí en este momento. Cómo está mi cuerpo, que sensa, que siente el corazón, que pensamientos tiene la mente.</li> <li>● Enfoco la atención: enfoco la atención en poner mucha atención a lo que te voy a contar.</li> <li>● Intenciono: pongo una intención a la hora de escuchar. Tengo la intención de aprender mucho en esta clase.</li> <li>● Saber: porque saber es distinto a creer. Voy a escuchar el cuento y aprender algo nuevo</li> <li>● Verificar: una vez que lo escucho, después puedo consultar con alguien de mi familia, con algún amigo, amiga, que es lo que ellos o ellas saben sobre salud planetaria.</li> <li>● Eligir: elijo, sé lo que quiero y decido hacerlo. Sé que quiero escuchar este cuento y decido poner mucha atención.</li> </ul> <p>Instructora cuenta el cuento: El manzano</p> <p>Había una vez una niña pequeña llamada Nina que comía muchas manzanas, le encantaban!. Nina estaba segura que las manzanas nacían en el supermercado porque su tío que se las regalaba cuando la visitaba, le había contado que las traía de allí. Un día hablando con su abuela, esta le explicó que las manzanas nacen de los árboles de manzano. Y también le contó que en un parque muy</p>			
--	--	--	--	--

cerquita de su casa había un árbol lleno de manzanas; y la llevó a verlo. Cuando Nina vió ese gran árbol, se quedó con la boca abierta de la sorpresa. ¡Qué hermoso árbol y cuántas manzanas tenía!

En ese instante pensó que cuidaría mucho ese manzano para poder tener todas las manzanas solo para ella.. Y se sentó bajo el árbol para poder vigilarlo. En eso, vió un pajarito que se acercó al árbol y con su pico empezó a picar la manzana. Nina se molestó y le gritó: ¿qué haces con mis manzanas? Y el pajarito le explicó: yo me alimento con ellas. Sé buena y dejame comer de sus manzanas, ¡hay muchas! Nina se lo permitió y el pajarito se fue con su pancita llena y muy contento.

De repente, Nina vio una araña entre las ramas del manzano y muy curiosa le preguntó qué hacía allí, a lo que la araña le respondió: yo hice mi casa en este árbol, aquí vivo. El árbol me permite vivir aquí y yo también lo ayudo porque me alimento de algunos insectos que vienen a molestarlo. ¡Ohhh! dijo Nina, no lo sabía.

Justo en ese momento una ardilla pasó sobre su cabeza. Nina asustada exclamó: ¿qué estás haciendo en mi árbol? La ardilla le contó: siempre vengo a jugar entre sus ramas y comer algunas manzanas. No tenía idea, dijo Nina, con mucha honestidad. Y la ardilla se fue saltando.

Un rato después, la sorprendió una mariquita que le contó que le agradecía mucho al manzano por permitirle poner sus huevos en sus hojas, pero también ella lo ayudaba controlando las plagas porque se comía los bichitos que lo enfermaban.

Unos minutos después, llegó un niño a sentarse bajo el manzano. Al notar que Nina lo miraba le dijo: a mi me gusta venir y sentarme a leer bajo este árbol. Él me da sombra, y yo le hablo y le cuento cuentos...

Esa tarde, Nina se dio cuenta de muchas cosas porque al rato se acercó una abeja que le contó que ella llevaba el polen de una flor a otra y ayudaba a que el manzano se reprodujera. El árbol me necesita y yo a él porque del néctar de sus flores me alimento.

Así fue como Nina finalmente comprendió que ella, al igual que todas las personas, los animales, los insectos, los árboles, así como el agua, el aire y el suelo.. todos nos relacionamos y somos parte de un ecosistema, en el que todos nos necesitamos, nos ayudamos y contribuimos de alguna forma.

Nina agradeció a todos los seres que conoció esa tarde en el parque por haberle compartido esa información tan

	<p>importante y fue directo a contárselo a su abuela, que la observaba con una sabia sonrisa.</p> <p>Así termina este cuento.</p> <p>Este cuento nos enseña que vos, que yo, que todos los seres vivos.. el aire, el agua, el cielo... todos somos parte de un ecosistema, en el que cada uno aporta algo. Todos nos ayudamos, todos nos necesitamos. Y todos pertenecemos a este ecosistema, a este planeta porque Yo Soy la Tierra. Si yo me cuido ayudo a cuidar al planeta. Y si cuido el planeta, me estoy cuidando a mí.</p> <p>Vamos a integrar lo que aprendimos hoy por medio de una meditación.</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos, inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> </ul>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen. Siempre respirando de forma profunda, pausada.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y quietado la mente inhalo profundo y abro los ojos.</li> <li>- Pongo ambas manos sobre mis rodillas con las palmas hacia arriba y hago 3 veces La paz empieza en mí, acompañándolo con los dedos. Empezando por el más pequeño. Inhalo, La paz empieza en mí. Inhalo, La paz empieza en mí. Inhalo, La paz empieza en mí,</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	- Junto ambas manos a la altura de mi pecho, inclino mi cabeza y digo Yo Soy la Respuesta.			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 2:** Vida Saludable.

**Clase 9:** Guía de Vida Saludable, parte 2.

**Propósito del módulo:** aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.

**Objetivo de la lección:** completar la construcción de la guía de vida saludable.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> </ul>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a lo escucha hasta que deje de vibrar.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- Canta y realiza la canción de las afirmaciones: Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om. Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om. Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí. Gaia Gaia om.</li> </ul>	Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración.		
Completar la construcción de la guía de vida saludable	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice: hemos aprendido sobre la importancia de tener una buena postura, respirar de forma pausa, profunda, de tener una alimentación consciente, comiendo frutas, vegetales, que sean locales, de temporada y orgánicos. Agradecer por los alimentos y colaborar con mi familia en los quehaceres. También hablamos sobre hacer actividad física, como yoga, meditación que me ayuda a sentir bienestar, a sentirme bien, en el cuerpo físico, emocional y mental. Conversamos sobre los beneficios de pasar tiempo en la naturaleza, de tener tiempos de descanso y esparcimiento, de cuidar mi aseo personal y cuidarme. Todo esto es parte de un estilo de vida saludable.</li> </ul>	Realiza la guía	La cartulina utilizada en clase 4 (guía de vida saludable). Goma (algún tipo de pegamento) Imágenes impresas o recortadas de: Contacto con la naturaleza, descanso y esparcimiento	10 minutos

	<p>Instructora da intrucción: con todo lo que hemos aprendido vamos a completar la guía de vida saludable. Y en la próxima clase vamos practicar cómo utilizarla.</p> <p>Tomamos la cartulina con la guía que habíamos comenzado escribimos al lado del 4 disfruto la naturaleza, 5 descanso y esparcimiento, 6 higiene personal y 7 salud planetaria. Si aún no sabemos hacerlo pedimos a un adulto que nos ayude en esta parte.</p> <p>Seguidamente voy a pegar las imágenes que corresponden a cada nombre que tengo escrito en el círculo o a dibujarlas.</p> <p>Antes de empezar a dibujar, me tomo un momento para generar presencia. Inhalo y exhalo observando desde adentro el círculo, las figuras que veo, todo lo que pasa a mi alrededor. Y observo desde adentro cómo está el cuerpo, que siente el corazón y que pensamientos tiene la mente, voy a intencionar recordar lo que aprendí en las clases anteriores y enfocar la atención y realizar los dibujos. Sé que esta guía me va a ayudar a tener un estilo de vida saludable, elijo completarla y verifico con un adulto de mi confianza si tengo dudas durante este proceso. Inhalo y exhalo.</p> <p>Se realiza la guía.</p> <p>Al terminar la instructora dice: voy a guardar bien esta guía porque la vamos a utilizar en la próxima clase.</p>		<p>y salud planetaria). Tijera, lápiz negro y de colores, borrador y marcador negro (u otro color).</p>	
--	---	--	---	--



Imagen Guía de Vida Saludable

Palabras finales: hoy terminamos de construir una guía de vida saludable que nos va a servir para medir nuestro estado de salud. Recuerdo que salud es también una tener una buena postura y respirar lento y profundo, alimentarme de forma consciente, practicar actividad física, yoga, meditación, pasar tiempo en la naturaleza, tener tiempos de descanso y esparcimiento, mantener mi aseo personal y cuidarme porque con mis acciones al cuidarme estoy cuidado al planeta y al cuidar el planeta me estoy cuidando a mí. Todo esto es parte de un estilo de vida saludable. Vamos a integrar lo que aprendimos hoy por medio de una meditación.

Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y

**CIERRE**

- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.

Asocia la respiración con la relajación.

ninguno

5 minutos

<p>la relajación.</p>	<p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso, siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo, sin ningún esfuerzo. Siento paz, y me siento muy muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente, inhalo profundo y exhalando, abro los ojos.</li> </ul>			
-----------------------	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pongo ambas manos sobre mis rodillas, voy a inhalar y al exhalar digo La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos, como ya sabes. Y repetimos esto 3 veces. Inhalo, La paz empieza en mí. Inhalo, La paz empieza en mí, Tercera vez, inhalo La paz empieza en mí.</li>   <li>- Llevo ambas manos al pecho, a la altura del corazón. Inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

Programa Yo Soy la Respuesta educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad
<b>Duración de cada lección:</b> 21 minutos.
<b>Módulo 2:</b> Vida Saludable.
<b>Clase 10:</b> El Semáforo de mi Salud.
<b>Propósito del módulo:</b> aprender a construir una guía de vida saludable con acciones que la promuevan, utilizando las facultades del Ser.
<b>Objetivo de la lección:</b> aprender a utilizar la guía de vida saludable para aplicarla a mi vida cotidiana.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden y organización	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el gong y el/la niño/a lo escucha hasta que deje de vibrar.</li> </ul>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la</p>	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra cantamos las vocales para generar presencia: AEIOUM, al mismo tiempo que subo los brazos sobre la cabeza, une ambas manos y las baja hasta el corazón. Se repite 3 veces.</li> <li>- Canta y realiza la canción de las afirmaciones: Me amo. Me respeto. Me cuido. Gaia Gaia om. Soy fuerte. Soy firme. Soy libre. Gaia Gaia om. Me gusta ser quien soy. Soy capaz de todo. Confío en mí. Gaia Gaia om.</li> </ul>	respiración.		
<p>Aprender a utilizar la guía de vida saludable para aplicarla a mi vida cotidiana.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Instructora dice: hemos aprendido sobre la importancia de tener una buena postura, respirar de forma pausa, profunda, de tener una alimentación consciente, comiendo frutas, vegetales, que sean locales, de temporada y orgánicos. Agradecer por los alimentos y colaborar con mi familia en los quehaceres. También hablamos sobre hacer actividad física, como yoga, meditación que me ayuda a sentir bienestar, a sentirme bien, en el cuerpo físico, emocional y mental. Conversamos sobre los beneficios de pasar tiempo en la naturaleza, de tener tiempos de descanso y esparcimiento, de cuidar mi aseo personal y cuidarme. Todo esto es parte de un estilo de vida saludable.</p> <p>Actividad: el semáforo de la salud. Instructora explica cómo el semáforo me puede ayudar a</p>	Entiende cómo usar la guía.	Guía de vida saludable (elaborada en clase 4 y 9)	10 minutos

	<p>verificar el estado de salud.</p> <p>Si cumplimos todas las recomendaciones vamos a decir que nuestra salud se encuentra muy bien, que nuestras acciones nos están ayudando a tener un estilo de vida saludable. Por eso el semáforo está en verde. Pero si hay de 1 a 4 de estas recomendaciones que no estoy realizando, el semáforo se pone en amarillo, y me avisa que ponga atención, que está pasando con mi salud?. ¿Cuáles de estas recomendaciones no estoy realizando?, así puedo empezar a hacerlas. Y si hay de 5 a 7 de estas recomendaciones que no estoy realizando, ahí sí el semáforo se pone en rojo y me muestra que tengo que hacer algo para recuperar mi salud y sentir bienestar.</p> <p>Veamos un ejemplo: Nina, nuestra amiguita de la historia del árbol de manzanas, no se sentía bien. Resulta que revisando su guía se dio cuenta que no estaba cumpliendo con ningún punto de la guía (el semáforo está rojo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desde hacía 2 semanas que había estado haciendo muchas tareas de la escuela, pero las hacía acostada por eso su postura no era la adecuada para escribir y le dolía la espalda (postura adecuada)</li> <li>- Además, estaba durmiendo poco porque se quedaba jugando con su hermano hasta muy tarde (descanso y esparcimiento)</li> <li>- Como tenía sueño porque se acostaba tarde, le costaba mucho levantarse para ir a la escuela y no le daba tiempo de lavarse la cara, ni peinarse y menos de bañarse, así que llegaba a la escuela con cara de dormida y toda despeinada. Sus maestras ya le</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>habían enviado una nota a la casa diciendo que Nina debía mejorar su presentación (cuidado personal).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cómo se sentía cansada no había querido participar de las clases de yoga que daban en la escuela, o sea que tampoco estaba haciendo ninguna actividad física! (actividad física)</li> <li>- Se dio cuenta que hacía tiempo que no iba un rato al parque (disfrutar de la naturaleza).</li> <li>- Al no descansar lo suficiente necesitaba mucha azúcar para tener energía, se dio cuenta que había estado comiendo muchos dulces! (alimentación consciente).</li> <li>- Al no descansar lo suficiente, tenía mal genio, mal humor, comía dulces y tiraba los papeles al piso y estos al final iban a parar en el río contaminándolo. Entonces Nina no se estaba cuidando, le dolía el estómago, ni estaba cuidando el planeta, ya que al no poner atención a sus acciones lo estaba contaminando (salud planetaria).</li> </ul> <p>Por eso después de observar y revisar la guía con mucha atención empezó a hacer muchos cambios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ahora se sienta en la silla, con la espalda recta para hacer sus tareas sobre la mesa, y ya no le duele la espalda.</li> <li>- Ya no se queda jugando hasta tan tarde con su hermano para aprovechar a dormir un poco más.</li> <li>- Se levanta con más energía porque descansa bien y se baña cada mañana antes de ir a la escuela.</li> <li>- Volvió a sus clases de yoga.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le pidió a su abuela que la llevara al parque.</li> <li>- Cambió los dulces por batidos de frutas riquísimos y súper saludables.</li> <li>- Ahora Nina está comiendo más frutas en lugar de tantos dulces y cuando ve papeles en el suelo, los junta y los recicla.</li> </ul> <p>El semáforo se pone en verde. ¡Ahora sí que Nina siente bienestar!</p> <p>Pego esta guía en mi cuarto para tenerla a la vista y revisarla cada semana, y así darme cuenta si estoy aplicando estos principios de vida saludable en mi vida cotidiana o si debo hacer algún ajuste en mi vida, en alguna de estas categorías para sentir bienestar, sentirme bien.</p> <p>Vamos a integrar lo que hemos aprendido hoy por medio de una meditación.</p>			
<p>Reconocer la respiración como una acción que fomenta la calma y la relajación.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción musical para que /la niño se siente con las manos sobre las rodillas.</li> </ul> <p>Una vez sentado/a instructora guía la meditación: Si tengo un cojín, bloque o almohadón lo utilizo para sentarme de forma cómoda, con la columna bien estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo los ojos abiertos inhalo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</li> </ul>	<p>Asocia la respiración con la relajación.</p>	<p>ninguno</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso.</li> <li>- Siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar. Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy muy bien.</li> <li>- Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</li> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> <li>- Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y quietado la mente, inhalo profundo y exhalando, abro los ojos.</li> <li>- Pongo mis manos sobre las rodillas , con las palmas hacia arriba. Voy a inhalar y al exhalar voy a decir La paz empieza en mí, acompañándolo con los deditos. Lo hacemos 3 veces. Inhalo La paz empieza en mí. Inhalo La paz empieza en mí. Una vez más, inhalo La</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>paz empieza en mí.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pongo ambas manos a la altura de mi corazón e inclinando mi cabeza digo Yo Soy la Respuesta.</li></ul>			
--	--	--	--	--

## **Módulo 3**

### **Vida Sostenible**

Programa Yo Soy la Respuesta educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad
<b>Duración de cada lección:</b> 21 minutos.
<b>Módulo 3:</b> Vida Sostenible.
<b>Clase 1:</b> El Planeta Tierra es un Ser Vivo.
<b>Propósito del módulo:</b> conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.
<b>Objetivo de la lección:</b> identificar que la Tierra es un ser vivo que debe ser amado y cuidado.

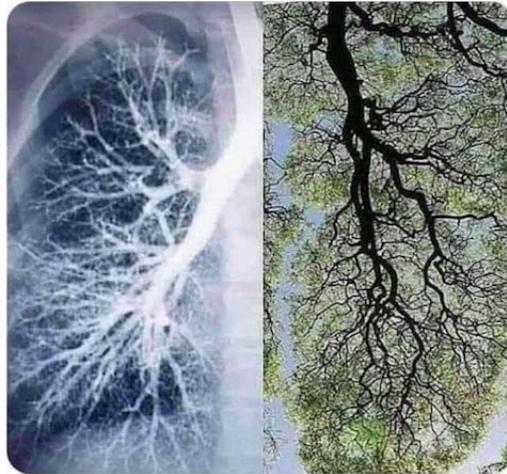
Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>PRESENTACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La instructora saluda y se presenta. Le cuenta al/la niño/a que van a comenzar el módulo 3 del programa Yo Soy la Respuesta. Un programa sobre bienestar y cambio climático.</li> </ul> <p>En este nuevo módulo las clases son sobre vida sostenible. Cuando decimos vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño.</p>	Conoce a la instructora y conoce de qué se trata el módulo 3 del programa Yo Soy la Respuesta	ninguno	6 minutos

	<p>Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos seguir existiendo. En cada clase voy a conocer algo que me ayude a entender mejor quién soy yo, voy a conocer 3 nuevas facultades mágicas del ser y al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la tierra.</p> <p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora:</li> </ul> <p style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</p> <p style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</p>	<p>Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.</p> <p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	--	--	--	--

	<p style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</p> <p>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida sostenible y realizando las posturas que las acompañan:</p> <p style="text-align: center;">Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p style="text-align: center;">Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p style="text-align: center;">Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Reconocer características del planeta tierra como un ser viviente</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Instructora dice: hoy vamos a hablar sobre el planeta tierra, que es un ser vivo. Y la afirmación que me toca aprender hoy es “yo soy el ser”. Te acordás cuando hablamos de las capas de la personalidad, que más adentro de esas capas está el ser? Esa luz interna, esa vocecita interior, que es capaz de observar al cuerpo sentir, al corazón sentir y a la mente tener pensamientos. Desde ahí, desde ese ser que soy, se que tengo que vivir de forma sostenible para proteger y cuidar la vida en la Tierra.</p> <p>- Instructora brinda información sobre el cuerpo humano y</p>	<p>Identifica el planeta Tierra como un ser vivo.</p>	<p>ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>sobre planeta Tierra:</p> <p>Yo pertenezco a un todo a un planeta. La tierra entera es un ser vivo, como yo, como vos, por eso puede estar saludable o puede enfermarse y morir.</p> <p>Reflexiones sobre esto: yo, al igual que vos, soy una persona, tengo un cuerpo (tengo una cabeza, brazos manos, tronco, piernas, pies. Por dentro tengo órganos. pulmones que me ayudan a respirar, cerebro que me ayuda a pensar y manda señales a todo el cuerpo para que pueda moverme, jugar, cantar, aprender,.. tengo un corazón que late y bombea sangre a todo el cuerpo y me mantiene viva. Somos seres vivos, que respiramos, pensamos, sentimos, nos alimentamos. Cada parte del cuerpo, se relaciona con otra y funciona gracias a que forma parte de un todo.</p> <p>Es decir, yo no soy solo un corazón, o un pulmón o una mano, sino que soy algo más que la suma de todas estas cosas.</p> <p>De la misma manera, la tierra está conformada por el aire, el suelo, las piedras, las montañas, ríos, mares, animales, las plantas y las personas. Y me da todas las condiciones para que pueda vivir: me da abrigo, agua, alimento y Amor</p> <p>Pero la Tierra no es una suma de ríos, montañas, volcanes, sino que es algo más que todo eso junto. Es un gran ser flotando en el espacio.</p> <p>- Se muestran Imágenes de la similitud entre distintas partes del cuerpo humano y características de la naturaleza:</p> <p>Cerrá los ojos, imagínate un árbol con sus ramas y</p>			
--	--	--	--	--

raíces....abrí los ojos y mira esta imagen, a que se parece?  
¿Se parece a un árbol? Siii! hay un árbol pero también hay un pulmón. ¿Ves como nos parecemos?



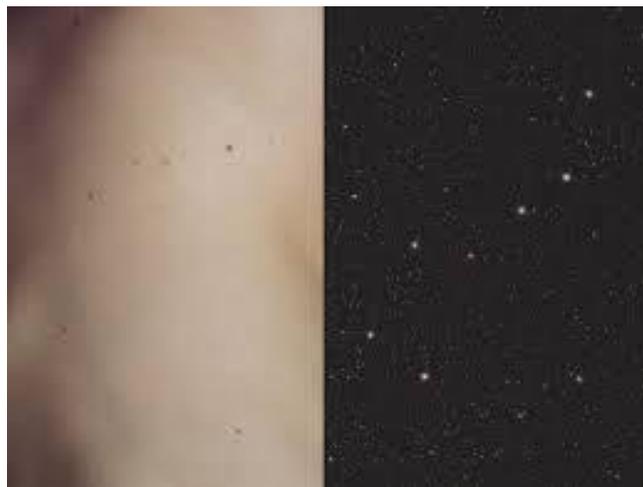
Pulmón y árbol: La naturaleza respira lo que nosotros le damos y nosotros respiramos lo que ella nos da. Somos un solo ser compartiendo vida. Yo soy la tierra.



Iris y nebulosas



Pecas y galaxia



Lunares y espacio



Líneas de la mano y líneas de las hojas



Venas y nervios de una hoja



Huellas y tronco de árbol

Para que la Tierra pueda seguir existiendo, tengo que vivir una vida sostenible, haciendo acciones.. como por ejemplo, sembrar un árbol para que la tierra pueda respirar mejor y dejar de hacer cosas que la dañen como cortar los árboles del bosque porque si la Tierra no respira, yo tampoco puedo respirar.

Yo soy el ser, y desde ese lugar elijo vivir de forma sostenible, cuido, protejo y amo la Tierra que, al igual que yo, también es un ser vivo.

Vamos a integrar lo aprendido por medio de una meditación.

<p>Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de facilitadora:</li> </ul> <p>Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso, siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> </ul> <p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul>	<p>Se siente tranquilo/a.</p>	<p>Un almohadón o bloque</p>	<p>5 minutos</p>
---	---	-------------------------------	------------------------------	------------------

	<p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y quietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser y al exhalar, repito sin que se escuche YO SOY EL SER.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiéndome muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> <li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí.</li> <li>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón, inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 2:** Cambio Climático.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** conocer el concepto de Cambio Climático, así como sus causas y consecuencias.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <p>La instructora recuerda: en este nuevo módulo las clases son sobre vida sostenible. Cuando hablamos de vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño. Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos seguir existiendo. En cada clase voy a conocer algo que me</p>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<p>ayude a entender mejor quien soy yo, voy a conocer 3 nuevas facultades mágicas del ser y al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> <li>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida</li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>sostenible y realizando las posturas que las acompañan:</p> <p>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Conocer el concepto de Cambio Climático, así como sus causas y consecuencias.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Instructora explica: En cada clase vamos a aprender una afirmación y algo que me ayude a conocer que es vivir de forma sostenible, hoy vamos a hablar sobre el cambio climático y que tiene que ver conmigo.</p> <p>Y la afirmación que me toca aprender hoy es “yo soy el propósito de la vida”, la vida quiere que yo exista. Me convierto en la respuesta a los problemas que enfrenta el planeta, me transformo, transformando mi estilo de vida, y realizando acciones muy sencillas para ayudar a que la tierra se cure.</p> <p>- Ya vimos que el planeta es un ser vivo, y como todo ser vivo puede estar sano y también se puede enfermar. ¿Qué puede ocasionar que el planeta se enferme? Por las acciones que realizamos los seremos humanos,</p>	<p>Reconoce el concepto Cambio Climático y alguna de sus causas y consecuencias.</p>	<p>ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>nuestro estilo de vida, esto ha enfermado al planeta. Por ejemplo, la tierra en este momento tiene una enfermedad, se está calentando, se le subió la fiebre, y esto produce el cambio climático</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Sabes qué es eso? Que el planeta se está calentando, se le subió la temperatura ¡Tiene fiebre! ¿Por qué paso esto? Por el tipo de transporte, desechos, energía, agua.</li> <li>- Relaciona las acciones que realiza durante su vida cotidiana con sus efectos en el planeta; para esto realiza gestos y/o movimientos con su cuerpo sobre las siguientes situaciones.</li> </ul> <p>Alguna de mis acciones que enferman a la Tierra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cuando tiro basura al río.... (AAASHUUU) El planeta estornuda.</i></li> <li>• <i>Cuando dejo el tubo del agua abierto.... (me toco la garganta) al planeta se inunda o a veces le da mucha sed.</i></li> <li>• <i>Cuando dejo la luz encendida... (me agarro la cabeza) ¡Ayy, le duele la cabeza!</i></li> <li>• <i>Cuando uso una pajilla de plástico... (me tapo la boca) le falta el aire y no puede respirar, como los animalitos que se ahogan con pajillas en el mar.</i></li> <li>• <i>Cuando uso el carro...el planeta se contamina y le da tos.</i></li> </ul> <p>Yo tomo conciencia de que la tierra está enferma, y que yo puedo ayudar a que se cure, Transformando mi estilo de vida,</p>			
--	--	--	--	--

	<p>realizando acciones muy simples que la van a ayudar a sentirse mejor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Voy caminando por la acera y si veo una basura, la recojo.</i></li> <li>• <i>Mientras me lavo los dientes, o me baño cierro el tubo del agua.</i></li> <li>• <i>Cuando salgo de una habitación, apago la luz.</i></li> <li>• <i>Cuando voy a tomar un refresco una bebida digo: “sin pajilla por favor”.</i></li> <li>• <i>Prefiero caminar o usar la bicicleta en lugar del carro.</i></li> </ul> <p>Instructora muestra el siguiente mudra o gesto con las manos: con cada frase, los dedos pulgares tocan cada uno de los otros dedos, empezando por el meñique y terminando en el dedo índice,</p>			
--	---	--	--	--



Realiza el mudra aprendido, repitiendo las siguientes frases:

1. Para que el planeta no estornude.
2. Para que no le duela la cabeza.
3. Para que no le de tos.
4. Y para que no le de calentura.

- Realiza el mudra aprendido, repitiendo la siguiente frase:

1. Yo.
2. Soy.
3. La.
4. cura.

Realizo acciones viviendo de forma sostenible, para que al planeta le baje la temperatura!

	Vamos a integrar los aprendido por medio de una meditación.			
Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de la facilitadora. Explicar que cuando se llega a la parte donde se dice: “repito en cada exhalación”, lo que hay que hacer es que cada vez que saco el aire, digo mentalmente la afirmación que indica la facilitadora.</li> </ul> <p>Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso, siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> </ul> <p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul>	Se siente tranquilo/a.	Un almohadón o bloque	5 minutos

	<p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul> <p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser y al exhalar, repito sin que se escuche, YO SOY EL PROPÓSITO DE LA VIDA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiéndome muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> <li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí.</li> <li>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón, inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 3:** Huella Ecológica.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** conocer el concepto de huella ecológica y como medirla.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p align="center"><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <p>La instructora recuerda: en este nuevo módulo las clases son sobre vida sostenible. Cuando hablamos de vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño. Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos seguir</p>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<p>existiendo. A lo largo de estas clases voy a conocer algo que me ayude a entender mejor quien soy yo, voy a conocer 3 nuevas facultades mágicas del ser y a al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida sostenible y realizando las posturas que las acompañan:</p> <p>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Conocer el concepto de huella ecológica y cómo medirla.</p> <p>Conoce la facultad del Ser: pedir</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>En cada clase vamos a aprender algo que me ayude a conocer que es vivir de forma sostenible, hoy vamos a hablar sobre mi huella ecológica, que es la forma en que mis acciones dejan una marca, un impacto en el planeta.</p> <p>- Y también vamos a hablar sobre las facultades mágicas del ser. Vamos a repasar las facultades sobre las que ya hemos hablado:</p> <p>Observar desde adentro, observando desde adentro genero presencia. Intencionar, intencionando le doy un propósito a cada acción. Cada cosa que hago tiene una intención. Enfocar la atención, enfocando la atención elijo el territorio,</p>	<p>Reconoce que es la huella ecológica</p> <p>Reconoce la facultad del Ser pedir</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>construyo la atmósfera.</p> <p>Saber, sabiendo: reconozco lo cierto. Una cosa es creer, cuando alguien me dice algo y lo creo y saber es cuando uno se da cuenta que es cierto (ejemplo</p> <p>Verificar, verificando: ajusto lo que sé a lo que es y me mantengo en el camino de lo cierto. (ejemplo compañeros me miran y se ríen)</p> <p>Elegir, es saber lo que quiero, eligiendo desde la abundancia y decidir hacerlo. . Todavía no lo hice, estoy tomando la decisión de hacerlo.</p> <p>Hoy hablamos sobre la <b>facultad de pedir</b>. Para lograr algo realmente nuevo en mi vida, tengo que conectarme con la fuente creativa y pedirle toda la ayuda que me pueda brindar para lograrlo, como cuando le pido ayuda a una persona que me ame.</p> <p>Es muy importante que cuando pida tenga muy claro lo que quiero y que lo diga con las palabras correctas.</p> <p>Lo mejor, es pedir algo que sea para mi y no para otra persona, porque yo no puedo saber realmente lo que otros quieren.</p> <p>Así, por ejemplo, si quiero dejar de tirar la basura en el suelo, puedo pedir ayuda para recordarlo en todo momento. Puedo hacerlo cada mañana al despertarme, y dar las gracias cada noche por haberlo hecho durante el día.</p>	<p>Reconoce el concepto de huella ecológica y cómo reducirla.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>- La huella ecológica: cada persona va dejando su huella, esto significa que cada cosa que hago durante el día deja una marca en el planeta, tiene un impacto en el medio ambiente.</p> <p>Puede ser que la huella que yo genere con mi estilo de vida, sea sostenible, es decir que no supere la capacidad de recursos que tiene el planeta.</p> <p>Pero puede pasar que mi forma de vida esté superando la capacidad que tiene el planeta de limpiarse o de generar estos recursos y se enferme. Por ejemplo, si produzco mucha mucha basura, desechos, residuos, el planeta no va a tener la capacidad suficiente para asimilarlos y deshacerla y entonces el planeta se va a tapar de basura, se va a enfermar y yo también. Lo mismo que si usamos energías no renovables que contaminan, como cuando vemos un camión que va soltando un humo negro, que contamina el aire y eso provoca que se enferman los animales, las plantas y los seres humanos, no nos deja respirar aire puro, y nos ahogamos y tosemos.</p> <p>Yo puedo revisar mis hábitos para <b>medir</b> mi huella y tener un indicador de cómo mis acciones pueden estar afectando el medio ambiente.</p> <p>Algunas acciones negativas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tirar la basura en la calle.</i></li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Usar pajillas.</i></li> <li>• <i>Utilizo bolsas plásticas, en lugar de bolsas reutilizables</i></li> <li>• <i>Dejar el tubo del agua abierto.</i></li> <li>• <i>Dejar la luz encendida.</i></li> <li>• <i>Usar el carro, cuando puedo caminar, ir en bicicleta en transporte público</i></li> </ul> <p>Poné atención a este ejemplo: imagínate que el planeta es como un gran supermercado.</p> <p>Vas a acompañar a tu tía al supermercado. Te levantas para ir, encender la luz del cuarto, te vestís, dejás la luz encendida y te vas al baño. Encendés la luz, te lavas los dientes, mientras te los estás lavando, dejás el agua del tubo correr y correr. Después te bañas, y te das una ducha larguísima larguísima. Dejas el agua correr mientras te estás enjabonando. Salís del baño, te vestís, vas a la cocina, desayunás, y antes de salir mirás, ves que todas las luces de la casa están encendidas y las dejas así.</p> <p>El supermercado queda cerca pero la verdad es que mejor vas a ir en carro. Entonces acompañas a tu tía en el carro. Ella va manejando, llegan al supermercado y ven que afuera está lleno de camiones de los lunes que están yendo a dejar la mercadería para reponer lo que la gente consumió porque cada lunes los camiones llevan mercadería otra vez para</p>			
--	--	--	--	--

	<p>reponer todo lo que falta en el supermercado. Todo lo que la gente consumió.</p> <p>Entonces, entras al supermercado y como no llevaste bolsa reutilizable agarrás unas bolsas plásticas que te dan en el supermercado. Las compras son para una semana, y hoy es lunes pero la verdad es que mejor te llevás todo lo que podés . Entonces tomás frutas, verduras , muchas, comprás granos, panes, galletas muy dulces, cosas para la limpieza. Te llevás un montón de jabones, pastas de dientes. Y así, con las bolsas llenas, te vas.</p> <p>Y ahora imaginate que después que fuiste y compraste de todo, mucho más de lo que necesitabas para la semana, llegan otras personas y hacen lo mismo...</p> <p>¡Se acabó todo! Las personas que lleguen después, ya no van a tener lo que comprar porque el supermercado se quedó completamente vacío. Además, no va a poder trabajar en toda la semana porque recién repone su mercadería hasta el lunes siguiente. Entonces, el supermercado se quedó sin recursos y las personas que llegaron a comprar, también.</p> <p>Y como yo compré mucho más de lo que necesitaba, terminé desperdiciando tirando comida, contaminando más el ambiente. Así es como yo puedo ir dejando una huella ecológica negativa, así es como puedo acabar con los recursos del planeta.</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Hoy aprendimos sobre cómo cada cosa que yo hago, cada una de mis acciones, tiene un impacto en el planeta, deja una huella, una marca que puede hacerle daño, enfermarlo, contaminarlo. Y la facultad de pedir, la cual puedo utilizar para pedir en las mañanas toda la ayuda que se me pueda brindar en este día para poner atención a mis acciones y así darme cuenta si con ellas estoy dañando al planeta. Y en la noche antes de dormirme puedo decir gracias por haberme recordado durante el día poner atención a mis acciones.</p> <p>En las próximas clases voy a ir aprendiendo cómo puedo reducir mi huella ecológica para ayudar al planeta.</p> <p>Vamos a integrar todos lo que aprendimos en la clase de hoy por medio de la relajación final.</p>			
<p>Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de la facilitadora. Explicar que cuando se llega a la parte donde se dice: “repito en cada exhalación”, lo que hay que hacer es que cada vez que saco el aire, digo mentalmente la afirmación que indica la facilitadora.</li> </ul> <p>Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso, siento</li> </ul>	<p>Se siente tranquilo/a.</p>	<p>Un almohadón o bloque</p>	<p>5 minutos</p>

	<p>mis manos sobre las rodillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> </ul> <p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul> <p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiendo muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí.</li><li>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</li></ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 4:** Firma del Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** firmar el Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra para convertirse en guardián o guardiana del planeta.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <p>La instructora recuerda que en este módulo las clases son sobre vida sostenible. Cuando hablamos de vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño. Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos seguir</p>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<p>existiendo. En cada clase voy a conocer algo que me ayude a entender mejor quien soy yo, voy a conocer 3 nuevas facultades mágicas del ser y al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> <li>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida</li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>sostenible y realizando las posturas que las acompañan:</p> <p>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Firmar el Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra para convertirse en guardián o guardiana del planeta.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La clase de hoy es muy importante porque vamos a firmar el Acuerdo de paz y bienestar con la Tierra.</li> <li>- Y la afirmación de hoy dice: yo soy la Tierra.</li> </ul> <p>Así como la hoja de un árbol, no es separada del árbol y puede decir yo soy el árbol, de la misma forma yo no soy separada de mis manos y mis manos no son separadas de mí.</p> <p>De la misma manera yo puedo decir que yo soy la tierra. Por eso, todo lo que me pasa, le pasa a la tierra y todo lo que le pasa a la tierra me pasa a mí.</p> <p>La Tierra es un ser vivo y si ella se enferma, yo también me enfermo. Si el suelo, el agua y el aire se contaminan los seres vivos (animales, plantas, personas) no vamos a tener un agua limpia para</p>	<p>Firma el Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra.</p>	<p>-Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra impreso. -Hoja en blanco (opcional si no se puede descargar o imprimir) -Lapicero o pilot para firmar el acuerdo (y en caso de no tenerlo impreso, para que la persona adulta que acompaña al/la niño/a</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>tomar, ni aire puro para respirar, y los alimentos que salen de la tierra contaminada, también van a estar contaminados y si los comemos nos van a enfermar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Firmar la paz con la Tierra es prometerle que la vamos a cuidar, amar y respetar.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Por la importancia de los árboles</li> <li>2. Por el uso de energías limpias</li> <li>3. Por el cuidado del agua</li> <li>4. Por un aire más limpio</li> <li>5. Por el respeto a todos los seres vivos (plantas, animales y personas).</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Firmando este acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra, me convierto en un guardián o guardiana de la Tierra.</li> <li>- Ahora vamos a firmar el Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra repitiendo:</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Elijo firmar la paz con la Tierra, viviendo de forma consciente, saludable, sostenible y limpiando mi huella ecológica.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>¡Así es!</i></p>		<p>escriba el acuerdo)</p> <p>-Témpera y pincel (para que el/la niño/a pinte su dedo pulgar para firmar el acuerdo)</p> <p>-Trapo para limpiarse las manos y la témpera.</p>	
--	--	--	--	--



Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra



Témpera, pincel, lapicero

Pongo mi mano, y al lado mi nombre, firmando el acuerdo.

Para celebrar escuchan y bailan la canción de La Gota Azul

**. Letra La Gota Azul**

Yo soy una gota gigante con cielos azules, con bosques y lagos llenos de animales.

Yo soy una nave que vuela surcando el espacio, pidiendo a los niños que salven las ranas.

	<p>Soy una gota azul, linda luciérnaga, siempre girando voy acompañando a Sol. Soy el planeta azul trompo durmiéndose, en el espacio estoy siempre inclinándome.</p> <p>Aquí vengo a pedirte que pienses, que elijas y actúes, para que salvemos los calamares Aquí vengo a pedirte que escuches, que bailes y cantes, para que cuidemos a los animales.</p> <p>Soy una gota azul, linda luciérnaga siempre girando voy acompañando al sol. Canta conmigo amiga moviendo las manos, salva los bosques, salva los mares.</p> <p>Canta conmigo amigo mientras gira-a-mos, salva los ríos y los humedales. Salva a las ranas, a las abejas, canta con ganas, salva a las lapas y a las ballenas. Salva a las aves, a los jaguares, canta con Gaia, salva a los monos y a los tucanes.</p> <p>Soy una gota azul linda luciérnaga, siempre girando voy acompañando a Sol. Soy el planeta azul trompo durmiéndose, en el espacio estoy siempre inclinándome.</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Soy una Gota Azul, soy el planeta azul y aquí en silencio estoy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice unas palabras finales: me comprometo a mantener al planeta limpio y hermoso. A cuidarlo, amarlo y respetarlo porque Yo soy la Tierra. Vamos a integrar todo lo que aprendimos la clase de hoy por medio de una relajación final.</li> </ul>			
<p>Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de la facilitadora. Explicar que cuando se llega a la parte donde se dice: “repito en cada exhalación”, lo que hay que hacer es que cada vez que saco el aire, digo mentalmente la afirmación que indica la facilitadora.</li> </ul> <p>Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</li> <li>- siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> </ul> <p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle</p>	<p>Se siente tranquilo/a.</p>	<p>Un almohadón o bloque</p>	<p>5 minutos</p>

	<p>descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul> <p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y quietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser y al exhalar, repito sin que se escuche, yo soy la Tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiéndome muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> <li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí,</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</li></ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 5:** Cuido del Agua.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** aprender sobre la importancia del agua, como cuidarla, y una nueva facultad del ser, permitir.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <p>La instructora recuerda que en este módulo las clases son sobre vida sostenible. Cuando hablamos de vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño. Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos seguir existiendo. En cada clase voy a conocer</p>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<p>algo que me ayude a entender mejor quién soy yo, voy a conocer 3 nuevas facultades mágicas del ser y al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> <li>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida sostenible</li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>y realizando las posturas que las acompañan:</p> <p>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Aprender sobre importancia del agua para la vida y cómo cuidarla</p> <p>Conocer una nueva facultad del ser: permitir</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora explica: en esta clase vamos a hablar sobre el agua. Lo importante que es para mi vida y la de todos los seres vivos y vamos aprender cómo podemos cuidarla.</li> <li>- Y la afirmación de hoy dice: yo soy la vida.</li> </ul> <p>El agua es vida, sin el agua no sería posible la vida en la tierra. Más del 70% de nuestro planeta es agua, el 70 % de mi cuerpo es agua. De la misma forma que puedo decir yo soy agua, yo soy la tierra, yo soy la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Además, vamos a conocer una nueva facultad mágica del Ser: permitir.</li> </ul> <p>Permitir: es la facultad que hace posible que yo reciba lo que pido. Porque permitiendo me abro a recibir y transformo lo que tengo</p>	<p>Reconoce la importancia del agua.</p> <p>Reconoce la facultad permitir</p>	<p>1 cartón de huevos pequeño vacío. 1 taza grande de tierra. 1 cuchara grande. 1 taza grande agua 1 bolsita pequeña de semillas (puede ser de perejil, albahaca, culantro, espinacas, o similar). 1 trapito para limpiar.</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>que transformar para recibir lo que pedí.</p> <p>Por ejemplo, en la clase anterior elegimos convertirnos en guardianes y guardianas de la Tierra. Una vez que elegí, pido ayuda a la fuente creativa para cumplir con esa elección. Para permitir que pase eso que pedí, tengo que transformarme primero, porque no puedo esperar algo distinto si sigo siendo igual. Si quiero ser guardiana de la tierra, me transformo, por ejemplo, recordando que tengo que cerrar el tubo de agua mientras me enjabono las manos.</p> <p>- Instructora brinda información sobre el agua:</p> <p>Hablemos sobre el agua, alrededor de un 70% de nuestro cuerpo es agua. También, más de un 70% de nuestro planeta está cubierto por agua. El agua es un recurso esencial para poder vivir. Se necesita para producir los alimentos, para que crezcan las plantas, para que tomen los animales y las personas.</p> <p>Necesito el agua:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Para tomar</li> <li>● Para bañarme</li> <li>● Para lavarme las manos, antes de comer, después de ir al baño</li> <li>● Para lavarme los dientes después de comer</li> <li>● Para regar las plantas</li> <li>● Para preparar los alimentos</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para lavar los platos</li> <li>● Para lavar la ropa</li> <li>● Para sembrar las semillas y para que crezcan los alimentos y las plantas</li> </ul> <p>Pero el agua es un recurso que se puede acabar si no la cuida. Y sin el agua no podemos vivir.</p> <p>¿Qué acciones puedo realizar para cuidar el agua?</p> <p>Utilizando un personaje se dan ejemplos sobre acciones para cuidarla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cerrar el tubo del agua: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mientras te cepillás los dientes.</li> <li>○ Mientras te enjabonás las manos.</li> <li>○ Mientras te enjabonás el cuerpo al bañarte.</li> <li>○ Mientras enjabonás los platos sucios.</li> </ul> </li> <li>● Tomar una ducha rápida en lugar de un baño largo.</li> <li>● Revisar que el tubo quede bien cerrado luego de usarlo.</li> <li>● Tener una botella reutilizable, para cargarla con agua y llevarla siempre con vos</li> <li>● Si te sobra algo del agua que te serviste a la hora de comer, en lugar de tirarla podés utilizarla para regar las plantas.</li> <li>● Mientras esperás que se caliente el agua para bañarte, podés poner un recipiente debajo de la ducha y utilizar esa</li> </ul>	Escucha cómo cuidar el agua		
--	--	-----------------------------	--	--

	<p>agua para regar las plantas.</p> <p>¡Espero que te sirvan estos consejos y los pongas en práctica!</p> <p>- Actividad: Sembrar una semilla</p> <p>Instructora dice: como vimos, el agua es fundamental para la vida. Se necesita, por ejemplo, para producir los alimentos. Al sembrarlos necesitan agua, también la necesitan para crecer. Vamos a sembrar semillas, en mi caso tengo de espinacas, vos podés elegir semillas de otra cosas como albahaca, perejil, culantro, romero. Ponemos tierra en el cartón de huevo, luego la semilla, un poco mas de tierra, hasta cubrirlas. Les agregamos un poquito de agua, con una regadera, en lugar de una manguera para ahorrar agua. Una vez listas las semillas, me voy a lavar las manos, recordando cerrar el tubo mientras me estoy enjabonando.</p> <p>- Instructora brinda palabras finales: en la clase de hoy aprendimos sobre la importancia del agua y cómo cuidarla. Cuidando el agua, me cuido y cuido al planeta porque yo soy la vida. Así, reduzco mi huella ecológica, esa marca negativa que dejo en el planeta y cumplo mi compromiso del acuerdo Paz y bienestar con la Tierra de convertirme en su guardián o guardiana.</p>	<p>Sigue las instrucciones de la instructora para sembrar una semilla</p>		
--	---	---	--	--



Imagen de materiales de la clase

Vamos a integrar todo lo que aprendimos en la clase de hoy por medio de la relajación final

Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.

**CIERRE**

- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de la facilitadora. Explicar que cuando se llega a la parte donde se dice: “repito en cada exhalación”, lo que hay que hacer es que cada vez que saco el aire, digo mentalmente la afirmación que indica la facilitadora.

Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.

- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso, siento mis manos sobre las rodillas.
- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.

Se siente tranquilo/a.

Un almohadón o bloque

5 minutos

	<p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo. Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul> <p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser y al exhalar, repito sin que se escuche, YO SOY LA VIDA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiendo muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> <li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí.</li> <li>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón, inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 6:** Hábitos de Consumo Responsable.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** aprender sobre hábitos de consumo responsable con un adecuado manejo de los desechos y la facultad del Ser apreciar.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <p>La instructora recuerda: seguimos en el módulo de vida sostenible. Cuando hablamos de vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño. Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos</p>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<p>seguir existiendo. En cada clase voy a conocer algo que me ayude a entender mejor quién soy yo, voy a conocer 3 nuevas facultades mágicas del ser y al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida sostenible y realizando las posturas que las acompañan:</p> <p>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Conocer lo que es un consumo responsable y un adecuado manejo de los desechos a partir de las 5R</p> <p>Conocer la facultad del ser apreciar</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora explica: en esta clase vamos a hablar sobre mis hábitos de consumo y como puedo manejar adecuadamente mis desechos, aprendiendo a reducir, rechazar, reparar, reutilizar y reciclar.</li> <li>- Y la afirmación de hoy dice: yo soy la humanidad.</li> </ul> <p>Así como habíamos dicho que una hoja es el árbol, de la misma forma cada uno de nosotros es como una hoja del árbol de la humanidad. Así como lo que le pasa a la tierra me pasa a mi y lo que me pasa a mi le pasa a la tierra. Si yo me transformo, se transforma la humanidad y cuando la humanidad se transforma, me transformo yo. Por eso decimos que la humanidad y yo somos una sola cosa.</p>	<p>Reconoce la importancia del manejo adecuado de desechos</p> <p>Reconoce la facultad del Ser apreciar</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Además, la facultad mágica del Ser que vamos a conocer hoy es: apreciar.</li> </ul> <p>Apreciando, reconozco lo bueno más allá de mis creencias y expectativas, agradezco lo que recibo y retribuyo con alegría</p> <p>Es la facultad que me permite ver lo bueno en lo que recibo. Si no uso esta facultad puedo rechazar lo que recibo, creyendo que no es lo que pedí, perdiéndome la oportunidad de disfrutar lo que la vida me da.</p> <p>Por ejemplo, imagínate que yo quería ir a un parque acuático, pero me llevan a un río. Me puse a llorar y dije que no quería ir, pero me obligaron. Estando en el río, me di cuenta de lo que me habría perdido, por no apreciar la opción que me dieron. Pude ver los peces en su ambiente natural, disfrutar de la naturaleza y jugar en el río fue muy divertido. Di las gracias por haberme llevado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora habla sobre hábitos de consumo y cómo manejar adecuadamente los desechos utilizando las 5R:</li> </ul> <p>Todas las personas producimos basura, desechos, esto es algo que yo quiero eliminar, que no tiene ningún valor para mí. Por ejemplo, si me tomo un refresco con pajilla, después tiro esa pajilla que termina en el río o en el mar y las ballenas se la tragan, se enferman y pueden morir. Tanta basura está contaminando y enfermando al planeta. Y ya sabemos que lo que le pasa a la Tierra me pasa a mí, y lo que me pasa a mí, le pasa a la Tierra. Si yo me transformo, la humanidad se transforma.</p>			
--	---	--	--	--

	<p>¿De qué forma puedo manejar mis desechos para disminuir la basura que hay en el planeta y así reducir mi huella ecológica?</p> <p>Vamos a conocer las 5 R: reducir, rechazar, reutilizar, reparar, reciclar</p> <p><b>1. Reducir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hay muchos productos que no necesitan venir envasados, que vienen envueltos de forma individual en plásticos o bandejas, que termino tirando en el basurero. Trato de buscar productos que no necesiten envasado o que tengan solo el envasado mínimo y necesario. Y elijo los que vienen sueltos. Por ejemplo si acompaño a mi tía a comprar frutas, la ayudo a elegir las que vengan sueltas y las llevo mi bolsa de tela para guardarlas, en lugar elegir las que vienen empaquetadas en bandejas plásticas.</li> <li>● Puedo reducir el consumo de agua, cerrando el tubo mientras no lo estoy usando.</li> <li>● Reducir el uso de energía, apagando la luz cuando no la necesito.</li> </ul> <p><b>2. Rechazar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Digo no a los productos que contaminan como el plástico de un solo uso, que no se puede reciclar, por ejemplo las pajillas, popotes, pajitas que los peces, tortugas y ballenas en el mar se las tragan o se enredan con ellas y se enferman y mueren. Cuando me ofrecen una pajilla digo:</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>sin pajilla por favor.</p> <p><b>3. Reutilizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muchas cosas que tiramos a la basura pueden tener un nuevo uso, Es decir, las puedo usar para lo mismo, por ejemplo usar un frasco de maní vacío, para comprar maní suelto y volverlo a guardar ahí.</li> <li>• O usar mi imaginación para darle un nuevo uso. Por ejemplo, usar el frasco de maní vacío para hacer el frasco de la tranquilidad.</li> <li>• Antes de tirar algo pensemos si lo podemos usar de alguna forma.</li> </ul> <p><b>4. Reparar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar o restaurar cosas para alargar su vida útil y generar menos basura. Por ejemplo en lugar de decir que no funciona una guitarra y tirarla, puedo pedirle a un adulto que me ayude a repararla o que me acompañe llevarla a un lugar donde puedan arreglarla.</li> </ul> <p><b>5. Reciclar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Separar mis desechos para que se pueden transformar y volver a utilizar como nuevos. Antes de separarlos debo limpiarlos, lavarlos y secarlos muy bien y luego los coloco en basureros de distintos colores para diferenciar los tipos de desechos. Yo te voy a mostrar una forma de separar los desechos, pero los colores de los basureros, podrían variar. Después estos materiales reciclados van a un lugar, a una planta, donde se transforman y quedan como nuevos.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En un basurero <b>azul ponemos papel y cartón</b>: se puede transformar en cartón de huevos.</li> <li>● En uno <b>verde ponemos vidrios</b> (frascos, botellas): botella de vidrio se puede transformar en una botella nueva</li> <li>● En un basurero <b>amarillo depositamos plástico y latas</b>: botella de plástico puede transformarse en botella nueva. una lata se puede transformar en lata nueva</li> <li>● desechos orgánicos naranja: restos de comida (como cáscaras de frutas). Se utiliza para elaborar abono para la tierra.</li> <li>● En un basurero gris ponemos los desechos generales, los que no pudimos ubicar en ninguno de los otros basureros. Y ojalá que este sea el basurero que menos se llena porque es la basura que el planeta menos va a poder procesar. Como algunas bolsas plásticas que tardan muchísimo tiempo en desintegrarse</li> </ul> <p>- Canción Ena la Ballena</p> <p>Escucha y baila la canción de Ena la Ballena, siguiendo los movimientos que dice la canción y que la instructora guía: ahora escuchá lo que nos tiene que decir Ena la ballena sobre la basura y mientras escuchas, bailá conmigo.</p> <p><b>Letra Yo soy Ena la Ballena</b></p> <p>Yo soy Ena la ballena, la que come y no se llena de tragarse las pajillas que se encuentra en el océano. Yo soy Ena la ballena, la que nace en Costa Rica y que juega sin cansarse en el mar de Punta Uvita y que juega sin cansarse en el mar de Punta Uvita.</p>			
--	---	--	--	--

	<p>Hola hola yo soy Jabirú, soy el galán sin ventura y estoy aquí para invitarte a medir tu temperatura: levanto las manitas y me toco la nariz y doy una vuelta entera cantando como la Tierra.</p> <p>Girando como la tierra me siento con calentura sabiendo que está calieeeeeente por tener tanta basura, sabiendo que está caliente por tener tanta basuuuuura. Dejando de girar levanto las manitas y haciendo dos circulitos escucho a la ballena:</p> <p>Vamos a seguir una instrucción: manos arriba; Yo soy Ena la ballena la que come y no se llena hum hum hum en cruz: nadando por el océano puedo ver tanta locura: huuuuuuuuuuuuuuuumm abajo: pescaditos muy enfermos ahogándose en las orillas hum hum hum nadando: yo le pido a los humanos que paren esta locura huuuuuuuuuuuuuuuumm y que salven a las ballenas dejando de usar pajillas hum hum hum ¡y que salven todos los mares reciclando la basura! Dejemos de girar y cantemos con Ena, la ballena que come y come y no se llena.</p> <p>Me froto la pancita y me toco la nariz, me siento sin calentura y me pongo muy feliz, de salvar a la ballena que come y no se llena, reciclando la basura y dejando de usar pajillas. Cerramos los ojitos con las manos en las rodillas.</p>			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice palabras finales: en la clase de hoy aprendimos sobre hábitos de consumo responsable, sobre cómo puedo manejar mis desechos de una forma adecuada para reducir mi huella ecológica, esa marca negativa que dejo en el planeta y así cumplo mi compromiso del acuerdo Paz y bienestar con la Tierra de convertirme en su guardián o guardiana. Porque yo soy la humanidad.</li> </ul> <p>Vamos a integrar todos lo que aprendimos en la clase de hoy por medio de la relajación final.</p>			
<p>Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.</p> <p>Fortalecer los procesos de atención sostenida</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de la facilitadora. Explicar que cuando se llega a la parte donde se dice: “repito en cada exhalación”, lo que hay que hacer es que cada vez que saco el aire, digo mentalmente la afirmación que indica la facilitadora.</li> </ul> <p>Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso, siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> </ul>	<p>Se siente tranquilo/a.</p> <p>Sostiene la atención durante toda la relajación</p>	<p>Un almohadón o bloque</p>	<p>5 minutos</p>

	<p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul> <p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser y al exhalar, repito sin que se escuche, YO SOY LA HUMANIDAD.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiéndome muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> <li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>empieza en mí. La paz empieza en mí.</p> <p>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón, inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</p>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 7:** Movilidad Sostenible.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** identificar formas de transporte amigables con el ambiente.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p align="center"><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <p>La instructora recuerda: seguimos en el módulo de vida sostenible. Cuando hablamos de vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño. Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos seguir existiendo. En cada clase voy a conocer algo que me ayude a entender mejor quien soy yo, voy a</p>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<p>conocer 3 nuevas facultades mágicas del ser y a al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la Tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> <li>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida sostenible y realizando las posturas que las acompañan:</li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Identificar formas de transporte amigables con el ambiente.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora explica: en esta clase vamos a hablar sobre movilidad sostenible. Cómo podemos transportarnos de formas que sean más amigables con el medio ambiente.</li> <li>- Y la afirmación de hoy dice: yo soy la evolución.</li> </ul> <p>La vida en la tierra ha evolucionado desde cuando éramos animales sin inteligencia hasta convertirnos en seres con consciencia, responsables de lo que hacemos. Por eso decimos que los seres humanos estamos en la punta de la evolución. Eso nos permite tomar decisiones que favorezcan al planeta en todas las áreas, como por ejemplo, preferir una forma de transporte amigable, en lugar de una forma de transporte que contamine el aire necesario para la vida en la Tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad sostenible</li> </ul> <p>Instructora explica: la movilidad sostenible busca el bienestar de</p>	<p>Reconoce la importancia de utilizar medios de transporte sostenibles.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>las personas y del planeta.          Las ciudades han cambiado, han crecido, pusiste atención cuando estás en la calle y hay muchos muchos carros, cuánto ruido se escucha y cuánto humo se ve y se huele?          Los carros y motos producen más contaminación porque si todas las personas andan en carro, las calles se llenan, se genera más tránsito. Y al ser tantos carros, además, contaminan más el aire y producen más ruido.          Si quiero cuidar el planeta puedo elegir otros medios de transporte como caminar, si de esta forma puedo llegar adonde necesito llegar, o la bicicleta así, además de ayudar a reducir el tráfico, son opciones beneficiosas para mi salud, porque estoy haciendo ejercicio, y no contamina el ambiente.          Otra opción es usar el transporte público, puedo usar el autobús o el tren, si tengo alguno cerca. Así también ayudo a que haya menos carros en la calle, y eso significa menos contaminación.          Si tengo que usar el carro, puedo organizarme con otras personas que van al mismo lugar para compartir el transporte, por ejemplo ir varios compañeros o compañeras en un mismo carro a la escuela, así ayudo a que se descongestione el tránsito y haya menos carros en las calles.          -También existen los carros eléctricos que pueden ser una opción de energías limpias, amigables con el medio ambiente.</p> <p>Dinámica: decisiones sostenibles</p> <p>Instructora dice: te cuento esta historia.          - Me levanto para ir a la escuela.          -Casi me olvido mi botella de agua reutilizable</p>			
--	---	--	--	--

	<p>-Me subo al carro y digo: me abrocho el cinturón. ¿por qué no avanzo? ¡Cuántos carros hay en la calle! Enfoco la atención en como la gente se transporta a sus trabajos, a la escuela y veo que hay tanto tránsito. Me doy cuenta que estoy en un embotellamiento porque yo voy en carro, y solo somos 2 personas. Si todas las personas hacen lo mismo, con razón las calles están repletas de carros. observo desde adentro como eso me hace sentir, qué pensamientos tengo.. Me genera ansiedad porque voy a llegar tarde. Y se que podría encontrar una alternativa de transporte diferente.</p> <p>- Tantos carros hacen mucho ruido y sueltan mucho humo. -¡Voy a llegar tarde! Sé que con la bicicleta voy a llegar más rápido, no voy a contaminar el aire, voy a hacer ejercicio, a llenarme de oxígeno y voy a tener mucha más energía para estar en mi clase. Elijo regresar a mi casa y tomar la bicicleta para ir a la escuela. Antes de salir verifico que las llantas estén bien infladas y me pongo el casco para estar protegida, protegido. Ya estoy lista para salir.</p> <p>-Ahora sí! Si me voy por la ciclo vía voy a llegar a tiempo Wuauuu que bien me siento, de haberme permitido salir de mi comodidad y haber elegido la bicicleta para trasladarme. Así puedo apreciar el camino, el paisaje, los árboles, siento el aire entrando a mis pulmones..</p> <p>- Ahí viene el tren. Cuando llueva puedo utilizar el tren para ir a la escuela. ¡Qué excelente idea! - Cierto que cuando quiero cruzar tengo que hacerlo en las</p>			
--	--	--	--	--

	<p>esquinas, y siempre debo mirar a ambos lados antes de cruzar la calle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Justo venía otra bicicleta, ufffd menos mal que miré, sino me hubiese chocado!</li> <li>-Lo logré! Voy a estacionarla en este espacio para bicicletas frente a la escuela.</li> <li>- ¡El semáforo de los carros está en rojo, ya puedo cruzar!</li> <li>- Llegué justo a tiempo.</li> </ul> <p>- Instructora dice palabras finales: hoy aprendimos movilidad sostenible, esto es elegir formas de transportarme que sean amigables con el ambiente, como caminar, la bicicleta o el transporte público en lugar del carro. De esta forma puedo reducir mi huella ecológica, esa marca negativa que dejo en el planeta y así cumplo mi compromiso del acuerdo Paz y bienestar con la Tierra de convertirme en su guardián o guardiana, porque yo soy la evolución.</p> <p>Vamos a integrar todos lo que aprendimos en la clase de hoy por medio de la relajación final.</p>			
<p>Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.</p> <p>Fortalecer los procesos de atención</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de la facilitadora. Explicar que cuando se llega a la parte donde se dice: “repito en cada exhalación”, lo que hay que hacer es que cada vez que saco el aire, digo mentalmente la afirmación que indica la facilitadora.</li> </ul> <p>Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y</p>	<p>Se siente tranquilo/a.</p> <p>Sostiene la atención durante toda la relajación</p>	<p>Un almohadón o bloque</p>	<p>5 minutos</p>

<p>sostenida</p>	<p>manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</li> <li>- siento mis manos sobre las rodillas.</li>   <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> </ul> <p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li>   <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li>   <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul> <p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser y al exhalar, repito sin que se escuche, YO SOY LA EVOLUCIÓN.</p>			
------------------	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiéndome muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> <li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí.</li> <li>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón, inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 8:** Biodiversidad.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** aprender qué es la biodiversidad y cómo protegerla.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <p>La instructora recuerda: seguimos en el módulo de vida sostenible. Cuando decimos vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño. Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos seguir existiendo. En cada clase voy a conocer algo que me</p>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<p>ayude a entender mejor quién soy yo, voy a conocer 3 nuevas facultades mágicas del ser y al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> <li>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida sostenible y</li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>realizando las posturas que las acompañan:</p> <p>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Identificar qué es la biodiversidad y cómo protegerla</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora explica: en esta clase vamos a hablar sobre biodiversidad, que es la variedad de vida que existe en el planeta y cómo puedo ayudar a protegerla.</li> <li>- Y la afirmación de hoy dice: yo soy responsable de lo que pasa.</li> </ul> <p>Responsabilidad es la habilidad de responder sin reaccionar. Y lo podemos hacer generando presencia.</p> <p>Por ejemplo, yo soy responsable de reducir mi huella ecológica, si como un banano puedo tirar la cáscara en el basurero que tengo al lado mío porque está cerca, o asumo mi responsabilidad y busco el basurero para desechos orgánicos. Así cuido al planeta, le doy un adecuado manejo a mis desechos que después podrán ser utilizados para generar abono para la tierra. De forma que cuidando la tierra, me cuido yo</p>	<p>Escucha la explicación y el cuento.</p>	<p>2 barras de plastilina color naranja o amarilla. 1 par de ojitos de plástico. 1 palito de madera o metal con punta delgada. Un micrófono de juguete para el karaoke (opcional).</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>- Instructora habla sobre cuidar la biodiversidad:</p> <p>En nuestro planeta hay una variedad grandísima de especies de seres vivos que conviven e interactúan entre sí y con el medio. Desde cosas que no vemos a simple vista, como bacterias, hasta hongos, algas, plantas, animales, seres humanos. Todo este conjunto de formas de vida que existen y han existido en la Tierra desde que se originó, se llama biodiversidad.</p> <p>Claro que todos los seres vivos hemos ido cambiando a lo largo del tiempo, adaptándonos, transformándonos y algunos, incluso, se han extinguido. Porque para seguir existiendo dependemos de muchos factores, como la disponibilidad de alimentos, los nutrientes del suelo, del agua, de los distintos climas.</p> <p>Con mis acciones puedo ayudar a mantener la vida en la Tierra o hacerla desaparecer. Si contamina el suelo, el agua y el aire, los seres vivos no vamos a tener agua limpia para tomar, ni aire puro para respirar, y al comer los alimentos que salen de la tierra contaminada, nos vamos a enfermar, y podemos desaparecer, como le pasó al sapito doradito.</p> <p>- Cuento “En Busca del sapito dorado”. Por Yasmine Ross y María Elena Valdés</p> <p>Instructora lee el cuento:</p> <p>Cuenta la leyenda que hace mucho, mucho tiempo cuando nada existía, los sapitos estaban reunidos alrededor de una gran piedra, que hacía ruidos muy extraños en lo alto de una montaña.</p>			
--	---	--	--	--

	<p>Sibú, el dios creador, ordenó a los Chapitos cuidar aquella roca y no apartarse nunca, nunca de ella, pues si la piedra se rompía, sus planes se irían a la conchinchina. Los sapitos eran todos iguales, todos del mismo color, para que nadie los descubriera mientras cumplían tan importante misión.</p> <p>La piedra crecía y crecía un poco cada día. Los sapitos, la sujetaron con todas sus fuerzas y con toda clase de muecas. De aquel esfuerzo descomunal, los ojos se saltaron, las patas se abrieron como paraguas y le salieron globos en la garganta.</p> <p>Los sapitos tenían sueño, tenían hambre, pero no podían alejarse ni un instante. Una nube de mosquitos se acercó. Los mosquitos muy malvados en su cara se burlaron. Los sapitos no aguantaron más y ¡adiós misión!</p> <p>La roca se abrió y el mar brotó por todas partes. Del mar salió un árbol que crecía y crecía sin parar.</p> <p>El árbol era tan inmenso como todo en ese tiempo y estaba apunto de romper el cielo. Asustado, Sibú mandó a las flores y los tucanes a cortar las ramas altas con sus picos para que las estrellas al suelo no cayeran.</p> <p>De pronto el árbol hizo ¡crack! y el agua fue a parar. Fue así que las</p>			
--	--	--	--	--

	<p>hojas se convirtieron en peces, las loras en tortugas, las arañas en pulpos, las mariposas en mantarrayas. Sube que sube, moja que moja, el mar siguió creciendo como todo en ese tiempo.</p> <p>Tratando de salvarse, los sapitos saltaron por todas partes. Salta que salta, brinca que brinca, cada uno tomó su color del lugar donde cayó y así la tierra se ensapó.</p> <p>Los que saltaron a los árboles, verdes quedaron. Algunos no saltaron a tiempo y se mojaron de azul la colita. Otros encontraron disfraces muy vistosos o se volvieron venenosos. Pero hubo uno, pequeñito y distraído, que en una pepita de oro se sentó a esperar que pasara la tormenta multicolor.</p> <p>Un rayito de sol lo alcanzó de repente y la piel se le hizo fosforescente. Como era tan tímido y tan raro, el sapito dorado se fue a vivir a los bosques más nublados, allá por Monteverde, donde el sol entra muy de vez en cuando y...</p> <p>...sólo se deja ver cuando está enamorado, cuando salta de charca en charca buscando hallar a su sapita adorada. Un buen día, el sapito hizo un huequito en la tierra y desapareció...</p> <p>Todos en el bosque se preguntan ¿adónde se habrá ido el sapito más brillante? ¿Será que vive enterrado tal y como es su afición? Los demás sapitos se preguntan ¿será que el muy bandido, se enamoró de un almohadón? ¿O será que el calor del mundo lo</p>			
--	---	--	--	--

	<p>espantó? Fin.</p> <p>Al finalizar la lectura dice: vamos a pedirle al sapito que aparezca. Repetí conmigo: Don Sapito Doradito, ¿dónde estás?, ¿dónde estás? Te estamos buscando, te estamos llamando, ¿dónde estás?</p> <p>- Se moldea un sapito de plastilina</p> <p>Instructora indica al/la niño/a que van a llamarlo haciendo uno de plastilina.</p>  <p>Imagen de materiales de la clase</p>	<p>Moldea el sapito de plastilina</p>		
--	--	---------------------------------------	--	--



Imagen ilustrativa del sapito

Una vez hecho el sapito, la instructora dice: que bonito el sapito. Tan lindo y no regresó. ¿Sabes por qué?

Las acciones de las personas pueden dañar la biodiversidad, hemos provocado que algunas especies estén en peligro de extinción, al cazarlas, pescarlas o exterminarlas.

Para evitar que esto continúe pasando:

- Si visito espacios naturales, como playas, bosques, montañas, lo hago sin causar impacto. Por ejemplo, no alimento a las especies silvestres con mi comida porque ellos tienen su propia comida.
- Respeto las áreas protegidas y reservas naturales siguiendo todas las indicaciones que se me den cuando asisto

	<p>a un paseo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● -Cuido el agua porque los animales también necesitan el agua.</li> <li>● -Cuido los árboles, Si se cortan todos los árboles, los animales no van a tener adonde vivir.</li> <li>● -Al reciclar ayudo a que se talen menos los árboles</li> <li>● Si quiero una mascota, elijo una que esté acostumbrada a vivir con las personas, como un perro o un gato, y no otras que tengan que ser sacadas en su hábitat natural.</li> <li>● -Los animales también sienten.</li> </ul> <p>- Canción “Los animales también son gente” con micrófono, simulando que estoy en un karaoke.</p> <p>Instructora solicita seguir la canción y el baile.</p> <p><b>Letra de la canción Los animales también son gente:</b></p> <p>Soy la gata Zoila que les viene a preguntar por qué se creen distintos solo por saber hablar. Soy la gata Zoila pretendiendo comprender, por qué se creen tan sabios solo por poder leer. Soy la gata Zoila que les viene a reclamar, que se crean los únicos capaces de pensar.</p> <p>Los animales también son gente, aunque su pinta sea tan distinta. Los animales como la gente,</p>			
--	---	--	--	--

	<p>también se alegran y se resienten. Los animales también son gente, Aunque su idioma sea diferente.</p> <p>Soy la gata Zoila que les viene a preguntar por qué se creen distintos solo por poder contar. Soy la gata Zoila pretendiendo comprender, por qué se creen los dueños solo por tener poder. Soy la gata Zoila que les viene a reclamar. que se crean los únicos capaces de llorar.</p> <p>Los animales también son gente, aunque su pinta sea tan distinta. Los animales como la gente, también discuten y se confunden. Los animales también son gente, aunque su idioma sea diferente.</p> <p>- Instructora dice palabras finales: en la clase de hoy aprendimos sobre biodiversidad, sobre como puedo protegerla. Para que no desaparezca la vida en la tierra, yo soy responsable de lo que pasa y puedo contribuir para que la naturaleza sobreviva, el planeta sobreviva, yo sobreviva, reduciendo mi huella ecológica, esa marca negativa que dejo en el planeta. Al hacerlo, honro mi compromiso del acuerdo Paz y bienestar con la Tierra de convertirme en su guardián o guardiana.</p>			
--	---	--	--	--

	Vamos a integrar todos lo que aprendimos en la clase de hoy por medio de la relajación final.			
<p>Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.</p> <p>Fortalecer los procesos de atención sostenida</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de la facilitadora. Explicar que cuando se llega a la parte donde se dice: “repito en cada exhalación”, lo que hay que hacer es que cada vez que saco el aire, digo mentalmente la afirmación que indica la facilitadora.</li> </ul> <p>Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso, siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> </ul> <p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes</p>	<p>Se siente tranquilo/a.</p> <p>Sostiene la atención durante toda la relajación</p>	<p>Un almohadón o bloque</p>	<p>5 minutos</p>

	<p>blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul> <p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser y al exhalar, repito sin que se escuche, YO SOY RESPONSABLE DE LO QUE PASA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiéndome muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> <li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí.</li> <li>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón, inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
**educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad**

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 9:** compensar la huella ecológica.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** conocer que significa compensar mi huella ecológica.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <p>La instructora recuerda: seguimos en el módulo de vida sostenible. Cuando decimos vivir de forma sostenible, hablamos de realizar acciones que promuevan la vida en la Tierra y dejar de hacer cosas que le hagan daño. Solo así, todas las plantas, los animales y las personas podremos seguir existiendo. En cada clase voy a</p>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<p>conocer algo que me ayude a entender mejor quien soy yo, utilizar las facultades mágicas del ser y a al final me voy a convertir en guardián o guardiana de la tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li style="text-align: center;">Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> <li>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida</li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>sostenible y realizando las posturas que las acompañan:</p> <p>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida. Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Conocer que significa compensar mi huella ecológica</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora explica: en esta clase vamos a hablar sobre que significa compensar mi huella ecológica.</li> <li>- Y la afirmación de hoy dice: yo soy la esperanza.</li> </ul> <p>Habíamos visto que yo soy responsable de todo lo que pasa en la tierra. Si con mis acciones daño a la Tierra, toda la Tierra se afecta, pero si con mis acciones cuido a la Tierra toda la Tierra se afecta también, esta vez de forma positiva. Siendo así, yo soy la esperanza de la humanidad porque yo puedo hacer que todo cambie para bien, y ser la solución a los problemas que enfrenta el planeta, por ejemplo reduciendo y compensando mi huella ecológica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora habla de la huella ecológica repasando que es,</li> </ul>	<p>Pone atención a la explicación.</p>		<p>10 minutos</p>

	<p>como reducirla, como medirla y explica como compensarla:</p> <p>Ya sabés que cada persona va dejando su huella. Cada cosa que hago durante el día deja una marca en el planeta, tiene un impacto en el medio ambiente.</p> <p>Si mi forma de vida supera la capacidad que tiene el planeta de limpiarse o de generar recursos, la Tierra se enferma. Por ejemplo, si produzco mucha mucha basura, el planeta no tiene la capacidad suficiente para asimilarla y deshacerla, entonces el planeta se va a tapar de basura, se va a contaminar, se va a enfermar y yo también.</p> <p>Algunas acciones que van dejando huellas negativas en el planeta son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Manejo inadecuado de mis desechos, por ejemplo no separarlos, o tirar la basura en la calle.</i></li> <li>• <i>Usar pajillas o bolsas plásticas en lugar de bolsas reutilizables.</i></li> <li>• <i>El agua es un recurso que se puede acabar si no la cuidamos. Por ejemplo, si dejamos el tubo del agua abierto, desperdiciando agua.</i></li> <li>• <i>Dejar la luz encendida.</i></li> <li>• <i>Usar el carro, cuando puedo caminar, ir en bicicleta o en transporte público.</i></li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Deforestar los bosques, es decir, cortar todos los árboles</i></li> </ul> <p>Que puedo hacer para reducir mi huella:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Disminuyo la basura, manejando mis desechos de forma adecuada, poniendo en práctica las 5 R:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <i>Reduciendo mis desechos, el consumo innecesario de agua y luz.</i></li> <li>⇒ <i>Rechazando productos que contaminan.</i></li> <li>⇒ <i>Reutilizando. Antes de tirar algo pienso si lo puedo usar para algo.</i></li> <li>⇒ <i>Reparando. Mejorando o restaurando cosas para alargar su vida útil.</i></li> <li>⇒ <i>Reciclando, separo mis desechos para que se puedan transformar y volver a utilizar como nuevos. .</i></li> </ul> </li> <li>● <i>Cambio el uso de plástico por otros materiales que contaminen menos, como bolsas reutilizables, cubiertos que pueda lavar y volver a usar, botellas de agua reutilizables.</i></li> <li>● <i>Apago las luces que no estoy usando.</i></li> <li>● <i>Camino, uso la bicicleta o el transporte público, como el bus o el tren, en lugar del carro.</i></li> <li>● <i>Cuido los árboles. Si puedo, busco donde sembrar más.</i></li> </ul> <p>- Medir y compensar mi huella ecológica:</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Existen formas para medir mi huella ecológica, se hace un cálculo que me da un indicador de cómo mis acciones de cada día pueden estar afectando el medio ambiente. Ese cálculo que pueden sacar las personas adultas en distintas páginas en internet, fundación Gaia, tiene una. me indica una cantidad de dinero que es lo que yo voy a dar para compensar mi huella.</p> <p>Ese dinero se lo voy a dar a proyectos que ya existen y que se encargan de limpiar o borrar mi huella ecológica. Por ejemplo, se encargan de sembrar muchos árboles porque los árboles atrapan el carbono que genera el calentamiento de la Tierra, y liberan oxígeno, que es lo que las personas y animales necesitamos para respirar. Así, le devolvemos a la tierra la capacidad de generar el oxígeno necesario para que esté sin calentura.</p> <p>- Instructora dice palabras finales:</p> <p>En la clase de hoy repasamos que es mi huella ecológica, como reducirla y aprendimos que esta huella se puede medir y compensar. Entonces, una vez que cambié mi estilo de vida, cuidando mis acciones y mis hábitos para reducir mi huella, haciéndola lo más pequeña que pude, esa partecita que me quedó y que no pude reducir, se mide y la puedo compensar dando un dinero a proyectos que ayudan a limpiar mi huella. Para que continúe la vida en la Tierra, yo soy la esperanza. Con mis acciones puedo contribuir para que la naturaleza</p>			
--	--	--	--	--

	<p>sobreviva. Al hacerlo honro mi compromiso del acuerdo Paz y bienestar con la Tierra de convertirme en su guardián o guardiana.</p> <p>Vamos a integrar todo lo que aprendimos en la clase de hoy por medio de la relajación final.</p>			
<p>Propiciar espacios de relajación física, emocional y mental.</p> <p>Fortalecer los procesos de atención sostenida</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niño/a se sienta y escucha las instrucciones de la facilitadora. Explicar que cuando se llega a la parte donde se dice: “repito en cada exhalación”, lo que hay que hacer es que cada vez que saco el aire, digo mentalmente la afirmación que indica la facilitadora.</li> </ul> <p>Me siento en una posición cómoda, con la espalda recta y manteniendo los ojos abiertos inhalo profundo y exhalo profundo. Observando desde adentro, siento como mi cuerpo se relaja por sí solo, sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento el peso de mi cuerpo apoyado sobre el piso,</li> <li>- siento mis manos sobre las rodillas.</li> <li>- Y cierro los ojos, sintiéndome muy bien.</li> </ul> <p>Llevo ambas manos al corazón, con la intención de permitirle descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento como el corazón descansa por sí solo sin ningún esfuerzo.</li> </ul>	<p>Se siente tranquilo/a.</p> <p>Sostiene la atención durante toda la relajación</p>	<p>Un almohadón o bloque</p>	<p>5 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento paz, y me siento muy bien.</li> </ul> <p>Enfoco la atención en los pensamientos y los veo pasar como nubes blancas en el cielo azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veo cómo se mueven, pasan y desaparecen.</li> <li>- Veo como otro pensamiento aparece y desaparece, sintiéndome muy muy bien.</li> </ul> <p>Habiendo relajado el cuerpo, descansado el corazón y aquietado la mente abro la atención a la totalidad de la experiencia, sin dejar de ser y al exhalar, repito sin que se escuche, YO SOY RESPONSABLE DE LO QUE PASA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintiéndome muy bien elijo ser guardián o guardiana de la tierra, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible, sabiendo que solo habrá paz en la tierra si estoy en paz.</li> <li>- Inhalo profundo, y al final de la exhalación abro los ojos.</li> <li>- Poniendo mis palmas hacia arriba sobre las rodillas, voy a decir 3 veces al exhalar La paz empieza en mí, acompañándolo con el movimiento de los dedos. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí. La paz empieza en mí.</li> <li>- Llevo ambas manos a mi pecho, a la altura del corazón</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	inclino la cabeza como diciendo sí, y digo Yo Soy la Respuesta.			
--	---	--	--	--

**Programa Yo Soy la Respuesta**  
educación en bienestar, derechos humanos, paz y sostenibilidad

**Duración de cada lección:** 21 minutos.

**Módulo 3:** Vida Sostenible.

**Clase 10:** Graduación del Programa Yo soy la Respuesta.

**Propósito del módulo:** conocer las acciones que promueven un estilo de vida sostenible, para convertirme en parte de la solución a los problemas que enfrenta el planeta.

**Objetivo de la lección:** repasar los 3 módulos de vida consciente, vida saludable y vida sostenible, como cierre y graduación del programa Yo Soy la Respuesta.

Objetivos Específicos	Dinámicas (experiencias de aprendizaje)	Indicadores de aprendizaje	Materiales	Duración
Fomentar hábitos de orden, organización y concentración.	<p><b>ARMONIZACIÓN DEL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instructora dice: ¡que rápido pasa el tiempo! Ya llegamos a la última clase. Y hoy nos esperan algunas sorpresas. Pero antes, cómo hacemos siempre, empezamos armonizando nuestro espacio.</li> </ul>	Percibe la armonía y bienestar de que cada cosa esté en su lugar.	ninguno	6 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la niño/a observa a la instructora acomodar su espacio, guardando las cosas, dejando limpio y ordenado el lugar de trabajo y el/la niño/a hace lo mismo en el lugar en que se encuentra, con los elementos que tiene a su alrededor. (La persona adulta que lo/a acompaña puede dejar algunos elementos alrededor para ayudar al/la niño/a a realizar esta práctica).</li> <li>- Instructora hace sonar el palo de lluvia y el/la niño/a lo escucha: genero presencia, escuchando el sonido de la lluvia hasta que se disuelva en el silencio.</li> <li>- Instructora dice: recordando que soy la tierra, canto con la intención de generar presencia. Estoy aquí-ahora: <ul style="list-style-type: none"> <li>“Cantando con la Tierra, me conecto con ella. AEIOUM.</li> <li>Cantando con la Tierra, estoy aquí - ahora. AEIOUM</li> <li>Cantando con la Tierra, ¡Yo Soy la Respuesta! AEIOUM.”</li> </ul> </li> <li>- Genero presencia cantando estas afirmaciones de vida sostenible y realizando las posturas que las acompañan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Yo soy el ser, soy el propósito de la vida.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Se concentra en el aquí y ahora utilizando la respiración y enfocando la atención.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>Yo soy la Tierra, cantando con alegría.</p> <p>Yo soy la vida, yo soy la humanidad. Soy la evolución, cantando esta canción.</p> <p>Yo soy responsable de lo que pasa, Yo soy la esperanza, yo soy la respuesta. AEIOUMMM</p>			
<p>Repasar los 3 módulos de vida consciente, vida saludable y vida sostenible, como cierre y graduación del programa Yo Soy la Respuesta.</p>	<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructora dice: ¡cuántas cosas que aprendí a lo largo de estas clases! No puedo creer que esta sea la última clase de esta temporada. ¿Sabés qué dice la afirmación de hoy? Yo soy la respuesta.</li> </ul> <p>La verdad no es algo que voy a encontrar afuera sino algo que yo construyo. Yo soy la respuesta de todas las preguntas importantes que me haga. Por ejemplo, ¿cómo salvar a las ballenas? dejando de usar plástico, “yo”. ¿Como salvar al mundo reduciendo y compensando “mi” huella ecológica.</p> <p>Como vemos con estos ejemplos, al final de cada problema, al final de cada pregunta, y al principio de cada solución verdadera, estoy yo.</p> <p>Por eso, elegimos se guardianas o guardianes de la Tierra firmando el acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra. Y en cada una de las clases fuimos aprendiendo algo sobre como</p>	<p>Escucha mensajes de los personajes</p>	<p>Condecoración impresa</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>cuidarla, amarla y respetarla, viviendo de forma consciente, saludable y sostenible porque sé que lo que le pasa a la Tierra me pasa a mi, y lo que me pasa a mi, le pasa a la Tierra.</p> <p>Cómo elegiste ser guardián o guardiana de la tierra ya estás listo y listo para cruzar conmigo al otro lado del espejo ¡Acompañame!</p> <p>Y en este lugar tan mágico, una amiga y unos amigos, muy especiales, te tienen una sorpresa. Ellos son el Don Consciente, el Señor Saludable y la señorita Sostenible. (Si no se cuenta con 3 personas, esta parte que sigue la puede decir la misma instructora)</p> <p>Don Consciente: ¡Hola! así como tengo un cuerpo que tiene sensaciones, un corazón que siente, que tiene emociones y una mente que tiene pensamientos. También tengo mi esencia, mi Ser, que es esa voz interior, esa luz. De ahí vienen las 9 facultades mágicas que me ayudan a vivir como soy, consciente: observando desde adentro, enfocando la atención, intencionando, sabiendo, verificando, eligiendo, pidiendo, permitiendo y apreciando. Vos ya las conociste y las estás practicando en tu vida cotidiana. Por eso, me siento muy feliz y quiero felicitarte con esta condecoración (todos aplauden)</p> <p>Señor Saludable: Hola! Yo también vine a felicitarte porque seguiste todas mis recomendaciones de mantener una buena</p>			
--	--	--	--	--

	<p>postura y respiración pausada, alimentándote de forma consciente eligiendo productos locales, de temporada, orgánicos y dando las gracias por ellos. Haciendo actividad física, como yoga, meditación; pasando tiempo en la naturaleza; teniendo tiempos de descanso y juego, cuidando tu aseo personal; y entendiendo que somos parte de un ecosistema en el que todos los seres vivos contribuimos de alguna forma. Y además hiciste tu guía de vida saludable para aplicar todo esto en tu vida cotidiana! Wuuuuu! esta condecoración es para vos!</p> <p>Señorita Sostenible: ¡Hola! Y yo también vine a agradecer por haber firmado el acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra. Por comprender que la tierra es un ser vivo, que el cambio climático, que le haya subido la temperatura al planeta, se debe a las acciones de las personas. Y que la huella ecológica, esa marca negativa que va quedando en el planeta, se puede reducir, medir y compensar. Para ayudar a promover la vida en la Tierra cuido el agua, tengo hábitos de consumo responsable, utilizando las 5 R (reduciendo, rechazando, reutilizando, reparando y reciclando) me traslado de formas amigables con el ambiente (caminando, usando la bicicleta y el transporte público, antes que el carro), y respeto a todos los seres vivos (plantas, animales y seres humanos). Gracias por ser guardiana y guardián de la Tierra. ¡Esto es para vos! (todos aplauden).</p>			
--	--	--	--	--

	 <p>Imágen del certificado con las condecoraciones</p> <p>Instructora da las gracias a sus amigas y amigos. Y dice: yo soy la solución a los problemas que enfrenta el planeta tierra. Al final todos juntos dicen: ¡Yo Soy la Respuesta!</p>			
<p>Cerrar la clase</p>	<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se termina bailando la canción Gota Azul.</li> </ul> <p><b>Letra La Gota Azul</b></p>	<p>Baila la canción.</p>		<p>5 minutos</p>

	<p>Yo soy una gota gigante con cielos azules, con bosques y lagos llenos de animales.</p> <p>Yo soy una nave que vuela surcando el espacio, pidiendo a los niños que salven los mares.</p> <p>Soy una gota azul, linda luciérnaga, siempre girando voy acompañando a Sol. Soy el Planeta Azul trompo durmiéndose, en el espacio estoy siempre inclinándome.</p> <p>Aquí vengo a pedirte que pienses, que elijas y actúes, para que salvemos los calamares.</p> <p>Aquí vengo a pedirte que escuches, que bailes y cantes, para que cuidemos a los animales.</p> <p>Soy una gota azul, linda luciérnaga siempre girando voy acompañando al sol.</p> <p>Canta conmigo amiga moviendo las manos, salva los bosques salva los mares.</p> <p>Canta conmigo amigo mientras gira-a-mos, salva los ríos y los humedales.</p> <p>Salva a las ranas, a las abejas, canta con ganas, salva a las lapas y a las ballenas ¡sálvalos todos!</p> <p>Salva a las aves, a los jaguares, canta con Gaia, salva a los monos y a los tucanes.</p> <p>Soy una gota azul linda luciérnaga, siempre girando voy acompañando a Sol. Soy el Planeta Azul trompo durmiéndose, en el espacio estoy siempre</p>			
--	---	--	--	--

	inclinándome. Soy una Gota Azul, soy el Planeta Azul y aquí en silencio estoy.			
--	--	--	--	--

## Anexo 1: lista de música y canciones

En el siguiente enlace encontrará la lista de canciones del programa Yo soy la Respuesta que se describen más abajo:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1oppSkGmiz7EzVlayeFReMH\\_LQtKK6xpv](https://drive.google.com/drive/folders/1oppSkGmiz7EzVlayeFReMH_LQtKK6xpv)

Lista de canciones:

- Cada célula de mi cuerpo es feliz
- La Gota Azul
- Ena la Ballena
- Los animales también son gente

Musica de meditaciones:

- Con las dos manos arriba
- Una tarde en armonía instrumental
- El secreto del alquimista instrumental
- Voy a dejar de creer instrumental
- El canto de la Tierra instrumental

## **Anexo 2: Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra y**

### **Certificado de graduación**

## Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra

**Convirtiendome en  
guardiána o guardián del Planeta:**

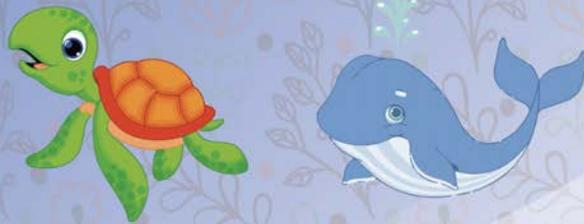
Elijo firmar la paz con la Tierra,  
viviendo de forma consciente,  
saludable, sostenible  
y limpiando mi huella ecológica.



## Acuerdo de Paz y Bienestar con la Tierra

**Convirtiendome en  
guardiána o guardián del Planeta:**

Elijo firmar la paz con la Tierra,  
viviendo de forma consciente,  
saludable, sostenible  
y limpiando mi huella ecológica.





## Referencias bibliográficas

- Alacarta (2015) *La meditación ya se imparte en las universidades españolas*.  
<https://www.rtve.es/alacarta/videos/telediario/meditacion-ya-se-imparte-universidades-espanolas/3406114/>
- Alcausa S. (2019). *Meditación: ¿qué beneficios nos aporta?*. La Mente es maravillosa.  
<https://lamenteesmaravillosa.com/los-beneficios-de-la-meditacion/>
- Asamblea General de Naciones Unidas (2014). *Día Internacional del Yoga*. Sexagésimo noveno periodo de sesiones <https://undocs.org/es/A/RES/69/131>
- Burnett R. (2009) *Mindfulness en Escuelas*. Semantic Scholar.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/b1de/c928eec67ed650b520d73bc67e3df72c112b.pdf>
- CBS Esta Mañana (2016) *Estudiantes en Baltimore reciben meditación en lugar de castigo*.  
<https://www.youtube.com/watch?v=SpjWb9teKSY>

- Cobo V. (2018). *Arteterapia en el Autoconcepto de Niños de 6-12 años*. Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades. Universidad San Francisco de Quito USFQ  
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7365/1/137555.pdf>
- Decreto Ejecutivo 41424-MD-MS-TUR-MCJ-MEP (26-10-2018) *Declaratoria de Interés Público de las Actividades e Iniciativas que Promueven el Yoga y la Meditación*. (<http://gaiacr.org/wp-content/uploads/2016/03/decreto-del-yoga-y-la-meditacio%CC%81n.pdf>)
- Dumas M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Practica Profesional en Psicología. XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.  
<https://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>
- Fundación Gaia. Programa yo soy la Respuesta: <https://gaiacr.org/programa-yo-soy-la-respuesta/>
- Knox R. (2018). *Estudio de Harvard: Aclarar su Mente Afecta sus Genes y puede reducir su presión arterial*. Salud Común. Radio Wbur. <https://www.wbur.org/commonhealth/2018/04/06/harvard-study-relax-genes>
- Leroy-Beaulieu, N. (2019). *Guía curricular del programa Yo Soy la Respuesta*. Funcación Gaia. Curridabat, Costa Rica.

- Linden, W. (1973). *La práctica de la meditación por parte de los escolares y sus niveles de dependencia-independencia de campo, ansiedad ante los exámenes y rendimiento en lectura*. Revista de consultoría y psicología clínica, 41 (1), 139-143. Apa PsyNet <https://psycnet.apa.org/record/1974-11920-001>
- María Lucea (07-08-2020). *Cambios en los niños de 6 a 8 años*. La Revista de la Familia: Hacer Familia: <https://www.hacerfamilia.com/ninos/noticia-cambios-ninos-anos-20160906141954.html>
- Martínez X, (2015). *Presentación. Atención consciente en la educación contemporánea: una revolución silenciosa*. Revista Innovación Educativa. Vol.15 no.67. México DF. Scielo (Biblioteca electrónica en línea) [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-26732015000100002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732015000100002)
- Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (2015). *Educar para una Nueva Ciudadanía. Transformación Curricular*. San José, Costa Rica: El Ministerio. [http://www.idp.mep.go.cr/sites/all/files/idp\\_mep\\_go\\_cr/publicaciones/72016\\_educar\\_para\\_una\\_nueva\\_ciudadaniafinal.pdf](http://www.idp.mep.go.cr/sites/all/files/idp_mep_go_cr/publicaciones/72016_educar_para_una_nueva_ciudadaniafinal.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2016). *El Yoga. Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad*. <https://ich.unesco.org/es/RL/el-yoga-01163>

- Organización de Naciones Unidas. *Derechos de la naturaleza, leyes, políticas y educación*. Programa Armonía con la Naturaleza. <http://www.harmonywithnatureun.org/rightsOfNatureEducation/>
- Ortiz J. (2018). *Hacia una ciencia de la salud holística Madre Tierra*. Armonía con la Naturaleza. <https://gaiacr.org/wp-content/uploads/2016/03/Hacia-una-Ciencia-de-la-Salud-Holi%CC%81stica-Madre-Tierra-1.pdf>
- Powell A.(2018). *Cuando la Ciencia se Encuentra con la Atención Plena*. Revista de Harvard. Salud y Medicina. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>
- Quesada, C. (2018). *Temas a tratar en primaria- Yo Soy la Respuesta*. Fundacion Gaia: Curridabat, Costa Rica.
- Tobin, K. (2018) *Mindfulness en la Educación*. Diario Aprendizaje: investigación y practica, volumen 4, nº1. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23735082.2018.1433623>
- UNESCO. *Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible: objetivos de aprendizaje*. La UNESCO Biblioteca Digital: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252423>

- Vásquez-Dextre E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. Scielo Perú. Revista de Neuro-Psiquiatría, vol.79 no.1. Lima. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006)