

CUATRO ACUERDOS PARA NIÑOS



**POR ANDREA BUONAVENTURA Y
MAURICIO BRUNO**

Cuatro Acuerdos Para Niños

Contactos: somostintaypluma@gmail.com
andreabuonaventura44@gmail.com
mauricio.ismael.82@gmail.com

Bruno, Mauricio

Cuatro acuerdos para niños / Mauricio Bruno ; Andrea Buonaventura ; adaptado por Mauricio Bruno ; Andrea Buonaventura ; editado por Mauricio Bruno ; Andrea Buonaventura. - 1a ed adaptada. - Los Polvorines : Mauricio Bruno, 2020.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-86-5762-2

1. Educación Inicial. 2. Educación Primaria. 3. Educación Alternativa. I. Buonaventura, Andrea. II. Título.
CDD 370.114

Reservados los derechos intelectuales

Obra adaptada de Los Cuatro Acuerdos, un libro escrito por el médico mexicano Don Miguel Ruiz que está basado en la sabiduría de los antiguos toltecas.



Andrea Alejandra

Buonaventura nació el 22 de abril de 1973, en el conurbano bonaerense, Malvinas Argentinas. Madre biológica de dos hijos y sustituta de más de diez niños, desempeñándose como cuidadora en un hogar de menores. Desde que finalizó sus estudios medios hasta hoy, se ha formado constantemente en diversas disciplinas. En el 2020 se encuentra finalizando la formación de Coaching Ontológico.

Su primer obra, publicada en el 2018 de "Cuestiones de Mujeres" y junto a este libro pone de manifiesto una gran parte de sus intereses, ser una persona humanitaria que prioriza el aceptar al otro como

legítimo otro, acompañando y, en lo posible guiando de manera que se puedan reconocer, como ella lo hace.

Es una mujer extrovertida, empática, apasionada e impactante, entre otras cualidades que se le ameritan. Su trabajo y su persona son productos de constante dedicación y convicción, aunque no siempre fue así. Sin embargo hoy afirma que su misión es ser generadora de cambios, teniendo una visión clara: Siendo la Tinta y la Pluma, mente sana, cuerpo y emoción; comparto mi esencia con el mundo, siendo mi mejor versión.



Mauricio Bruno nació en octubre de 1982. Vivió en Polvorines, Malvinas Argentinas. Aparte de este libro didáctico, es autor de la novela Alizée lanzada en agosto de 2019 y Participó en el libro de salud y alimentación “El Obelisco Saludable”, de Pablo Reina, dando forma al libro.

Estudió filosofía y teología, participó activamente en grupos religiosos tanto con trabajos para niños como para adultos, aportando el juego y la dinámica como disparador de trabajos individuales y grupales. Posee mucha afinidad por la actuación. Hizo teatro y cortometrajes. Continúa incursionando en el

armando textos teatrales y audiovisuales.

Otra pasión que tiene está vinculada al vóley, que si bien lo aprendió de adulto, también supo contribuir y co-fundar Tierra Fuerte, programando torneos en una sociedad de fomento junto con amigos. Tiene más de un sueño, muchas inquietudes y deseos de aprender como de enseñar.

Se aboca a las clases particulares de primario y secundario, así como a la redacción y armado de textos académicos. También trabaja realizando sesiones de Reiki y bioneuroemoción.

Índice

Agradecimientos	7
Presentación	8
Prólogo	10
Capítulo 1	11
Antes de comenzar	12
Historia de los Toltecas	14
Breve relato a modo de Introducción	15
Capítulo 2	18
La importancia de los acuerdos	19
Capítulo 3	47
Primer acuerdo	48
Segundo acuerdo	59
Tercer acuerdo	69
Cuarto acuerdo	80
Capítulo 4	92
Un cuento de otro mundo	93
Actividades finales	98

Cuatro Acuerdos Para Niños

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi hija Aldana por ser escucha atenta, crítica y compañera, por mostrarme que si deseas algo lo puedes lograr.

A mi hijo Thomas por la fortaleza y su apoyo.

A mis niños del hogar por ser inspiración.

A mis padres, por la vida y el amor incondicional.

A Cris, por su apoyo y compartir mi entusiasmo.

A todas las personas que se interesaron y me apoyaron en este hermoso proyecto.

A Mauricio B. amigo y colega con quien trabajar es un verdadero placer.

Andrea B.

.

Quiero agradecer a mi madre por escuchar y apoyar con entusiasmo este y todos mis proyectos. Siempre está dándome aliento. Al igual que toda mi familia, brindando apoyo incondicional.

También a Andrea B. por hacer equipo y poner fuerza continuamente, además de la confianza brindada.

A mis amigos de siempre.

Todos y cada uno en mi entorno son el mejor regalo que me da la vida.

Mauricio B.

Presentación

Como autores y fundadores de Tinta y Pluma, educación en Valores, nuestro propósito es generar el cambio real que deseamos ver en el mundo. Para ello, nuestro compromiso es transmitir de forma sencilla, amena y dulce el conocimiento que nosotros practicamos.

A partir de este ejemplar vamos a lograr una comunicación activa, participativa y efectiva, con la que se van a incorporar conocimientos nuevos y muy interesantes. Además brindamos un espacio de trabajo y elaboración de ejemplos sobre cada uno de los acuerdos.

Creemos, y reafirmamos que los valores son necesarios para una armoniosa convivencia en todos los ámbitos y en todas las etapas de la vida, para que no se pierdan los hermosos gestos y las palabras como; "Buenos días, por favor y gracias" que cada vez son menos escuchados.

Por eso nos ocupamos en hacer posible la transformación de situaciones dolorosas, negativas, llenas de malicia e indiferencia. Entonces nos unimos con el fin de aportar una forma nueva de transmitir nuestro trabajo. Basados en el libro de Miguel Ruiz, "Los cuatro acuerdos", hemos adaptado este material para los niños.

Somos escritores que decidimos acercarnos al niño y a su entorno, porque estamos convencidos que los conocimientos deben ser compartidos e incorporados para que así descubran lo mejor de sí mismos, como así también lo mejor de los demás.

Nuestro esfuerzo y aporte están enfocados hacia el cambio, el surgimiento de una sociedad más tolerante, menos dañina, más equitativa y más solidaria.

Creemos en el cambio, creemos en posibilidad, pero sobre todo creemos en nosotros. Sabemos que reconocer al otro, como legítimo otro, es reconocerse a mí mismo.

Nada tendrá sentido hasta que no entendamos que somos uno con el otro, "No soy yo", "No sos vos", sino que "Juntos somos", que las palabras tienen un impacto de gran importancia en la cabeza de un niño, que lo que ellos escuchan los podrá definir, y hasta incluso marcar un futuro erróneo.

Por tal motivo nos comprometemos y nos enfocamos en las personas que hoy construirán nuestro mañana, los niños.

Prólogo

Deseamos de puro corazón que todo este material que te traemos, aporten entendimiento, conocimiento y aprendizaje aunque creas que sos pequeño/a.

Creemos que podés incorporar estos 4 acuerdos durante tu crecimiento y a lo largo de tu adolescencia, juventud y vejez.

Sabemos bien que estos cuatro acuerdos son como los hechizos de un mago y que si los usás bien podés encantar y contagiar a otros.

Para nosotros es un placer darte la posibilidad de que tengas acceso a semejante material de lectura que obviamente vas a llevar a la práctica.

Queremos que sepas que podés contar con nosotros cuando lo desees.

Saludos afectuosos

Andrea B y Mauricio B.

Capítulo 1

Cuatro Acuerdos para Niños

ANTES DE COMENZAR.

Una tarde-noche cualquiera hablando con una niñita muy linda, dulce, de ojos grandes y hermosos pero con un gran dolor y enojo en su corazón, sin saberlo ella, estábamos hablando del primero de los cuatro acuerdos.

SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS...

Ella me contaba que cuando era pequeña le decían "Negra, fea". Negra esto, Negra tal otra, vos son una negra... También le decían que era fea, toda ella era fea. Y que la mayoría del tiempo ¡ELLA lo creía así! De tanto escuchar esas palabras llegó al punto de creerse fea y negra.

Me miró y me dijo – Andre yo sé que no soy esas cosas. Pero es lo que siempre escuche de mí. Y a veces dudo de lo que creo...

Esta niña tiene 9 años y es una hermosa persona! Entonces yo pienso en la crueldad de esas palabras y en lo que sufrió y sigue sufriendo mi querida Dana. Yo le digo que cuando sea grande y sea una reconocida (Rapera, bailarina o cantante) porque algo de eso estoy segura que va a ser, se va a acordar de esta charla y de la importancia de la palabra...

Del significado de la palabra,

Del impacto que tiene lo que decimos, cómo lo decimos y a quién lo decimos.

SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS es un acuerdo de excelencia, es un acuerdo para vivir una vida en

armonía, amorosa y sabiendo que somos uno con el otro.

Es un acuerdo que refleja como quiero ser tratado y en base a ello cuido también como trato a los demás.

Ejemplo: Si no me gusta escuchar cuando me dicen algo feo, estaría bueno detenerme a pensar por un instante en cómo se siente el otro al escuchar cuando Soy Yo el o la que digo esas cosas.

Construyamos desde el amor.

Cuatro Acuerdos Para Niños

Historia de Los Toltecas

Hace más de mil años, cerca del siglo cinco antes de Cristo existía un pueblo conocido como Los Toltecas, en México. Las personas de esta tribu eran gente que hacía muy buenas edificaciones y tenían sus cultivos. Pero también eran conocidos por su espiritualidad y sabiduría, por conservarla para el bien del pueblo. Los encargados de guardar esto fueron los Naguales, que pertenecían lógicamente al pueblo y debían transmitir y profundizar estos conocimientos, además lo preservaron cuando llegaron los colonos españoles a las tierras de América para que no se pierdan. Lo fueron transmitiendo oralmente de generación en generación secretamente entre ellos. Con el paso del tiempo y tras cientos de años transcurridos, un Nagual del linaje de Los Guerreros del Águila fue conducido y autorizado a contar y devolver al pueblo estos conocimientos, su nombre es Miguel Ruiz. No es esto una religión, porque nace de la necesidad de vivir en armonía y es una forma de vivir que respeta libremente cualquier culto o confesión de fe. De aquí nacen Los Cuatro Acuerdos.

Breve relato a modo de introducción

Todos nacemos con la capacidad de aprender, copiar, adaptarnos y también nacemos con la capacidad de Soñar...

Si sí, soñar. Ser, manifestarme, crearme.

Pero como somos bebés recién nacidos, no decidimos nada por nosotros mismos, ni siquiera nuestro nombre. ¿O no?

Lo que sucede es que mamá, papá y nuestro entorno familiar nos comienzan a llenar de información. Esa información va a depender pura y exclusivamente de cómo sea mi entorno y abarca prácticamente todo... sueños, gustos, costumbres, religión, lo que está bien, lo que está mal, lo que puedo hacer, lo que no puedo hacer, lo que debo hacer, lo que no debo hacer, como debo manejarme, como debo hablar, como comportarme en diferentes momentos, a qué puedo aspirar en la vida. (Pareciera que los demás se encargan de saber qué es lo mejor para mi).

Wouuuu una vida que recién comienza y nadie se detiene a pensar ¿Qué se está haciendo?

Son pocos los padres visionarios en cuanto a la crianza de sus hijos. Y así crecimos, haciendo caso a todo lo que mamá, papá, nuestro entorno y la sociedad nos decían.

No digo que esté bien o mal, solo digo que crecimos acostumbrados a hacer lo que los demás nos decían o querían que nosotros hagamos.

Aprendimos en el jardín a interactuar y compartir con niños de nuestra edad juegos, canciones, reglas y acuerdos.

También aprendimos a repetir en casa todo lo aprendido en el jardín, algunas cosas nos la festejaban y otras nos eran censuradas.

Desde muy chiquitos nos hicieron estar de acuerdo con muchas cosas, algunas las entendíamos y otras no y aunque nos revelábamos frente a esos acuerdos, obviamente no éramos demasiado fuertes para que nuestra rebelión fuera tomada en serio.

Y así fuimos creciendo, sin estar de acuerdo pero rendidos frente a muchos acuerdos.

En ese momento también aprendimos que son los premios y los castigos, cuando éramos niños o niñas buenas, y niños y niñas malas.

Si hacíamos algo que a mamá, papá y a nuestro entorno les gustaba recibíamos un aplauso, una felicitación, una sonrisa cómplice, un gesto, un abrazo, etc.

Eso para nosotros sin saberlo aún significaba "Aprobación", y, esa aprobación hacia que nos sintiéramos bien, a gusto, queridos No rechazados... y esa era una linda sensación.

Pero cuando hacíamos algo que No les gustaba obteníamos rechazo, censura, castigo y sufrimiento.

Y así íbamos incorporando a nuestras cabecitas palabras, acuerdos e identificábamos emociones, (alegría- enojo) (felicidad-frustración) y así fuimos / vamos creciendo esperando la aprobación, la felicitación de mamá, papá y nuestro entorno.

Aprendimos a callar nuestra disconformidad o a manifestarla en forma de enojo, de pelea, de maltrato. Sin saber hacerlo de otra manera, solo repetíamos como éramos tratados. No está bien o mal... es lo que aprendimos e incorporamos. Aprendimos de competencias, claro, porque competíamos por el amor de mamá y papá y también a rechazar o sentir como amenaza a quién se interponía, (se metía en el medio), ya sea un hermano, un primo, un amigo. Hasta puedo afirmar que crecimos fingiendo ser alguien que no éramos por el solo hecho de ser queridos y no rechazados. También recordando que mamá y papá querían tener un niño o niña buena en casa.

Capítulo 2

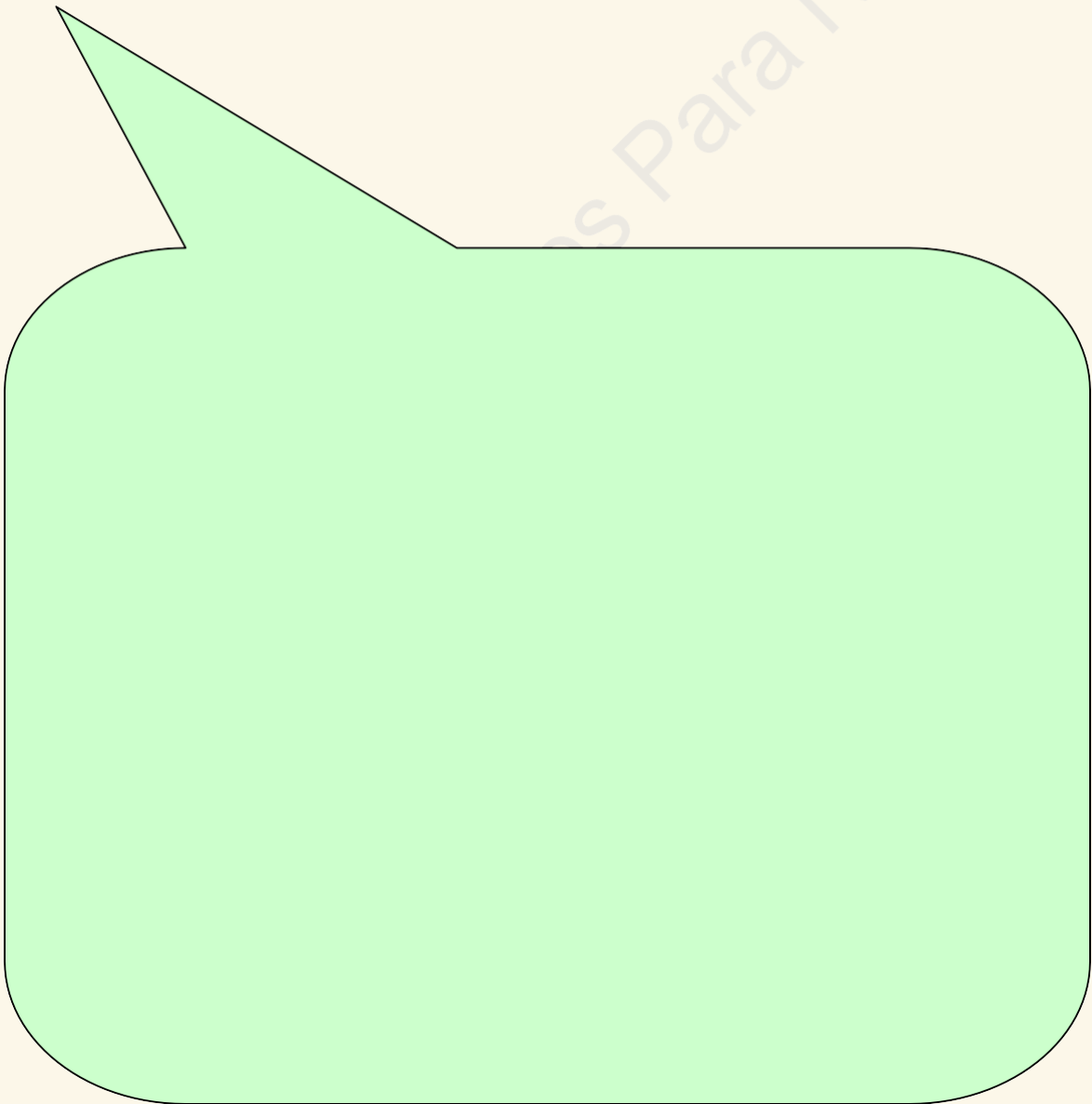
Cuatro Acuerdos Para Niños

LA IMPORTANCIA DE LOS ACUERDOS

- 1 ¿Qué es un acuerdo?
- 2 ¿Qué necesito para llevar a la práctica un acuerdo?
- 3 ¿Para qué me sirve un acuerdo?
- 4 ¿Puedo vivir sin tener acuerdos?
- 5 ¿Se pueden romper los acuerdos, qué pasa si rompo mi acuerdo?
- 6 ¿Si rompo mi acuerdo, nunca jamás voy a poder volver a él?
- 7 ¿Un acuerdo tiene que ver sólo conmigo?
- 8 ¿Cómo funcionan los acuerdos?
- 9 ¿Cuántos acuerdos puedo tener?
- 10 ¿Les puedo contar a mis amigos los acuerdos que tengo?

11 ¿Si ese acuerdo no se adecúa a mí, o a mi edad, lo puedo cambiar? ¿Cómo lo resuelvo?

¿Qué otras preguntas se te ocurren sobre los acuerdos y quisieras escuchar la respuesta?

A large, light green speech bubble shape with a black outline, intended for writing answers to the questions above. The bubble has a pointed top-left corner and rounded bottom corners. A faint watermark "Niños Para Niños" is visible diagonally across the bubble.

Respondemos estas preguntas...

1) ¿Qué es un acuerdo?



Un acuerdo es la aceptación de algo, (puede ser una situación, el uso de un objeto, un horario de salida, una forma de actuar), etc.

Decimos que cuando esto sucede es porque nos pusimos de acuerdo en algo y lo respetamos.

Es decir que Sí a algo y comprometernos a cumplirlo.
(De común acuerdo) o sea que todos tienen que estar involucrados...

Un claro ejemplo sería:

Cuando mamá o papá en casa nos dicen que hasta las 20:00 horas podemos jugar a la play, usar la compu o ver la tele y que toda la familia acepta, es ese momento y No en otro donde se dice que se tiene un acuerdo...

“Familia tenemos un acuerdo”

Un acuerdo es decir que Sí a algo que nos proponen y también proponemos nosotros.

2) ¿Qué necesito para querer llevar a la práctica un acuerdo?



Necesito entender lo que leo o escucho de ese acuerdo y aceptarlo para luego respetarlo.

Para que eso suceda tengo que primero entenderlo, luego decir sí, voy a cumplir con este acuerdo.

Generalmente los acuerdos se piensan, luego se plantean, o sea se detalla el acuerdo para una convivencia en armonía, ya sea encasa, en el

colegio, en el club o en cualquier lugar donde tengamos que sociabilizar con personas.

Volvamos al ejemplo anterior:

Si yo sé que tengo permiso o permitido algo hasta las 20:00 horas para jugar, ver la compu o la tele y me excedo, me paso de ese horario, estaría rompiendo ese acuerdo. Yo estaría rompiendo mi parte de ese acuerdo.

Entonces pregunto. ¿Qué creen ustedes que pasaría? Correcto, me retarían o castigarían o en el peor de los casos, dejarían de confiar en mí.

El clima en casa o donde hayamos faltado a nuestro acuerdo se tornaría tenso, sin armonía...

3) ¿Para qué me sirven los acuerdos?



Los acuerdos sirven para muchas cosas, más de lo que pensamos. Por un lado, logramos que las cosas funcionen en armonía con nuestros hermanos, amigos, familia. Es decir que evitamos estar discutiendo o peleando.

Esto a su vez nos convierte en mejores personas porque aprendemos a dialogar y manifestarnos como seres buenos y hasta podemos ser ejemplo para otros. Además, abre la posibilidad de que aprendamos a confiar en el otro y a la inversa, que otros confíen en mí.

También esto nos da confianza para lograr cosas, ya sea conmigo o con otros, pactar o estar de acuerdo con algo y con alguien es cumplir, es ser responsable y por lo tanto tengo la suficiente confianza de que puedo hacerlo. Sé que puedo.

Veamos un ejemplo

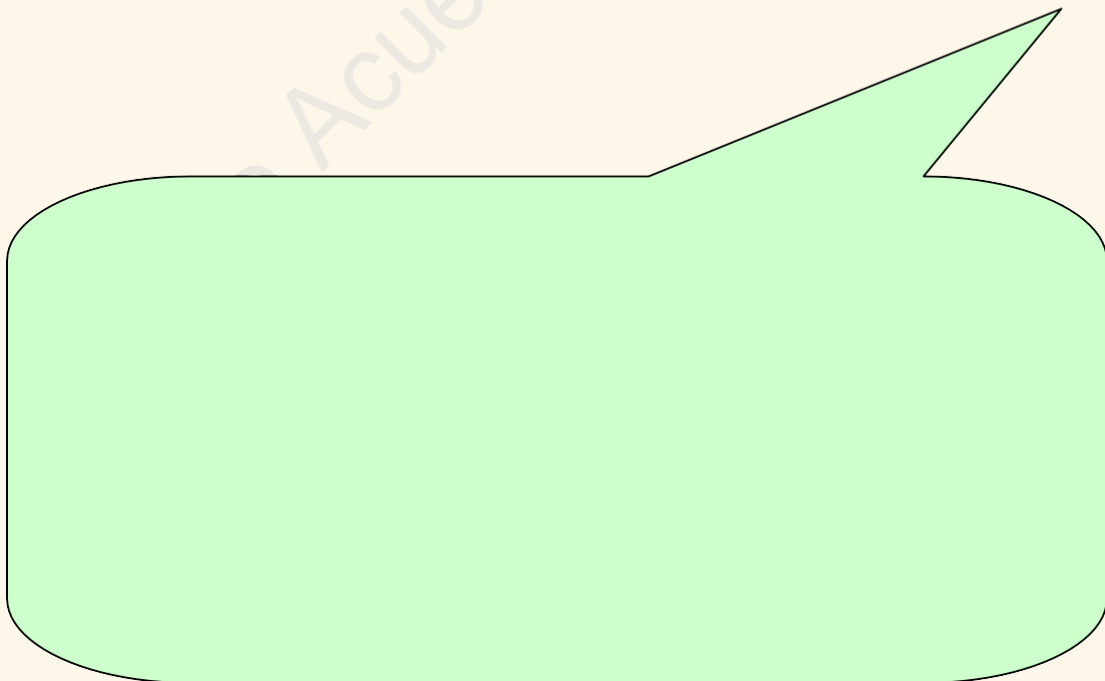
El gran jugador de futbol Messi.

¿Acaso creen que él solo juega al futbol y nada más?

¡No! Él tiene un compromiso, un acuerdo con su propio ser, con sus compañeros de plantel y con el club que lo contrató. Juega en los partidos, pero antes de eso entrena toda la semana, está en la cancha sin dejar de aprender, aunque sabe lo bien que juega, sigue cumpliendo su parte, entrena cada día y no se falla a él ni a nadie.

Es decir que no solo logro algo bueno como lo logra Messi, sino que doy lo mejor de mí siempre, cada día cumplo siempre lo que acordé.

Antes de seguir alguno de ustedes puede dar un ejemplo de lo ¿Qué es y para qué sirve un acuerdo?



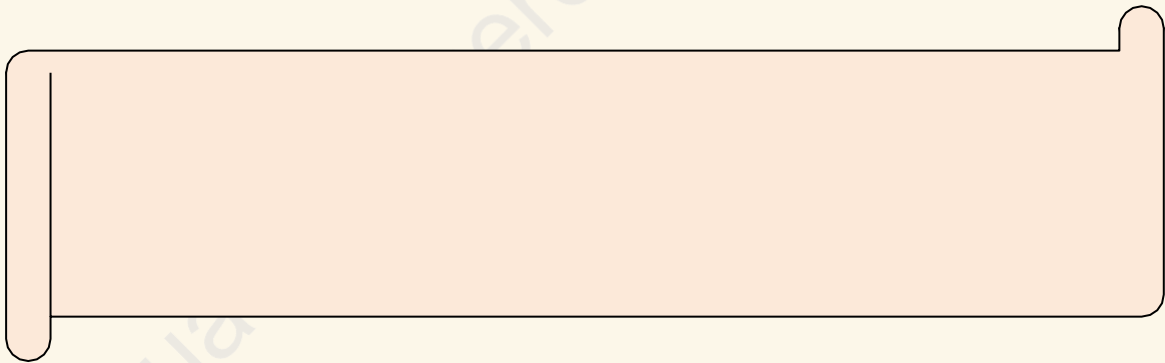
Bien... ahora pongámonos en la otra vereda.

Imaginemos que nosotros queremos que nuestro hermano "Mayor o Menor" no toque algo nuestro sin permiso (puede ser la play, la compu, algún juego, libro, o lo que sea) y decidimos tener un acuerdo sobre ello. "El acuerdo es que solo pueden usarlo con mi permiso, autorización o consentimiento.

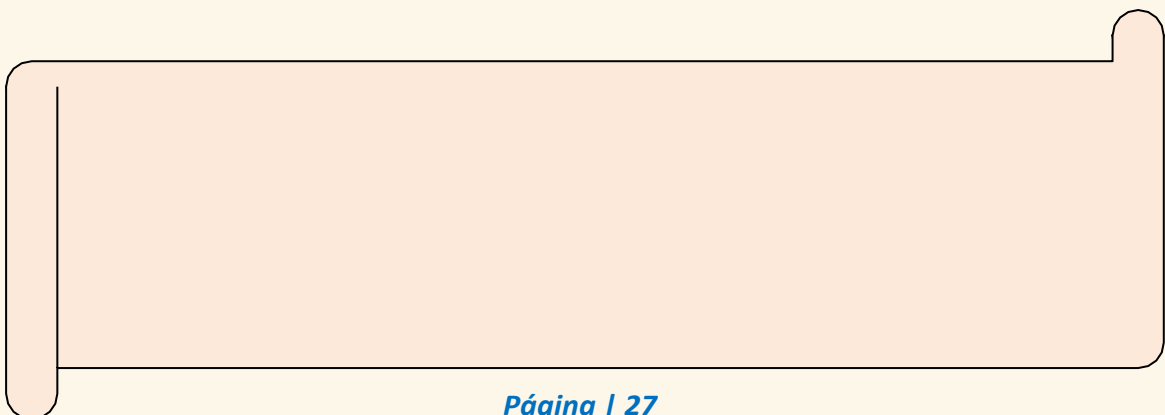
¿Hasta acá vamos bien? Ok, ok.

Un día cualquiera llegamos a nuestra casa y encontramos a nuestro hermano "Mayor o Menor" jugando con ese objeto (play, compu, juego, libro, etc.) usándolo sin nuestro permiso.

1 ¿Se cumplió el acuerdo? ¿Vos qué pensás?



2 ¿Cómo me siento al respecto?



Puedo llegar a sentirme triste, molesto, enojado o defraudado.

Contanos ¿Cómo te sentirás vos?



3 ¿Qué decido hacer en ese momento?

Esta pregunta es muy personal, por lo tanto dependerá de cada uno. No todos nos sentimos lo mismo.

Contanos ¿Qué decidirías hacer en ese momento?

¿Te pasó algo parecido alguna vez?



4 ¿Quién más sabía sobre ese acuerdo?

Pueden tener conocimiento de mi acuerdo todas las personas que yo desee. Mamá, papá, abuelos.

¿A quién le contás tus acuerdos?



5 ¿Tengo que tener autoridad para hacer valer un acuerdo?

Veamos, veamos.

Más que autoridad yo diría que tiene que haber satisfacción, entendimiento y aceptación de las partes que se comprometen a cumplirlo.

Si soy yo quien propone el acuerdo, puedo llegar a pensar que tengo autoridad, aunque la autoridad me la otorga la otra parte al aceptar mi acuerdo.

¿Vos qué opinas?



4) ¿Puedo vivir sin acuerdos?



Como poder, puedes.

Pero la mayoría de la gente NO elige eso. Después de todo lo que estuvimos hablando de la importancia de los acuerdos en nuestra vida, yo les pregunto.

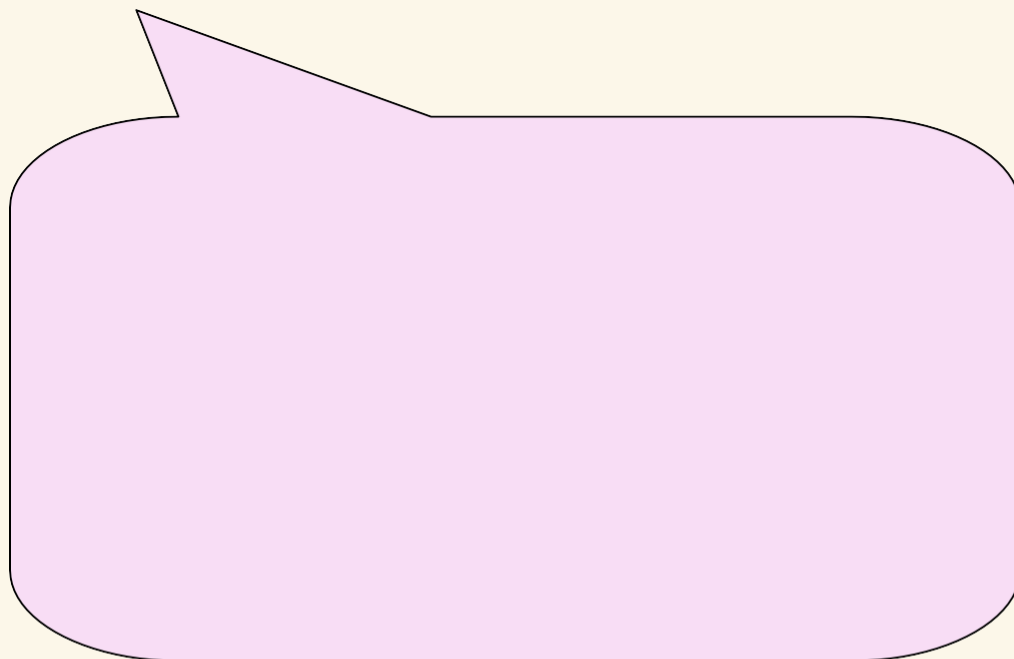
¿Por qué creen ustedes que la gente prefiere elegirlos?

¿Qué ejemplos de acuerdo se les ocurre?

En el colegio.

En casa.

Con nuestros amigos.



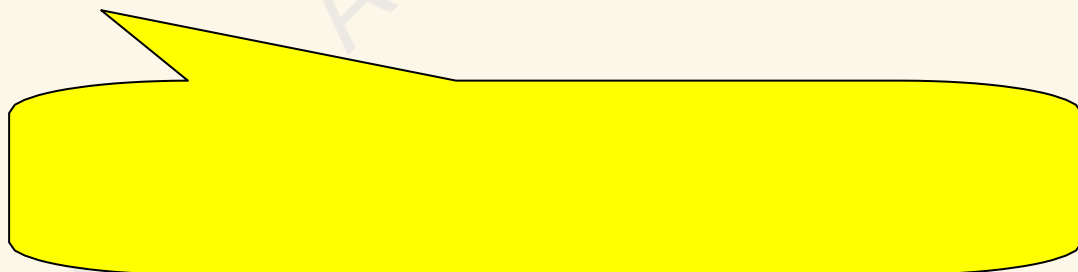
Cuatro Acuerdos

5) ¿Qué pasa si rompo un acuerdo, es decir si no lo cumplo?

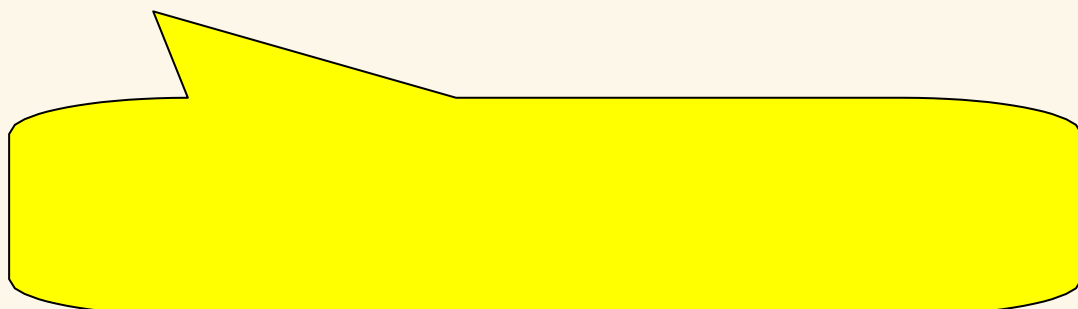


Como en el ejemplo anterior, va a depender de cada persona, puede que no pase nada grave o quizás sí. También va a depender de lo que yo hayan acordado con la otra persona o personas, veamos los ejemplos;

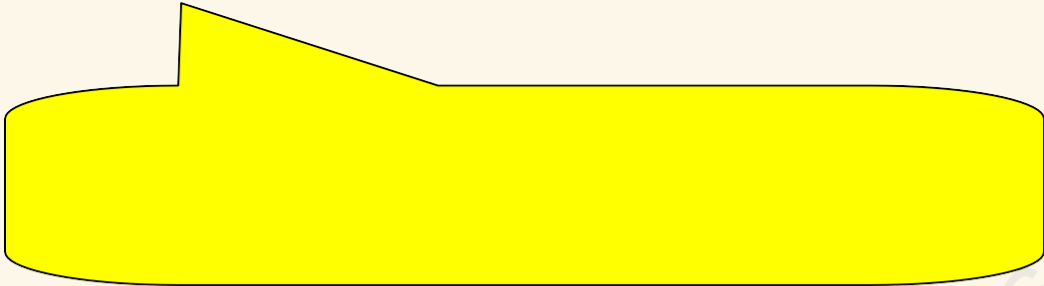
Si toco algo que me dijeron que no podía...



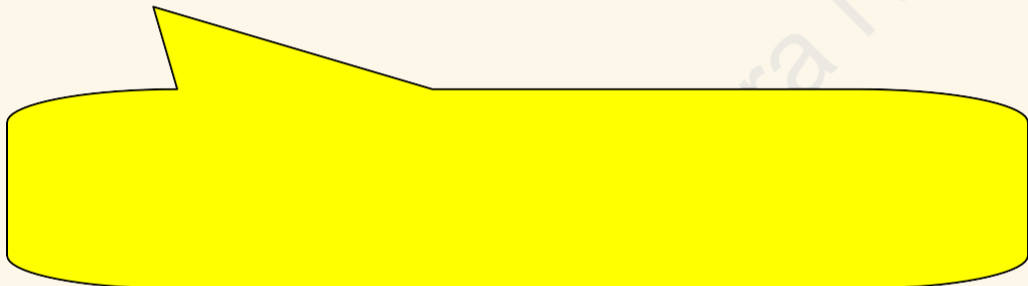
Si no hago la tarea...



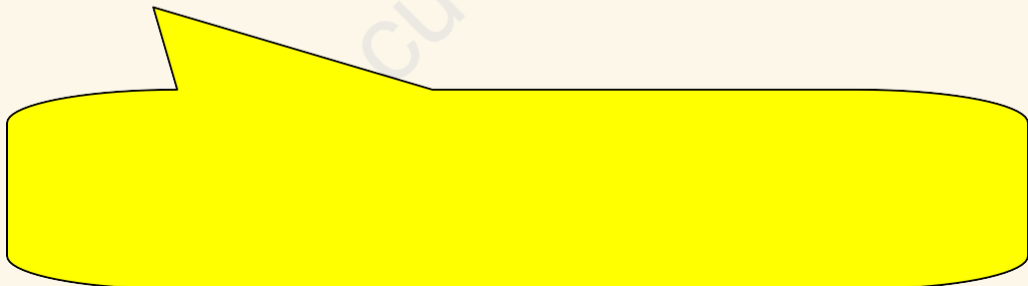
Si me prestan algo valioso y lo rompo ¿Qué pasa?

A large yellow speech bubble with a black outline, intended for the student to write their answer to the question above.

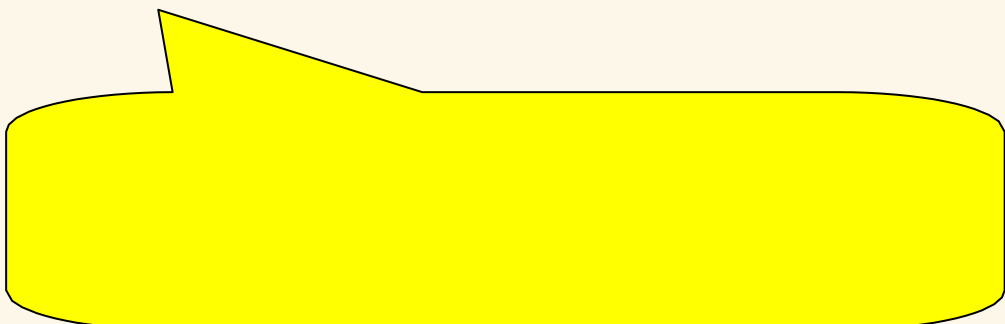
Si presto algo valioso y lo rompo ¿Qué pasa?

A large yellow speech bubble with a black outline, intended for the student to write their answer to the question above.

Si mentí cuando me preguntaron ¿Qué pasa?

A large yellow speech bubble with a black outline, intended for the student to write their answer to the question above.

¿Si tu comportamiento en clases no es el que corresponde?

A large yellow speech bubble with a black outline, intended for the student to write their answer to the question above.

6) Si rompo un acuerdo ¿Jamás podré volver a tenerlo?

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Comer solo.	Vestirse sin ayuda.	Hacer su cama.	Bañarse si ayuda.	Limpiar su habitación.	Sacar la basura.
Ordenar sus juguetes.	Doblar sus ropa.	Organizar su escritorio.	Ayudar en la cocina.	Ayudar con los hermanos pequeños.	Hacer pequeñas compras.
Regar las plantas.	Asearse solo.	Preparar la mochila del cole.	Retirar la mesa.	Sacar a pasear a la mascota.	Coser botones.
Llevar la ropa sucia al canasto.	Ayudar a poner la mesa.	Colocar su ropa en el armario.	Preparar platos sencillos.	Fregar el suelo.	Cocinar platos elaborados.
Recoger sus cubiertos.	Ocuparse de la mascota.	Preparar su merienda.	Llenar el lavaplatos.	Limpiar cuarto de baño.	Imágenes Educativas.com

Dependerá de qué acuerdo haya roto, y si la otra persona quiere aceptar tu disculpa. Yo no diría nunca jamás... ¡NO!

Pero quizás tu compromiso deberá ser honesto la próxima vez. En el cuadro te damos ejemplos de acuerdos que podés realizar acorde a tu edad para que puedas relacionar con las preguntas que hay abajo;

¿Qué acuerdo crees que rompiste?

¿Qué acuerdos pudiste reparar?

A large, orange, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing towards the top-left corner, intended for the user to write their answer to the question above.

¿Cuáles te faltan todavía por resolver?

A large, orange, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing towards the top-left corner, intended for the user to write their answer to the question above.

¿Qué acuerdo te gustaría realizar y con quién? ¿Es posible?

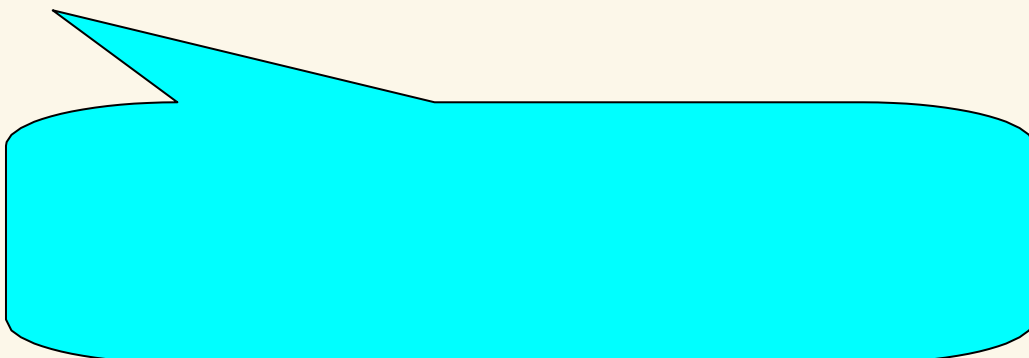
A large, orange, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing towards the top-left corner, intended for the user to write their answer to the question above.

7) ¿Un acuerdo tiene que ver solo conmigo?

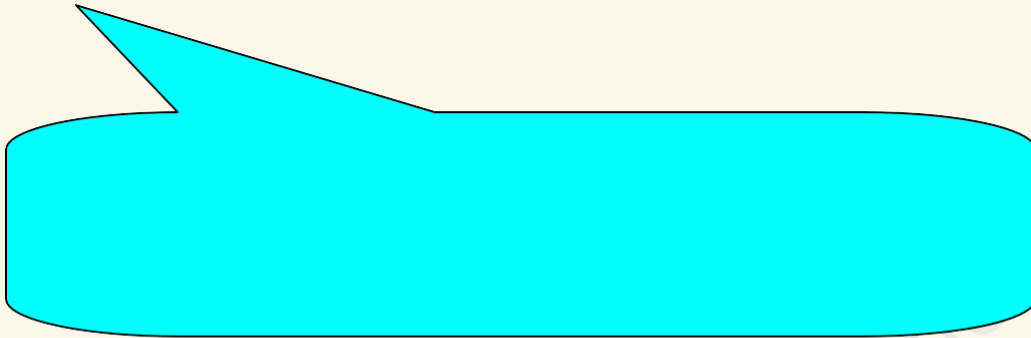


No. Sino que tiene que ver con otras personas también. Si el acuerdo es personal obviamente tendrá que ver solo con vos. Pero generalmente pensamos en varias personas si hablamos de acuerdo. Recordemos que los acuerdos sirven para organizarnos, respetar, comprometernos.

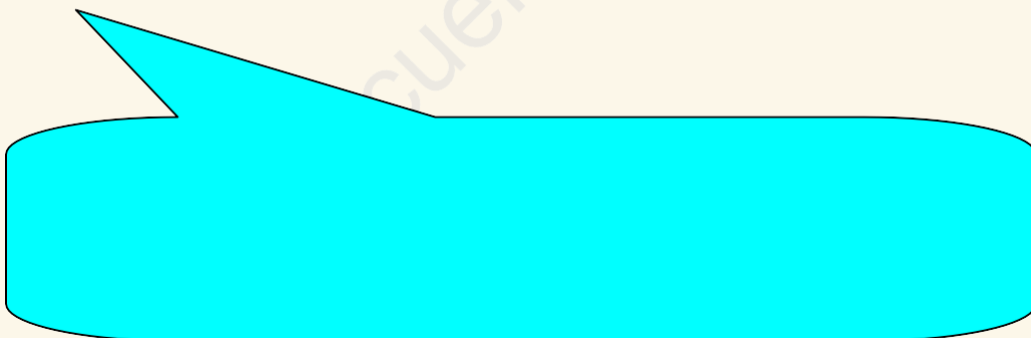
¿Podes mencionar un acuerdo que tengas con vos mismo?



¿Podes mencionar un acuerdo que tengas con otra persona? Amigos, familiar, con tu seño.



Si no tenés ningún acuerdo en mente, podés usar la tabla de tareas que hay en el punto 6 y hacer un nuevo acuerdo.



8) ¿Cómo funcionan los acuerdos?

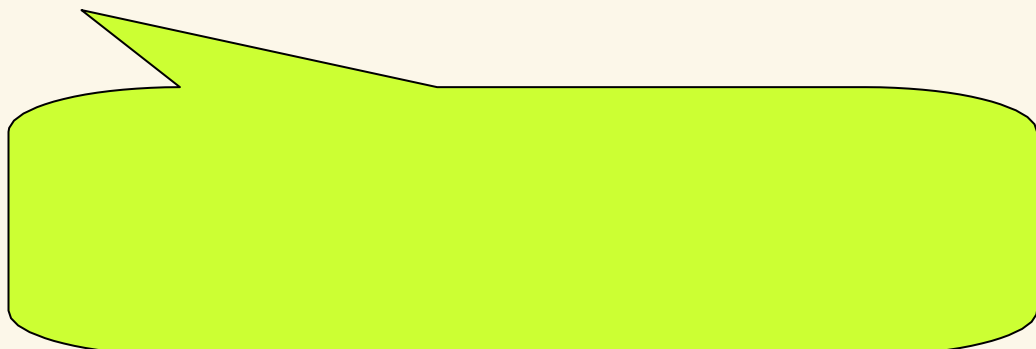


La principal función de los acuerdos es el respeto, el compromiso y la aceptación para llevar algo a cabo y que las cosas funcionen de "Maravillas".

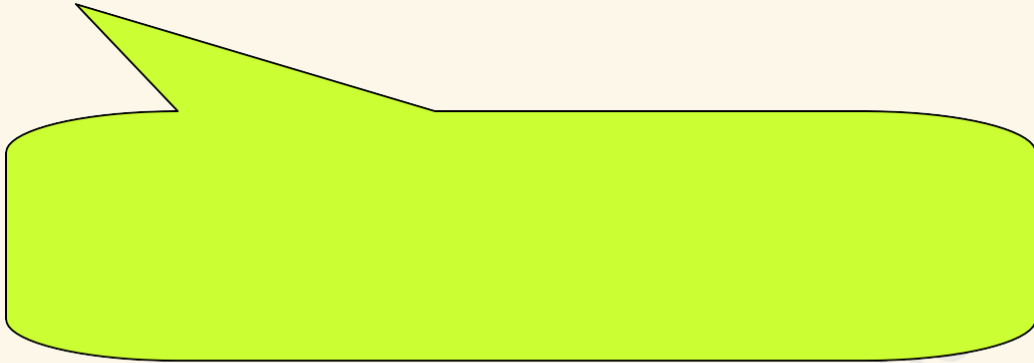
Primero tenés que transmitir y pactar algo, es decir, las dos partes deben estar de acuerdo, luego reafirmar lo que acordaron y cerrar la idea comprometiéndose a cumplirlo y comprobar el resultado.

En caso de que todos acepten, debe salir bien aquello que se proponen. Vamos a poner a los ejemplos que siempre ayudan a entender mejor.

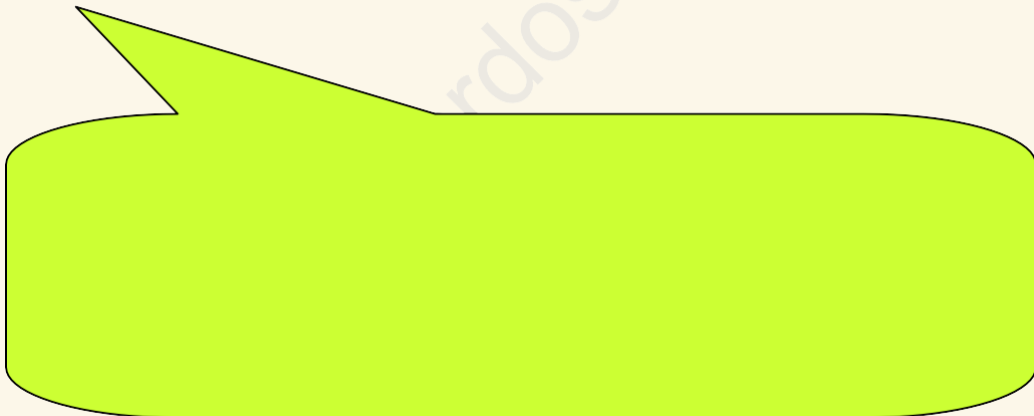
Si hay un trabajo grupal para presentar en clase, ¿qué cosas deberían de realizar los integrantes de cada grupo?



De todas las tareas que hay en casa y siempre me piden realizar alguna ¿Con cuál colaboro?



Si no tenés una lista asignada en casa para ayudar ¿Qué tarea proponés cumplir?



9) ¿Cuántos acuerdos puedo tener?



Puedes tener todos los acuerdos que quieras, que entiendas y por supuesto los que estés dispuesto a cumplir.

No se trata de la cantidad de acuerdo que tengas, es importante que aquellos que decidas aceptar los cumplas.

Por ejemplo a veces ir juntos al recreo, compartir un juego, prestarse cosas y devolverlas, son pequeños acuerdos que ayudan y suman mucho. Hace que los demás confíen en mí y yo en otros. No es un juego, aunque a veces lo parece, pero es genial animarse a cumplirlos.

¿Cuáles son los acuerdos que más te gusta cumplir?

¿Cuáles son los acuerdos que más te cuesta cumplir?

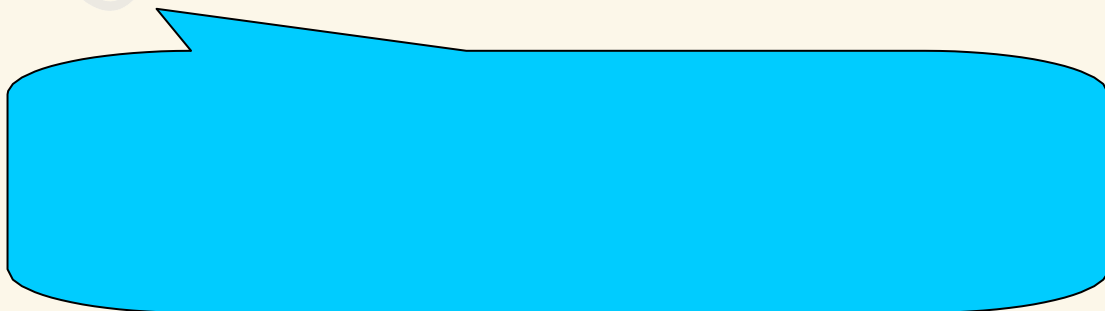
¿Tenés acuerdos dentro o fuera del aula con la seño y tus compañeros? ¿Cuáles?

10 ¿Le puedo contar a mis amigos los acuerdos que tengo?

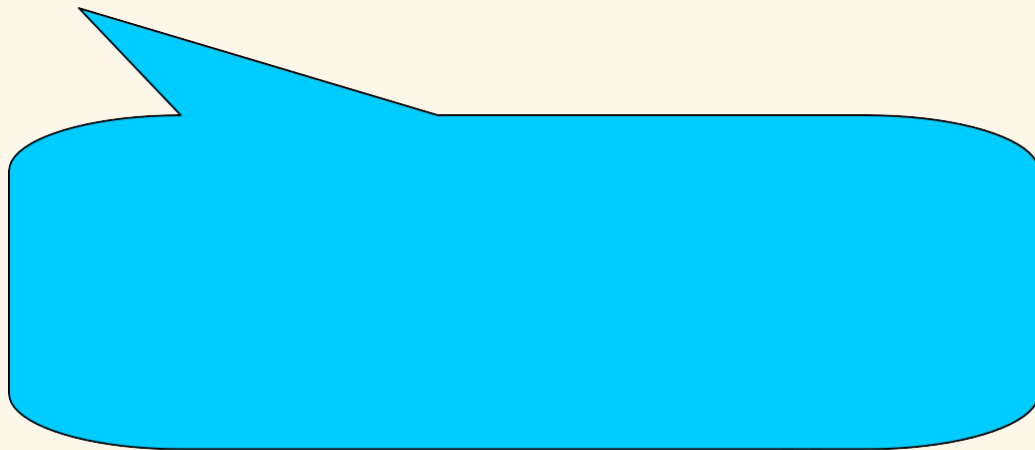
¡Claro que sí! Es genial que les cuentes a tus amigos sobre tus acuerdos, muchas veces ellos también van a estar involucrados.



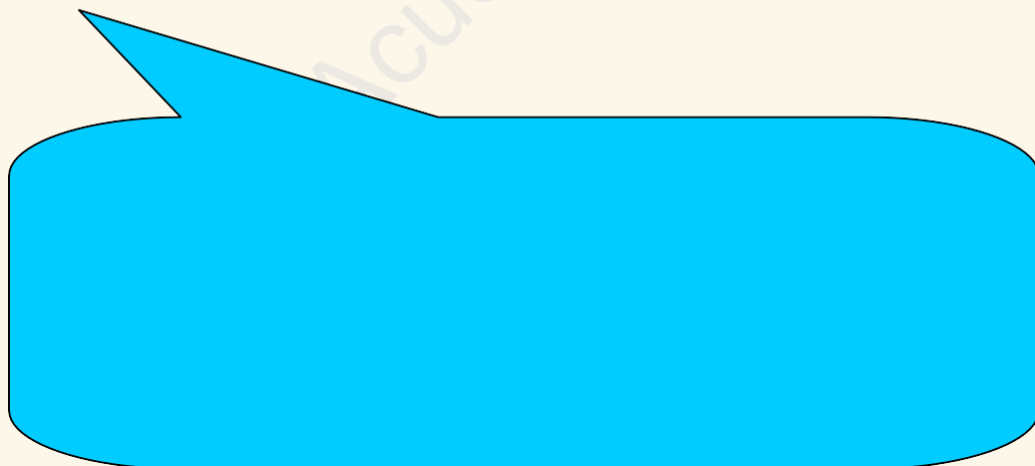
Sería buenísimo porque además puedes contagiar a otros que también comenten sus acuerdos. Entonces estaríamos al tanto de los acuerdos de nuestros amigos... ¡eso es buenísimo!
¿Qué acuerdos te gustaría contar?



Si te quedaste con ganas de seguir contando de acuerdos... ¡Te regalo otro globo para completar!



¿Con quienes tenés acuerdos generalmente? Mencionalos!



11) Si un acuerdo no se adecúa a mí o a mi edad ¿lo puedo cambiar?

Sí, no estás obligado a aceptarlo. No siempre se puede cambiar, otras veces vas a tener que rechazarlos y eso ya es una forma de cambiarlo o resolverlo.

A veces nos pasa que nos plantean un acuerdo que no concuerda con nuestra edad. Por ejemplo: la tarea de pintar una pared, por más que toda la familia esté trabajando, no es algo que sea acorde a mi edad. Si podemos dejar en claro que todos vamos a colaborar pero no haciendo todos lo mismo, se entiende. Podemos colaborar poniendo papeles en el piso, limpiando algunos pinceles, alcanzando un vaso de agua.

La forma de resolverlo es mediante el diálogo, no con peleas ni enojos.

¡Obtenemos mejores resultados cuando hablamos!



Ahora que ya sabes lo que es un acuerdo, sí vamos a conocer cuáles son.

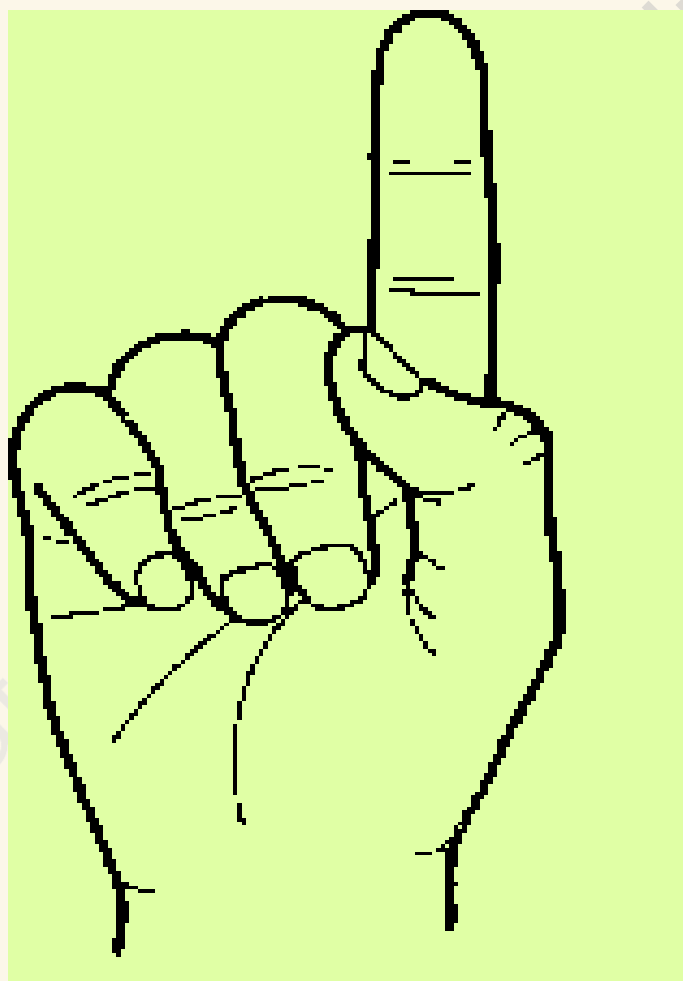


Cuatro Acuerdos F

Capítulo 3

Cuatro Acuerdos para Niños

PRIMER ACUERDO
SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS



Las palabras NO son sólo sonidos o símbolos escritos, las palabras son el espejo del alma, porque provienen de los más profundos pensamientos y sentimientos. Pero ¿Sabías una cosa? También sirve para decirte cosas buenas a vos mismo.

¿Cómo es eso? Te proponemos este ejemplo: Si te olvidás algo importante no te hace nada bien enfadarte y menos insultarte porque "te estás tratando mal" Cuidado Si te decís algo parecido a... "Qué tonto o idiota me olvidé tal cosa" o quizás pienses, digas cosas como estas:

- 1) ¡Qué tarado/a soy! Qué inútil, no sirvo para nada, no merezco aprobar, ni ganar, ni nada.
- 2) ¿Por qué me pasa esto a mí y no a otros? No puedo ser tan malo para esto.
- 3) ¿Pero por qué tengo esta mala suerte? Ojalá los demás terminen mal como yo, no quiero ser el único / la única.

Estos pensamientos que pasan muchas veces por nuestras mentes, son las que decimos queriendo y sin querer y se van a grabar en tu cabecita y cada vez que te olvides de algo importante, esa frase aparecerá por arte de magia "Qué tonto, qué idiota" y no está bien. Tenés que sacarlas de tu mente cuanto antes.

Cuando decimos se impecable con tus palabras, implica también las que salen hacia afuera. Lo que le decís a los demás.

Veamos esto con un ejemplo

Estás en un cumple con amigos y compañeros. Uno de ellos con sobre peso y otro muy pero muy delgado, y para poner humor o gracia al momento de comer torta les decís a todos...

- 1) "Alimenten mucho al flaco pero no al gordo que se va a terminar toda la torta.
- 2) "Tengan cuidado que el gordo morfa demasiado y el flaco parece que está desnutrido, les va a quitar la comida.
- 3) "Miren a estos dos, se desesperan por comer un poco de torta"

¿Cómo crees que estás utilizando el poder de tus palabras?

¿Ayudas con estas palabras o estás lastimando a alguien sin ninguna razón? ¿Qué pasaría si las cargadas o las risas fueran para vos?

¿Seguro que no te molestan las cargadas de los demás?

Si actúas de ese modo, estás eligiendo el peor camino porque serás un mago que termine enviando hechizos malos. Hablar mal de otros, avergonzarlos

hace que los demás sepan que en tu corazón falta aceptar a otros tal cual son y darás una mala imagen tuya. Si tratás mal a otros, es porque tampoco te querés. Burlarse de los demás no es bueno. Siempre es preferible que ante una mala palabra, una actitud o gesto de mala gana te preguntes ¿A mí me gusta recibir esas mismas palabras?

Lo mismo pasa cuando los otros te dicen cosas a vos, porque tu cabeza es como un campo fértil en el cual todo el tiempo introducen opiniones, ideas, conceptos, etc. Por ejemplo, a la mayoría nos han criado con miedo, diciendo:

- Todavía son muy chico para eso.
- Desde cuándo querés tal o cual cosa.
- Ya lo intentaste tres veces, ¿Cuántas más lo vas a hacer?
- Mejor no lo hagas, es peligroso.

Dejanos decirte que debes intentarlo cuantas veces sean necesarias para lograr lo que quieras.

Estos son ejemplos de hechizos malos que alguien te puede lanzar. Porque te quieren lastimar, no confían en tu capacidad o les molesta que intentes algo y te vaya bien. Debes aprender a pasar por alto estas palabras, estos hechizos. Seguí adelante a pesar de todo.

¡NO TE DEJES HECHIZAR, NI SEAS UN MAGO MALVADO!

Veamos unos ejemplos de hechizos malos y de No ser impecable con las palabras.

Un amigo te muestra algo que le regalaron (está buenísimo) y eso era algo que también vos querías tener... Pero se lo regalaron a él.

- 1) No mostrás la mayor importancia y cuando te lo muestra ponés cara de indiferencia o mala cara y le decís qué lindo, sin demostrar alegría.
- 2) Lo miras y le decís que ahora no te interesa verlo (con cara de desprecio) que mejor se lo guarde.
- 3) Con toda la intención y maldad le decís, ojala se te rompa o lo pierdas. O tené cuidado por ahí te lo sacan...

“Tenés que estar preparado para que en tu mente se puedan sembrar semillas de amor, bondad, compañerismo, solidaridad, amistad y cooperación”. Podés lanzar hechizos buenos, sin fingir y animar a la otra persona.

¡Qué lindo sería si todos reaccionáramos de esta forma!

- 1) ¡Qué bueno que te regalaron eso! A mí me gustaría tenerlo. ¡Me imagino que estás feliz!
- 2) ¡Mirá que bien, eso que tanto esperabas!
¡Disfrutalo y cuidalo mucho!

3) Me alegro con vos amigo/a si podes y querés me lo podrías prestar sino no hay drama. Te felicito.

Se impecable con tus palabras significa usar la energía correctamente. Es vivir en plena felicidad y armonía, valorándote y valorando a los demás, amándote y amando a otros, siendo honestos. Aunque vos y muchos de nosotros aprendimos a mentir y a sentir miedo e inseguridad por todo, esto no es bueno porque las palabras tienen un poder verdaderamente enorme y NO somos conscientes de eso. Es momento que abras tu cabeza y empieces a formar un mejor lugar para vivir, donde reine la armonía, el amor, el buen trato, el respeto y, itodo lo bueno que se les ocurra agregar! Proponete al menos una vez al día lanzar hechizos buenos como saludar con un "hola - buen día" pidiendo "permiso" siendo bondadoso con un "por favor" "gracias" y rechazar hechizos malos que tengas.

"Es un ejercicio y como tal requiere de compromiso y constancia".

"Tratemos al otro como nos gustaría que nos traten a nosotros".

Imaginate cómo sería poder tratarte bien vos, tratar a los demás como se merecen y como querés que te traten.

Es hora de empezar a usar buenas palabras y buenos gestos, contagiando a otros vamos a cambiar al mundo.

El amor todo lo puede, seamos amorosos con nosotros mismos y con los demás.

Como pasa en las películas que quizás viste:

“Mi Villano Favorito o Megamente

¿Te acordás?

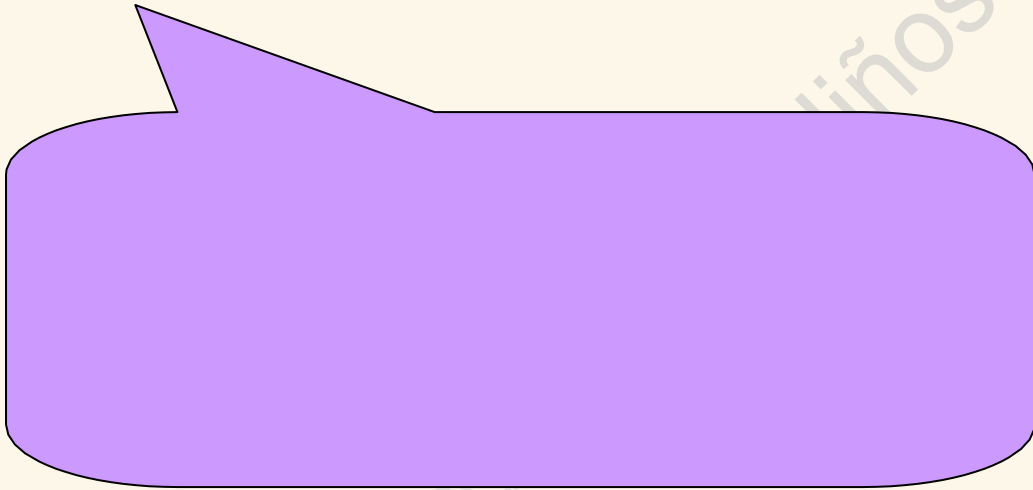
¿Cómo son al principio los personajes principales?

Son malvados, buscan hacer daño a otros, se desinteresan por los demás y están bastante solos, pero por suerte el amor de otras personas los hace recapacitar y ser verdaderamente buenas y mejores personas.

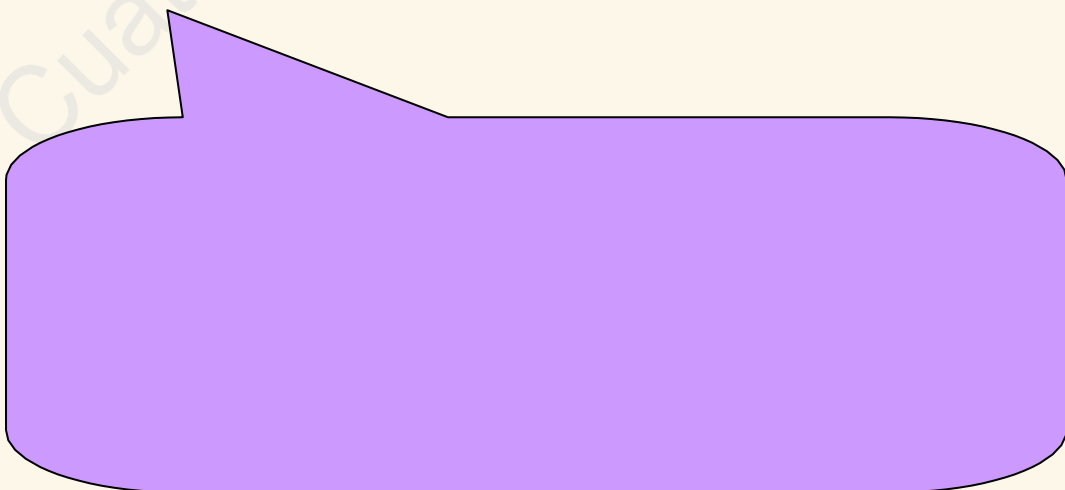
Actividades para realizar sobre el primer acuerdo.

Usa tus palabras para responder estas preguntas... -
Como vos decidas escribirlo va a ser perfecto.

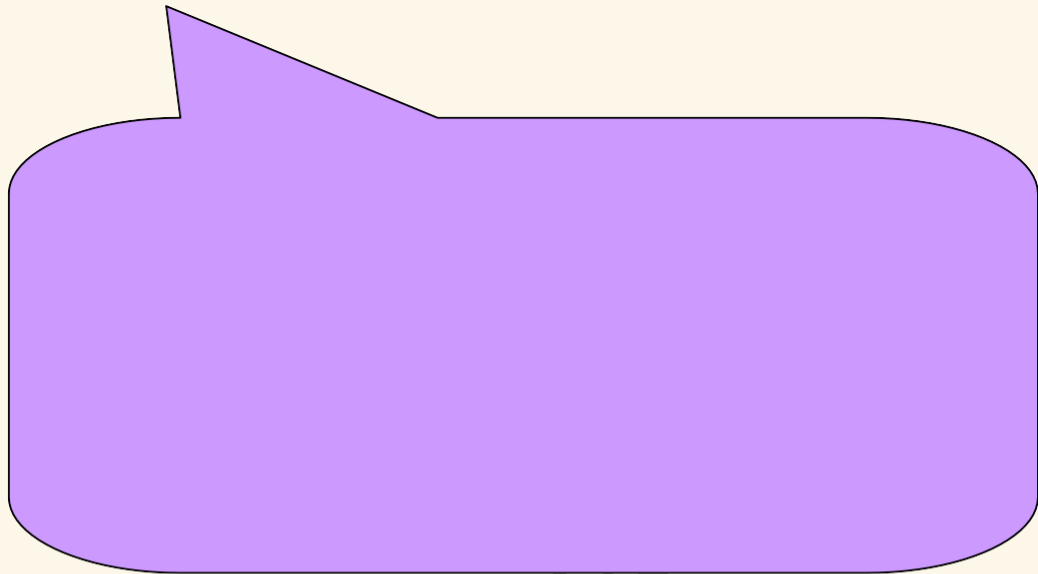
1) ¿Qué significa para vos ser impecable con las palabras?



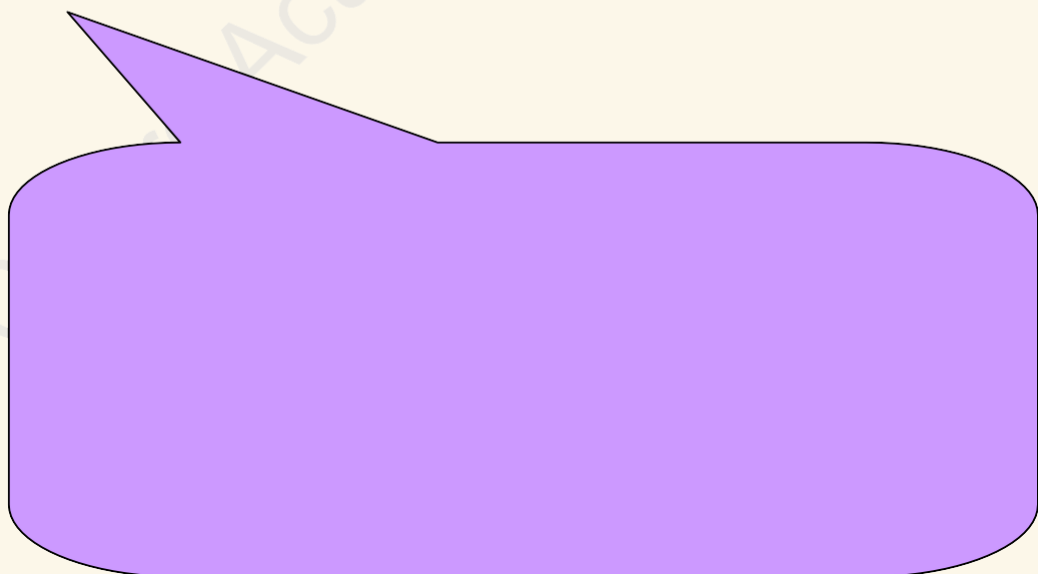
2) Si tengo un mal pensamiento, y luego lo pongo en palabras ¿Cómo me estoy comportando?



3) Si me digo cosas feas ¿Estos siendo impecable con las palabras? ¿Por qué?



4) Y si esas palabras van dirigidas a los demás ¿Estoy siendo impecable con mis palabras? ¿Por qué?



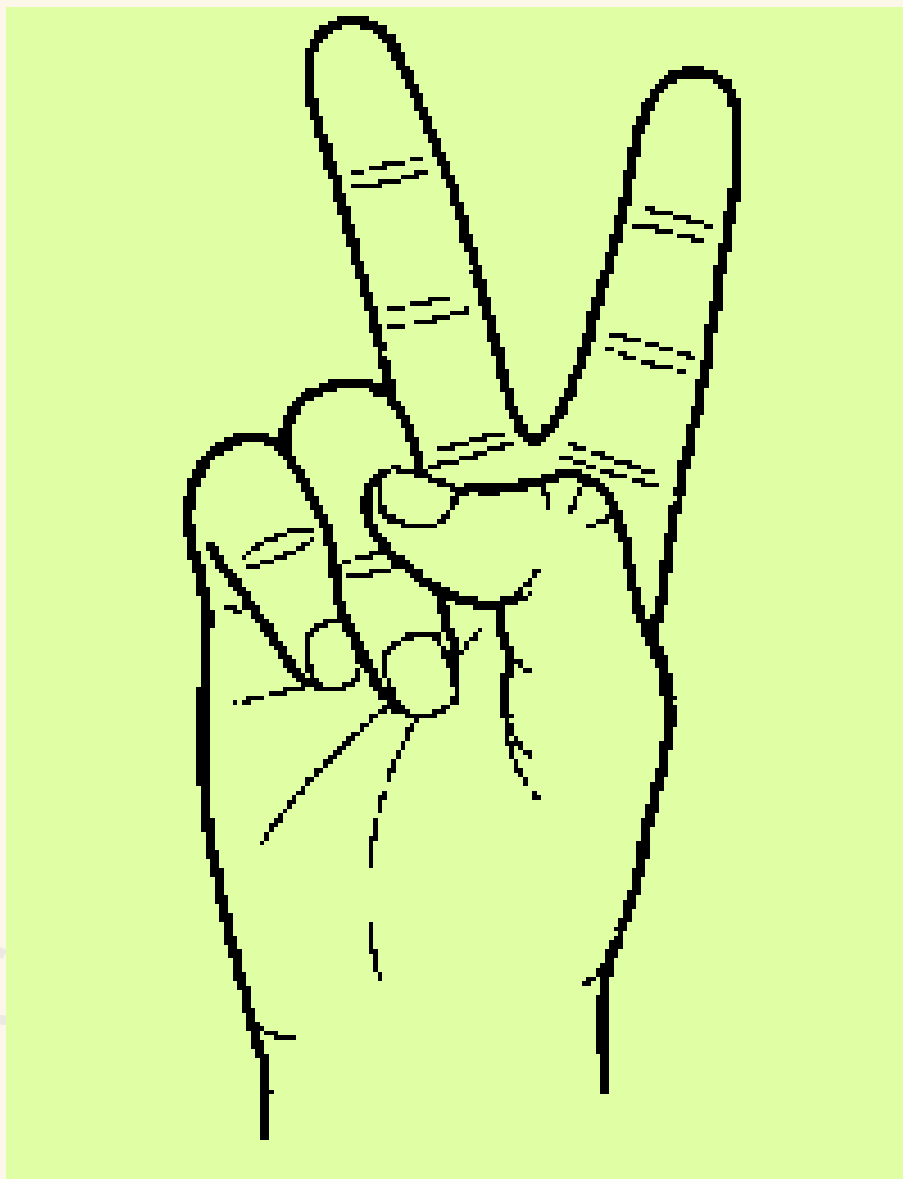
5) Completa los espacios en blanco con las palabras que aparecen más abajo.

Sersignifica, ser cuidadoso a la hora de hablar para no o a los demás. Es..... Antes de decir algo..... Que sé que no está bien.

Sertambién es tener buenos....., ya que esos van a ser puestos en palabras.

Siendo..... Podemos construir un mundo.....

SEGUNDO ACUERDO
NO TE TOMES NADA PERSONALMENTE



¿Qué significa esto?

¿Qué es tomarse las cosas personalmente?

¿Tendrá que ver con las cosas que te dicen?

Sucede que muchas veces nos llegan palabras que no nos gustan, no son buenas, nos dañan y nos molestan. Este segundo acuerdo trata de que no haya que hacerse cargo de todo lo que nos dicen y escuchamos. No todo va dirigido específicamente a nosotros. A veces cuando alguien dice algo, su verdadera intención es herirnos.

Por ejemplo veamos la siguiente situación.

Aldana recibe la nota de su trabajo y se lo muestra a su compañera de banco. Se sacó un diez en la prueba y ella está muy contenta, sin embargo al ver que ella superó su nota la compañera le dice: ¡y sí, si sos una traga!

¿Qué podés ver acá, que observás?

Si Aldana se toma personalmente este comentario pueden ocurrir dos cosas: Creará un estándar en el que ella no pueda bajar del diez y por ello crecerá presionándose o sobre exigiéndose; o bajará su estándar para dejar de creerse traga y así perder su nivel.

Si Aldana no se toma personalmente este comentario podrá disfrutar tanto de un diez, o de un siete y quizás no se decaiga si llegara a reprobado un examen.

No hay que apropiarse y creer todo lo que nos dicen, porque esto no siempre es verdad.

La verdad es que vos sos con tus defectos y diferencias un ser único y maravillo. No sos lo que te dicen.

Veamos otra situación.

Se armó un partido de futbol en el recreo y a Mateo no lo quieren dejar jugar. "Sos de madera" le dicen. Claramente Mateo, si se toma las cosas personalmente, creará en esas palabras y hasta dejaría de jugar. Pero lo que él no sabe es que están equivocados porque todo lo malo que te digan pertenece a la persona que lo dice. Recordá que las palabras son el espejo del alma y son el reflejo de las inseguridades de los demás. Esto quiere decir que nada de lo que te digan tiene que ver con vos. De esta manera sabrás quiénes son tus verdaderos amigos y con quien podés compartir.

Aunque duela distanciarse es lo mejor que podés hacer, pensá que vos tenés que rodearte con gente que sume, no que reste. Que apoye, no que te tire abajo, y que te acepte, no que te excluya.

El punto de este acuerdo es saber que estas palabras no siempre son ciertas, sino que es la opinión de alguien más. Alguien que no piensa lo que dice, por ende no es impecable con sus palabras. De esta manera cuando aprendas a hacer oídos sordos a estas palabras, burlas y diferencias que escuches es como empezás a estar bien sin estar pendiente del qué dirán. Es como si hubiera una magia o hechizos

que lanzan hacia vos pero ninguno puede alcanzarte, como si tuvieras el poder de esquivarlos o de ser inmune, es decir que no te hagan ningún efecto. Por lo tanto serías un mago más poderoso que los demás. Así como no hay que hacer caso a las palabras malas, tampoco a las buenas. Por eso si te dicen "Qué malo sos" o "Qué inútil" tampoco te creas cuando te dicen "Qué genio" o "Qué ídolo". Porque no necesitas de los demás para que te digan la verdad. Basta con que vos sepas quien sos. Tené confianza en vos mismo, cree en vos, escuchate, valórate, querete sin esperar que los demás lo hagan. ¿Y qué pasa si yo hacés caso a las cosas que te dicen?

Terminás siendo esclavo de los demás. Van a tratarte siempre como ellos quieren, y eso no es bueno ni justo. Además la mente empieza a tener una conversación interna, es decir se empezará a hacer preguntas y respuestas por sí misma y aceptará lo que otros te digan. Porque la mente tiene esa capacidad de conversar, de decir cosas en silencio continuamente. Como cuando nos decimos "Seguro me va mal", "y sí, me rechazaron tantas veces que ésta no va a ser la excepción", "No puedo", "seguro no les caigo bien". "Necesitan de mí, seguro que me van a llamar", "La tengo re clara, soy una genia", "Siempre quedo en primer lugar".

Todas estas oraciones que aparecen son parte de algunas de nuestras conversaciones internas.

Esto pasa porque lamentablemente estamos más acostumbrados a sufrir que a ser felices; a tener que

ser el niño/a bueno/a que hace lo que los otros esperan y piden, y que si no lo haces son una mala persona, un ser no querido, no aceptado.

No tomarte las cosas personalmente es hacer que los demás no tengan el poder de influenciarte con sus opiniones. Este poder es exclusivamente tuyo y sí o sí dependen de vos y de lo que creas: si querés ser feliz o si le vas a dar el gusto y el poder a otro.

Así como en el primer acuerdo viste la impecabilidad de la palabra este segundo acuerdo es sobre las palabras o tratos que recibimos de los demás.

Veamos dos ejemplos y elegí la opción que te identifica

A) En un cumpleaños se armó una ronda y están haciendo los pasos de fortnite. A vos no te salen súper bien o no te los acordás, y te dicen: "Qué bruto, sos de madera, un animal" o algo parecido.

1) Te enojas convencido que es cierto y te vas prometiéndote a vos mismo que no volvés a juntarte con esos compañeros.



2) Te quedás a un constado, con tu enojo y con mala cara porque crees que los demás son mejores y solo observas en vez de jugar.



3) Te ofendes, lloras y te vas porque te dijeron cosas hirientes.



4) Te reís y seguís bailando, aunque sabes que sos de madera porque lo importante es divertirse y pasarla bien.



B) Si la tarea se complica y no sale bien en más de un intento y en casa no te pueden ayudar y encima te dicen "ives que sos un inútil, mejor deja de hacer esto que no servís para nada!". De inmediato lo primero que puede surgir es que te defiendas con las palabras, que te enojos o respondas con agresión.

1) Crees en estas palabras y abandonas la tarea



2) Te vas a tu cuarto y te pones a llorar en la cama



3) Te quedas mirando enojado la tarea y preguntándote por qué no entendés, qué está mal con vos.



4) Entendés que a veces podes llegar a necesitar más ayuda así que guardas la tarea sin enojarte y esperas al otro día para que la maestra te lo vuelva a explicar. O le preguntas a un compañero cómo lo resolvió.

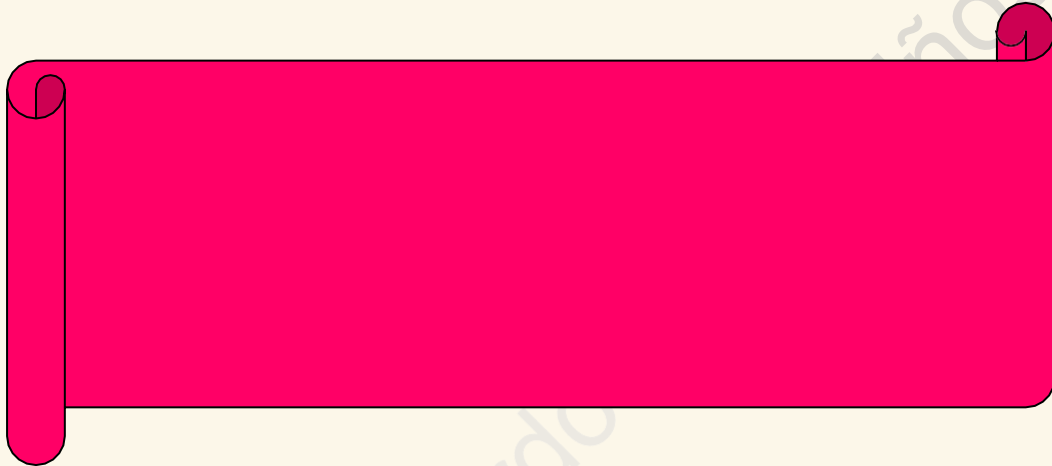


Cuatro Acuerdos Para Niños

Actividades para realizar sobre el segundo acuerdo

Usa tus palabras para responder estas preguntas... -
Como vos decidas escribirlo va a ser perfecto.

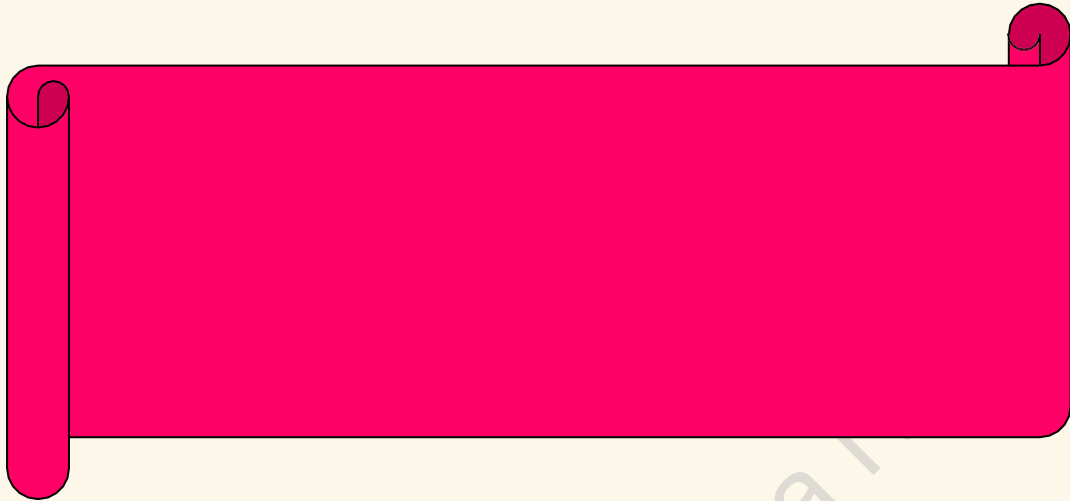
1) ¿Recordás cuál es el segundo acuerdo?



2) ¿De qué trata el segundo acuerdo? ¿Te acordás?



4) ¿Qué pasa si NO me tomo las cosas personalmente?



4) ¿Te acordás a que llamamos conversaciones internas?



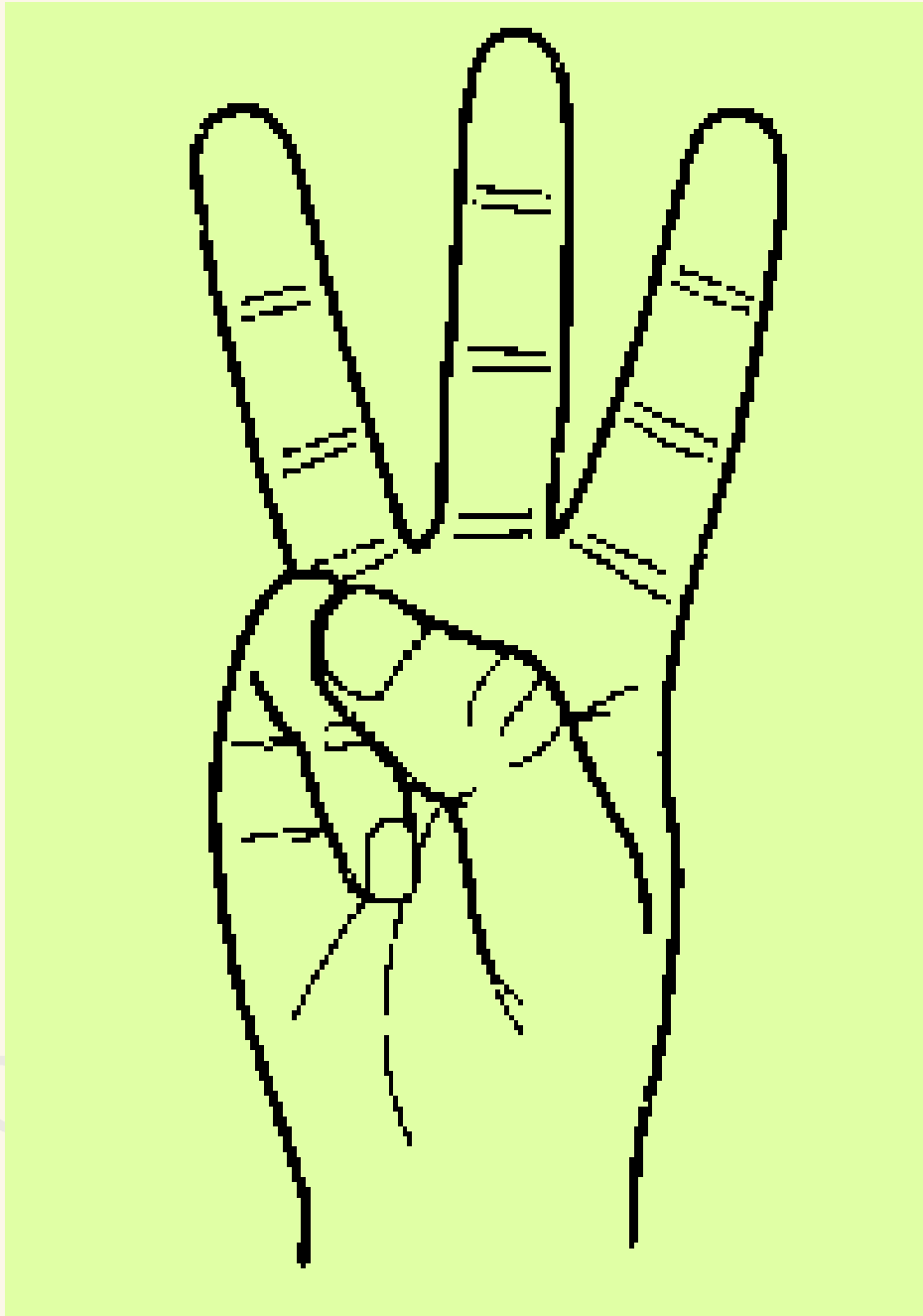
5) ¿Qué evitamos no tonándonos las cosas personalmente?



Debes tener en cuenta que No importan las cosas que te digan, vos sabemos cómo somos realmente.

No necesitas la opinión de los otros, no tenés que permitir que te afecte lo que los demás piensan o dicen de vos

TERCER ACUERDO
NO HAGAS SUPOSICIONES



El punto central de este tercer acuerdo es “No
hagas suposiciones”

Y lamentablemente estamos acostumbrados a hacer todo lo contrario, somos una máquina de hacer suposiciones e inventar situaciones. Estamos todo el tiempo creyéndonos cosas que suponemos como si fueran reales cuando en realidad son suposiciones. Pero ¿Sabés qué pasa cuando suponés algo? La mayoría de las veces la pasarás mal, te enojás con las demás personas y hacés un drama de algo que la mayoría de la veces NO ES CIERTO.

¿Qué vendría a ser la suposición en este caso?

Es una opinión que tenés o que te formás sobre algo.

La suposición te incluye a vos, porque por ejemplo escuchaste que alguien te dice que sos buenos en algo (deporte, materia del cole, dibujo, etc.) y sin confirmarlo ya te hacés cargo de esa suposición, o sea de esa idea que el otro tiene sobre vos. Pero

¿Qué pasaría si descubrís que no somos tan bueno como te dijeron y vos suponías? Como suele suceder cuando hay suposiciones de algo, lo podés pasar mal. Porque ya incorporaste una idea de algo que dijo alguien y le das valor verdadero pero... No es la verdad. Lo estás suponiendo y lo creés.

A partir de aquí comenzás a crear toda tu vida, conversaciones y chismes, en base a suposiciones que como dijimos antes ¡No son la verdad! Y acá también aparecen las conversaciones internas, ¿Se acuerdan qué son? Claro, son esas conversaciones que se producen en nuestra mente en silencio...

La suposición entonces sería hacerte una idea errónea de una situación, de una persona o de un comentario que, por no preguntar qué significa, o qué intenta comunicar entonces sacaste directamente tus propias ideas, tus suposiciones e inventaste o imaginaste cosas.

Mira los siguientes ejemplos:

Salís al recreo y ves a tus amigas/os reunidos en ronda en una parte del patio, y, a medida que te acercas a ellas notas que te miran, hablan algo entre ellos y se ríen. (Vos no sabes de qué se trata por estás lejos)

1) Te acercás a la ronda con cara de enojada y con la idea errónea de que están hablando de vos. Aunque no lo sabes, y sin preguntar nada te acercás y esperás que te pregunten ¿Qué te pasa? Suponés que ellos al verte sabrían que algo te pasa.

2) Decidís cambiar de rumbo y reunirte con otros compañeros y contarles que estas enojada/o porque tus otros compañeros, los de la ronda de allá están hablando y riéndose de vos.

- 3) Te vas corriendo al baño llorando y te quedas ahí la mayor parte del recreo, pensando y charlando con vos misma diciéndote cosas como: “Por qué son tan malas conmigo”, “¿De qué se estarán riendo?”



Te contamos lo que hizo una niña que pasó por esta situación.

Ella se acercó a la ronda y les pregunto ¿De qué se ríen? ¿Me cuentan?

Estuvo inteligente su respuesta ¿o no?

Te proponemos otro ejemplo

Invitás a una amiga/o a tu casa a tomar la merienda y a charlas o jugar. Antes que llegue el horario pactado te manda un Whatsapp avisando que no va a poder ir. Cuando vos le preguntas por qué no va a venir, no te contesta pero vos ves que sigue en línea... no recibís respuesta ni lee tus mensajes.

- 1) Te enojas al instante y la/lo bloqueas de tu celular para ver si se da cuenta que realmente estás molesta. A ver si se arrepiente por no contestarme.



2) De la bronca que tenés llamas a otro de tus contactos y le contás que te dejó plantada, que no te contesta y de seguro se fue a la casa de otro amigo o prefiere hablar con otra persona antes que con vos.



3) Empezás a pensar que ya no son amigas/os de antes, que ya no te quiere contar sus cosas ni ir a jugar a tu casa.



¿Cómo reaccionarías vos en ésta situación? ¿Te pasó alguna vez algo parecido?

A large yellow speech bubble with a white outline, pointing upwards and to the right, intended for the user to write their response to the question above.

Suponer nos lastima, nos hace sufrir, nos hace pelear con la gente que queremos.

Suponer nos hace vivir en una realidad donde la pasamos realmente mal. Siempre es mejor preguntar antes que suponer o creer que sabemos algo.

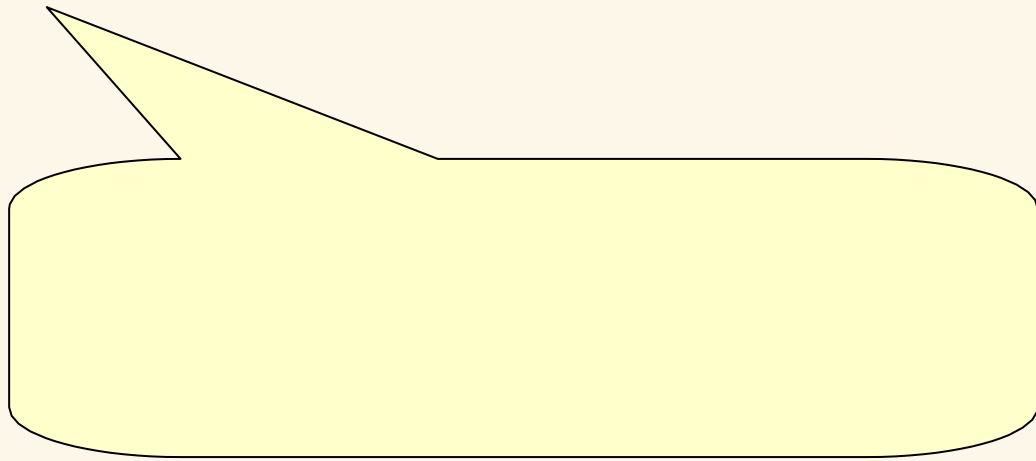
- ✓ ¿Qué quisiste decir con eso?
- ✓ ¿Por qué pensás que tiene que ser así?
- ✓ ¿De verdad tenés esa idea de mí?
- ✓ ¿Ya no somos amigas/os?

SI PREGUNTO.....OBTENGO LA VERDAD
SI NO PREGUNTO.....OBTENGO LO QUE IMAGINO
(SUPOSICIONES)

En estos ejemplos lo único que hiciste fue suponer, armarte una historia en tu cabeza sin fundamentos. Envenenaste tu pensamiento con cosas que no son ciertas, porque la verdad es que No lo sabes... Recordá siempre, siempre, que suponer NO ES LA VERDAD.

También sucede que damos por sentado que la gente que nos conoce tiene la obligación de saber qué nos pasa, qué sentimos o porque estamos molestos.

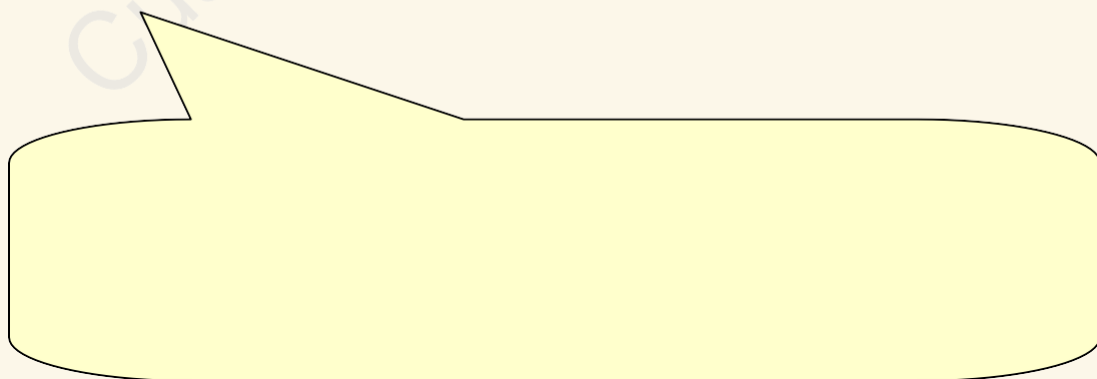
¿Te parece que esto tiene que ser así? Los demás
¿Tienen que saber realmente lo que nos pasa?



Como ves todos los acuerdos se relacionan entre sí, porque, si suponés cosas, no estás siendo impecable con tus palabras, ni tampoco con tus pensamientos ya que estaría hablando mal de vos y de los demás.

La suposición no solo te quita identidad, sino que te bloquea la capacidad de conocer a la otra persona tal cual es y de darte a conocer tal cual sos vos.

¿Te imaginas un día entero sin suponer cosas? ¿Cómo crees que sería? ¿Te gustaría practicar un día sin suposiciones? Sería genial ¿No?...



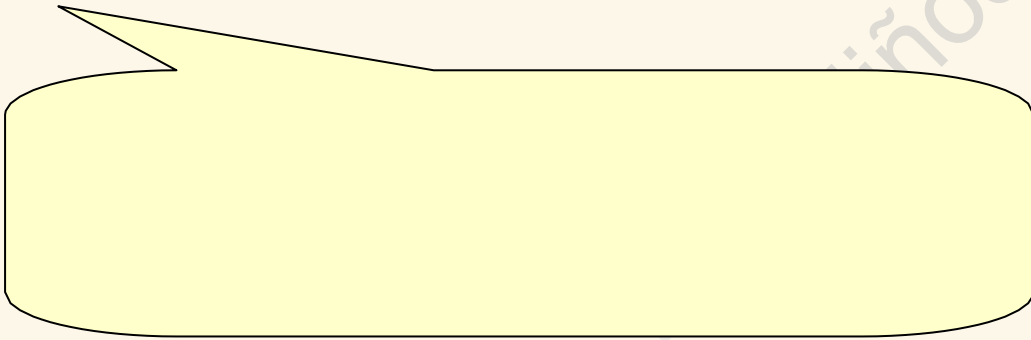
Recordá que antes de suponer es mil veces mejor preguntar. Haciendo esto lograrás comunicarte mejor, entender mejor, enojarte menos y amar más. Cuando ya no hagas suposiciones, tus palabras serán impecables y no tendrás motivos para tomarte las cosas personalmente.
De tu boca saldrán hechizos buenos...

Cuatro Acuerdos Para Niños

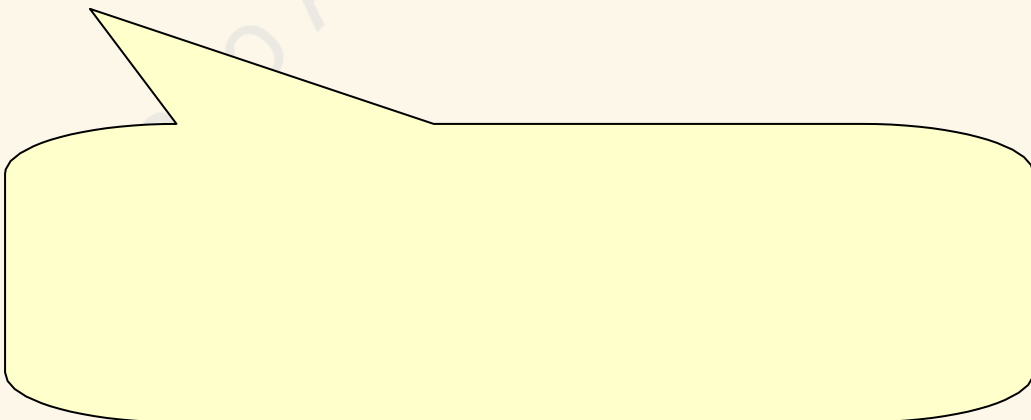
Actividades para realizar sobre el tercer acuerdo

Usa tus palabras para responder estas preguntas... -
Como vos decidas escribirlo va a ser perfecto.

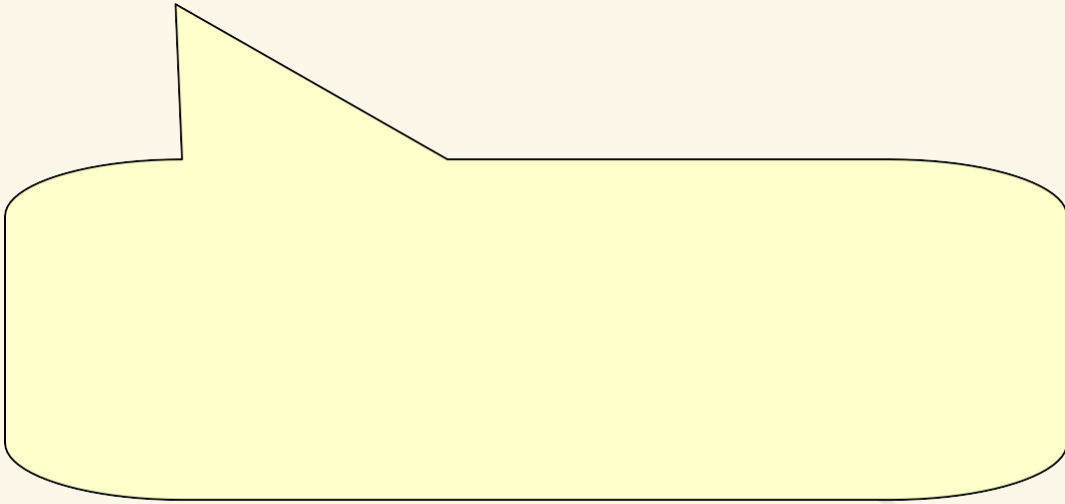
1) ¿Cuál es el tercer acuerdo?

A large, yellow, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing towards the top-left corner, intended for the student's answer to the first question.

2) ¿Qué entiendes por suposición o suponer?

A large, yellow, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing towards the top-left corner, intended for the student's answer to the second question.

3) ¿Qué pasa si todo el tiempo estas suponiendo cosas?



4) ¿Si quiero saber algo, qué debo hacer?

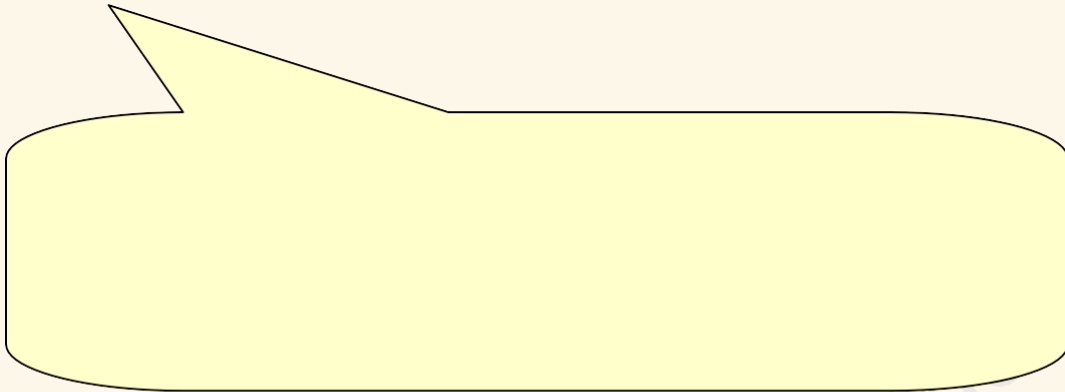
-Preguntar



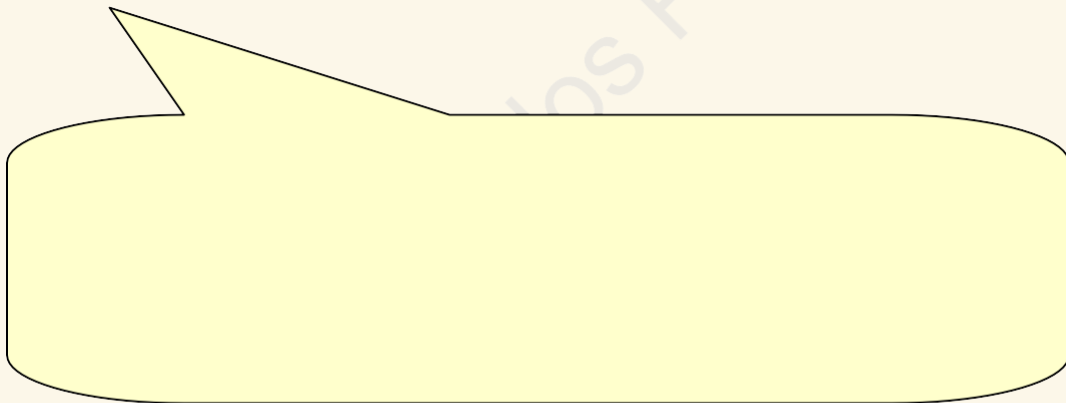
-Suponer



5) ¿Si pregunto, que es lo que obtenés?



6) ¿Sí supongo, que es lo que obtengo?



CUARTO ACUERDO
HAZ SIEMPRE EL MÁXIMO QUE PUEDas



Este cuarto acuerdo hace que los tres anteriores se profundicen en nuestro día a día. Haz siempre lo máximo que puedas vendría a ser algo parecido a:

“Poner toda la onda al hacer algo”

“Hacerlo con todas las ganas”

“Poner el corazón en cada acto que realices”

“No hacer las cosas de mala gana”

Cuando escuches que alguien te dice; di lo máximo que pude, lo di todo, enseguida pensás en algo difícil, doloroso, cansador e imposible de hacer.

El verdadero significado de “Haz siempre lo máximo que puedas es estar satisfecho de lo que se hace.

Obviamente que ese máximo va a depender de tu estado de ánimo y salud al momento de hacer algo.

Se dice que cuando estás sano, tu máximo es sorprendente y cuando estás enfermo (o te sentís mal, sin estar enfermo) tu máximo puede ser No tan bueno.

Sin importar el resultado siempre, siempre, siempre podés dar el máximo en cada ocasión, en cada tarea, disciplina o cosa que decidas hacer.

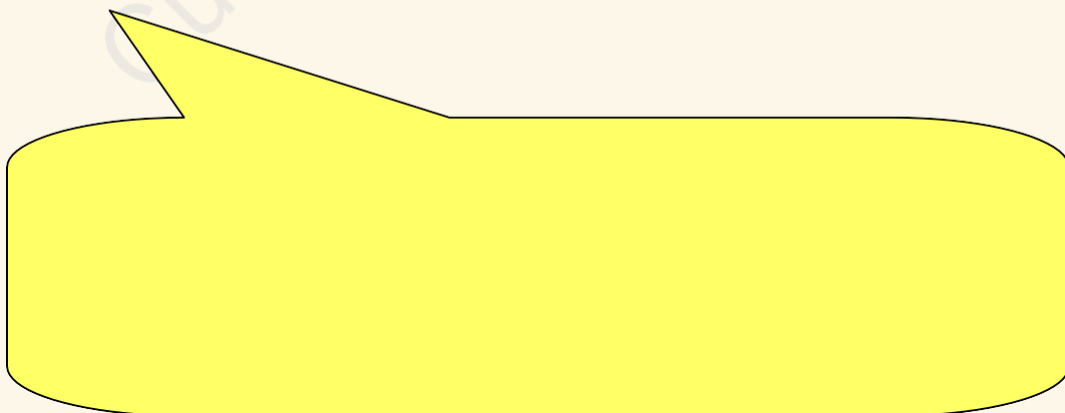
¿Pero, cómo sabemos que estamos dando el máximo?

Veamos el siguiente ejemplo.

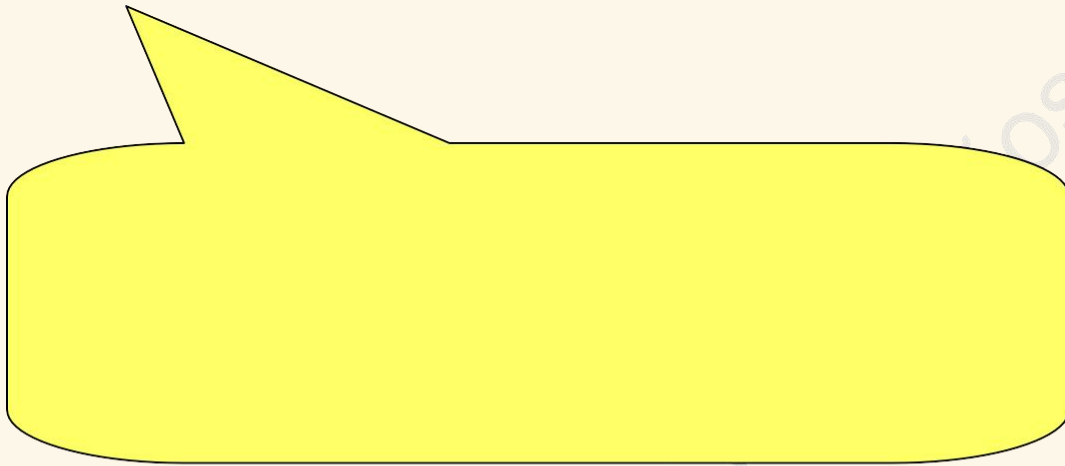
Estás en una clase de educación física y el profe da la consigna: Indica que todos deben correr cinco vueltas a la cancha en 20 minutos. Siendo un total de 26 compañeros de curso se dan los siguientes casos:

- 1- Vos y 21 compañeros más realizaron las cinco vueltas en el tiempo establecido, o sea 20´
- 2- Solamente 2 compañeros en el ejercicio corrieron nada más 3 vueltas en 25´, o sea hicieron menos de lo acordado.
- 3- Hubo 2 chicos nada más que se sobre exigieron y corrieron cinco vueltas en 15´ es decir, más de lo pedido por el profe.

¿Qué notaste en estos ejemplos?



Había una consigna y en el primer caso vos y otros 21 lo realizaron, pero en el segundo caso ni siquiera llegaron a correr las cinco vueltas, eso no significa que no hayan dado "su máximo". ¿Qué pensás que pasa en el tercer caso de los que hicieron más de lo que pidió el profe?



Cuatro Acuerdos

Como te contamos antes, el máximo va a depender de cada persona que realice una actividad. Para dejar en claro algo, Haz siempre lo máximo, no tiene nada que ver con sobre exigirme o agotarme. Todo lo contrario, es saber hasta dónde puedo llegar. ¿Por qué te insistimos en siempre hacer lo máximo? Porque creemos que no hay otra forma de hacer las cosas. Porque si tu corazón, te dice que estás dando lo máximo "posible" en una situación no vas a sentir la necesidad de enojarte y muchos menos castigarte. Vivir dando el máximo nos hace personas más felices, más productivas, más predispuestas a la acción. Esa acción que la realizamos porque estamos bien de ánimo, sanos, felices y lo más importante es que todo lo que decidamos hacer sea dando el máximo y de todo corazón, sin esperar una recompensa por ello. Porque cuando no hacemos las cosas por obligación la recompensa es mucho mayor. "Está comprobado". Cuando haces lo máximo que puedes, la actividad o trabajo que tengas que hacer no será tomado como una carga, algo que se sienta pesado. Hacer lo máximo que puedes es un hábito que aprenderás a incorporar si querés vivir feliz y sentirte liviano. No estás en esta vida para sufrir, estás en esta vida para ser feliz. Cuando llegás a dar lo máximo también te aceptás a vos mismo, aceptás tus virtudes y tus límites, es decir hasta donde podés y eso no es ni bueno ni malo. Tampoco te estarás juzgando ni castigando por si algo no sale bien, porque estarás seguro y convencido de haber dado lo mejor de vos.

Veámoslo con un ejemplo:

Tenés una competencia en equipo. Son varios jugadores, vos también sos parte y tenés que dar lo máximo. Van perdiendo, empiezan a bajonearse.

- 1) Salís del juego y del equipo. Decidís que entre otro por vos, porque ya no te dan ganas de seguir.



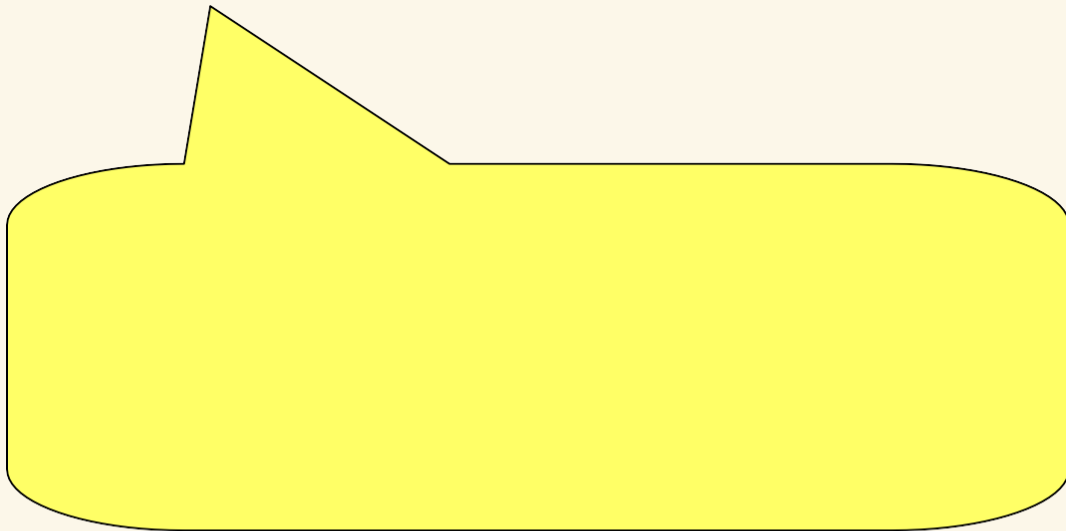
- 2) Suponés que los demás no dan el máximo como vos, crees que lo hacen a propósito y les gritás diciendo que no hacen nada.



- 3) Los insultás y calificás como inútiles y les hacés saber que el único que hace todo sos vos y por eso te vas.



¿Ves algo positivo en estas opciones? ¿Cómo ayudarías realmente?



Pensá que lo bueno es dar lo mejor, lo máximo que hay en vos. No para ganarte aplausos ni elogios sino porque sabés que tenés capacidad. Eso es tener buen estima, buen concepto de vos mismo y por lo tanto estarías siendo impecable con tus palabras, o sea con vos. Si logras esto, entonces vas a ser impecable con los demás, no vas a tomarte nada personalmente ni vas a estar haciendo suposiciones. Estarás más alejado de malos vínculos, tendrás buenos y verdaderos amigos, aprenderás a disfrutar de la vida, de las cosas que hacés y lo vas a hacer con ganas. Serás un ser distinto.

SI YO CAMBIO, MI MUNDO CAMBIA.

La mejor manera de terminar el día es estar satisfecho porque todo lo que hicimos fue dando lo máximo. Cumplir este acuerdo te ayuda a llevar a la práctica a los otros tres.

Creemos que vos y tus compañeros pueden crecer siendo niños sanos, felices que piensen de forma distinta. Siendo compañeros, amigables, felices, sabiendo que el otro tiene derechos, al igual que vos y que debemos tratar y ser tratados con amor y simpatía. Construyamos a partir de ahora un lugar bonito donde vivir.

Los cuatro acuerdos son un regalo y a su vez un resumen de la maestría de la transformación. Este conocimiento te fue compartido para generar un cambio positivo que se va a ver reflejado en un futuro si realmente llevan a la práctica lo aprendido.

¿Cómo? Experimentándolo.

La información y el conocimiento esperan ser usados... solo tenés que adoptarlos y respetar su significado.

Es importante establecer estos acuerdos en tu vida, son lógicos y sencillos y lo más importante es que todos pueden entenderlos, además siempre contarás con algún adulto comprometido con el cambio y dispuesto a ayudar, a colaborar.

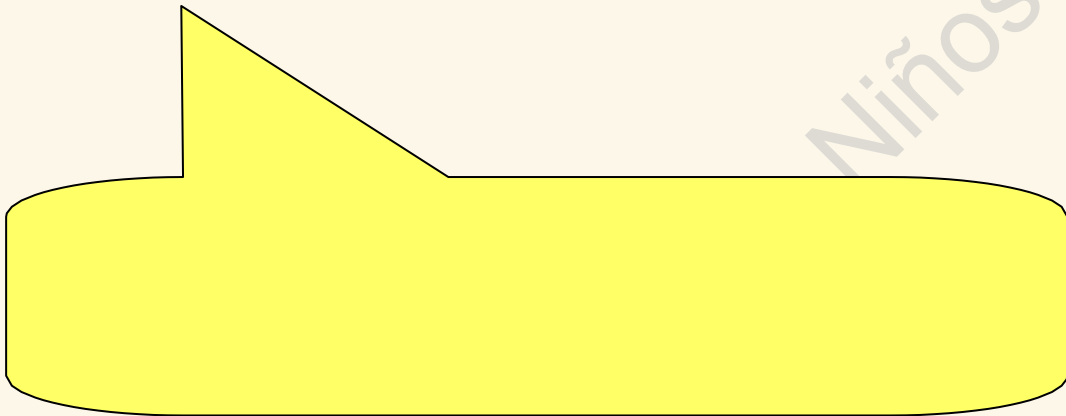
Estos cuatro acuerdos no son un misterio, en hora buena que hoy tengas acceso a tremendo conocimiento. Muchas personas de diferentes edades están incorporando los cuatro acuerdos a sus vidas. “Pero como todo lo que se incorpora y no se practica, se pierde”.

Cuatro Acuerdos Para Niños

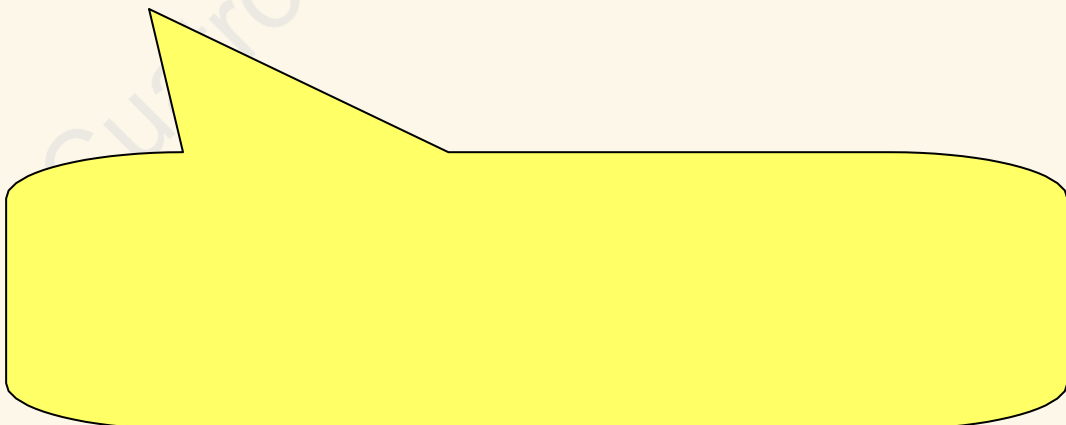
Actividades para realizar sobre el cuarto acuerdo

Usa tus palabras para responder estas preguntas... -
Como vos decidas escribirlo va a ser perfecto.

1) ¿Cuál es el cuarto y último acuerdo?

A large yellow speech bubble with a black outline, intended for the student to write their answer to the first question. The bubble has a tail pointing towards the top left.

2) ¿Qué significa para vos dar el máximo posible?

A large yellow speech bubble with a black outline, intended for the student to write their answer to the second question. The bubble has a tail pointing towards the top left.

3) ¿Cómo te sentís cuando das el máximo posible en alguna actividad?

A large yellow speech bubble with a black outline, intended for the student's response to question 3. It has a tail pointing towards the top left.

4) En una parte del texto de los cuatro acuerdos hay un párrafo que empieza así:

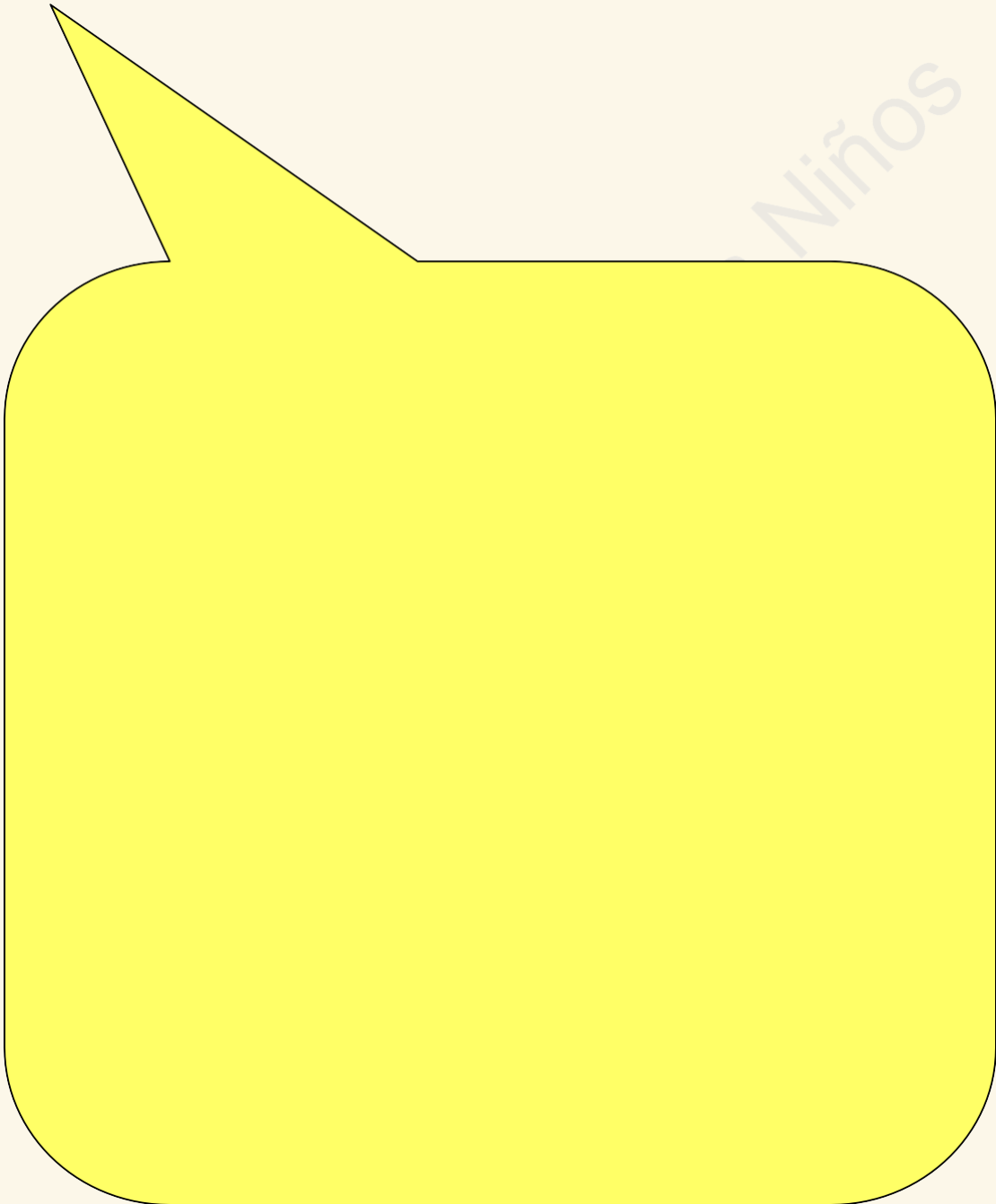
Cuando llegas a dar lo máximo

A large yellow speech bubble with a black outline, intended for the student's response to question 4. It has a tail pointing towards the top left.

5) ¿Podes dar un ejemplo de cuando vos sentís que diste el máximo posible en alguna actividad?

Pueden ser una o varias actividades, las que elijas estarán a ser perfectas.

Ejemplo: En casa, en el cole, con tus amigos...

A large, yellow, rounded rectangular shape with a pointed top-left corner, resembling a speech bubble. It is intended for the student to write their answer to the question above. A faint watermark 'Niños' is visible in the background of the page.

Capítulo 4

Cuatro Años Para Niños

Un cuento de otro mundo

(Para trabajar en clase)

Hubo una vez, una ciudad llamada Atlántida en Grecia. Dicen que jamás se la encontró y algunos dudan de su existencia. Pero hace mucho más de cinco mil años apareció un hombre que sobrevivió a la desaparición de esa ciudad, se llamaba Deacon (que significa en griego "Mensajero") y contó una historia de los últimos tiempos de esa bella región. Sucedió que cada año se festejaba en el palacio real la llegada 4 tiempos fundamentales, la de los vientos fríos y lluvias. La de días oscuros. Luego los inestables de luz y por último los resplandecientes con sol permanente, son lo que nosotros conocemos como las 4 estaciones del año, otoño, invierno, primavera y verano. Según contó Deacon, ellos lo celebraban no solo por gusto sino porque siempre eran agradecidos por las lluvias y fríos que regaban los cultivos y los soles por lo que podían recolectar la cosecha, celebraban la armonía de la naturaleza y daban culto a los dioses, sobre todo a su principal protector Poseidón. Tenían por costumbre invitar a cada uno de los pobladores, cualquiera sea su función. Tanto los soldados, como los carpinteros, artesanos, sabio o consejeros o campesinos tenían lugar en el palacio principal cada festividad. Cada festejo duraba dos días, el último de una temporada y el que iniciaba la nueva. Tenían bellos banquetes, poesías y hasta teatralizaciones en el patio donde se encontraba un

anfiteatro. Esas festividades eran únicas y mágicas. Se lucían las mejores ropas cocidas de seda y lino. Con colores acorde a cada tiempo, celeste y azul con negro en las que hacía frío. Colores amarillo, verde y algunos violetas con bordados dorados en los de calor. Eso era hermoso, pero no era todo tan brillante y alegre como suena. Había quienes no estaban muy cómodos con su vida y su posición en ese lugar y en esas festividades.

Uno de esos era Deacon, vivía como campesino y si podía solía hacer trabajos duros talando árboles para la construcción de embarcaciones. Tenía una esposa llamada Daria. Tenían un niño llamado Cícero y antes de verse por última vez, el pequeño tenía 9 años recién cumplidos.

En la fiesta de la primera llegada del Sol, festejaban durante la primera noche este nuevo período. Estaban cantando, tocando la cítara y rememorando sus mitos antiguos antes de llegar al banquete principal que daba su soberano supremo llamado Solón. Esa fecha era en la que abundaban las frutas y dulces preparados por sirvientes que debían permanecer en las instalaciones para servir a todos. Los nobles, consejeros y maestros del palacio como los ministros, doctores y sabios habían mandado a cocer nuevas sandalias, togas y vestidos para lucirse con material muy costoso. En pocos días, debieron hacer todo a medida y por poco dinero los artesanos de Atlántida. Vivieron días duros para darles los gustos a sus funcionarios, al punto que tanto artesanos como

pobladores comunes no tenían la suerte de vestir tan distinguidamente como los demás. Se notaba en las miradas despectivas, en las risas y los ademanes que hacían muchos de los que rodeaban al gran Solón. Entonces éste tomó la palabra y dando gracias a todos por asistir, mirando la estatua de Poseidón y de Zeus que allí se encontraban dijo: "Oh dioses de nuestra eterna y gran tierra, que nos conceden la vida y en cada tiempo los elementos más bellos. Hoy en nombre de cada uno de tus hijos agradezco comer y beber. También cada miembro de esta familia que habitamos y la posibilidad de vestir acorde a vuestra divinidad y ser dignos de tus favores al presentarnos así hermosamente revestidos. Todo eso lo debemos a ustedes y sus generosos corazones" Su mujer Ellen no tuvo mejor idea que mirar a su alrededor y agregar: "Muchos nos revestimos con las mejores ropas, pero no mires a quienes no lo hacen así, apiádate y dales lo que sea acorde a sus vidas y lo que merecen. Nosotros seguiremos regimos esta tierra por ellos, danos eso que nos corresponde"

Ni bien Ellen dijo esto comenzaron los murmullos, enojos y desilusiones. Las familias comenzaron a ponerse de pie, algunos cabizbajos empezaban a irse, otros se enojaron y profirieron palabras de descontento. Algunos se abalanzaron contra Ellen, la defendieron algunos soldados pero otros se pusieron del lado del pueblo, los sirvientes arrojaron las fuentes, otros protegían a los ministros, sabios. Todos empezaron a enojarse. Comenzaron los golpes,

insultos, broncas a raíz de ambos comentarios. Unos a favor de los supremos otros no tanto, algunos regresaban a sus casa muy tristes. Los soldados no se ponían de acuerdo para defender a ambos bandos. Una hecatombe se apoderó del lugar y parecía no terminar más. Mientras Deacon miraba asombrado, fue a buscar a su mujer que comenzaba a perderse entre los que peleaban pero ella estaba cada vez más lejos.

De repente un gran temblor se hizo sentir en el lugar. El viento se pronunció fuerte como si viniera una lluvia. Las cortinas y velos se volaron, las antorchas se apagaban de a poco, se escucharon los gritos de los niños que jugaban en la sala y llantos desesperados venidos de los que estaban afuera. Desconcertados todos, se quedaron sin moverse y Solón de nuevo tomó la palabra; "Esto es culpa de vuestra conducta indecente y de tus palabras insolentes Ellen. No tenías que decir eso delante de ellos" a lo que su mujer le respondió; "solo dije lo que pensamos, lo que creo que es cierto. No me culpes porque tú iniciaste esto"

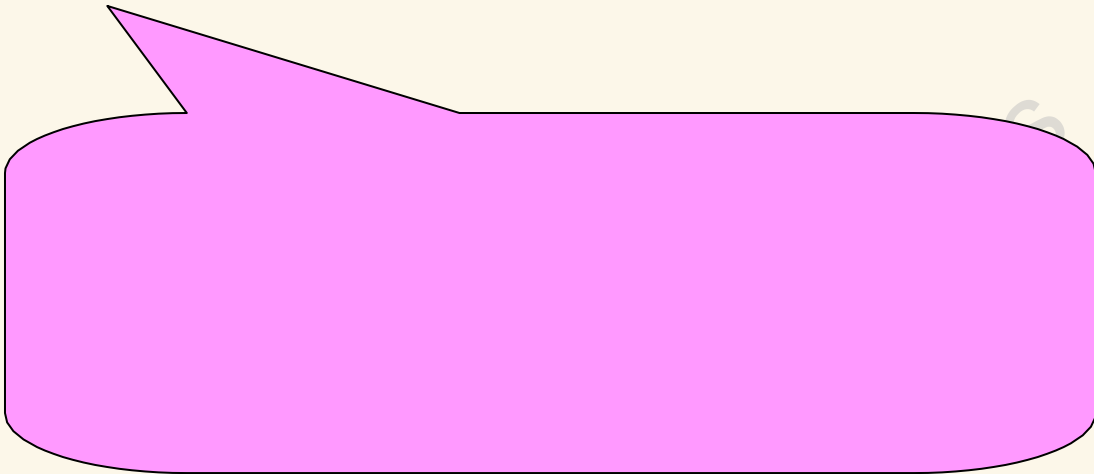
Esta discusión generó más discusión entre los presentes y nuevos enfrentamientos. Daria comprendió que no tenía sentido pelear pero estaba con ganas de abofetear a la emperadora, esposa del soberano. Hasta que notó que su esposo la buscaba con el niño ya en los brazos. Intentaron salir de allí ni bien empezaron de nuevo las peleas, golpes, gritos. Algunos más huían llorando, otros buscaban armas o algo con qué golpear y romper todo. El temblor se

hizo sentir de nuevo por unos 10 segundos más que antes, el agua estaba moviéndose. Corrieron para tratar de salvar sus vidas, a lo lejos vieron el volcán que estaba haciendo erupción pero no podían regresar o morirían. Un total de 3 familias y algunos sirvientes salieron a tiempo y llegaron a las orillas de Atlántida. Entonces Deacon tuvo la brillante idea de ir hacia las balsas que estaban al otro lado de una muralla, pasaron con cuidado todos. Él se puso al frente con su familia y remaron para escapar de la catástrofe que traería el volcán. Su mujer ayudaba como podía a remar. Los demás alentaron a Deacon para que no cese y los dirija a otro puerto antes que el agua siga levantándose y los alcance. Pero el tiempo se les acababa. El viento sopló sin piedad, el volcán desprendía rocas por todos lados y el mar se agitaba más. De pronto una gran ola los embiste por detrás, los empuja pero el único que queda a salvo es Deacon. Recordó lo último que oía mientras remaba; "por favor no te detengas". Con este impulso que quedó en su mente, con el miedo que lo invadía y su familia a la que ya no podía ver por ningún lado siguió camino. Siguió viaje casi a la deriva por dos días consecutivos y llegó finalmente a las costas de la Isla Creta y de allí fue llevado a Esparta donde comenzó su relato, este que hasta hoy se mantiene en duda por parte de investigadores, historiadores y arqueólogos.

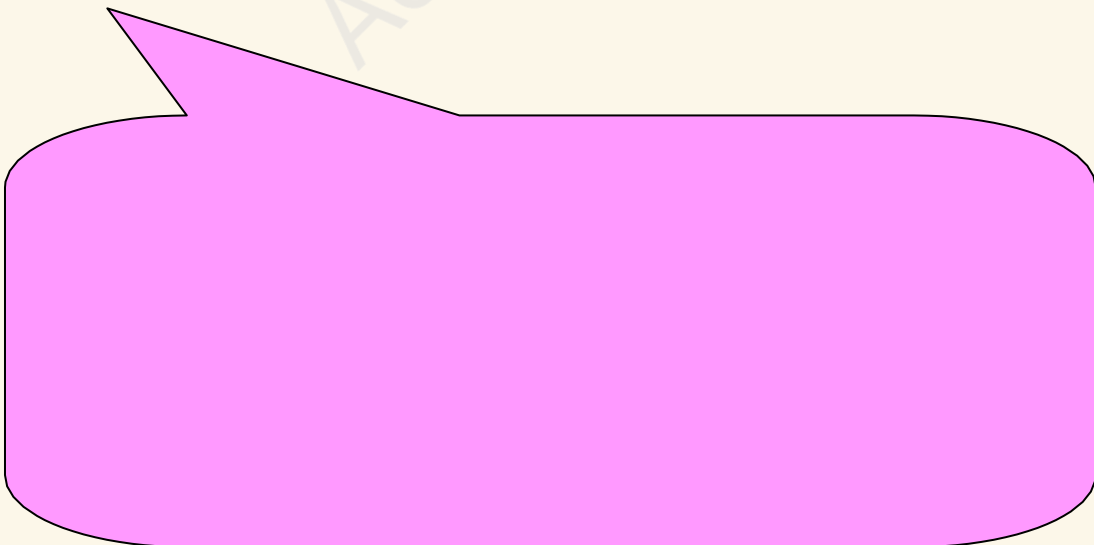
(Autor: Mauricio Bruno)

Actividades para el cuento (pueden agruparse)

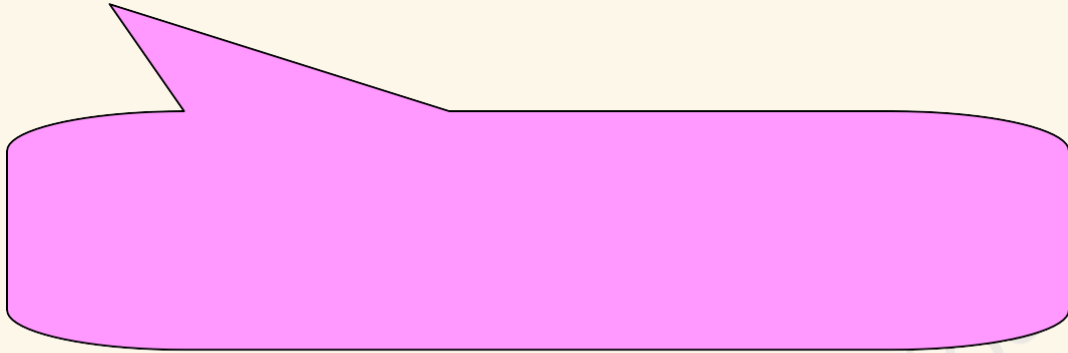
¿Creés que este relato sea cierto? ¿Por qué?



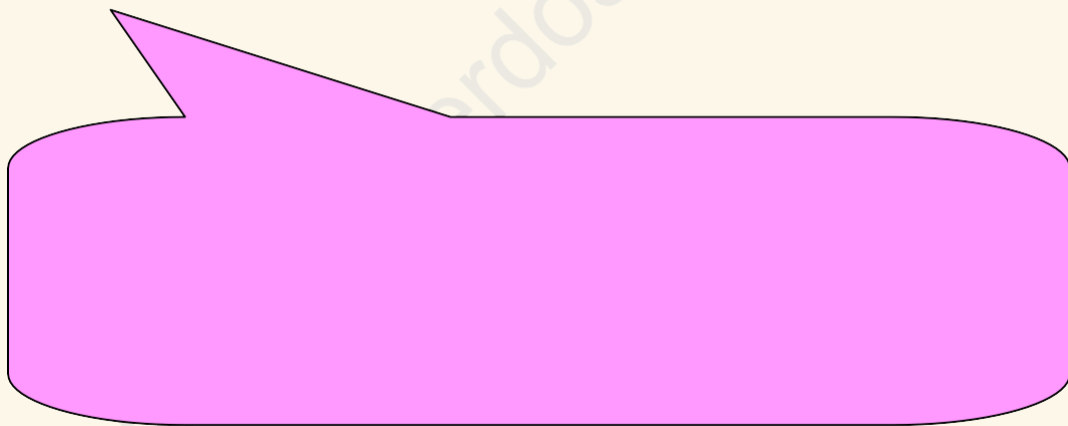
¿Cuál es el hecho principal?



¿Cuál es el conflicto que hay entre los pobladores durante la fiesta?



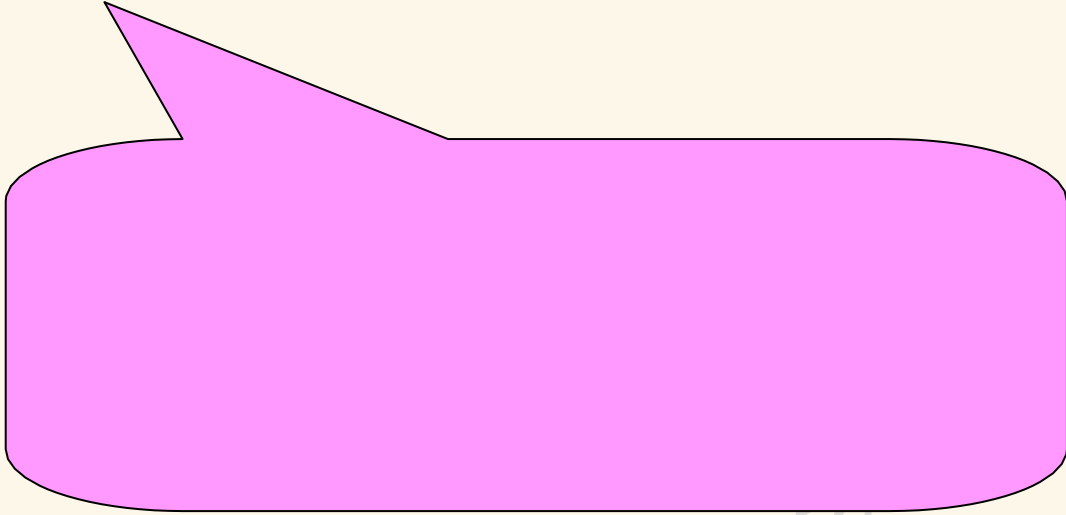
¿Creés que hay algunos de los acuerdos que no se están cumpliendo? ¿Cuáles? ¿Quiénes?



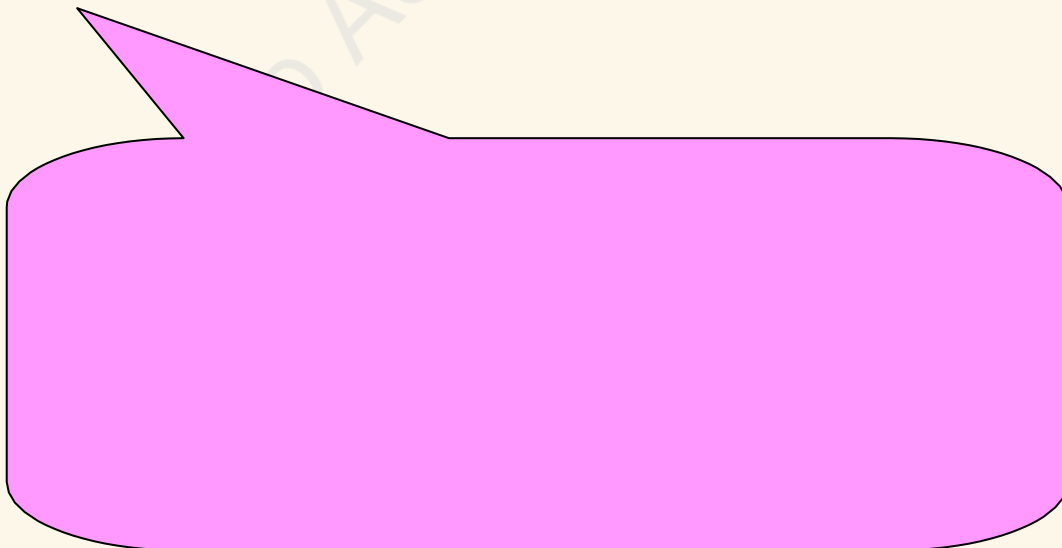
Crear una historia que contenga un hechicero bueno y uno malo en un pueblo o ciudad de Argentina. En el final el malo es vencido.

Actividades Personales

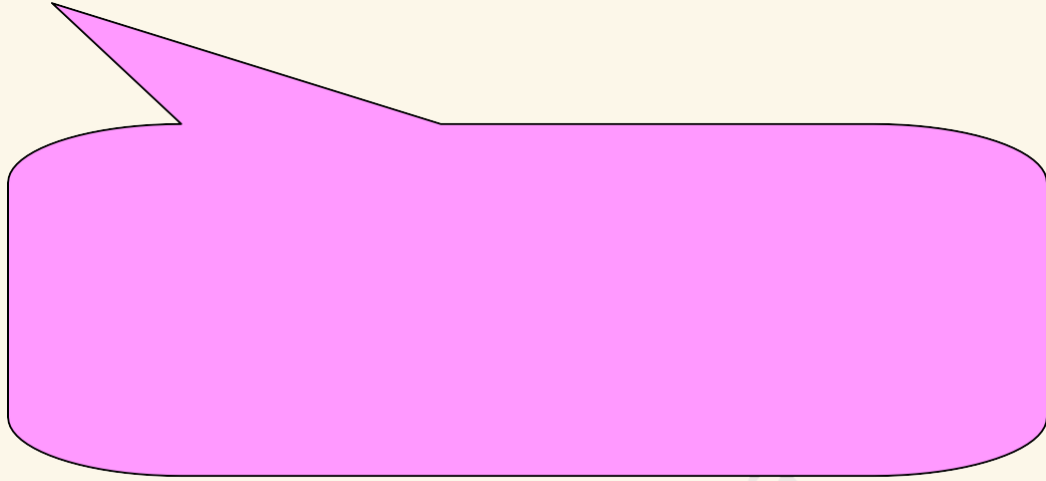
¿Crees que siempre sos impecable con las palabras?



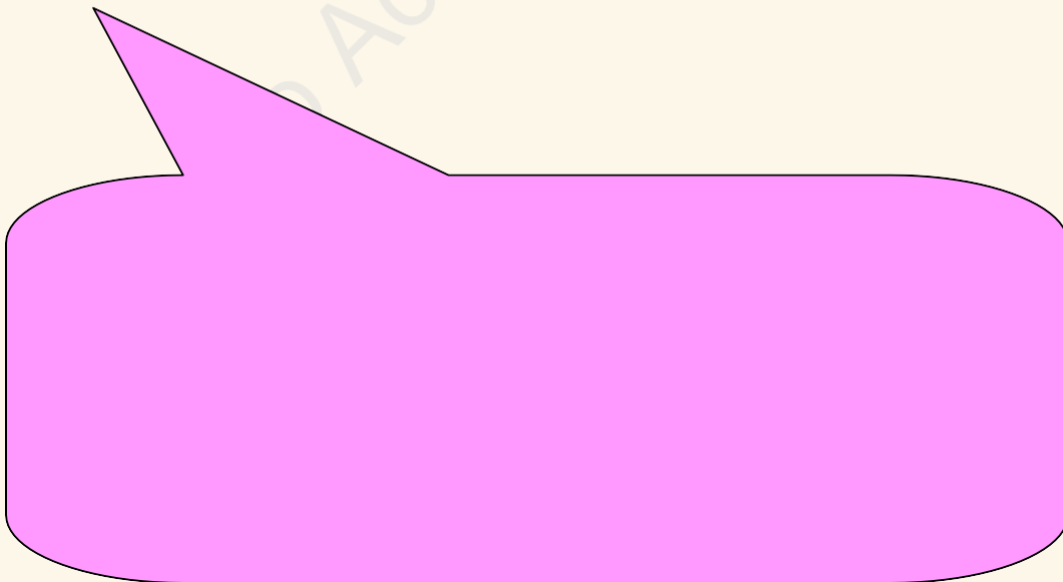
¿En qué situaciones o con quienes no? ¿Hay personas que no sean impecables con vos, cuándo, quienes?



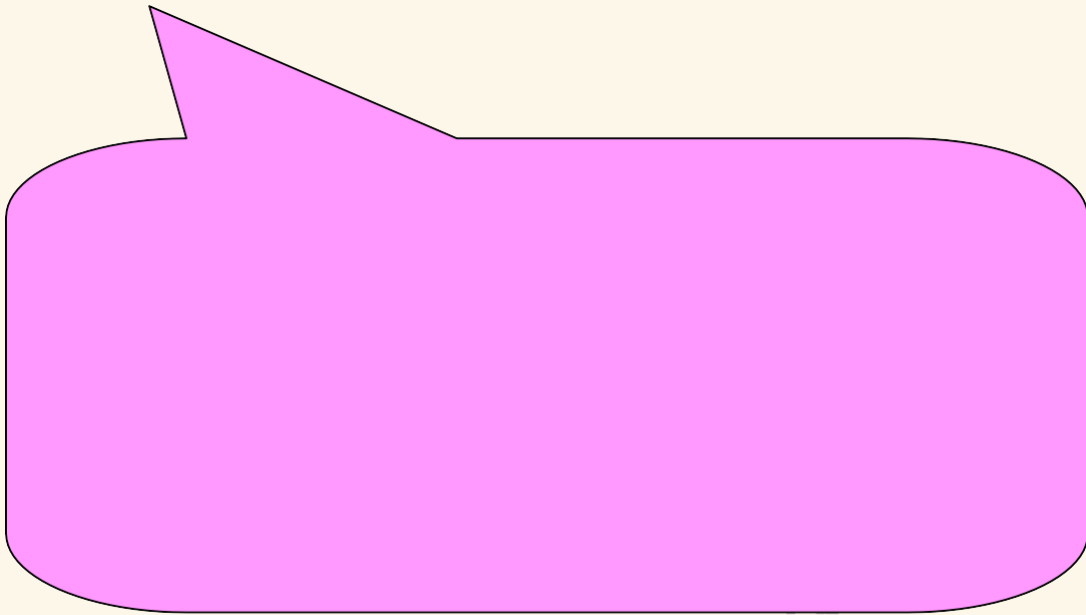
¿Sos de tomar las cosas personalmente o hacer suposiciones de cosas que no son? ¿Identificas cuando te pasa eso?



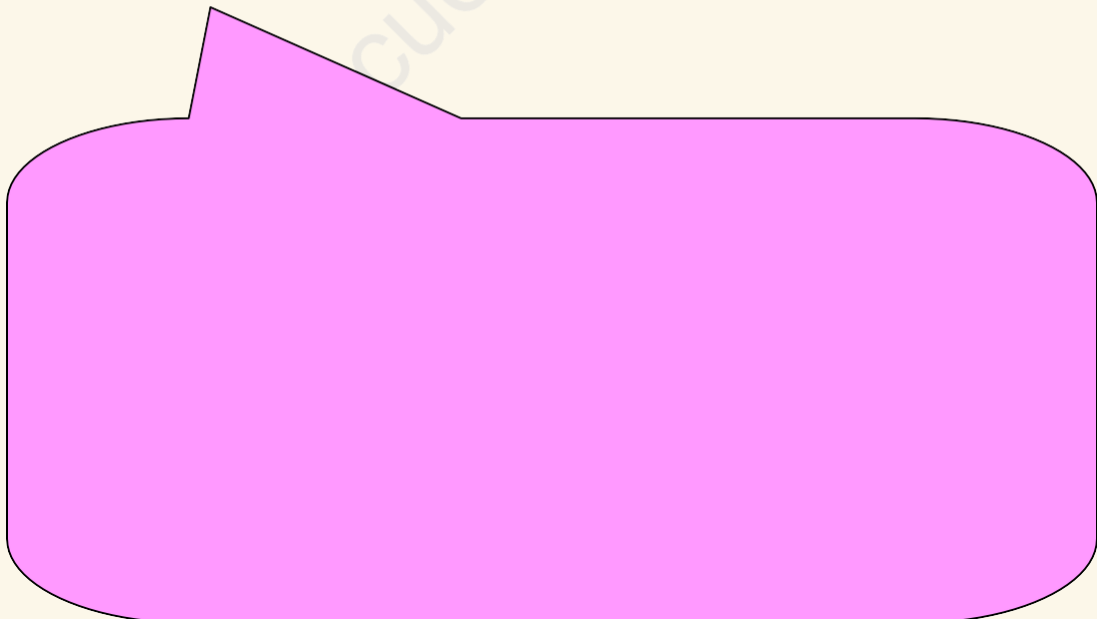
¿Logras dar el máximo posible siempre, en qué situaciones?



¿Cuándo te cuesta más?



¿Qué nuevos propósitos harías para mejorar tu relación con otros y con vos mismo?



Cuatro Acuerdos Para Niños



CUATRO ACUERDOS PARA NIÑOS

Mauricio y Andrea, son los escritores que adaptaron el libro de Miguel Ruiz "Los cuatro acuerdos. En este ejemplar, logran hacer de los mismos, una lectura comprensiva para los niños. Adentran a los más pequeños a trabajar y poner en acción estos acuerdos.

"Deseamos de corazón compartir este tesoro maravilloso que conocimos y queremos que tanto adultos como niños y niñas los conozcan, los incorporen y los vivan, con el propósito de un estilo de vida abundante en los valores."

"Reconocer al otro, como legítimo otro... y en base a eso, construir un mundo mejor"

LIBRO DIDÁCTICO CON ACTIVIDADES.

*Tinta y
Pluma*



*Educación en
valores*

