BUEN VIVIR

Descúbrelo, está dentro de ti

¿Por qué un cuento antes de dormir?

Un cuento antes de dormir constituye uno de los momentos más tiernos y hermosos de la vida, tanto para una niña o niño como para sus padres, abuelos o cualquier persona mayor que viva tan amorosa y trascendental tarea. Es el instante mismo en que nacen los sueños.

Esas fábulas o historias compartidas antes de dormir formarán una parte importante del delicado tejido que es la personalidad de esos pequeños seres humanos.

La alegría de vivir, las aventuras, las virtudes y los valores, el amor incondicional, el encuentro con la belleza, en fin, la vida entera estará marcada por los primeros recuerdos, los cuidados, las canciones, la voz y la palabra de esa persona mayor que es para el niño un modelo y un ejemplo.

Construir una sociedad del Buen Vivir significa valorar la inmensa responsabilidad que tenemos como padres de empezar a descubrir junto a nuestros niños los misteriosos y apasionantes caminos de la condición humana.

Te invitamos a abrazar a tus pequeños y a que, antes de darles un beso de buenas noches, les cuentes un cuento, un ejemplo, una historia que los podrá acompañar por el resto de la vida.

Secretaría del Buen Vivir
Ministerio de Educación
Ministerio de Cultura y Patrimonio

CONTENIDOS

¿Por qué un cuento antes de dormir? **3**
¿Qué son las virtudes y los valores? **6**
Honestidad **8**
Ping, el jardinero 10
Monseñor Leonidas Proaño, un hombre honesto 12
El pastorcito mentiroso 14
Respeto **16**
La perdiz roja 18
Nelson Mandela, el presidente más admirado de la historia 20
El penacho de Atahualpa 22
Gratitud **24**
Las lágrimas del dragón 26
Lao Tse, un filósofo que enseña sobre la gratitud 28
El árbol y el gato 30
Perseverancia **32**
Nunkui, creadora de las plantas 34
Eloy Alfaro, un presidente perseverante 36
Los tres pichones 38
Humildad **40**
La princesa Ratona 42
Gandhi, un líder humilde 44
El murciélago de colores 46
Bondad **48**
¿De qué tamaño es la bondad? 50
Elisabeth Kübler-Ross, un ejemplo de bondad 52

El cuervo vanidoso 54
Generosidad **56**
El Príncipe Feliz 58
San Francisco de Asís, un sacerdote generoso 60
Marco, el rico y Basilio, el desgraciado 62
Responsabilidad **64**
El ratón, el pájaro y la salchicha 66
Florence Nightingale,
una enfermera responsable 68
El pequeño héroe de Holanda 70
Innovación **72**
Un grano de café 74
Albert Einstein, un gran descubrimiento 76
Un camino nuevo 78
Amistad **80**
Sudi y el tigre 82
Simón Rodríguez, el gran amigo
del Libertador Simón Bolívar 84
Amigos 86
Perdón **88**
Momotaro 90
José Martí, un poeta que supo perdonar 92
Los guacamayos disfrazados 94
Solidaridad **96**
Los dos amigos 98
La minga, una forma solidaria de vivir 100
La chivita y la zorra 102

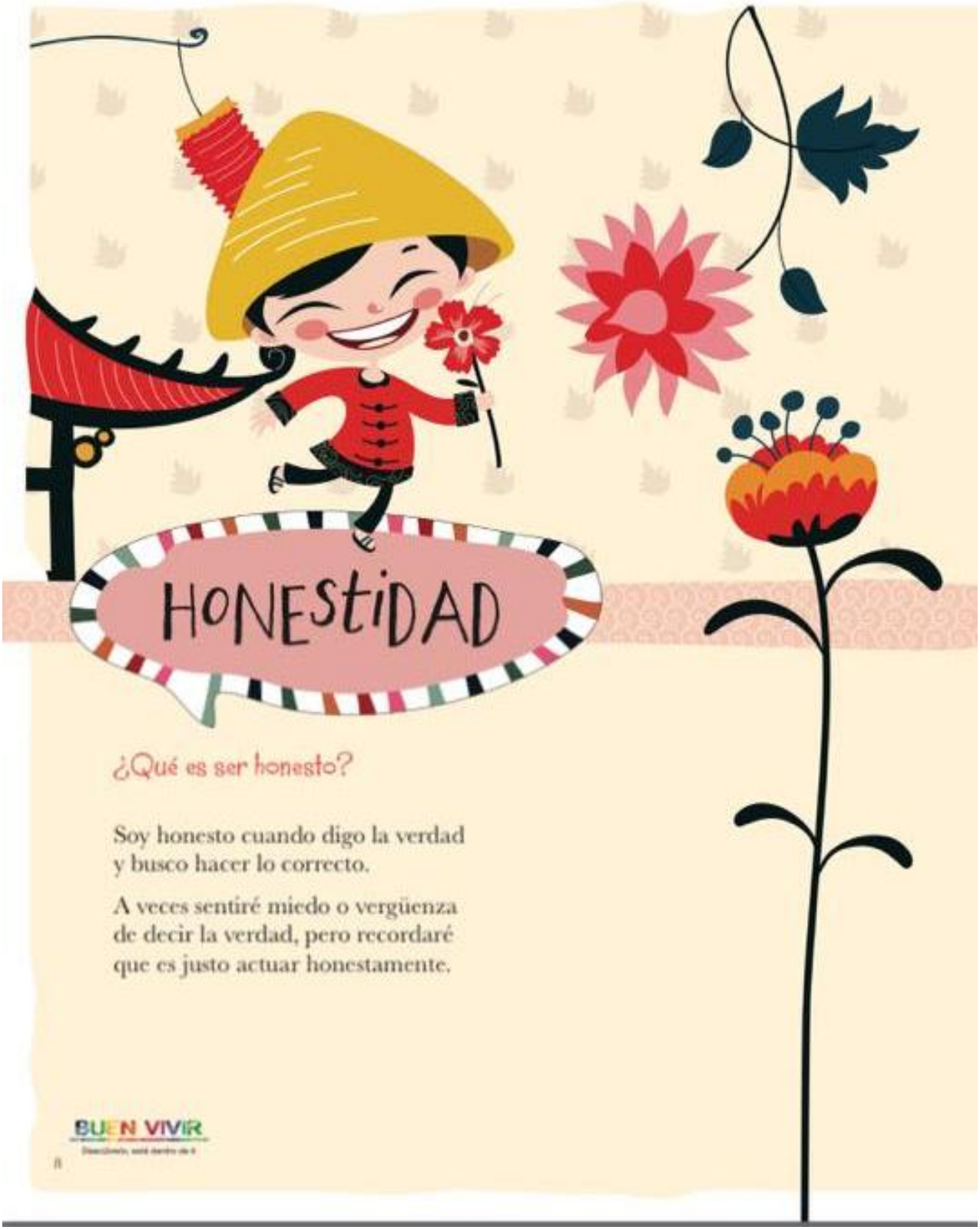
¿Qué son las virtudes y los valores?

Imagina una semilla: tiene todo el potencial que necesita para convertirse en un gran árbol. Pero ¿qué es lo que le ayuda a crecer y dar fruto? ¡Sí, acertaste! El agua, el aire, el sol y la tierra con los cuidados necesarios de la poda, el abono y el riego. Así son las virtudes en las personas, como esos elementos que necesitamos para ser mejores individuos y ciudadanos. Las virtudes son características positivas que se cultivan en el corazón y que nos ayudan a alcanzar nuestras metas y a tener una vida feliz con las demás personas.

En nuestra sociedad se han establecido conceptos universales para relacionarnos con las personas y con la naturaleza; se llaman valores. Algunos de ellos son: la honestidad, el respeto, la gratitud, la responsabilidad, la perseverancia, la humildad, el perdón o la solidaridad. Pero si los valores no se practican cada día no llegan a ser virtudes. Es igual a tener conocimiento sobre qué es regar, podar y abonar la tierra que alimenta al árbol; pero si no lo hacemos, el árbol no crecerá de la mejor manera. Cuando una persona practica los valores se dice que es una persona virtuosa; cuando la sociedad lo hace, se dice que es una sociedad virtuosa.

Muchas aventuras encontrarás en estas páginas; historias que te contarán sobre personajes virtuosos que se sirvieron de los valores para enfrentar exitosamente distintas situaciones y alcanzar las metas que se propusieron para beneficio de su vida y la de los demás.

Al leer, descubre los valores que quisieras poner en práctica para llegar a ser virtuoso y para que cada día sea mejor para ti, para tu familia y para las personas que te rodean.



HONESTIDAD

¿Qué es ser honesto?

Soy honesto cuando digo la verdad y busco hacer lo correcto.

A veces sentiré miedo o vergüenza de decir la verdad, pero recordaré que es justo actuar honestamente.

Tomás caminaba alegremente por la vereda de su calle, cuando vio una moneda en el piso. La recogió e inmediatamente pensó en su helado favorito; pero entonces se dio cuenta que la moneda podría ser del señor que estaba en la parada del bus. Se acercó y le preguntó:

—¿Señor, se le ha caído una moneda?

El señor buscó en sus bolsillos y dijo:

—Sí, se me ha caído.

Tomás se quedó callado, miró al señor a los ojos y le dijo:

—¡Aquí tiene su moneda!

¿Por qué crees que Tomás devolvió la moneda?

Ping, el jardinero

Cuento popular chino

Hace aproximadamente dos mil años vivió en China un niño llamado Ping.

Su pasatiempo favorito era el cultivo de las plantas. Gracias a sus cuidados, en el jardín de su casa habían crecido cientos de hermosas flores. La gente que pasaba por la calle se detenía a admirarlas y él, a veces, les regalaba un ramo.

El emperador de China también amaba las flores. Como ya era muy viejo, estaba buscando a una persona honesta que pudiera reemplazarlo en el trono. Se le ocurrió hacer un concurso. Convocó a todos los niños del reino y les informó que recibirían una semilla. El que volviera después de un año con la flor más hermosa sería el nuevo emperador.

Ping decidió concursar. Al llegar a su casa plantó la semilla en una maceta y la colocó en el mejor lugar del jardín, donde recibía la luz del sol y el rocío de la mañana. Pero la semilla nunca creció.

Transcurrió el año del concurso y muchos niños se presentaron en el palacio con sus plantas. En cada una de las macetas se observaban flores maravillosas de distintas formas y colores. Ping lloró al ver que su maceta solo tenía tierra.

En el patio, los niños se formaron para mostrar sus flores. El viejo emperador, que caminaba con dificultad, veía una flor y otra. Disfrutaba de sus perfumes y formas, sin hacer comentarios. Cuando llegó frente a Ping, éste se asustó mucho, temiendo un regaño.

—¿Acaso no plantaste la semilla que te di?, le preguntó el emperador.

—La planté y por más cuidado que puse nunca nació nada de ella, explicó el pequeño.

El emperador siguió examinando las flores de los demás niños. Al cabo de un rato informó que había tomado una decisión.

—Queridos niños, No comprendo de dónde salieron todas las flores que he visto esta mañana. De las semillas que les entregué no podían crecer ni las raíces, pues estaban hervidas y, por lo tanto, no podían germinar. Ping es la única persona honesta entre todos ustedes, pues tuvo el valor de decir la verdad y traer la maceta sin ninguna planta. He decidido heredarle mi reino. Solo un hombre honrado puede gobernar esta gran nación.

Para conversar sobre este valor:

¿Qué te sorprendió de la historia de Ping? ¿Por qué es tan importante que las personas que gobiernan un país sean honestas?

Monseñor Leonidas Proaño, un hombre honesto

Hubo una vez en el Ecuador un hombre al que la gente llamó "el Obispo de los indios". Su nombre era Leonidas Proaño y era un Monseñor. Ahora sabrás por qué lo nombraban así.

En aquel tiempo los campesinos de la provincia de Chimborazo sufrían mucho porque les quitaban sus tierras y les obligaban a hacer trabajos muy duros. Monseñor Leonidas Proaño fue a visitar a los campesinos de la zona y se dio cuenta del maltrato que vivían y su corazón se conmovió ante esta injusticia. Entonces se acordó de sus padres, quienes le habían enseñado a amar y a tener respeto por todas las personas, sin importar si eran pobres o ricos.

Así que decidió hacer lo que pudiera para ayudarlos. Empezó por el principio, es decir, por donde se debe empezar, y sacó a la luz la verdad que pocos conocían sobre lo que estaba pasando con los indios en esos páramos olvidados por la mayoría de la gente. Empezaron a perseguirlo y le acusaron con mentiras, pero él fue honesto y se mantuvo fiel a la verdad y, además, empezó a trabajar por los habitantes de los pueblos indígenas. Formó programas para que se eduquen, aprendan a leer y a escribir, y les enseñó sobre la Biblia. ¿Ya sabes por qué lo llamaron "el Obispo de los indios"?

Demuestro honestidad cuando...

- Siempre digo la verdad, aun si me he equivocado, he dicho, o he hecho algo incorrecto.
- Encuentro algo y lo devuelvo enseguida aunque me guste mucho.
- Cumplo las reglas de los juegos así sienta ganas de romperlas por ganar o ser el primero.
- Digo con sinceridad si estoy o no de acuerdo con algo, a pesar de que a mis amigos pueda no gustarles.
- Expreso mis sentimientos sin sentirme avergonzado por ello.

El pastorcito mentiroso

Fábula de Esopo

Había una vez un pastor que cuidaba su rebaño en el valle cercano al pueblo; era un muchacho travieso al que le gustaba llamar la atención, así que un día decidió empezar a gritar desesperadamente:

—¡Un lobo, un lobo!
¡Ayúdenme por favor, se comerá a todas mis ovejas!

Todos los habitantes del pueblo corrieron rápidamente con palos y piedras a defender al joven. Pero, al llegar, el muchacho estaba recostado en un árbol y sonriendo les dijo:

—¡Llegaron demasiado tarde! Espanté al lobo yo solo; soy muy valiente.

Los aldeanos se miraron unos a otros sorprendidos de la valentía del pastor, lo felicitaron y regresaron a seguir con sus labores.

Al siguiente día, el pastorcito decidió nuevamente hacer la misma broma; así que con todas sus fuerzas comenzó a gritar:

—¡Un lobo, un lobo! ¡Ayúdenme por favor, se comerá a todas mis ovejas!

Otra vez, todos los habitantes del pueblo salieron a ayudarle. El pastorcito los volvió a recibir con tranquilidad, afirmando con aire triunfador que él solo se había encargado de ahuyentar a la temida fiera.

Lo mismo ocurrió otras tres veces, hasta que todos en el pueblo estaban molestos y empezaron a sospechar que se trataba de una mentira, así que decidieron no creer más en las palabras del muchacho.

Un día, ciertamente, una manada de lobos se acercó al rebaño. El pastorcito apenas pudo verlos empezó a gritar angustiosamente, pero nadie en el pueblo hizo caso; todos siguieron en sus trabajos. Luego de un tiempo, el joven dejó de gritar, pues los lobos se comieron a todas sus ovejas.

Para conversar sobre este valor:

¿Qué te parece la forma de actuar del pastorcito?
¿Por qué decir la verdad te hará sentir bien?

ReSPEto

¿Qué es ser respetuoso?

Soy respetuoso cuando actúo de forma amable, cuidadosa, comprensiva y obediente, porque me doy cuenta de la importancia que tienen las personas, la naturaleza y las cosas.

Inés era nueva en el barrio y esperaba hacer nuevos amigos. Le parecía extraño que los niños que vivían ahí la miraran como bicho raro, murmuraran y se rieran de ella.

Un día escuchó una voz que le decía: —¡Habla, habla cara de tabla! Se sintió muy mal por lo sucedido y se lo contó a su madre.

Su mamá le explicó, con mucha dulzura, que los niños le decían así porque no la conocían y no comprendían por qué ella no podía hablar bien.

¿Te has sentido como Inés en alguna ocasión por no poder hablar bien?

La perdiz roja

Cuento de tradición oral ecuatoriana

Cerca de un bosque vivía una hermosa perdiz roja; con su canto levantaba cada mañana a los otros animales, pero del susto, ya que parecía una gran locomotora que se acercaba. Luego de vivir varios años allí, decidió aventurarse a otros lugares. Recorrió varios bosques cercanos pero no encontró suficiente comida.

Un día, alcanzó a ver a lo lejos unos granitos en el suelo que brillaban con el sol, no sabía qué eran, así que se acercó muy despacio. Después de examinarlos minuciosamente los probó… "¡mmm, qué delicia!", pensó, y decidió quedarse a vivir ahí.

Por la mañana se despertó como de costumbre, pero cuando iba a entonar su canto… escuchó un ¡kikirikiiiiii! Qué sorpresa que se llevó, no sabía quién hacía tanto escándalo. Cuando regresó a ver, se encontró frente a frente con un enorme gallo de plumas coloradas y amarillas que tenía una gran espuela en su pata.

—Buenos días, dijo la perdiz. Pero no hubo respuesta, el gallo se retiró. Al poco rato vio que él y otros gallos se acercaban a ella y sin previo aviso la empezaron a picotear, la lastimaban sin cesar, diciéndole: —¡Sal de aquí!, no te conocemos. ¡Vete! ¡No queremos vivir con extraños!

La perdiz se sintió muy triste, pues creía que había encontrado un nuevo hogar. No entendía por qué los gallos la trataban tan mal. Herida por los golpes, intentó comer algunos de los granitos de maíz que estaban en el suelo, pero rápidamente uno de los gallos se los quitó del pico. —¡Es nuestro maíz, no te lo comas, no tienes plumas grandes y maravillosas como las nuestras; además, eres pequeña y gorda. Será mejor que te vayas!

Tristemente, la perdiz decidió irse, pero en ese instante se encontró con una gallina.
—¿Qué te pasa querida perdiz?
Ella le contó lo sucedido. La gallina le explicó que así eran estos gallos, pues estaban acostumbrados a pelear y no sabían cómo hacer nuevos amigos ni respetar a los demás.
—Pero tengo una idea para que te puedan conocer, dijo la gallina.

Entonces, se acercó al lugar donde estaban los gallos y les dijo:
—Señores, amigos, compañeros. ¿Creen que solo ustedes tienen hermoso plumaje? ¿Creen que son los únicos que tienen un canto esplendoroso que es capaz de levantar al sol? ¿Acaso no conocen a la más valiente de las aves del bosque? ¿La que no necesita de un amo para que la alimente con maíz, sino que sabe perfectamente cómo buscar su propia comida y huir del zorro salvaje?

Todos los gallos se quedaron en silencio y con mucha curiosidad escucharon a la gallina. —Pues aquí se la presento, dijo la gallina. —Es mi amiga la perdiz. Nadie movía ni una pluma, todos habían reconocido por los lastimados de su cuerpo a la perdiz que habían atacado. La perdiz roja contó su historia sobre el bosque donde había vivido años y que las ganas de vivir nuevas aventuras la habían llevado hasta el hogar de aquellos gallos.

Uno a uno, los gallos empezaron a disculparse con la perdiz, pues su costumbre de pelear no había dejado que ellos la conocieran mejor. Desde ese día, disfrutaron de la compañía de la perdiz porque ella les enseñaba a conseguir alimento y juntos despertaban al sol cada mañana.

Para conversar sobre este valor:

¿Por qué cambiaron de actitud los gallos con la perdiz?
¿Qué consejo darías a los niños que hacen "bullying" o acosan a otros?
¿Alguna vez has podido ayudar a alguien que haya sufrido de "bullying" o acoso? ¿De qué manera?

Nelson Mandela, el presidente más admirado de la historia

En Sudáfrica nació un niño que se llamó Nelson Mandela. Vivía con su padrino, que era el jefe del pueblo Thembu. Nelson ponía mucha atención cuando su padrino le contaba la historia de la población y los problemas que existían entre negros y blancos. La población de raza blanca había llegado a Sudáfrica desde Holanda y se llamaba afrikaners.

Los afrikaners conquistaron varios sectores de Sudáfrica y tenían a los negros como sus esclavos para realizar las labores del campo. Así comenzó el sistema del apartheid, un sistema injusto en el que se instauraron leyes que no permitían que blancos y negros se juntaran para vivir, estudiar o recrearse.

Mandela pensaba que el color de la piel no era una razón para separar a las personas, así que empezó a protestar y a luchar para que los negros pudieran ir a los mismos lugares a los que iban los blancos.

Un día, durante una de las protestas, lo encarcelaron y pasó 27 años tras las rejas. Mientras estuvo en la cárcel, cada día se convenció más de que todas las personas son iguales y merecen igual respeto. Cuando salió, mucha gente lo apoyó en sus ideales y lo eligieron presidente de Sudáfrica. Esta era su oportunidad para terminar con la desigualdad entre negros y blancos, y se le ocurrió una gran idea.

Perdonó a los que durante años fueron sus enemigos. Como muestra de respeto por esas personas, eligió a muchos de ellos como sus colaboradores porque entendió que, más allá de sus diferencias, todos querían paz y seguridad. Cada mañana se aprendía los nombres de las personas y las hacía sentir importantes: las saludaba, preguntaba por su familia y escuchaba las ideas y sugerencias que tenían. Poco a poco logró que blancos y negros se unieran para trabajar por la paz de Sudáfrica. Por esto es uno de los presidentes más admirados de la historia.

Demuestro respeto cuando...

- Tomo en cuenta los sentimientos y pensamientos de los demás, aun si son diferentes de los míos.
- Saludo y me despido de las personas al entrar y salir de un lugar.
- Espero mi turno para participar en los juegos o al hacer fila.
- Cuido a mi mascota y a otros animales que encuentro en la naturaleza.
- Reciclo la basura y la pongo en el lugar correspondiente.
- Soy puntual y cumplo lo que he prometido.

El penacho de Atahualpa

Leyenda ecuatoriana

Cuenta la leyenda que el último jefe del Reino de Quito proclamó como dueña de la corona a la joven y bella Pacha.

Huayna Cápac, el conquistador inca, fue donde la reina Pacha a ofrecerle su amistad. La inteligencia y hermosura de Pacha conquistaron el corazón de Huayna Cápac, así que le pidió casarse con él. La princesa aceptó ser su esposa.

Pacha y Huayna Cápac vivieron en un hermoso palacio. Allí nació el futuro soberano, el príncipe Atahualpa, quien desde muy pequeño aprendió que una de las leyes del reino de sus padres era no matar a los animales.

Un día que practicaba con su lanza, le llamó la atención una linda guacamaya de hermosos colores. Al instante sacó su arco, disparó con certeza y la mató. Con la guacamaya muerta corrió en busca de su madre. Pacha no lo recibió contenta; al contrario, le hizo notar que había incumplido con la ley.

Le recordó el mandato de su pueblo: "No se mata a las aves que adornan la naturaleza con sus colores y la llenan de encanto con sus trinos". Pacha arrancó una pluma de la guacamaya y la puso como adorno en la corona del pequeño, para que no olvidara nunca la lección aprendida.

Para conversar sobre este valor:

- ¿Por qué crees que es importante respetar las leyes de un país?
- ¿Qué normas hay en tu escuela?
- ¿Qué haces para recordar y respetar las normas que hay en tu escuela?

GRATITUD

¿Qué es la gratitud?

Gratitud es el sentimiento que experimento cuando aprecio las cosas que tengo o que me ofrece el mundo: la naturaleza, el arte, los juegos...

También siento gratitud cuando alguien ha hecho algo por mí y cuando puedo hacer algo bueno por otros.

A través de la gratitud puedo demostrar mi aprecio con un "gracias" sincero o un gesto cariñoso y, al hacerlo, mi corazón se llena de buenos sentimientos.

A Isabel le gusta ayudar a su mamá. Si necesitan algo de la tienda, ella es la primera en ofrecerse.

—¡Yo voy mamá!, yo voy a la tienda a comprar lo que necesites, dice.

Sale de su casa y saluda a los vecinos, pero al llegar a la tienda se enfrenta con la cara seria del señor Castro, quien no saluda, frunce el ceño y siempre está enojado.

Isabel, luego de pensar por varios días, ha decidido escribir una nota para hacer sonreír al señor Castro:

"Gracias por vender los helados más deliciosos de la cuadra".

¿Qué crees que pasará con la actitud del señor Castro, luego de recibir la nota de Isabel?

Las lágrimas del dragón

Cuento tradicional japonés

Lejos, muy lejos, en la profunda caverna de un país extraño, vivía un dragón cuyos ojos centelleaban como tizones ardientes.

Todos los habitantes del pueblo cercano estaban asustados y esperaban que alguien fuera capaz de matarlo. Las madres temblaban cuando oían hablar de él y los niños lloraban en silencio por miedo a que el dragón les oyese.

Pero había un niño que no tenía miedo:

—Taró, ¿a quién debo invitar a la fiesta de tu cumpleaños?, preguntó su madre.
—Mamá, quiero que invites al dragón.
—¿Bromeas?, dijo la madre.
—No, quiero que invites al dragón, repitió el niño.

La madre estaba sorprendida. ¡Qué ideas tan extrañas tenía su niño! ¡No era posible!

El día de su cumpleaños, Taró salió de su casa. Caminó por los montes, atravesando ríos y bosques, hasta que llegó a la montaña donde vivía el dragón.

—¡Señor dragón! ¡Señor dragón!, gritó.
"¿Qué pasa? ¿Quién me llama?", pensó el dragón, sacando la cabeza fuera de su enorme caverna.

—Hoy es mi cumpleaños y mi madre preparará un montón de dulces, gritaba el niño. He venido para invitarle.

El dragón no podía creer lo que oía y miraba al niño; gruñía con voz cavernosa. Pero Taró no tenía miedo y continuaba gritando:

—¡Señor dragón! ¿Viene a mi fiesta de cumpleaños?

Cuando el dragón entendió que el niño hablaba en serio, se conmovió y empezó a pensar:

"Todos me odian y me temen. Nadie me ha invitado nunca a una fiesta de cumpleaños. Nadie me quiere. ¡Qué bueno es este niño!"
Mientras pensaba esto, las lágrimas comenzaron a descolgarse de sus ojos. Primero unas pocas, después tantas y tantas que se convirtieron en un río que descendía por el valle. Se sentía muy agradecido.
—Ven, móntate en mi espalda, dijo el dragón sollozando. Te llevaré a tu casa.

El niño vio salir al dragón de la madriguera. Era un reptil bonito, con sutiles escamas coloradas, sinuoso como una serpiente, pero con patas muy robustas. Taró montó sobre la espalda del feroz animal y el dragón comenzó a nadar en el río de sus lágrimas, y mientras nadaba, por una extraña magia, el cuerpo del animal cambió de forma y medida; el niño llegó felizmente a su casa, conduciendo una barca con adornos muy bonitos y forma de dragón.

Para conversar sobre este valor:

¿Por qué sintió gratitud el dragón?
¿De qué formas puedes expresar agradecimiento?
¿Qué podemos hacer en lugar de quejarnos ante cualquier situación?

Lao Tse, un filósofo que enseña sobre la gratitud

Cuentan que en China, hace mucho tiempo, durante la dinastía de Zhou, vivió un gran filósofo: su nombre era Lao Tse. Era un hombre muy estudioso y trabajaba en la biblioteca del reino. Allí, entre libros y gente que visitaba el lugar, meditó sobre la forma de vida del ser humano.

Por algún tiempo transmitió oralmente su sabiduría y pensamientos de paz y armonía, hasta que cierto día partió rumbo a las tierras de los bárbaros sobre un búfalo de agua. Luego de recorrer un buen tramo llegó al paso de Shanggu. Aquel paso era el límite de su reino. Uno de los guardias, llamado Luanyin, reconoció a Lao Tse; se dio cuenta de que estaba dejando el reino para siempre y le pidió que se hospedara, por lo menos por un año, en su casa y escribiera un libro donde quedara plasmada su sabiduría.

La leyenda dice que así fue como Lao Tse escribió el Tao Te King, que es un libro sobre la manera de vivir y de gobernar en paz y armonía con el Tao, que es el camino natural de la vida. Una de las acciones de las que habla el Tao Te King es la del agradecimiento. Lao Tse creía que para ser agradecido con la vida debes mirar cuán preciosa es la naturaleza y estar atento a las cosas que pasan todos los días para aprender de ellas. Así puedes agradecer de lo bueno y lo malo de la vida porque, en ambos casos, se puede aprender a ser más sabio. Cuando eres agradecido, tu estado cotidiano es la alegría porque reconoces en todo su lado bueno.

Las enseñanzas de Lao Tse son unas de las más leídas en la historia y cambiaron la forma de pensar de los miembros de la cultura oriental.

Demuestro gratitud cuando...

- Me doy cuenta de todo lo bueno y hermoso que me rodea, en la naturaleza y en mi familia.
- Me doy cuenta de los pequeños gestos de cariño y de simpatía de las personas.
- Cuento a mi familia o a mis amigos cuán agradecido estoy por las cosas que me ocurrieron en el día.
- Digo gracias a las personas que hacen cosas por mí.
- Agradezco a la vida por lo que yo puedo dar o hacer por los demás.
- Soy feliz con las cosas que tengo.

El árbol y el gato

Tomado del animado ruso homónimo

Érase una vez un árbol que se encontraba en un camino; era alto, orgulloso y fuerte.

Se levantaba por encima de todos, sin hacer ni bien ni mal a nadie. Nunca amó a nadie, nunca había florecido, nunca dependió de nadie y nunca nadie dependió de él.

Una tarde, un viajero que pasaba en su viejo camión lanzó al camino un pequeño gato. El gato, aturdido y asustado, se vio solo sin saber qué hacer.

Comenzó a andar por el polvoriento camino y se detuvo frente al árbol:
—Dime, árbol... ¿estás solo aquí?
—Completamente solo.
—¿No le temes a la soledad?
—No le temo en absoluto.
—¿Nunca te sientes triste, asustado o abatido?
—Nunca. No espero a nadie, no necesito a nadie.
—Ahh... ¡cómo me gustaría ser independiente, vivir solo y no afligirme por nadie!
—Bien, no es muy difícil de aprender, vive conmigo, observa y cuando hayas aprendido te podrás ir y vivir solo.
—¡Gracias árbol!, dijo el gato.

Y el gato se quedó a observar...

Un pequeño gorrión intentó hacer su nido en una de las ramas del árbol con trocitos de hojas y pajitas que traía en su pico, pero el árbol sacudió sus ramas con fuerza y el gorrión se alejó. El gato observaba.

Una ranita se acercó al árbol dando saltos para protegerse del sol inclemente bajo su sombra, pero el árbol levantó sus largas ramas y dejó de hacer sombra. El gato observó a la ranita alejarse.

Un escarabajo revoloteó cerca del árbol, se estrelló contra su firme tronco, cayó al piso patas arriba y cuando logró ponerse en pie se alejó volando. Y el árbol permaneció allí, quieto e indiferente, mientras el gato observaba. Oscureció, comenzó a llover, el gato se acercó al árbol para protegerse; el árbol generosamente bajó una de sus ramas y lo cubrió.

Así pasaron los días y el gato permaneció junto al árbol. Se afilaba las uñas en su corteza, se acariciaba contra su tronco, daba vueltas a su alrededor y trepaba por sus ramas.

El árbol agitó todas sus ramas hasta las puntas y el gato se quedó dormido a su sombra. Llegó el otoño, la brisa soplaba fuerte, el árbol fue perdiendo su follaje hasta quedar totalmente descubierto. El gato jugueteó entre las hojas secas.

Vino el invierno, la nieve blanqueó el paisaje, las ramas del árbol crujían y el gato sintió mucho frío. El árbol le ofreció un agujero cálido en su tronco donde guarecerse del crudo invierno. Allí, el gato se sintió seguro y tibio hasta la entrada de la primavera.

El sol brilló en lo alto, los pájaros trinaban felices y el árbol, ya reverdecido, floreció por primera vez. ¡La primavera había llegado! El árbol agitó alegre sus ramas y los pájaros se posaron en ellas. De pronto vio al gato alejarse:

—¿A dónde vas?, preguntó el árbol.
—Adiós, me voy, ya puedo vivir solo, contestó el gato.
—No te vayas, ¡quédate! Tú me has enseñado muchas cosas, suplicó tristemente el árbol.

Pero el gato siguió su camino sin escucharlo...

Y esta es la historia del árbol, o más bien la historia del árbol y el gato porque de no ser por el gato, el árbol no tendría una historia que contar.

Para conversar sobre este valor:

¿Qué acciones del gato hicieron sentir gratitud al árbol?
Piensa en las cosas por las que puedes sentir gratitud.
¿Cómo te sientes cuando agradeces?

PERSEVERANCIA

¿Qué es perseverar?

Soy perseverante cuando me esfuerzo para lograr una meta, a pesar de las dificultades con las que me puedo encontrar.

Algunas veces sentiré desánimo o pensaré que no puedo hacerlo, pero no me rendiré. Intentaré nuevamente, me concentraré y pediré ayuda para finalizar lo que me he propuesto.

Invitaron a Marta para ser parte del equipo de baloncesto de la escuela. Antes del día del partido jugó con algunas niñas voluntarias, pero Marta no encestó ni una vez; parecía que tenía mantequilla en sus manos; la bola se le resbalaba en cada jugada. Regresó muy triste a su casa.

En la mañana pensó: "Quiero ser la mejor encestadora del equipo", y desde ese momento practicó todos los días. Algunas veces en la noche, otras en el día. A veces, le daba sueño o quería visitar a sus amigas, pero siguió practicando. El día del partido, Marta logró que su equipo ganara. Todos la felicitaron y Marta sintió mucha alegría en su corazón por haber alcanzado su meta.

¿Por qué Marta practicó a pesar de que sentía sueño?

Nunkui, creadora de las plantas

Leyenda shuar

Hace muchos años, cuando los shuar empezaban a poblar las tierras de la Amazonía, la selva no existía. En su lugar había un extenso llano de tierra y una que otra planta. Una de estas plantas era el unkuch, el único alimento de los shuar. Un día la planta desapareció. Algunos echaron la culpa a Iwia y a Iwianchi, que eran seres diabólicos que comían todo lo que encontraban; pero una mujer llamada Nuse decidió esforzarse por encontrar otros lugares donde crecía el unkuch.

Nuse caminó y caminó, buscó por los lugares más ocultos. Sentía mucho temor porque estaba sola y lejos de su casa. Pronto se desanimó porque no encontraba nada. Volvió por sus hijos para que la ayudaran y otra vez tuvo fuerzas para seguir con la búsqueda del unkuch.

Caminaron muchos días siguiendo el curso del río, pero hacía tanto calor que estaban muy cansados y casi desmayados.

De pronto, sobre el río, aparecieron pequeñas rodajas de un alimento desconocido: era la yuca. Al verlas, Nuse se lanzó hacia el río y las tomó. Apenas las probó, se dio cuenta que las fuerzas volvían a su cuerpo y enseguida corrió a socorrer a sus hijos.

Entonces salió una bella mujer del río. Nuse asustada, le preguntó:

—¿Quién es usted?
—Yo soy Nunkui, la creadora de las plantas. Sé que tu pueblo vive en una tierra desnuda y triste, en donde apenas crece el unkuch.

—¡El unkuch ya no existe, era nuestro alimento y ha desaparecido! Por favor, señora, ¿sabe dónde puedo hallarlo? Sin él, todos los de mi pueblo morirán, le suplicó Nuse.

—Nada les ocurrirá, Nuse. Tú has demostrado valentía y mucho esfuerzo. Por ello, te daré no solo el unkuch, sino toda clase de alimentos.

En segundos, ante los ojos sorprendidos de Nuse, aparecieron huertos llenos de plantas.

Nunkui también le prometió a Nuse la ayuda de una niña con la magia de crear el unkuch, la yuca, el plátano y otros alimentos más.

Nunkui desapareció y en su lugar surgió la niña prometida. La niña le anunció a Nuse que en el territorio de los shuar crecerían muchos árboles y plantas. Caminaron por un sendero y, cuando llegaron, la niña cumplió su ofrecimiento y la vida de los shuar cambió por completo. Las plantas se elevaron en los huertos y cubrieron el suelo de esperanzas.

Para conversar sobre este valor:

¿Qué hizo Nuse para ayudar a su pueblo? ¿Qué resultados puedes alcanzar cuando te esfuerzas y perseveras?

Eloy Alfaro, un presidente perseverante

Eloy Alfaro fue dos veces presidente del Ecuador y es reconocido como "el viejo luchador". Este nombre no se lo ganó por pelear guerras sino porque todo el tiempo trabajó y trabajó hasta lograr que hubiera justicia y libertad. En varias ocasiones se enfrentó a personas que no tenían su misma forma de pensar. Lo derrotaron, pero se volvió a levantar; decidió perseverar y no se rindió hasta lograr importantes cambios en el país.

En los tiempos en los que Eloy Alfaro fue presidente, existían muchos niños que no podían estudiar, ya que no tenían los recursos económicos para hacerlo; era difícil viajar de una ciudad a otra y las mujeres no podían elegir a los presidentes. Todo esto cambió; se crearon escuelas públicas y más niños pudieron estudiar; las mujeres tuvieron derecho a votar; se construyeron grandes obras como el ferrocarril que unió a Guayaquil y Quito. También se construyeron represas hidroeléctricas y se mejoró el sistema de comunicación, ya que se instalaron las líneas telefónicas.

Eloy Alfaro es considerado uno de los líderes que más impacto tuvo en el Ecuador.

Demuestro ser perseverante cuando...

- Sigo en el juego aunque no esté ganando el partido.
- Valientemente termino la carrera a pesar de haberme caído.
- Me esfuerzo por seguir con una exposición aunque sienta miedo a equivocarme.
- Me levanto de mi cama y arreglo mi dormitorio aunque sienta pereza de hacerlo.
- Participo en una actividad aunque me sienta un poco triste.

Los tres pichones

Adaptación de un cuento de Onelio Jorge Cardoso

Eran tres pichones de pájaros carpintero y ninguno de los tres estaba dispuesto a hacer vida de pájaro. Eso de hacer un agujero profundo a fuerza de martillar con el pico no estaba en sus planes.

La madre, por su parte, vivía confiada en que, una vez avanzado el verano, cuando los tres pichoncitos hubieran cambiado el plumón por la pluma, les vendría enseguida las ganas de volar, olvidándose por tanto de sus disparatadas ideas. Pero se equivocaba la buena madre porque los tres hermanitos ya tenían sus proyectos, y una mañana en que ella preguntó qué iban a ser si no son pájaros, ellos contestaron:

—Queremos ser marineros. —¡Cómo!, dijo la madre asombrada. Pero hijos, ¿Han visto ustedes algún pájaro navegante? —Los patos, dijeron los pichones. —Pero si marinero es el que navega en un barco y ningún pato va a bordo de uno. La madre, pensando que poco a poco se les pasarían estas locuras, fue a buscarles comida.

Este sueño empezó desde muy pequeños, al ver el río y preguntarse a dónde iba. La respuesta les llegó un día cuando un viejo alcatraz que había venido a ver los montes florecidos, se posó en la rama del guarumo y les contó que él provenía del mar. —¿El mar?, dijeron todos. —¿Qué es el mar? —Pues adonde van los ríos, dijo el alcatraz.

Y así, el alcatraz les contó las maravillas del mar; cómo era inmenso y cómo tenía olas y barcos y peces que lo recorrían y cómo el viento llevaba su parte en todo. Pero lo que más interesó a los pichones fue la idea de los barcos y cómo navegaban por el mundo entero manejados por navegantes que trabajan y viven a bordo de ellos todo el tiempo.

Así que, un día, recordando las historias del alcatraz, los pichones se dijeron que deseaban ser marineros de verdad. Lo primero que tenían que hacer es ir al mar. —¿Cómo lo haremos si todavía no nos salen plumas para ir volando? —Escuchen, dijo el tercer pichón —si todos los ríos van al mar, este también irá. Entonces, ¿por qué no empezar a navegar? —¡Navegar!, dijeron los otros, haciéndoseles agua las bocas. —Pero no tenemos barco.

—Bueno, barco sí tenemos. Si se mira bien, el barco ya está hecho, lo único que nos falta es echarlo al agua, dijo el tercer pichón.
—¿Pero cómo?, dijeron los otros dos.
—Este nido mismo, dijo. Lo que tenemos que hacer es mecerlo y remecerlo hasta que caiga al agua, y el río por su parte que haga lo demás.
—¡Nos hundiremos!
—¿Quién dijo eso? ¡La paja flota, hermanos! —¡Como si fuera un barco!, dijeron los otros dos pichones, reventando de entusiasmo. —¡Ahora mismo a mecerlo y remecerlo!, gritaron entusiasmados los tres pichones.

Y dale que te dale, empezaron a columpiar el nido hasta que, ¡chump!, cayó al agua.
—¡Viva!, gritaron los tres. —¡A navegar!

Reían y saltaban locos de contento mientras, llevado por la corriente, el nido con su alegre carga, empezó a navegar. Cuando la madre vio lo sucedido, gritó desde el aire —¡Mis hijos!
—¡No te preocupes mamá!, respondieron los pichones, —¡Volveremos a verte para llevarte por el mundo en nuestro barco!

Y entonces, vinieron los interminables días de navegación, las hambres, las fatigas, las aguas turbulentas, los truenos, los vientos y la lluvia. Pero los pichones se mantuvieron valientes y decididos. Hasta que una madrugada, ya cansados, pudieron escuchar un estruendo; abrieron sus ojos y se encontraron con la inmensidad del mar. A lo lejos podían ver un barco que se acercaba. El capitán de dicho barco los vio y gritó:

—¡Náufragos!, y los subieron a bordo.

Así, los pichones se convirtieron en marineros, y luego de varios años de viajar, un día regresaron a visitar a su mamá para llevarla a pasear por el mundo en su gran barco.

Para conversar sobre este valor:

¿Qué aprendiste de esta historia?
¿Por qué la pereza no es una buena cualidad?
¿Qué le recomendarías a alguien para evitar la pereza?

HuMiLDad

¿Qué es la humildad?

Soy humilde cuando reconozco que todas las personas son valiosas, que todos tenemos talentos y dones que podemos compartir y aprender de los demás.

Si me equivoco, demuestro humildad al escuchar las sugerencias que me dan para corregir mis errores.