



Manual para Voluntarios,  
Educadores y Padres

“Herramientas para Amar”  
Acompañando a la niñez con amor, alegría y lucidez

Por Yogi Sarveshwarananda Giri  
y Amigos del Arca del Amor

*Los niños son los vivos mensajes que enviamos a un futuro que no veremos.*

- Neil Postman

*Tout le monde a la parole, mais personne ne la prends\*.*

- Gilles B. Vachon

Esta frase Francesa puede ser traducida como “Todo el mundo tiene palabras, pero nadie las utiliza”, también como “Todo el mundo tiene el derecho de hablar, pero nadie saca provecho de ello” y de igual manera como “Todo el mundo tiene la palabra, pero nadie la toma”.

Los cuentos de sabiduría son enseñanzas prácticas que trabajan en doble vía. Enseñan a los niños como acceder al mundo de los adultos y simultáneamente enseñan a los adultos como reconectarse con su inocencia original, ligada a su infancia y divinidad.

# Prefacio

*[To be written by Lili Ma]*

## Contenido

Prefacio .....	3
Introducción: ¿Qué es el Arca del Amor?.....	7
Misión .....	7
Visión.....	7
Objetivos .....	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
Valores .....	8
Sección uno: La Filosofía Educativa del Arca del Amor .....	9
1. Los tres pilares de la educación integral .....	9
2. Los cuatro principios educativos básicos del Arca del Amor.....	9
A. Necesidad de una visión.....	9
B. Crear un socio.....	9
C. ¡Primero enseñar amor!.....	10
D. Ser divertido y creativo .....	10
3. Como la educación moderna elimina la creatividad y contribuye a desequilibrios globales .....	10
4. Perfil del voluntario .....	11
5. Actitudes de empoderamiento.....	11
Sección Dos: Cuidar de sí mismo .....	14
1. Siendo conscience .....	14
2. Siendo compasivamente desapegado .....	14
3. Prácticas para la conciencia .....	15
a) Mirando el tráfico de nuestros pensamientos .....	15
b) El pájaro sobre el hombro.....	15
c) Recordatorios de reloj despertador .....	15
d) Usando mensajes positivos.....	15
e) Utilizando preguntas de empoderamiento .....	16
f) Visitando el corazón de la casa .....	16
g) Desarrollando una rutina espiritual.....	16
h) Refrescándose con agua.....	17

i) Usando mantras .....	17
j) Desarrollando nuestra sagrada memoria .....	17
4. Aliméntese sanamente .....	17
Sección Tres: Diferentes Aproximaciones para Diferentes Grupos de Niños.....	18
1. Las etapas de la vida .....	18
A) Las diez etapas de la vida del Vedanta ( <i>dasha dasha</i> ) .....	18
B) Modelo psicológico occidental .....	19
2. Los cambios especiales en la adolescencia.....	21
3. Las Inteligencias Integradas.....	21
A) La Inteligencia .....	21
B) Sobre la importancia vital de identificar y jugar con inteligencias múltiples.....	21
C) Las Siete Inteligencias .....	21
D) Códigos de comunicación o lenguajes de las Inteligencias .....	25
4. Diferentes estilos de aprendizaje .....	25
A) La escalera del conocimiento.....	25
B) Diferentes aproximaciones.....	25
C) Modelo Pedagógico Waldorf.....	27
Sección cuatro: Herramientas pedagógicas y Técnicas para los Voluntarios y Maestros	33
1. Valores .....	33
2. Secuencias .....	33
A) Saludo a los niños (10-15 minutos) .....	34
B) Darles algo hermoso (15-30 minutos) .....	35
C) Escuchar lo que quieren comunicar en este día (15-30 minutos) .....	35
D) Realizar una secuencia de actividades (60-120 minutos).....	35
E) Retroalimentación (10-20 minutos) .....	43
F) Ceremonia de clausura (10-20 minutos) .....	43
Sección Cinco: Canciones, Versos, Juegos y Rondas.....	45
1. Canciones .....	45
A. Canciones para flauta .....	46
B. Canciones para guitarra.....	47
C. Canciones y versos .....	49
D. Pentatonicas .....	59
2. Versos .....	67

A. Versos para el alimento.....	68
3. Juegos.....	70
4. Rondas.....	73
Sección Seis: Manejo de la violencia.....	75
1. Tips para ser utilizados con niños violentos y agresivos .....	76
A. Consideraciones Iniciales.....	76
B. Algunas Sugerencias .....	79
2. Integrando a los niños en una discusión sobre “No-violencia Estratégica” .....	79
3. Observaciones de nuestros voluntarios del Arca del Amor sobre una situación de violencia en Villa Libertad, Lima-Perú .....	85
Sección Siete: Amigos/Amigas del Arca del Amor.....	88
¿Quien es una Madre Amiga del Arca del Amor?.....	88
Apéndices.....	90
1. Iniciar un nuevo centro del Arca del Amor o trabajar con un nuevo grupo de voluntarios.....	90
Ejemplo: Medellín, noviembre de 2008.....	90
2. La vida en la calle .....	91
A. Comprender la vida en la calle.....	91
B. Organizar una vivienda para niños de la calle.....	91
3. El cofre del Arca .....	93
¿Que hay dentro del cofre? Vamos a ver... ..	93
4. Declaración de compromiso de los voluntarios del Arca del Amor .....	94
Informes y Testimonios .....	96

# Introducción: ¿Qué es el Arca del Amor?

## Misión

Permitir a que niños desamparados, mujeres maltratadas, viudas abandonadas y ancianos sin recursos adquieran fortaleza, amor e ingenio; para que de esta manera sean capaces de cuidar de sí mismos y superen las dificultades internas y externas de la vida. Despertando su amor, poder creativo e inspirándolos a enseñar esto a otros.

## Visión

En el inmediato futuro, el Arca del Amor pretende contribuir al desarrollo de herramientas propias para hacer frente a las dificultades de diferentes comunidades en una manera autosuficiente y creativa. Compartiendo valores que enaltezcan la condición humana y enseñando a crecer en el amor y la alegría, a través de una metodología integral de educación y espiritualidad.

## Objetivos

La Misión Hariharananda Oeste es una organización sin ánimo de lucro que ha desarrollado el **Sistema de Educación y Desarrollo Espiritual Arca del Amor** en varias áreas con los siguientes objetivos.

### Objetivo General

Compartir y propagar los ideales de la Misión Hariharananda por medio del establecimiento del carácter, la confianza y el espíritu de servicio como principal aspecto a promover en niños pobres, personas desposeídas y voluntarios; en escuelas, organizaciones educativas, hogares y demás lugares donde sean requeridos.

### Objetivos Específicos

1. Ayudar a niños y adultos a abandonar el ciclo de drogas/alcohol-violencia-dependencia.
2. Continuamente estudiar, diseñar y desarrollar técnicas, metodologías, contenidos y lecciones adecuadas y útiles en la enseñanza a niños pobres, viudas abandonadas y adultos mayores sin recursos; así como a padres, profesores, educadores, voluntarios y todo aquel que posea un espíritu de servicio.
3. Adicionalmente y como una estrategia para recaudar fondos, brindar capacitaciones en las áreas de manejo del stress y del tiempo, productividad personal, desarrollo del potencial humano, nutrición y cocina; a profesionales de distintas áreas de conocimiento, con el objetivo de ayudar contribuir al logro de la excelencia y el balance entre su vida profesional y personal.

## Valores

Para contribuir al desarrollo de la confianza y autosuficiencia de las personas desposeídas; compartimos los siguientes doce valores básicos en variedad de formas creativas:

1. Amor y respeto—por la vida, la diversidad y la Divinidad en todas las criaturas y manifestaciones.
2. Honestidad y sinceridad—para asegurar que nuestros pensamientos, palabras y acciones sean congruentes y transparentes.
3. Tolerancia, respeto y aprecio—por la rica diversidad de auténticas y constructivas religiones, visiones y creencias con el fin de promover el bienestar y la armonía del mundo.
4. Responsabilidad—de aprender las consecuencias personales, locales y globales de nuestros pensamientos, palabras y acciones.
5. Constancia y perseverancia—para siempre hacer lo mejor que podamos, sin miedo y con amor, para de esta manera afrontar calmadamente las dificultades de la vida.
6. Desapego compasivo y servicio—para ser altamente conscientes del sufrimiento de otros y tratar lo más que podamos de aliviar su dolor, sin hacer de este un problema personal a solucionar.
7. Fé y confianza—para saber que las personas siempre hacen lo mejor que pueden de acuerdo a sus circunstancias presentes y recursos internos.
8. Humildad—para servir a otros sin pretensiones de reconocimiento, enfocándonos en el cumplimiento de nuestras responsabilidades y deberes, más que en la demanda de nuestros derechos.
9. Compromiso y disciplina—para desarrollar nuestra fuerza de voluntad con la intención de alcanzar nuestros más altos sueños y aspiraciones.
10. Pureza—mental, de palabra, física y ambiental. Para respetar nuestro cuerpo, mente y planeta.
11. Unidad e interdependencia—para desarrollar solidaridad y cooperación con el objetivo de reemplazar el predominante modelo de individualismo y competencia. Como dijo Mahatma Gandhi “Si no aprendemos a vivir juntos como hermanos, moriremos juntos como tontos”.
12. No violencia y paz—para conocer herramientas y estrategias que permitan la resolución de nuestros conflictos sin violencia y promoviendo la paz.

## Sección uno: La Filosofía Educativa del Arca del Amor

### 1. Los tres pilares de la educación integral

- Aprender a vivir bien por sí mismo
- Aprender a vivir bien en grupo
- Aprender a vivir bien con lo Invisible

### 2. Los cuatro principios educativos básicos del Arca del Amor

#### A. Necesidad de una visión

Los niños pobres y abandonados necesitan desarrollar una visión espiritual de sí mismos. Suministrarles comida, vestido, techo, servicios médicos y educación básica tan solo les permite sobrevivir; pero estas medidas humanitarias raramente les posibilitan cambiar de manera permanente y profunda sus vidas, llevando consigo impotencia y frustración en sus años venideros. Como dijo César, un niño sin hogar de nuestro grupo de São Paulo, “muchos de mis amigos murieron aún después de haber recibido asistencia (humanitaria) porque esas instituciones (tradicionales) no pusieron atención a los sueños que cada uno de nosotros, los niños pobres teníamos”.

Muchos afirman que las personas sin hogar no tienen ningún sueño, que únicamente viven el día a día; esto es algo completamente sin sentido. Las únicas personas que no tienen sueños se encuentran en los cementerios. Para cambiar el destino de los niños debemos guiarlos, para ayudarlos a reconocer sus posibilidades ilimitadas como almas. Este proceso los invita a visualizar una vida mejor para sí mismos y para quienes los rodean, a desarrollar los recursos necesarios para lograrlo y a trabajar en ello incesantemente con alegría.

#### B. Crear un socio

Una actitud sana es *tratar a cada niño/niña como un co-creador*, un socio en el proceso de educación y un profesor en potencia. Nuestro papel como adultos sencillamente es ser guías *amorosos* y no directores omniscientes de todas sus actividades. A través de nuestro amor, paciencia, creatividad y apoyo incondicional, gradualmente los niños desarrollarán su propio curso auto-correctivo y *esto lo transmitirán a otros niños*.

Tenemos que partir que todo niño posee conocimientos previos y experiencias de vida que han dejado huella positiva o negativa. El solo hecho de darles la oportunidad para aprender a través del amor, permitirá que ellos sean bondadosos y compartan lo mejor de sus vidas. En la medida que tratemos a los niños pobres como criaturas inútiles, malas o dependientes los estamos esclavizando en su condición.

### C. ¡Primero enseñar amor!

Nunca habrá paz en nuestro corazón, nuestras comunidades y en el mundo hasta tanto *enseñemos a los niños a apreciar y amar a todas las religiones y a todas las personas*. Podemos ayudar a que los niños tomen de las grandes religiones y tradiciones espirituales las mejores lecciones de amor, servicio y sabiduría; dejando de lado sus aspectos negativos.

Actualmente muchas instituciones religiosas han olvidado la enseñanza práctica y se han centrado exclusivamente en la teoría; proporcionando visiones parciales de la verdadera religión que finalmente conllevan a su distanciamiento de la espiritualidad universal. Esto sumado a algunos fanatismos, ha generado divisiones, señalamientos y conflictos entre “seguidores” y “no seguidores” de una u otra doctrina (religión), caracterizados por el irrespeto, la intolerancia y la incomprensión. Como dijo Jonathan Swift: “Tenemos suficiente religión para hacernos odiar pero no la suficiente para hacernos amar los unos a los otros.”

*¡Intentemos enseñar un amor circundante para cambiar!*

### D. Ser divertido y creativo

La espiritualidad de los valores no se puede enseñar con efectividad a los niños a través de conferencias o lecciones morales. Esta debe ser divertida, emocionante y creativa; nadie recuerda los sermones, pero una historia, un juego, una canción o una visión permanecen para siempre con nosotros. Esta es la razón por la cual debemos hacer uso de los cuentos de sabiduría, cantos, danzas y artes sagradas, juegos y celebraciones religiosas, metáforas, meditación, etc. como los principales vehículos para enseñar las lecciones morales y espirituales a nuestros niños.

Como Sir Ken Robinson dijo en una conferencia TED en 2006 (puede descargar su maravillosa charla en [http://ted.streamguys.net/ted\\_robinson\\_k\\_2006.zip](http://ted.streamguys.net/ted_robinson_k_2006.zip)), “Todos los niños son naturalmente creativos; pero somos educados fuera de ello”. O como dijo Pablo Picasso “Todos los niños nacen artistas. El problema es conservar este artista cuando crecemos”.

Uno no debería olvidar enseñar a los niños a sentir que son poetas y mantener esto por toda la vida. San Francisco de Asís llega a nosotros con su poesía divina. La poesía no es únicamente el arte de ver más allá de las apariencias, las cosas o las palabras; es también una acción elevada que vuelve la razón mucho más balanceada, sensible y menos inhumana. En otras palabras, es una acción que definitivamente nos acerca a lo Divino.

El espíritu infantil debe ser parte de la metodología de trabajo. Recuperar ese espíritu es aceptar ese niño que todos llevamos dentro y que a veces se encuentra atrapado en un traje de “adultez” que lo rigidiza y lo aleja de lo simple, lo natural y lo esencial.

## 3. Como la educación moderna elimina la creatividad y contribuye a desequilibrios globales

Como lo señaló Sir Ken Robinson, todos los sistemas educativos del planeta fueron designados para satisfacer las necesidades de industrialización del siglo XIX. Los sujetos que son útiles en el trabajo están en la cima de la jerarquía. Por esto es que el gobierno está estableciendo más escuelas científicas e invirtiendo más dinero en ciencia e ingeniería que en las artes.

## 4. Perfil del voluntario

Por lo general, se recibe más de lo que se da. Si se va con una actitud de “caridad”, como se entiende de manera convencional, posiblemente se crea que se va a realizar una “donación” que va a costar. Más si se va con una actitud caritativa de “cariño” lo más probable es establecer relaciones humanas en las que ambas partes fortalezcan su capacidad de amar. A través de la interacción con los niños aprendemos a ser más conscientes de nuestras propias cualidades espirituales y redescubrimos nuestra inocencia innata.

1. Enseñar más por el ejemplo personal que por el precepto. Tratando de hacer de la vida un modelo que inspire a otros a elevar su moralidad, mentalidad y espiritualidad. Este servicio regular nos mantiene en constante desarrollo y nos ayuda a superar nuestros obstáculos.
2. Llevar una vida pura y simple, libre de adicciones nocivas.
3. Ser religiosamente tolerante, de mente abierta y no agresivo.
4. Renovar nuestra visión de los niños cada día. No traer al presente errores o dificultades del pasado.
5. Construir confianza con los niños siendo constantes en nuestro amor y tolerancia. Ser regular y comprometido con su tiempo.
6. Participar en nuestras series de entrenamiento a voluntarios. Diferentes niveles que no solo beneficiarán su servicio al Arca del Amor, sino que mejorarán distintas áreas de su vida. El Arca del Amor así mismo desarrollará entrenamientos compasivos especializados para profesionales en la escuela, oficina, deportes y familia.
7. Venir preparado con planes de acción para cada sesión. Esto es una gran ayuda que sirve como guía en el trabajo diario.
8. Un plan de acción puede incluir:
  - Contenido
  - Objetivos
  - Propósito del día
  - Recursos
  - Estrategias
9. Ser puntuales en el horario que hemos designado para estar con los niños, no llegar tarde, o sencillamente dejarlos esperando, los niños se pueden sentir abandonados, decirles francamente si tuvimos una dificultad al respecto para que ellos sientan y aprendan el respeto por el tiempo de cada quien.

Es conveniente recordar que el objetivo principal del Arca del Amor es siempre el mismo: *contribuir a que los niños se vuelvan maestros*. Esto no cambiará. Sin embargo existen objetivos secundarios modificables cada día, que siempre deben ser terapéuticos y pedagógicos.

## 5. Actitudes de empoderamiento

1. **Demostrar coherencia:** No ser inconsistente en su comportamiento. Por ejemplo gentil en un momento y agresivo en otro, de suave hablado un día y exagerado al

hablar en otro, cálido y abierto en ocasiones y distante y frío en otras. Los niños pobres son extremadamente sensibles a estas fluctuaciones y necesitan coherencia y seguridad para construir confianza con sus protectores y el mundo.

2. **Conocer nuestros sentimientos negativos:** Si usted pierde el temperamento, reconózcalo en el grupo y pida perdón por ello. Por ejemplo, podría decir: “Verás mi niño, ayer me enojé y te grité, esto no fue justo. Por esto te pido perdón y espero que me ayudes a no cometer esto de nuevo”. Esta actitud honesta es extremadamente importante para enseñar al niño como construir confianza, como pedir perdón y como perdonarse a sí mismo.
3. **Humildad:** No espere mucho o deposite grandes expectativas en los niños. Aprenda reconocer el momento, la situación y el niño. No generalice.
4. **Mantenerse en “el aquí y el ahora”:** No haga algo si no quiere hacerlo. Respire profundo para modificar su estado mental y psicológico, vaya a su propio centro y actúe desde allí. Luego intente algo diferente en lo que se sienta más a gusto, involucrado y creativo.
5. **Practicar el direccionamiento amable:** Si los niños están demasiado activos, no los force a estar inmediatamente calmados y en silencio. En lugar de esto ayúdelos con algunas actividades tranquilizantes como cantar *aum*, empleando una voz suave y dulce que guíe una visualización o cantando una tierna canción. Si a pesar de esto los niños siguen agitados, tómelos suavemente y este con ellos un momento. No hable en voz alta para pedir silencio.
6. **Observar los talentos:** Vea lo que tienen los niños, no lo que les hace falta. No etiquete a un niño diciéndole “perezoso”, “malo” o “estúpido” porque de esta manera está generando en él una expectativa inconsciente a cumplir. Aparte de esto, ellos han sufrido suficiente por su condición dentro de su familia, escuela y sociedad. Antes de hablar y trabajar con ellos, intente librarse de sus prejuicios. Luego ayúdelos a remover estas imágenes negativas que cargan sobre sí mismos.
7. **Tratarlos a todos con igualdad y amor:** No haga comparaciones entre los niños. Por ejemplo: “¿Porqué no puedes ser tu como Joãzinho?, el es tan dulce, amable, etc.” Esta es la vía más rápida para destruir la autoestima de los niños. No utilice términos despectivos, ya sean directos como “Eres demasiado tonto para entenderlo” o los más comunes como “Eres muy joven para entenderlo” o “No te preocupes, algún día lo entenderás”.
8. **Ser flexible:** No se obsesione con el contenido del programa educativo o sienta que debe cumplir con cada punto a cualquier costo. Por el contrario, trate de ser sensitivo a los niños y de esta forma encontrará maneras creativas para cubrir el material, *enseñándoles* realmente.
9. **Guardar sus emociones para sí mismo:** No utilice manipulación emocional como “Verás, yo vengo siempre a estar contigo, dejo mis niños en casa, paso tiempo contigo y ¿tu que me das a cambio?, un ojo negro, una patada en la espinilla, pobre de mí” o como “Estoy muy cansado hoy, no dormí bien”. Esta actitud de auto-compasión no tiene lugar en un exitoso acto de educación espiritual.

10. **Escuchar y responder en el momento:** No ocultar información a los niños porque “no esté en el programa”. Puede que ellos se encuentren curiosos o ansiosos sobre algo no programado dentro de las actividades del día. Es importante tomar algún tiempo para responder estas preguntas en el momento sin negar la información.
11. **Ser sincero:** Hable de manera franca y honesta sobre las situaciones. No trate de hacer las cosas suaves o positivas solo para no “afectar a los niños”. Ellos no son tontos y tienen el derecho a saber la verdad sin adornos.
12. **Ser un buen mantenedor de la paz:** Cuando los niños peleen no trate de tomar posición. Por el contrario, baje a su nivel, mírelos a los ojos y amablemente hágalos entrar en razón. Para resolver conflictos realice preguntas reflexivas o de empoderamiento como: “¿Dónde está tu paz ahora?”, “¿A donde se ha ido tu amor?” o “¿Cómo está el clima de tu corazón en este momento? Cálido?, Frio?, Nublado?, Nevando?”
13. **Enfatizar el bien:** No exponga los errores de otros en publico; por el contrario haga énfasis en las cualidades positivas y explique porqué no cometer este tipo de errores. Por ejemplo, “Joãozinho, tu eres un muy buen amigo. Pero en algunas ocasiones, si golpeas impulsivamente a alguien, esto puede causar dolor y dañar la relación”.
14. **Mantenerse cerca:** Cuando se encuentre trabajando con un niño, siempre siéntese o arrodílese a su nivel, mírelo a los ojos y háblele de una manera cálida y suave.

## Sección Dos: Cuidar de sí mismo

Es muy común y natural sentirse un poco intimidado o abrumado con tantos principios y tareas a realizar como voluntario. Aprenda a realizar cada labor en su propio tiempo y a cerrar cada capítulo cuando la tarea halla sido hecha. No sobrecargue su mente con preocupaciones, cosas que debió haber hecho, olvidó hacer, pudo haber hecho mejor, etc. En otras palabras, no se fije en errores pasados ni se mantenga pensando negativamente en cosas que salieron mal. Mantenga en alto su energía y deje el pasado en el pasado. Mañana será otro día. Carpe diem!

Alimente su espiritualidad personal de manera regular, por medio de la oración, los cantos sagrados, la meditación, posturas de yoga, arte sagrado, caminatas contemplativas y todo aquello que eleve su espíritu ayudándolo a mantenerse consciente y centrado. Cuando desarrolla y nutre su propio tesoro interno (de paciencia, amor, compasión, paz, tolerancia, etc.) se ve en capacidad de ofrecer algo a otros.

### 1. Siendo consciente

Es importante ser siempre consciente acerca de porqué estamos realizando este tipo de servicio. Esto nos ayuda a adquirir conciencia de nuestra respiración, de nuestro ser y belleza interna, de la fuerza vital (prana) siempre fluyendo a través de nosotros. Nos encontramos en la escuela de la vida, cada día es una maravillosa oportunidad para aprender, crecer y superar todas nuestras dificultades.

### 2. Siendo compasivamente desapegado

La mayoría de los trabajadores sociales y voluntarios enfrentan un alto grado de stress al lidiar con la miseria humana y tienen que aprender a equilibrar la compasión y el desapego para ser exitosos y felices en su servicio.

Debemos evitar los extremos. Ser sobre-compasivos nos hace sentir que los problemas del mundo son nuestros problemas y que debemos solucionarlos; ante lo cual colapsamos o nos paralizamos bajo demasiadas responsabilidades que nos hacen sentir culpables por no hacer lo suficiente. Por otra parte, ser demasiado desapegados nos hace fríos, indiferentes y despreocupados.

Aprender a balancear ambas partes es un proceso gradual.

Actitudes útiles para desarrollar compasión desapegada:

- Actuar como un observador desapegado.
- Ser consciente de nuestras emociones y pensamientos.

- Recordar que no estamos aquí para resolver los problemas del mundo; estamos aquí para hacer lo mejor que podamos, de manera humilde, dulce y firme. No es nuestra responsabilidad resolver los problemas del mundo.
- Ver a los niños como criaturas ilimitadas y creativas, en vez de identificarlos con sus errores, debilidades o mal comportamiento. Solo observándolos, apreciamos nuestra propia existencia ilimitada.
- Estar presente en cada una de nuestras respiraciones mientras nos movemos a través de diferentes situaciones, actividades y emociones.

### 3. Prácticas para la conciencia

#### a) Mirando el tráfico de nuestros pensamientos

Los pensamientos tienen tres categorías: dinámicos (mientras desarrollamos actividades), estáticos (mientras contemplamos) y utilitarios.

Los pensamientos dinámicos pueden ser: positivos o negativos.

Los pensamientos estáticos pueden ser: puros o impuros.

Los pensamientos utilitarios pueden ser: útiles o inútiles.

Cada dos horas, detenga brevemente lo que este realizando y observe la cualidad de sus pensamientos presentes. ¿Son positivos o negativos?, ¿Puros o impuros?, ¿Útiles o inútiles?).

La meta de la práctica es ser consciente de sus pensamientos habituales y de regresar a un estado positivo, puro y útil de pensamientos, en función de estar siempre fresco y tener acceso a nuestros recursos internos.

#### b) El pájaro sobre el hombro

En el Budismo existe la práctica de visualizar un pequeño pájaro en nuestro hombro derecho, constantemente preguntándonos “¿Estas listo?”. Esto significa: “¿Si tuvieses que morir en este momento, estas preparado para ello?, ¿Haz puesto tu casa en orden?, ¿Estas en control de las cualidades de tu respiración y de tus pensamientos?”.

#### c) Recordatorios de reloj despertador

Programar nuestro despertador o nuestro reloj para sonar cada hora, con el objetivo de recordar nuestra respiración y observar nuestros pensamientos.

#### d) Usando mensajes positivos

Si trabajamos frecuentemente en el computador, podemos programarlo para que cada hora o periodo determinado muestre mensajes positivos. O simplemente podemos escribir estos mensajes en papeles de colores y distribuirlos por toda nuestra casa.

Estos son algunos mensajes positivos que podríamos utilizar. Escoja aquellos con los que se sienta mejor y tengan significado más profundo para usted.

- “Observe su respiración”
- “Recuerde a Dios”
- “Sea agradecido”
- “Soy el que da, no el que toma”
- “Estoy aquí para dar y perdonar, no para tomar y olvidar”
- “Pienso más en mis deberes que en mis derechos”
- “Creo en la vida después de la muerte”
- “Nunca estoy solo”
- Etc.

Cree sus propias afirmaciones, de esta manera serán más poderosas.

#### e) Utilizando preguntas de empoderamiento

De la misma manera, podemos utilizar preguntas de empoderamiento (mostradas en el computador o pegadas alrededor de la casa).

Estas son algunas preguntas de empoderamiento que podríamos utilizar. Escoja aquellas con las que se sienta mejor y tengan significado más profundo para usted.

- “¿Quién soy yo?”
- “¿Porqué hago lo que hago?”
- “Nada es permanente en este mundo. ¿Estoy listo para dejarlo ahora?”
- “¿He cumplido mi misión?”
- “¿Verdaderamente significo esto?”
- “¿Estoy hablando menos, más despacio y suave?”
- “¿Estoy en mi centro ahora?”
- “¿Estoy practicando para estar en permanente comunión con Dios?”
- “¿Qué tipo de relación estoy desarrollando con Dios: como mi Padre, mi Madre, mi Amado, mi Amante, mi Niño, mi Esposo, mi Doctor, mi Salud, mi Conocimiento, etc.?”
- “¿Qué me da dignidad y gracia?”
- Etc.

Cree sus propias preguntas de empoderamiento, de esta manera serán mucho más poderosas.

#### f) Visitando el corazón de la casa

Cree un altar y/o espacio dedicado para momentos tranquilos o meditación. Este es el corazón de su hogar. ¿Qué es de un hogar sin corazón?

#### g) Desarrollando una rutina espiritual

Cuando practicamos siempre la misma actividad espiritual, en el mismo momento y lugar; creamos un poderoso nuevo hábito que puede erradicar los hábitos

negativos. La mente necesita de ensayos repetitivos y constantes para adquirir una nueva dirección.

#### h) Refrescándose con agua

Cuando se sienta energéticamente agotado o abrumado, es muy refrescante y purificante tomar una ducha fría, poner sus manos bajo un chorro de agua fría por unos minutos o rociar un poco de agua fría sobre su cabeza.

Para refrescar sus ojos (cuando trabaja mucho tiempo frente a un computador), puede utilizar la técnica Ayurvedica de salpicar sus ojos abiertos con agua fría tres veces.

#### i) Usando mantras

También se pueden utilizar mantras, himnos o poesía sagrada de diferentes tradiciones para tranquilizar y purificar la mente cuando esta agitada, cansada o confundida. Esto mantiene a la mente en un espacio sagrado.

#### j) Desarrollando nuestra sagrada memoria

Trate de memorizar algunos mantras, cantos o poesía sagrada, cuentos de sabiduría, etc. Ellos se convertirán en sus permanentes amigos.

### 4. Aliméntese sanamente

Aliméntese sanamente en todos sus niveles:

- Coma sanamente y regularmente, disfrute en silencio de los maravillosos sabores que nos regala la naturaleza.
- Escuche música sana, como clásica, mantras, oraciones, etc.
- Vea películas donde la belleza este presente, aliméntese de la naturaleza y respire profundamente.
- Pinte o haga alguna actividad manual de vez en cuando, esto le permitirá estar consigo mismo.

## Sección Tres: Diferentes Aproximaciones para Diferentes Grupos de Niños

### 1. Las etapas de la vida

#### A) Las diez etapas de la vida del Vedanta (*dasha dasha*)

##### **0-7 meses: Infancia**

- Etapa de completa ignorancia. El bebé únicamente conoce a sus familiares, succiona del pecho de su madre y duerme en su regazo en completa indefensión.
- No es capaz de distinguir o reconocer personas u objetos.
- Discriminación sensorial inactiva.
- Todas las personas son amigos para el bebé.

##### **7 meses-2 años: Infancia**

- El bebé gana fuerza en su cuerpo y desarrolla sus sentidos.
- Puede organizar objetos y personas. Es capaz de hablar un poco.
- El complejo de Edipo se desarrolla alrededor del primer o segundo año de vida.

##### **2-5 años: Niñez**

- El niño se entretiene con juguetes, pelotas y globos.
- Es atraído por los objetos coloridos.
- Pasa la mayor parte de su tiempo jugando.

##### **6-12 años: Inicio de la adolescencia**

- A esta edad cambia la naturaleza de la amistad.
- Le empiezan a interesar los libros y siempre quiere conocer más.
- Es extremadamente inquisitivo.

##### **13-21 años: Adolescencia**

- Esta es la etapa juvenil caracterizada por la inquietud.
- Se manifiesta la atracción por el sexo opuesto.
- Los adolescentes son románticos, soñadores y experimentan con el sexo.
- Ellos están aprendiendo; también.

##### **22-39 años: Adulthood**

- Deseo por casarse.
- Tener hijos.
- Trabajar duro para materializar sus sueños.

### **40-59 años: Madurez**

- Mayores responsabilidades.
- Las personas están sobrecargadas con los problemas de la vida.

### **60-74 años: Vejez**

- La pasión incrementa, pero el cuerpo no coopera.

### **75-99 años: Vejez avanzada**

- Los sentidos se debilitan pero los deseos continúan dominando.

### **Muerte**

- Extinción del cuerpo.
- Continuación de la mente.

## **B) Modelo psicológico occidental**

### **0-2 años: Infancia**

- Dependencia social.
- Maduración del sistema sensorial, perceptual y funciones motoras.
- Inteligencia sensorio-motora y causalidad.
- Entendimiento de la naturaleza de los objetos y creación de categorías.
- Desarrollo emocional.

*Se ha demostrado que durante esta temprana edad, el contacto entre el niño y su madre es más beneficioso para el niño. Cuando este es sostenido junto al pecho de su madre, su frecuencia cerebral se sincroniza con el corazón de la madre; posibilitando que el niño se desarrolle más rápidamente.*

### **2-4 años: Niñez**

- Elaboración de locomoción.
- Fantasía e imaginación. Es importante dejar que pierdan y no ocultarles la realidad.
- Aprenden a jugar.
- En Japón, los niños empiezan a prepararse para la Universidad desde los cuatro o cinco años. Esto no es bueno.
- Pueden aprender incluso seis idiomas simultáneamente sin confundirlos.
- Aprenden a auto controlarse. Hacia los dos años empiezan a reconocer sus límites.
- El gateo sincroniza el lado izquierdo y derecho del cuerpo.
- Los niños con problemas psicológicos pueden ser tratados con terapias de gateo.
- El ego se desarrolla y adquieren conciencia del yo. Por ejemplo: mi carro, mi madre, etc.

### **4-6 años: Edad escolar (primaria)**

- Identificación de sexos y roles.
- Primer desarrollo moral.
  - Nunca utilice premios o castigos. Es mucho mejor para el estudiante comprender las consecuencias de sus acciones, de esta manera esta aprendiendo.
- Desarrollo de la autoestima; empiezan a sentirse valiosos y amados.
- Empiezan a jugar en grupo.

### **6-12 años: Edad escolar (secundaria)**

- Amistad
- Operaciones concretas
- Desarrollo de habilidades
- Auto evaluación
- Juego en equipo

### **12-18 años: Adolescencia temprana**

- Maduración física
- Desarrollo emocional
- Vinculación en grupos de pares
- Desarrollo de la identidad/rol

### **18-22 años: Adolescencia madura**

- Autonomía frente a los padres
- Definición de rol sexual
- Moral internalizada
- Escogencia de profesión

### **22-34 años: Adulthood temprana**

- Matrimonio
- Hijos
- Trabajo

### **34-59 años: Adulthood madura**

- Enriquecimiento de la relación de pareja
- Manejo del hogar
- Maternidad
- Ejercicio de una profesión
- Contribución a la sociedad

### **60-75 años: Vejez**

- Promoción del vigor intelectual
- Redireccionamiento de la energía hacia nuevos roles y actividades
- Adaptación de la vida

- Desarrollo de un punto de vista sobre la muerte

### **>75años: Vejez avanzada**

- Manejo de los cambios físicos del envejecimiento
- Desarrollo de una perspectiva psico-histórica

## **2. Los cambios especiales en la adolescencia**

*[To be written by Yogiji]*

## **3. Las Inteligencias Integradas**

### **A) La Inteligencia**

La inteligencia es una energía consciente e invisible con identidad vibratoria, electromagnética, luminica y acústica; con capacidad para las soluciones, el cambio, la educación y la evolución.

### **B) Sobre la importancia vital de identificar y jugar con inteligencias múltiples**

Realmente la clave de este tema esta en saber como convocarlas y aprovechar al máximo las bondades de la utilización del arte para este propósito; en especial la música, ella tiene el poder de convocar sin falta la inteligencia emocional y de ubicar en el presente.

Sir Ken Robinson constantemente relata la historia de Gillian Lynne. Cuando era una pequeña niña, en la escuela dijeron a sus padres que tenían problemas de aprendizaje debido a que era inquieta y no podía concentrarse. Por esta razón, decidieron consultar un doctor; quien durante la reunión informó a Gillian que debía conversar en privado con ellos en el corredor y que por esto la dejaría sola en el consultorio un momento; antes de retirarse encendió el radio. Desde fuera, secretamente todos observaron como Gillian danzaba al ritmo de la música; en este momento el doctor les dijo a sus padres que ella no estaba enferma, era una bailarina, y los inquirió para que la inscribieran en una escuela de danza. Actualmente Gillian Lynne es reconocida como una de las mejores bailarinas, actrices, coreógrafas (con crédito por obras como *Cats* y *El Fantasma de la Opera* en Broadway), directoras de teatro y televisión de Inglaterra. Tristemente hoy los niños con un gran desarrollo de inteligencia corporal son diagnosticados con TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad) y puestos bajo tratamiento médico.

### **C) Las Siete Inteligencias**

#### **1. Inteligencia Celular o Corporal**

Inteligencia natural del cuerpo que se manifiesta en su capacidad de hacer las cosas sin tener que pensarlas previamente. Brinda espontaneidad en la acción.

Su sede concretamente se encuentra en el sistema celular con memoria en el sistema óseo. Tiene dos áreas diferenciadas: el funcionamiento corporal interior (inteligencia innata) y el mundo de la acción (inteligencia desarrollada). Es muy precisa y bastante perceptiva. El cuerpo por sí mismo es poco inteligente, solo cuando se presenta la interferencia de alguna inteligencia su desenvolvimiento en la acción es excepcional. Es responsable del buen fin de toda acción y su colaboración con el resto de las Inteligencias es muy alta. Todo acto pone alerta a las demás Inteligencias, por lo tanto se establece una intercomunicación entre las mismas.

Es conocida la costumbre en las escuelas de la antigüedad de invitar a los alumnos a hacer trabajos sencillos mientras recibían sus clases, con el fin de mantener abierta la asimilación de diferentes tareas. El exponente más claro del valor del acto en la educación son los programas interactivos, en donde el acto eleva el proceso docente a nivel de experiencia viva. Por tanto transcribe lo conocido a sabiduría y lo asimila de tal modo que forma parte de los conocimientos que no se olvidan fácilmente. En los programas interactivos debe entrar el acto pedagógico: el aprendizaje, la vivencia y la comprensión en una síntesis simultánea que proporcione esplendor y eficacia a la docencia.

## **2. Inteligencia Intelectual**

Es la inteligencia comunmente más usada; de tipo lógico, deductivo, analítico, esquemático, matemático, cerebral, de carácter dual y rutinario; aunque en ocasiones tiende a la duda y la inseguridad. Su sede se encuentra en el cerebro y es encargada de generar la identidad del individuo, su actividad intelectual y de razonamiento. Tiende a imponerse sobre las otras Inteligencias pues está especialmente dotada para la organización y la planificación.

No debe confundirse la mente con el intelecto. El intelecto es la inteligencia que construimos por medio del lenguaje hablado; es el uso de razón y opera a partir de sonidos de un lenguaje silábico. Por su parte la mente opera en base a lo que ve, el mundo de la luz y el color. Juntos y en colaboración permiten el desenvolvimiento en el espacio-tiempo.

## **3. Inteligencia Mental**

La verdadera inteligencia superior de la mente humana es la inteligencia espacial; definida como la facultad de tener procesos inteligentes sin palabras. Su desarrollo es errático durante la adolescencia y únicamente alcanza madurez cuando termina el crecimiento físico.

De naturaleza imaginativa, trabaja a partir de la proyección de imágenes concientes e inconcientes. Se estimula mediante la comprensión del significado de cuentos, narraciones, cuadros y manifestaciones artísticas principalmente en los niños.

Las personas visuales operan bastante con este tipo de inteligencia. Los arquitectos lo hacen por excelencia ya que distribuyen e reinterpretan el espacio al proyectar viviendas.

## **4. Inteligencia Emocional - Anímica**

La inteligencia superior del hombre, es la inteligencia interpersonal. Tiene su sede en la parte baja del pecho, aunque interactúa con el cerebro y con la mente. Usa el lenguaje de los sentimientos y emociones para expresarse. Tiende a la amistad de modo natural y transmite directamente la sensación de vida; rápida y de naturaleza cálida.

Es la inteligencia del alma, no utiliza el lenguaje construido con palabras. De fácil estimulación, brinda apertura, calidez, entendimiento, memoria permanente, atención y concentración. El sentimiento es el fijador del conocimiento.

## **5. Inteligencia Empática**

La inteligencia de la felicidad. En ella están contenidos los resultados que nuestros actos o decisiones han generado sobre los demás. Acerca, reúne y unifica a los individuos; siendo el verdadero disolvente de la violencia y el egoísmo. Es la inteligencia inherente al amor. Su naturaleza es diferente a todas las Inteligencias ya que se anuncia mediante el sentir. Su actividad es de tipo vivencial.

Lleva implícita la generosidad; en asociación con la Inteligencia Consciente, es la responsable directa de la evolución de los pueblos y de la resolución de todos los conflictos. Estas determinan el verdadero atraso o avance de una sociedad. Su combinación es el verdadero futuro de la educación.

## **6. Inteligencia Inspirada**

Es nuestra inteligencia espiritual. Musical, artística y amorosa; de ella proceden la inspiración y la intuición. Representa el saber inmanente, conocer o expresar aspectos que no se han aprendido o leído nunca.

Toda idea expresada artísticamente, escultura, pintura o música, procede de esa inteligencia donde no hay espacio para el error. Su sede está en lo más profundo del centro del pecho. Es el área donde todo se sabe y es la única que se expresa en equilibrio entre conocimiento, amor y ciencia.

Trabajar con ella en el colegio equivale a garantizar la identidad individual de cada alumno. Ello representa la forma más directa de asegurar la inserción social. Bajo el principio: todo original tiene su espacio reservado porque es de utilidad no prescindible para los demás.

## **7. Inteligencia Consciente**

Nuestro órgano inteligente móvil, con capacidad de observación de todas las actividades e incluso de nosotros mismos, de él depende la óptima coordinación e integración de nuestras Inteligencias. De naturaleza amorosa y noble.

Auto-consciente y por su expansión progresiva se consigue integrar cualquier tipo de conocimiento. Una vez desarrollada multiplica nuestra capacidad de comprensión haciendo conscientes aspectos desconocidos de nuestra vida ahora bajo nuestro control y responsabilidad.

<b>INTELIGENCIA</b>	<b>SEDE</b>	<b>CARACTER DE LA INTELIGENCIA</b>	<b>LENGUAJE EN EL QUE SE EXPRESA</b>
Celular o Corporal	Las Células, el Cuerpo	Instintiva, hábil, espontánea, obediente, concreta, física.	Lenguaje gestual. Mimos, actos y movimientos
Intelectual	El Cerebro, las ideas	Lógica, matemática, deductiva, La razón, juzgadora, dispersa, fría, relativa, dual, caprichosa, comparativa, intolerante, rebelde.	Lenguajes hablados. Lenguaje lineal sonoro.
Mental	La Mente	Espacial, contemplativa, lógica superior, imaginativa, ínter - relativa, luminosa, silenciosa.	Lenguaje visual silencioso. Imágenes, luz y color.
Emocional Anímica	Sistema Emocional	Cálida, interpersonal, atenta, social, comprensiva, impulsiva,	Lenguaje emocional. Emociones, sentimientos sensaciones, reacciones
	El Alma	De experiencias, amistosa.	
Empática	Célula del Amor	Unificadora, empática, dadadora, generosa, globalizadora.	Sentimientos nobles y actos de amor en acción.
Espiritual	El Espíritu	Intuitiva e inspirada, inmanente, amorosa, completa, suprema, respetuosa, observadora, facultad de Ser, perfecta, original, identidad Real.	Lenguajes artísticos música, pintura y escultura. Lenguaje del silencio. (Comunicación vibracional).
Consciente	La Conciencia	Intrapersonal, neutral, noble, coordinadora de todas, da valor añadido a las experiencias de todas las	Se apoya en los lenguajes de todas las demás. Su desarrollo es condición para la comprensión del lenguaje

		inteligencias, multiplica su efecto	espiritual o artístico.
--	--	-------------------------------------	-------------------------

#### D) Códigos de comunicación o lenguajes de las Inteligencias

1. El cuerpo se expresa con gestos y movimientos.
2. El intelecto se expresa con idiomas.
3. La mente se expresa con imágenes (imaginación).
4. El alma se expresa con emociones.
5. El amor se expresa con acción.
6. El espíritu se expresa con música, pintura o escultura.
7. La consciencia se expresa con presencia (deroga la ausencia anímica).

### 4. Diferentes estilos de aprendizaje

#### A) La escalera del conocimiento

1. Incompetencia Inconsciente
2. Incompetencia Consciente
3. Competencia Consciente
4. Competencia Inconsciente

#### B) Diferentes aproximaciones

##### 1. Cerebro izquierdo, cerebro derecho

###### *Cerebro Izquierdo:*

- Alumnos cuyo cerebro izquierdo es dominante tienden a especializarse en el lenguaje, tareas secuenciales, lógica y procesos matemáticos.
- Actividades estructuradas de manera lineal son adecuadas para este tipo de alumnos.

###### *Cerebro Derecho:*

- Alumnos cuyo cerebro derecho es dominante se especializan en actividades visuales y creativas. Buscan patrones generales y se enfocan en las relaciones.

- Tareas visuales, creativas y experimentales son adecuadas para estos alumnos. Así como actividades que ofrezcan distintas alternativas en la información.

## **2. Activistas, reflexivos, teóricos y pragmáticos**

### ***Activistas (“Hágalo”):***

- Los activistas gustan de aprender haciendo y experimentando.
- Disfrutan de la variedad, la interacción y el trabajo participativo.

### ***Reflexivos (“Piénselo”):***

- Los reflexivos gustan de aprender teniendo una visión general, analizando series de ideas y pensando en como estas pueden integrarse.
- Pueden beneficiarse de aproximaciones de descubrimiento-aprendizaje.

### ***Teóricos (“Pruébalo”):***

- Los teóricos gustan de aprender construyendo pieza por pieza, de manera lógica y secuencial.
- Son felices de trabajar desde los detalles hacia las grandes conclusiones. Prefieren presentaciones secuenciales a aprendizajes y descubrimientos.

### ***Pragmáticos (“Pero funciona!...”):***

- Los pragmáticos están “enfocados en el fin”. Pueden ser buenos resolviendo los problemas pero están más interesados en las respuestas que en el proceso.
- Utilizarán todo aquello que funcione pero necesitan ver su beneficio inmediato. Responden bien a auto-evaluaciones en línea.

## **3. Auditivos, visuales o kinestésicos**

### ***Auditivos:***

- Algunos alumnos prefieren aprender a través de la escucha. Responden bien a la enseñanza tradicional del salón de clases, la discusión o el diálogo uno a uno.
- Las clases que ofrecen videos o grabaciones con narradores son adecuadas.

### ***Visuales:***

- Alumnos que responden bien a recursos visuales como fotos, gráficos, mapas, gestos y lenguaje corporal.

- El uso de colores para transmitir información resulta adecuado. También se benefician del uso de videos o grabaciones.

### ***Kinestésicos:***

- Algunos alumnos aprenden mejor por medio de actividades que impliquen movimientos físicos.
- Responden bien a tareas como picado, rasgado, re-invencción de folletos, trabajo con hojas de cálculo o juntando y mezclando actividades.

## **4. Apoyando a los alumnos**

- El equipo de apoyo debe estar atento a identificar necesidades especiales en el proceso de aprendizaje; como dislexia, dificultades físicas, visuales o impedimentos auditivos.
- El yoga equilibra el cerebro mediante la coordinación del cerebro.

### **C) Modelo Pedagógico Waldorf**

El plan de estudios de la Pedagogía Waldorf está estructurado para considerar y potenciar las fases evolutivas del niño, propiciando el desarrollo de los valores humanos.

La plena comprensión de estas fases constituye la clave para seleccionar los contenidos, acercarnos a los niños y acompañarlos en su desarrollo evolutivo.

## **Primer Septenio - Desde la concepción hasta los siete años: IMITACIÓN**

Contemplado en brazos de su madre, aparentemente desvalido, el bebé parece incapaz de aprender. Sin embargo está en su etapa más receptiva. Desde que nace comienza el aprendizaje. El ponerse en pie, la adquisición del lenguaje y la capacidad de pensar son logros gigantescos conseguidos en un periodo de 3 a 4 años. Todo ello lo adquiere sin haber sido enseñado, gracias a una combinación de habilidades latentes, instinto y sobre todo por la Imitación. Todo el período de la vida hasta los 6 y 7 años está caracterizado principalmente por la imitación. El niño imita de todo lo que le rodea, no solo los sonidos del lenguaje o los gestos de los adultos, sino también las actitudes de sus padres y de las personas cercanas.

Cerca de los tres años el niño deja de nombrarse en tercera persona y comienza a hacerlo en primera persona utilizando las palabras "Yo", "Mío", etc. También vive la etapa del "No". Todo está relacionado con el primer despertar de la conciencia del Yo, que es un hito importante en el proceso de individualización del ser humano. A esta edad ya no es tan necesaria la presencia continua de la madre y está apto para trabajar en equipo con otros niños.

El trabajo metodológico en esta etapa preescolar pretende propiciar un armonioso desarrollo del niño con una rítmica secuencia de actividades de expansión y concentración. El ritmo de las actividades y la regularidad horaria da seguridad al niño.

Día tras día se repite la misma secuencia de actividades aunque variando los contenidos. Esto, junto con la periódica experimentación de las épocas del año y con las fiestas importantes, es la forma más adecuada para introducir en el niño la vivencia del tiempo, así como las actividades motrices ayudan a la adecuada ubicación de las dimensiones espaciales.

Para que el niño desarrolle sus capacidades y potencialidades y pueda desplegar su individualidad, necesita que sus padres y educadores conozcan cómo crece y se desarrolla el ser humano en su integridad: tanto en su ser fisiológico como en sus facultades psíquicas y en su íntima individualidad. En esta etapa es importante desarrollar la imaginación y la creatividad social, semilla para un correcto enfoque de las conductas de sociabilidad cuando sea adulto y base para la adecuada relación con lo espacial y lo temporal.

También se debe trabajar intensamente en la adquisición del lenguaje materno mediante teatrillos, cuentos, poemas y canciones, para que se conforme y se fortalezcan el órgano del habla y el pensamiento. En esta etapa NO se le enseñan materias intelectivas. Al niño se le preserva de una intelectualización prematura que mina el armonioso desarrollo de las facultades psíquicas y merma las energías del cuerpo físico en desarrollo. Más bien, se practican cotidianamente actividades artísticas y trabajos manuales con un sentido práctico y bello. Despertando la sensibilidad artística en un trabajo rutinario, se hace posible la fortificación de la voluntad del niño; con las manualidades se desarrollan habilidades dormidas que acercan al niño al conocimiento directo del mundo y de sus contenidos. En el proceso de crecimiento y desarrollo del niño se intenta encontrar una justa relación entre la individualidad y el mundo, entre su personalidad y su ser social.

En muchos grupos de la sociedad los niños son tratados a menudo como adultos. El consumo y los medios de comunicación han puesto su interés en ellos. Las consecuencias de la amplia movilidad. La globalización y la informática no solo tocan a los adultos sino con especial dureza a los niños. Y una observación más exhaustiva muestra que ese "trato de iguales" que se dispensa a los niños, supuestamente apropiado para nuestra época, no prepara mejor a nuestros niños para las futuras tareas sociales. En lugar de ello les roba una porción de su infancia, interfiriendo de ese modo en importantes etapas de su evolución, generando incluso serios trastornos. Eso hace que la educación se plantee la tarea prioritaria de proteger y respetar las leyes y condiciones del desarrollo de los niños. Esas leyes de la evolución infantil existen. La misma observación de los pequeños nos muestra cuáles serían los rasgos fundamentales de una educación adecuada, es decir, una educación que haga justicia a las necesidades vitales de los niños y ofrezca espacio para su despliegue.

Infancia equivale a periodo de juego. En el modo en que un niño juega, se manifiesta por un lado su estado evolutivo y su relación con el entorno, y por otro lado, en el juego se forma la facultad de relacionarse con el mundo, actuando, sintiendo y pensando.

Los niños deben tener derecho a las numerosas fases del juego, pues solo así pueden desarrollar capacidad de acción personal, vida emotiva abundante y fuerza del pensamiento. Sólo así pueden desplegar su individualidad.

También deben formar parte del derecho a la infancia, el derecho al pensar propio. Los niños han de aprender a pensar con independencia para poder entender el mundo que los circunda.

Si se desarrolla sin trabas el pensar, crece la facultad de relacionarse con lo percibido, lo sentido y lo pensado, se aprende a distinguir la causa efecto. En este proceso el hombre se capta a si mismo como ser autónomo y creativo.

## **Segundo Septenio - De los 7 a los 14 años: EL CORAZÓN DE LA INFANCIA**

En esta edad tiene lugar una transición, siendo el cambio físico más importante, la pérdida de los "dientes de leche"

Por una parte el niño desarrolla una nueva y activa vida de imaginación, al mismo tiempo que una mayor disposición para el aprendizaje en sentido formal. Experimenta y expresa la vida por medio de sentimientos más definidos. A medida que evoluciona durante estos años del segundo septenio, también comienza a desarrollar una aptitud para pensar consecuentemente. Esta etapa ha de ser manejada con sumo cuidado, dado que aunque esta nueva aptitud necesita ser estimulada, la característica esencial del niño sigue siendo su universo imaginativo.

El arte de enseñar supone guiar a los niños a un estado de receptividad a través del cual puedan hacer descubrimientos que queden como experiencias profundas. El trabajo de clase puede tener éxito en un contacto directo entre profesor y el alumno ya que el aprendizaje deber verse como un proceso integral y vivo, no un producto abstracto; aquí el arte no significa un curso específico, sino un proceso activo conjunto entre el conocimiento y la acción.

En el segundo septenio hemos de dirigirnos al espacio del sentimiento. El corazón y el alma han de verse activados; la corriente de comunicación entre el maestro y la clase han de navegar sobre olas de alegría; una lección atractiva que cautive el alma es tan importante para la educación de la voluntad como para la formación intelectual. Una clase dirigida prematuramente a la cabeza - al intelecto - paraliza la región del sentimiento y deja totalmente de lado el mundo de la voluntad. Es quizás la introducción cada vez más temprana de la enseñanza intelectual la responsable del debilitamiento de la voluntad, de la falta de disciplina y de la apatía al estudio, tan extendidos hoy en día.

¿Cómo llegamos desde el punto de vista didáctico al centro anímico del niño?

A través de una enseñanza creativa y artística. No para preparar artistas, sino para preparar fuerzas anímicas en las que el niño pueda madurar. La imagen creativa está en medio de contenido y del concepto abstracto; la imagen creativa contiene tanto significado inmediato que llena cálidamente el ánimo del niño. Nuestro tiempo se caracteriza por exceso de imágenes que llegan a través de los medios de comunicación (televisión, radio, revistas, anuncios, videos, juegos). Demasiados niños pasan su infancia sentados por ejemplo, ante el televisor. Corren, saltan, brincan o se balancean muy poco. Su sentido del equilibrio se ve escasamente reclamado. No se perciben en movimiento ni a sí mismos ni a la multiplicidad del mundo. Sus vivencias táctiles son escasas, su motricidad fina se halla subdesarrollada por la falta de movimiento.

Los niños perciben hoy de manera distinta a los de antes. Así por ejemplo, manejan fácilmente aparatos técnicos y al mismo tiempo pueden acoger más información que la generación de sus padres, pero carecen de interés por las flores, las praderas, padecen de una crónica falta de imaginación y a nivel de valores humanos los medios de comunicación también ejercen su efecto. Con los medios masivos entra la publicidad en casa. Sus imágenes, las representaciones y opiniones que contienen, dejan su huella en la imagen del mundo de los niños, en sus necesidades y normas. De la televisión los aprenden que cuando algo no les gusta, basta con cambiar de canal. Los niños trasladan esos modelos de comportamiento a la vida real.

La televisión no deja que surja el aburrimiento, ni tampoco la iniciativa, no necesitan poner a prueba su propia imaginación para inventar nuevos juegos y formarse un mundo propio. El niño simplemente se limita a pisar el botón. La prolongada exposición a la televisión con su exceso de imágenes atrofia la voz, y con ello el desarrollo del habla. Quien no puede expresarse a sí mismo desconfía también de las palabras de los demás y duda de la posibilidad de solucionar los conflictos verbalmente.

Quien no desarrolla adecuadamente el instrumento de la palabra, se aferra al arma de la violencia física. El exceso de imágenes que los niños y jóvenes vivencian, algunas de las cuales no pueden elaborar ni entender, forma parte de las causas de la creciente agresividad, junto con la falta de movimiento y la incapacidad de comunicarse.

Pero los niños y jóvenes no sólo vivencian la violencia en los medios de comunicación, también en el mundo cotidiano que los rodea: en la familia, en la circulación vial, en el lenguaje, en la música que oyen. Sienten la violencia en la vida social y política. La violencia no tiene una sola causa, ni una sola forma de manifestación. Por eso desde la educación hay que combatir la violencia desde todos los niveles. De lo que se trata en la educación Waldorf es brindar al niño imágenes llenas de sentido que puedan encontrar una resonancia en su alma. En los colegios Waldorf estas imágenes se eligen de forma escalonada de acuerdo con la edad. En la primaria el maestro lo crea a través de tesoros de la naturaleza: los cuentos, las leyendas y fábulas son seguidas por los acontecimientos del Antiguo Testamento. Luego la mitología griega, persa y

egipcia. En los cursos se pasa poco a poco de los héroes de las sagas a las grandes figuras históricas.

Siempre en todas las áreas se intenta hacerlo a partir de la imagen, de una imagen llena de contenido. Se siembra, se recolecta, existe la época de construcción de casas en donde los alumnos aprenden a manejar el palustre, el cemento, la arena. En los trabajos manuales, se hila, se teje, se hace ganchillo y punto. También se hace pintura se modela con barro o se talla con madera. La actividad propiamente dicha, es la que da vida, forma la voluntad y completa de manera efectiva el trabajo teórico.

Cuando hacia los doce años tiene lugar el segundo cambio físico más notorio y comienza el crecimiento en altura, empieza la pubertad, llega el momento en que tanto lo teórico como lo práctico y lo artístico se dirige a la cabeza.

### **Tercer Septenio - De 14 a 21 años: Hacia la edad adulta EL JUICIO RACIONAL**

La adolescencia, tercera etapa evolutiva, es crucial para cultivar la capacidad de juicio racional. En esta etapa el adolescente es capaz de utilizar su mente como instrumento objetivo.

Otros rasgos de la psicología del adolescente son un idealismo valioso y sano así como una vulnerable sensibilidad hacia sus propios sentimientos y experiencias. Estos aspectos necesitan protección. A partir de la pubertad muchos jóvenes disfrazan su condición interior: las chicas pueden volverse coquetas, atrevidas y desafiantes los chicos suelen defenderse por medio de comportamientos introvertidos o por una aparente falta de interés en el mundo.

Muy especialmente por los sentimientos de este período el joven necesita de una confianza explícita y de un guía. Con la adolescencia, el sentimiento se libera de las relaciones en que ha estado arropado hasta entonces y se hace oír en el alma del joven, dominado por simpatías y antipatías que fácilmente hundan al joven en el sufrimiento, la desesperación y la depresión. Esto ha de ser contrarrestado ofreciéndole oportunidad de que se concentre con todo su ánimo en algo externo y objetivo. Por tanto en esta edad, las asignaturas artísticas no son un lujo sino una necesidad vital y evolutiva.

A través del dibujo, de la pintura en acuarela, del trabajo con madera, de la música, se modela el espacio anímico tan sensible ahora, y de esta manera se des-subjetiviza. Otro medio de mayor importancia para descargar ese reconcentramiento desmesurado, es hacer teatro, especialmente en el octavo año, en la cúspide de la edad más impertinente.

Ha de trabajarse también sobre la voluntad ahora más libre y con más fuerza propia, separándola del hundimiento tan frecuente en apetitos o en una agresividad sin dirección. La hacemos frente directamente si le hacemos las cosas más difíciles, si le exigimos y le ponemos tareas en las que pueda probar sus fuerzas. Un medio primordial para probarla en esta edad son

los talleres que exigen atención del pensar y sensibilidad del sentir, el trabajo con la madera y los metales por ejemplo: cuanto más aprenda a esta edad a salir de si mismo, a entregarse a una tarea difícil que exija mucha fuerza espiritual y física, más sano y fuerte se hará. Lo más sano e importante de esta etapa es que se trabajan los tres niveles: el intelectual, el del sentimiento y el de la voluntad.

En el plano de lo intelectual ésta educación se lleva a cabo a través de asignaturas especializadas, especialmente las ciencias y las matemáticas juegan un papel predominante. No se trata de un aprendizaje memorístico, sino de estimular capacidades creativas. El joven ha de poder decirse: "en ti tienes un instrumento con el puedes descifrar los enigmas del mundo", ha de ganar confianza en las fuerzas de su pensar ahora libres y ha de poder entrenarlas.

El tercer septenio es la fase más importante para la formación de la personalidad. Esto no sucede, como algunos podrían creer, atizando toda llamita de posibilidad personal que surja, hasta convertirla en gran fuego. Se realiza conduciendo las nacientes fuerzas individuales hacia el exterior, hacia hechos reales, hacia problemas de carácter histórico, científico o artístico. Sería totalmente erróneo dejar al joven regodearse en su propio torbellino interno del alma.

Cuando la voluntad del alumno desfallece, tiene el profesor que animarle. Es el triunfo sobre el momento inmediato, de eso depende el éxito.

Si las fases del desarrollo se realizan correctamente, si el cuerpo físico se ha formado durante el primer septenio a través del juego y la imitación, si en el segundo septenio (de 1°. A 8°. Grado) se ha impregnado el alma con imágenes y experiencias poderosas, bellas y llenas de sentido, si en el tercer septenio (9°. A 11°. Grado) el cuerpo anímico ha podido ejercitar en el mundo a través del pensar, el sentir y el hacer, entonces el ser en su proceso educativo se ha preparado para construir su existencia libre e independiente.

## Sección cuatro: Herramientas pedagógicas y Técnicas para los Voluntarios y Maestros

### 1. Valores

Cada mes será enfocado en la enseñanza de **un valor específico**, a través de diferentes aproximaciones. Esta es una muestra de doce valores que pueden ser utilizados a lo largo del año; notará que cada uno es la fundamentación del siguiente.

Por ejemplo, la base de todos es el amor. El amor se desarrolla mediante la construcción de la confianza, la confianza es mantenida por el respeto y el respeto se desarrolla a través de la humildad. Así mismo, la humildad se sostiene gracias a la cooperación, la cooperación se aprende mediante la responsabilidad, la responsabilidad es alimentada por el compromiso y el compromiso fortalece nuestra fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad se alcanza mediante la disciplina, la disciplina es sostenida por la constancia, la constancia trae la tolerancia y la tolerancia conlleva a la paz; la meta de la vida. Este recorrido del amor a la paz es el viaje de todo niño.

- Enero: Amor
- Febrero: Confianza
- Marzo: Respeto
- Abril: Humildad
- Mayo: Cooperación
- Junio: Responsabilidad
- Julio: Compromiso
- Agosto: Fuerza de voluntad
- Septiembre: Disciplina
- Octubre: Constancia
- Noviembre: Tolerancia
- Diciembre: Paz

### 2. Secuencias

Es muy importante tener alguna secuencia de actividades en mente antes del encuentro con los niños. Nunca debemos sentirnos atados por estas técnicas o secuencias, tan solo son guías para navegar el mundo de los niños. En esta sección presentaremos algunas posibles secuencias para dar inicio. A medida que se sienta más integrado a este maravilloso trabajo, creará sus propias secuencias, indudablemente.

Un encuentro típico puede incluir los siguientes pasos:

1. **Presentación:** Saludo a los niños.
2. **Entrega:** Darles algo hermoso.
3. **Recibimiento:** Escuchar lo que quieren comunicar en este día.
4. **Compartir:** Realizar una secuencia de actividades que incluya:
  - a. Activación: Un poco de actividad física
  - b. Relajación: Un periodo de calma y tranquilidad
  - c. Conexión: Alguna actividad espiritual
  - d. Creatividad: Alguna actividad creativa
5. **Concientización:** Retroalimentación.
6. **Agradecimiento:** Ceremonia de clausura.

Permítanos ahora examinar varias herramientas y técnicas utilizadas en una secuencia típica. Indicamos la duración aproximada de cada paso. La primera duración es para una sesión de dos horas (120 minutos) y la segunda para una sesión de cuatro horas (235 minutos).

#### A) Saludo a los niños (10-15 minutos)

- Salude de mano a cada niño, manteniendo una postura centrada y bien alineada; de forma tal que los niños reciban su sentido de estabilidad, fuerza y confianza. Los niños siempre están buscando héroes y modelos; si no son sus cuidadores, será la televisión o el cine, estrellas de la música o el deporte.
- Es conveniente que los voluntarios trabajen con el mismo grupo de niños regularmente.
- Recuerde continuar consintiendo y abrazando a los niños a lo largo de las actividades. Esto les brindará el sentimiento de amor y cariño que tanto necesitan.
- Si usted solo viene una vez durante mucho tiempo (como Swamito!), abrácelos primero, para romper la barrera de la distancia e inmediatamente establecer una relación de amor.
- Mírelos profundamente a los ojos, tratando verdaderamente de comprender como se están sintiendo. Es muy fácil comprender si tuvieron una gran discusión la noche anterior, si han sido abusados, si están sintiéndose tristes o asustados por algo, si tienen baja su auto-estima este día o si están alegres y emotivos.
- Genere espacios en los que puedan abrazarse y darse la mano unos a otros como parejas, amigos o pequeños maestros. Si es mutuo será como un rito de iniciación.
- Cree un espacio propio, definiendo los límites espaciales dentro de los cuales desarrollará su actividad. En ocasiones las calles no son lugares bien definidos.

## B) Darles algo hermoso (15-30 minutos)

- Por ejemplo, usted puede llevar una pequeña botella de aceite de esencias (como rosa, jazmín, etc., algo muy tranquilizante), poner una gota en la mano de cada niño e indicarles que froten vigorosamente sus manos; para que después suavemente inhalen tres veces este olor sosteniendo la respiración por unos segundos. Luego pregúnteles que sintieron, vieron o imaginaron. Al final de la actividad usted podría regalar a cada niño una pequeña botella con este aceite de esencias; animándolos a utilizarlo cuando se sientan tristes, inseguros, angustiados y temerosos.
- Esto es particularmente recomendable para los niños de la calle adictos a inhalar pegantes o gasolina. Es un buen sustituto para superar su adicción y al mismo tiempo tranquiliza su mente.
- Puede llevar marionetas y realizar un pequeño espectáculo en el que comparta un determinado mensaje. Recuerde hacerlos reír y sonreír. Lleve diferentes marionetas en cada ocasión; si utiliza la misma, haga un espectáculo distinto que transmita un nuevo mensaje, a no ser que los niños le pidan repetir una historia.
- Juegue “Las Tres Marías” o “Los esclavos de Jó”
- Realice pequeñas danzas sagradas.
- La idea general es estimular uno o varios de sus sentidos con actividades hermosas y placenteras que los preparen para el gran trabajo del día. Ahora estarán más abiertos para el próximo paso “Escuchar lo que quieren comunicar en este día”.

## C) Escuchar lo que quieren comunicar en este día (15-30 minutos)

- Empiece con una oración, cantando *Om* o compartiendo un poema.
- Siente a los niños en círculo e invítelos a compartir lo que están sintiendo, pensando, soñando o algo que les haya sucedido. Este primer contacto es muy importante. En ocasiones los conecta con antiguas costumbres tribales, como en Brasil, donde los miembros adultos de una comunidad temprano en la mañana se sientan en círculo alrededor de un chamán u hombre de medicina a quien uno por uno relatan sus sueños de la noche anterior. De esta manera el voluntario tiene más elementos para conocer la vida interna de cada niño.
- Una manera divertida de iniciar este proceso es por medio de un “bastón hablante” (como en la tradición nativa Americana) o una pelota colorida; quien reciba alguno de estos elementos dentro del grupo, debe compartir algo con los demás.

## D) Realizar una secuencia de actividades (60-120 minutos)

### a) Líneas directivas generales

1. Tan pronto inicie la primera actividad, sea conscientes de si los niños están verdaderamente presentes en ella o no.

2. Esté preparado para cambiar si las circunstancias lo exigen, siempre teniendo un plan de contingencia.
3. Cada actividad (excepto las actividades creativas) deben durar máximo entre 10 y 15 minutos. Si son más largas la atención de los niños empieza a disminuir
4. Mantenga en equilibrio las actividades físicas, mentales y espirituales.
5. Permita que los niños participen todo el tiempo. Es más cómodo para el voluntario asumir el rol de un profesor que dicta clases a un grupo pasivo de niños, pero esto no es verdadera educación.
6. Siempre mantenga el contacto con cada niño (no solo con el grupo como un todo), a través de los ojos, físicamente y energéticamente. Esto se conoce como tener una visión de 360°.
7. Los niños deben sentirse completamente cómodos con usted, como si estuvieran en su propia habitación
8. Este siempre atento para notar si algún niño esta tornándose pasivo.
9. Cuando haya finalizado la actividad, permita que los niños participen en la limpieza del lugar, organizando los implementos y alistando todo para el próximo trabajo. Incluso en sencillas tareas como borrar el tablero

### **b) Actividades físicas (15-30 minutos)**

La actividad debe ser acorde con lo que el voluntario y los niños se sientan cómodos, debe permitir el conocimiento y tener relevancia cultural, como por ejemplo:

- Posturas de yoga
- Pranayama (del tipo calmado)
- Capoeira
- Tai Chi
- Bio-energía
- Calentamientos
- Danzas fluidas (como la canción “Aquarius”) que permitan mover todo el cuerpo.

### **c) Período de relajación (5-10 minutos)**

Cualquier tipo de actividad calmante, tranquilizante y relajante puede ser practicada, como por ejemplo:

- Visualizaciones guiadas sobre el suelo.
- Concentración en varias partes de cuerpo.
- Sesiones sencillas de Reiki (o imposición de manos) especialmente en la cabeza y el corazón mientras suena una suave música de fondo.

### **d) Actividades espirituales (10-20 minutos)**

Cuando el cuerpo ha descansado y la mente se ha enfocado, puede pasar a actividades espirituales más intensas, por ejemplo:

- Concentración (en un mandala, la llama de una vela, etc).
- Meditación en movimiento.
- Pequeños periodos de meditación sentada.
- Canto de mantras o canciones sagradas.
- Construcción y diseño de sus propios altares; en base a elementos naturales como flores, frutas, madera, piedras, etc. Intente documentar el proceso con fotos o videos.
- Posteriormente invite a los niños a crear su propia ceremonia espiritual (o *puja*) utilizando por ejemplo el “El Arte del Amor Divino” como fuente de inspiración.

### **e) Actividades creativas (30 – 60 minutos)**

Esta es la parte más importante del programa, abierta a infinidad de posibilidades creativas. Por favor trate siempre de documentar hermosos estos procesos con fotos, videos o grabaciones de audio.

#### ***Diseñar y construir algo en que pensar***

Una primera aproximación es construir algo en común, utilizando tanto materiales convencionales como elementos de la naturaleza. El voluntario debe asignar a cada niño una función específica dentro de la construcción. Esta es una actividad meditativa que involucra de manera profunda la atención de los niños, por esta razón no es aconsejable que interactúen entre ellos durante esta parte del proceso.

Ellos explorarán sus ideas de paz y armonía espiritual, por lo que es aconsejable mantener una suave música de fondo. Esta actividad puede ser prolongada el tiempo necesario, permitiendo que los niños piensen sobre su construcción durante la semana y reúnan materiales útiles para la misma.

Ejemplos:

- 1) Creando una Ciudad de Paz: incluyendo un hospital, una escuela, un supermercado, tiendas, parques públicos, caminos, canales de agua, puentes, lugares de culto, oficina de correos, bancos, refugio de mascotas, dentistas, doctores, granjeros, etc.
- 2) Creando una Villa Espiritual: incluyendo varias construcciones religiosas; como iglesias Cristianas, templos Judíos, mezquitas Musulmanas, stupas Tibetanas, gurudwaras Sikhs, templos Hindúes, entre muchos otros. Esta es una oportunidad para discutir acerca de la variedad de religiones y costumbres del mundo
- 3) Creando una Revista Positiva:

#### ***Crear arte sagrado***

Por ejemplo:

- 1) Realizar un mandala con CD's ya utilizados o discos de vinilo y pegarlo en la pared.
- 2) Hacer un mandala de flores.
- 3) Diseñar un laberinto.

### ***Dando vida a una historia***

Esta elevada forma de narración de cuentos incluye los siguientes pasos:

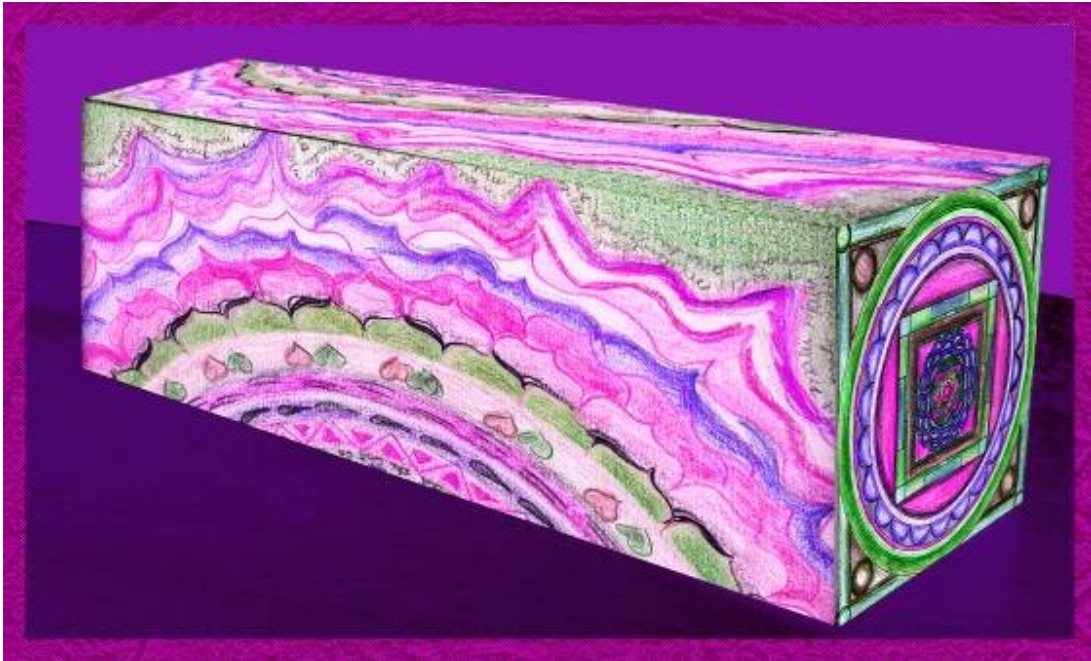
- 1) El voluntario lee un cuento de sabiduría o una historia con un profundo mensaje o valor para los niños.
- 2) Se les da a los niños instrumentos de percusión y se les pide plasmar el cuento en la música.
- 3) Una vez se tiene lista la música, se les pide a los niños que bailen la historia.
- 4) Luego pueden dibujar o pintar la historia en un gran mural.
- 5) Pueden crear algunas esculturas relacionadas con la historia.
- 6) Finalmente, ellos presentan la historia de una manera didáctica y entretenida.

### ***Haciendo una cámara oscura (“pin-hole”)***

Esta es una maravillosa oportunidad para enseñar a los niños como hacer una cámara utilizando únicamente materiales reciclados como cajas de cereal, latas de gaseosa, tubos de cartón, etc. Es extremadamente fácil de hacer, cuesta muy poco y entusiasma de gran manera a los niños. Luego que han construido su propia cámara, pueden ser enviados a hacer pequeños reportajes en fotos sobre su vecindario, sus amigos o un tema específico. El siguiente paso es encontrar un voluntario que les indique como desarrollar sus propias fotos en blanco y negro.

Esta actividad anima en gran medida a los niños y voluntarios, estimulando su creatividad. Es particularmente recomendable para los niños de la calle, quienes aprenden 1) como hacer cosas maravillosas con la basura diaria y 2) como mostrarnos la vida de la calle con sus propios ojos. Esto puede despertar en los niños profundos intereses sobre la fotografía o el periodismo. Así mismo, una colección con sus mejores fotos puede convertirse en un álbum, una exhibición fotográfica o incluso un libro, acompañando cada foto con el comentario de uno o varios niños.

Una organización sin ánimo de lucro llamada Skid Row Photo Club tiene una idea relacionada con esto para este año. Han pedido a las personas donar sus antiguas cámaras digitales a personas sin hogar, que posteriormente fotografían la vida de la calle tal como ellos la viven a diario. Una exhibición de estas fotografías llamada “La Belleza de la Calle” fue recientemente lanzada y usted puede ver algunos ejemplos en <http://skidrowphotoclub.com/>



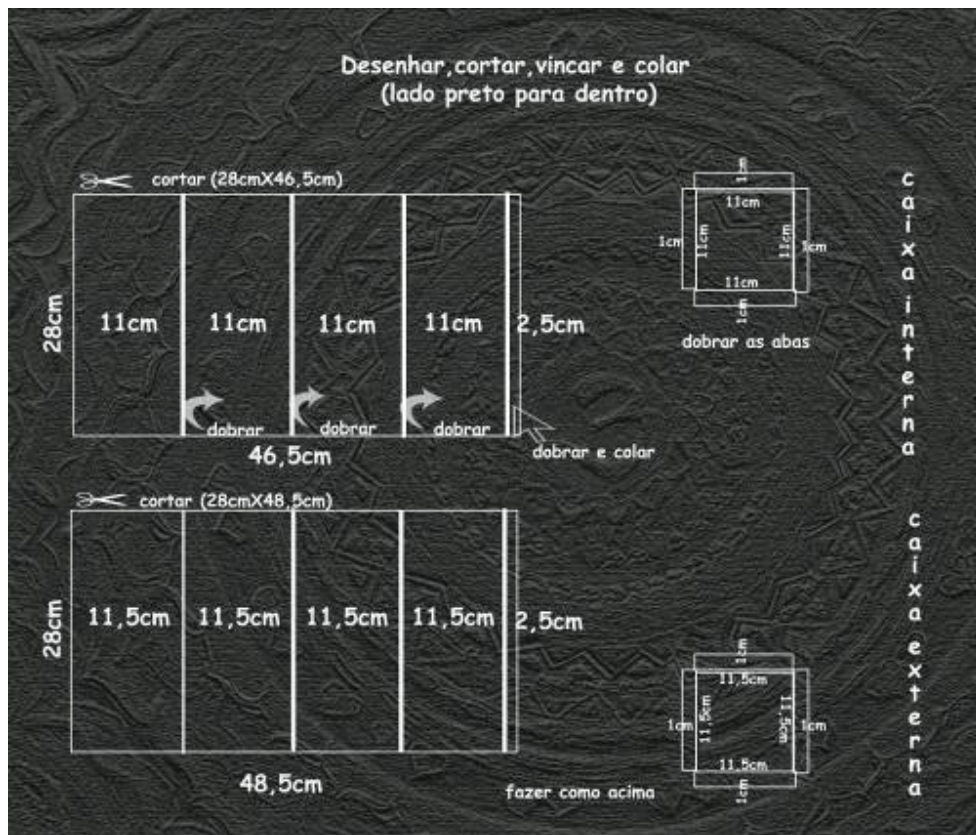
Para entender el principio óptico fotográfico

#### **Material**

- Papel cartón con dos lados negro, cinta adhesiva, pegante, regla, escuadra, lápiz, papel vegetal (mejor) o mantequilla, papel aluminio (o el que la mama usa en la cocina), bisturí o tijera para los pequeños, un pegante grueso y una aguja gruesa, tela o plástico negro o un impermeable.
- Material para pintura y pegar (opcional).

#### **Modo de construcción**

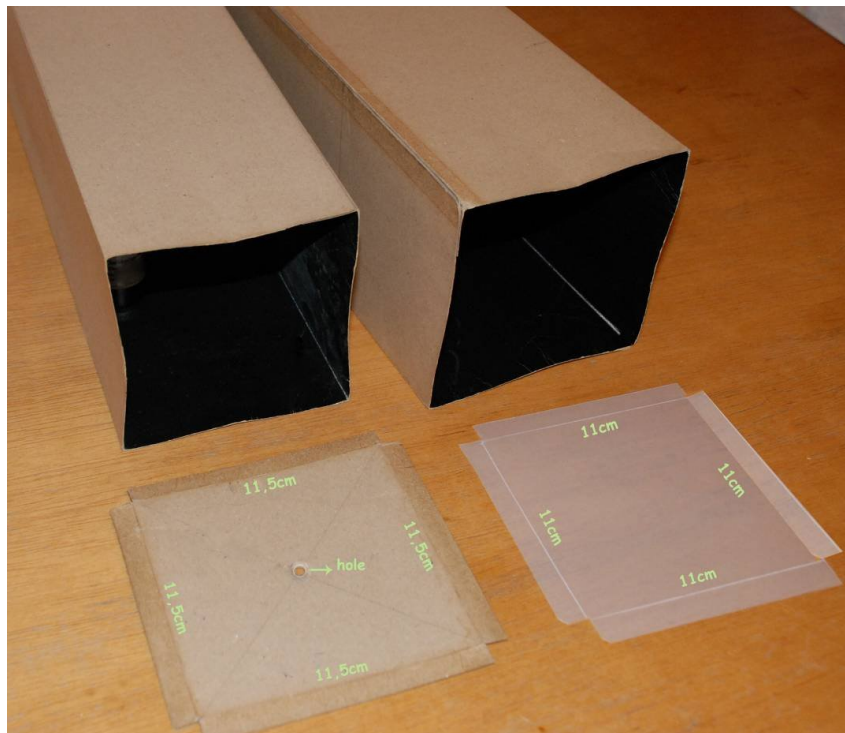
Diseñar y cortar el papel cartón como muestra el gráfico:



Observe el molde de la tapa superior y del papel vegetal o mantequilla.



Diseñe como muestra el gráfico, corte del tamaño indicado, haga los cinco dobleces y pegue a cada doblez de 2,5cm en el otro lado. Va a transformarse en un tubo cuadrado.



Corte las dos tapas, una de papel con un hueco (haga un hueco) y la otra de papel vegetal (mejor) y mantenga el doblez en ambas para pegar en los tubos respectivos.

Para aprender más sobre cámaras “pin-hole” diríjase a estos links:

[http://www.exploratorium.edu/science\\_explorer/pringles\\_pinhole.html](http://www.exploratorium.edu/science_explorer/pringles_pinhole.html)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Pinhole\\_camera](http://en.wikipedia.org/wiki/Pinhole_camera)

<http://users.rcn.com/stewwoody/>

<http://www.cartage.org.lb/en/themes/arts/photography/photproces/pinholephot/howto/howto.htm>

<http://www.gizmowatch.com/entry/howto-build-a-matchbox-pinhole-camera/>

### ***Plantar un jardín***

Cada mes el voluntario puede llevar a los niños a una casa, suministrarles herramientas y semillas para plantar un jardín. En el caso de los niños de la calle, pueden plantar arboles frutales, flores o pequeños vegetales en parques públicos y lugares abiertos. Es recomendable que los niños regresen al lugar de trabajo pues de esta manera pueden observar la evolución de su jardín, para ellos son como pequeños hijos. Es muy importante suministrar atención y cuidado a las plantas, pues de esta manera se desarrolla el sentido de responsabilidad de los niños; brindándoles motivos de alegría al ver su trabajo crecer y madurar.

La pedagogía Waldorf tiene muchas dinámicas con respecto a este trabajo, como el dibujar día a día el proceso de crecimiento y decrecimiento de un brote o una hoja; esto le da al niño conciencia de los ciclos de la vida. También es recomendable trabajar con brotes y germinados de rápido cultivo y cosecha que puedan ser consumidos por los mismos niños

Actualmente hay un nuevo movimiento llamado “guerrilla de la jardinería” que inició en Londres con una persona interesada en “combatir la suciedad con horquillas y flores” como el mismo dice. Puede ver su trabajo ingresando en <http://www.guerrillagardening.org/>. El movimiento se ha expandido alrededor de varios países en el mundo.

### ***Hacer “bombas de semillas”***

También conocidas como “bolas de semillas” o “granadas de semillas”.

Para aprender más sobre como hacer bombas de semillas, visite los sitios:

<http://funtimehappygardenexplosion.blogspot.com/2007/08/guerilla-gardening-seed-bombs.html>

<http://planetgreen.discovery.com/home-garden/throw-a-seed-bomb.html>



### ***Hacer una máscara***

*[To be written by Lili]*

### **E) Retroalimentación (10-20 minutos)**

Aquí los niños tienen oportunidad de compartir acerca de:

- Que valores han aprendido
- Que piensan que no fue interesante
- Que fue lo que más les gustó
- Que quisieran ver, hacer o aprender en el futuro
- Que fue lo que más los sensibilizó
- Con cuales actividades se sintieron más cómodos, con cuales no y porqué

Varios niños tomarán turnos para conducir la retroalimentación. A través de este proceso se aprende a conocer que es útil y que no lo es en diferentes situaciones, se adquiere un gran conocimiento sobre la vida de cada niño, se motiva a los niños a desarrollar su propio programa y se les anima a enseñar lo aprendido a otros niños.

### **F) Ceremonia de clausura (10-20 minutos)**

- Un niño puede guiar una oración.
- Una buena técnica es guiar una visualización donde se resuman los diferentes contenidos, actividades y valores cubiertos durante el día; dando gracias por cada situación, mientras se mantiene a los niños sentados en una postura cómoda, con los ojos cerrados y en actitud de oración. Esta visualización puede ser guiada inicialmente por un voluntario, pero es

conveniente hacer que los niños también tengan oportunidad de dirigirla. Si usted crea este hábito y expectativa, los niños prestarán más atención a las actividades; pues saben que estas podrán ser parte de su visualización guiada en el final de la sesión.

## Sección Cinco: Canciones, Versos, Juegos y Rondas

### 1. Canciones



## A. Canciones para flauta

### **Buenos días**

Buenos días, buenos días  
Tierra y sol  
Animales, plantas, piedras  
Agua, viento y luz  
Buenos días niña, buenos días niño  
Buenos días para todos

### **Cielo claro**

Cielo claro en la mañana  
Yo empiezo a despertar  
Y el sol tibio me acaricia  
Invitándome a jugar

### **Sopla el viento**

Uh, uh, uh, uh  
Sopla el viento ya  
Árboles se inclinan  
Las hojitas vuelan  
Juegan en el aire  
Caen a la tierra

### **Una flor**

Una flor nació y un pajarito voló  
De ella se alimento y feliz voló  
Otra flor nació y un pajarito voló  
De ella se alimento y feliz voló  
Y un jardín hermoso

Ahí nació, con mucho colores

Y un inmenso amor

### **La aurora**

La aurora anuncia

La llegada del Sol

Luz tibia y clara

Calienta también mi corazón

### **B. Canciones para guitarra**

#### **El mundo**

El mundo esta lleno de ventanas

Unos miran por ellas, otros las tienen cerradas

El mundo esta lleno de senderos

Unos se quedan sentados, otros caminan por ellos

El mundo esta lleno de melodías

Unos escogen cantarlas otros oírlas

#### **De donde vienes**

De donde vienes, a donde vas

De donde llegas, a donde iras (bis)

Si vas y vienes

Si iras, si has ido

A donde vayas yo iré contigo (bis)

#### **El negrito José Asunción**

El negrito José Asunción

hoy amaneció cantando

ya llego diciembre

viene el niño Dios

negros son mis Taitas  
negro es mi color  
y es negrito el niño  
que viene ´onde yo

Mi mama me dice  
que es cosa de Dios  
que el sabe ponerse  
de todo color  
que allá por la china  
un chinito es  
y en todas las razas  
el sabe nacer

Que Dios Padre esta en el cielo  
y a su hijo el niño Dios  
a redimirnos a todos  
a la tierra lo mando  
y que de toditos todos  
el más lindo niño Dios  
es el que nace en mi rancho  
y que se parece a yo. (Bis)

### **Canción de cuna**

Oh María, Madre mía,  
ven arrulla mi alma  
Que mi ángel de la guarda  
me lleve a tu corazón

Que los santos me cuiden  
con su fiel esplendor  
y que cierren mis ojos,

pero abran mi corazón

San José carpintero,  
entre arrullo de Padre  
que tus brazos me sostengan  
como hiciste con Jesús

Buenas noches estrellas,  
ya me voy a dormir,  
algún día soñando,  
al cielo me quiero ir

Cuatro esquinitas tiene mi cama  
cuatro angelitos que me acompañan  
Virgen María,  
ven a mi cama  
Dame un besito  
Y hasta mañana

### C. Canciones y versos

#### **Para la siembra**

Semillita, semillita, en la tierra se cayo  
dormidita, dormidita, dormidita se quedo

Donde esta la dormilona una niña pregunto  
y las nubes contestaron una planta ya creció

---

Soy una semillita que esta dormidita  
descanso tranquila bajo la tierrita

Me voy despertando cuando me cae agüita  
y feliz voy creciendo y me vuelvo matica

El sol me hace fuerte y me salen florecitas  
que se vuelven los frutos y dan la semillita

---

En este lindo día  
plantitas sembraremos  
iremos con rastrillos  
y la tierra abriremos

Sembraremos rábanos  
las coles y el cilantro  
y allí todos juntitos  
así cantaremos

---

Que linda mañana  
a la huerta iremos  
llevamos semillas  
que ahí plantaremos

Yo llevo un rastrillo  
yo llevo una pala  
yo una regadera  
bien llenita de agua

En este rincón  
la tierra abriremos  
nos bendice el sol  
cavemos, cavemos

Echemos semillas  
y tierrita encima  
y cada mañana  
traeremos agua

Hemos trabajado  
llenos de alegría  
plantitas sembramos  
que lindo esta el día

---

En invierno los pájaros tienen que  
marchar a buscar comida a otro lugar

Las semillitas dormidas están  
bajo tierra descansaran  
los enanos las cuidaran  
con el sol se asomaran (canto)

En las profundidades de la madre tierra  
duermen las semillas  
los enanos las protegen  
con su luz divina

Las semillitas dormidas están  
bajo tierra descansaran  
los enanos las cuidaran  
con el sol se asomaran (canto)

Duermen, duermen hasta que en primavera  
el sol se eleva al cielo y con su brillo  
las despierta de tan profundo sueño

pajaritos que volvéis,  
con el sol ya tenéis que comer.

La, la, la (canto)

### **Para Pentecostes**

Una cuncuna amarilla  
debajo de un hongo vivía  
allí en medio de las ramas  
tenía escondida su cama

Comía pedazos de hojas  
tomaba el sol en las copas  
le gustaba subirse a mirar  
a los bichitos que pueden volar

Porque no seré como ellos?  
preguntaba mirando a los cielos  
porque me tendré que arrastrar?  
si yo lo que quiero es volar

Un día le paso algo raro  
sentía su cuerpo hinchado  
no tuvo ganas de salir  
solo quería dormir  
se puso camisa de seda  
se metió en una gran higuera  
todo el invierno durmió  
y con alas se levanto

Ahora ya puedo volar  
como este lindo zorzal

mariposa yo soy  
con mis alitas  
yo me voy

### **Para saludar el día**

Ven ya oh sol a brillar  
nuestro camino ven a clarear

---

Solecito, solecito  
te queremos saludar  
baja pronto a la tierra  
haz que todo brille mas  
resplandece, resplandece  
dentro de mi corazón  
para que con alegría  
comience hoy mi labor

---

Buenos días Padre sol  
buenos días madre tierra  
animales, plantas, piedras  
buenos yo os doy  
buenos días para todos  
buenos días os dé Dios

---

El sol durmió la noche entera,  
pero ahora él despertó  
y miren por la ventana  
que buen día nos espera  
vamos a disfrutarlo  
que para ello Dios nos lo regalo

---

Todas las piedras en coro,  
miran al Sol con placer  
todas las plantas en coro,  
erigen al Sol su crecer  
los animales en coro,  
alaban al Sol su nacer  
y el hombre dice contento,  
Yo tengo el Sol en mi ser

---

Desde mi cabeza hasta mis pies  
soy la imagen de Dios  
de mi corazón hasta mis manos  
siento el aliento de Dios  
hablando con mi boca  
digo la voluntad de Dios  
cuando veo a Dios en todas partes  
en Padre y Madre  
en toda persona querida  
en árbol y en flor  
nada me da temor  
tan solo amor  
por todo lo que me rodea

---

Un enano y un gigante  
se encontraron una vez  
el enano se empinaba  
con ganitas de crecer  
y el gigante se agachaba hasta desaparecer

## **Canciones y versos de acuerdo al clima (sol o lluvia)**

El sol tiene frío no quiere salir  
metido entre nubes se acuesta a dormir  
lo llama la tierra, lo llama la flor  
arriba que cumpla con su obligación

---

Ya empezaron, ya empezaron  
las gotitas a caer,  
sobre el techo de mi casa  
plin, plin, plin, plin, plin, plin, plin  
una gotica sobre mi casa,  
dos goticas sobre mi casa,  
...(hasta 5)  
llueve, llueve chas, chas, caen las  
gotitas plin, plin, plin  
ah ya escampo y el sol salió

## **Para guardar los juguetes**

Vamos todos a guardar  
las cosas en su lugar (bis)  
los tronquitos dormiditos  
en la cesta quedaran  
vamos todos a guardar  
las cosas en su lugar (bis)  
las muñecas dormiditas  
en la casita estarán

---

Guarda, guarda  
deja todo en su lugar  
guarda, guarda

todo en orden quedara

---

Somos enanitos muy inteligentes  
somos enanitos muy diligentes  
sin ruido, callados vamos a ver  
que cosas hay que recoger  
las ponemos en su lugar  
para que hasta mañana  
puedan descansar

### **Para entrar o salir del salón**

Din, don, din don al salón  
din, don, din, don vamos todos al salón

---

*(para entrar)*

Oh caracolito  
pequeño y doradito  
tu hogar acogedor  
te protege del calor

Ay que lento, ay que lento  
se desliza el caracol  
se demora siete días  
para ir de flor en flor  
que despacio, que despacio  
por los campos se desliza  
si yo fuera caracol  
me daría mucha prisa

---

***(para salir)***

Caracol, caracolito  
saca tus cuernos al sol  
que tu madre y tu padre  
ya los han sacado hoy

**Para lavarse las manos**

Mis manitos limpias  
debo yo tener  
después de jugar  
y antes de comer

**Para hacer silencio**

Una estrellita de oro del cielo bajo  
sobre la boquita se poso  
los labiecitos de los niños cerro  
y sus manitas guardo

**Para la hadita de fuego**

Hadita de fuego, ven con tu luz  
ven a iluminarnos, haz todo brillar,  
de la luz nosotros venimos,  
y a la tierra descendemos  
y con ella todos brillaremos

**Para la despedida**

Un ángel de oro y plata de la mano me tomo,  
pasando por las estrellas a nuestra tierra llego,  
te pongo en esta casita en mi oído susurro,  
lleva siempre tu lucecita pues ella te hará brillar,

me dijo con tono suave y sereno,  
con los animales se bueno,  
quiere a tu padre, a tu madre y a tus hermanos también,  
protégelos niño querido  
Yo tu ángel jamás te olvido

---

Ángel de la guarda  
dulce compañía  
no me desampares  
m...m...m...m....  
ni de noche, ni de día

---

Ángel de la guarda  
protégeme día y noche  
pronto y tarde  
hasta que ascienda mi alma al cielo

---

El sol quiere dormir  
las estrellas lucir  
el pájaro desde la rama  
pía ya desde su cama  
vamos a casa, vamos a casa

### **Para dormir a los niños**

El sol tiene oro  
y plata la luna  
yo tengo un tesoro  
durmiendo en la cuna (bis)

m... m... m... m... m... m... m... m...  
y soñarás con Ángeles,  
soñarás con mi amor  
y al despertar mañana  
estarás lleno de esplendor  
m... m... m... m... m... m... m... m...

---

Cuando los niños se duermen velan  
las estrellas  
y descienden los angelitos de la  
lejanía  
velan junto al niño toda la noche,  
cuando el día despierta  
se caen las estrellas del cielo  
se inclinan los arbolitos  
y cantan los pajaritos

### **Canción de cumpleaños**

Estrellas brillan, iluminan el cielo,  
cuando un niño llega a la tierra  
de un año en otro te saludamos  
\_\_\_\_\_ te felicitamos

### **D. Pentatonicas**

#### **Pajarito loco**

Pajarito loco  
toca la flauta  
sube a la rama

la fiesta es mañana

### **El espejo**

En el espejo hay un niño  
que es igualitico a mí  
me acerco para besarlo  
y nos choca la nariz.

En el espejo hay un niño  
que es igualitico a mí  
me acerco para besarlo  
y nos choca la nariz.

### **La gallina**

La gallina gorda  
que se hace la sorda  
no tiene problemas en ningún oído  
Si no que esta lela  
pensando en cupido  
porque el muy bandido  
porque el muy bandido  
le ofreció un amor  
y no lo ha cumplido (bis)

### **El ritmo**

Yo tengo unos piecitos  
que sabe caminar  
al ritmo de la música (caminar)

Yo tengo unas manitas  
que saben aplaudir

al ritmo de la música (aplaudir)

Yo tengo una cabeza  
que se sabe mover  
al ritmo de la música (mvto de lado a lado)

Yo tengo una boquita  
que sabe cantar  
al ritmo de la música (lala, lala, lala,....)

### **Niño jugueton**

Tengo ojos de lechuza  
y nariz de ratón  
oídos de elefante  
y boca de león, ah (sacar la lengua)

Tengo ojos de lechuza  
y nariz de ratón  
oídos de elefante  
y boca de león, ah (sacar la lengua)

Podría tener cara  
de un monstruo espantoso  
pero tengo una mejor  
que es de niño juguetón

### **El perro**

El perro de la vecina  
se partió ayer un tobillo

El perro de la vecina  
sin querer perdió un colmillo

El perro de la vecina  
tropezó con un ladrillo

Por eso lo del tobillo  
por eso lo del colmillo

Por eso lo del tobillo  
por eso lo del colmillo

Al perro de la vecina  
más bien le falta un tornillo

### **Que rico**

Que rico, que rico  
soy un niño muy rico  
tengo muchos tesoros  
que rico, que rico

Que rico, que rico  
soy un niño muy rico  
tengo muchos tesoros  
que rico, que rico

Tengo una casita  
donde vivo en paz  
tengo amiguitos  
para ir a jugar  
y un mundo lleno  
de pájaros y flores  
y un corazón lleno de felicidad

Que rico, que rico.....

### **El caballo y yo**

(Ruido de pasos de caballo)

Yo tengo un gran caballo  
que me lleva por los campos  
y ríos y montañas veo yo  
contento voy cantando  
montado en mi caballo  
con el viento y con el sol  
vamos los dos (bis)

Paseamos por el bosque  
y en charcos nos bañamos  
andamos al galope  
y otras veces trotamos

(Ruido de pasos de caballo)

Yo tengo un gran caballo.....

### **El oso**

Vamos cazar un oso  
un oso grande y peligroso  
quien le teme al oso... Nadie  
aquí no hay ningún miedoso

Ah, un campo,  
un campo de largos pastos verdes

Por encima no podemos pasar  
por abajo no podemos pasar  
ni modo, lo tendremos que atravesar

zuis zuas zuis zuas

Vamos cazar un oso  
un oso grande y peligroso  
quien le teme al oso... Nadie  
aquí no hay ningún miedoso

Un río,  
un río profundo y frío

Por encima no podemos pasar  
por abajo no podemos pasar  
ni modo, lo tendremos que atravesar  
cloclo, cloclo, cloclo, cloclo

Vamos cazar un oso  
un oso grande y peligroso  
quien le teme al oso... Nadie  
aquí no hay ningún miedoso

Un barro,  
un barro espeso y pegajoso

Por encima no podemos pasar  
por abajo no podemos pasar  
ni modo, lo tendremos que atravesar  
plochi, plochi, plochiplo

Vamos cazar un oso  
un oso grande y peligroso  
quien le teme al oso... Nadie  
aquí no hay ningún miedoso

Un bosque,  
un bosque verde y oscuro

Por encima no podemos pasar  
por abajo no podemos pasar  
ni modo, lo tendremos que atravesar  
tupi, titupi, titupi, tita

Vamos cazar un oso  
un oso grande y peligroso  
quien le teme al oso... Nadie  
aquí no hay ningún miedoso

Una tormenta,  
una tormenta de viento y truenos

Por encima no podemos pasar  
por abajo no podemos pasar  
ni modo, la tendremos que atravesar  
sh, sh, sh, sh

Vamos cazar un oso  
un oso grande y peligroso  
quien le teme al oso... Nadie  
aquí no hay ningún miedoso

Una cueva  
una cueva estrecha y tenebrosa

Por encima no podemos pasar  
por abajo no podemos pasar  
ni modo, lo tendremos que entrar  
tupi, tupita

que es eso que esta allá

Una húmeda nariz,  
dos peludas orejas,  
unos ojos que miran rabiosos  
es un OSO,

Peligro, retirada, salir de la cueva  
tupi, tupita

atravesar la tormenta  
Sh, sh

atravesar el bosque  
Tupi, titupi

atravesar el barro  
plochi, plochi, plochiplo

atravesar el río  
Cloclo, cloclo

atravesar el campo  
Zuis, zuas

Abrir la puerta  
entrar al cuarto  
meterse debajo de la cama  
Quién quiere cazar un oso?

## 2. Versos



## A. Versos para el alimento

Bendícenos Señor  
bendice nuestro pan  
bendice a quien lo sembró  
bendice a quien lo cosecho  
y a con quien tanto amor lo preparo  
Gracias sol  
gracias tierra  
gracias Dios creador  
por el alimento de hoy

---

Tú que reinas  
encima de las estrellas  
haznos dignos  
de recibir con devoción  
todo aquello que la tierra nos da  
Gracias sol  
gracias tierra  
gracias Dios creador  
por el alimento de hoy

---

Los colores del arco iris  
a la tierra descendieron  
vistieron sus semillas  
y en frutos se convirtieron  
Gracias sol  
gracias tierra  
gracias Dios creador  
por el alimento de hoy

---

Tierra esto tus frutos nos dio  
sol esto tu luz maduro  
sol y tierra bien amados  
nunca seréis olvidados

---

En cada pedazo de pan  
piensa en el sol que lo calentó,  
el maduro grano por grano  
y lo hizo madurar con su amor  
en cada pedazo de pan  
piensa en tu hermano  
que siente hambre y soledad  
tu que eres bendecido por Dios  
comparte tu pan y tu amor

### 3. Juegos



## **Za za mochi**

Za za mochi zu qui mochi zuqui

Jugo ya zanomochi zuqui

Petanco petanco petan petan petanco

Zaconete zaconete zaconeza coneza conete

Jiconete jiconete jiconeji coneji conete

Ton ton ton ton ton ton ton ton ton ton ton

## **Akuni**

Akuni kuni chau abuni

Akuni kuni chau abuni

Yei yei yei yeique yakayenu

Aku

Aku

Akuni ki chi

## **Dun dun da da**

dun dun da da

dun dun da da

dun dun da da

dun dun da da

dun dun

## **Escatumbararibe**

(con vaso)

aplauso-vaso-levanto

aplauso-vaso-arrastro

sun sun sun

Escatumbararibe escatumbararibe escatumbatinga

Aue sarube aba

Escatumbararibe escatumbatinga

### **Siguele – bugale - sa**

(con vaso)

síguele, síguele

sa, sa

bugale, bugale

sa, sa

síguele, sa

bugale, sa

siguele, bugale, sa

### **Juego vasos – José Ignacio**

aplauaso-aplauaso

golpe-golpe-golpe (a los lados vaso)

aplauaso-vaso

aplauaso-mano derecha vaso

mano izquierda boca-vaso contra piso

mano izquierda vaso-mano derecha piso

mano izquierda entrega vaso

### **Juego vasos – Juan Felipe**

aplauaso-vaso mano derecha-vaso mano izquierda-mano derecha piso

tacón-vaso mano derecha-vaso piso

mano izquierda piso-paso vaso con mano derecha

#### 4. Rondas



## **Queremos trenzar coronas**

Queremos trenzar coronas  
de flores y de canciones  
con Juanito y con Luisa  
la corona se trenzo,  
con los niños y las niñas  
la corona se trenzo

## **El 7**

Haz oído hablar del 7  
del 7 haz oído hablar  
del salto del 7 dicen  
que no puedo bailar  
pero bailo como un noble señor

Este es uno (pie derecho)  
este es dos (pie izquierdo)  
este es tres (rodilla derecha)  
este es cuatro (rodilla izquierda)  
este es cinco (codo derecho)  
este es seis (codo izquierdo)  
este es siete (frente)

## Sección Seis: Manejo de la violencia

Como manejar la violencia con los niños que están a nuestro cuidado es uno de los temas de mayor relevancia para los voluntarios, quienes en ocasiones se sienten incapacitados o atemorizados una vez los niños empiezan a pelearse, a arrojar objetos, a irrespetar a los profesores o voluntarios y en general a manifestar actitudes violentas. Esta preparación es muy importante puesto que capacita a los profesores para desempeñar su labor de la mejor manera posible.

Existen diferentes estrategias que pueden ser utilizadas para obtener el mayor beneficio de estas situaciones. Esta sección esta dedicada a brindar sencillas herramientas y técnicas que permitan generar soluciones creativas, compasivas y en ocasiones humorísticas durante estos momentos tensionantes.

*Pero esto es mucho más una cuestión de auto-desarrollo de los profesores que simplemente de técnicas.*

*Le daré un ejemplo: Tomé el video de la escuela rural observando su reloj, los pusimos en un lugar donde generalmente comían y lo observaban, imagine cuan entusiasmados estaban, cantando, bailando, ellos “eran alguien” ahora, tal vez por primera vez. Estaban muy alegres y querían expresarlo. Pero sus profesores no lo entendían, estaban muy nerviosos tratando de hacer que los niños se mantuvieran en calma.*

*Ellos empezaron a ser muy agresivos en contra de los niños. Por lo cual, debí detener todo y calmar a los niños diciéndoles “¿Qué es importante?” y explicar de manera divertida a los profesores, que esa manifestación era su derecho, era muy natural, solo debíamos ayudarlos a canalizarla, de una manera amorosa y respetuosa; pero más que eso disfrutando con ellos. No estaban teniendo mal comportamiento por expresar su entusiasmo y alegría, esto significaba mucho para ellos. Cuando hablé con ellos hubo un hermoso silencio*

*Por esto, incluso Nicinha, que es muy abierta a todos, muy amable; tener algún tipo de comportamiento moralístico es totalmente inútil!!!*

*No es una tarea fácil, de resultados inmediatos, pero debemos empezar y mantenernos apoyándonos. Pienso en el manual para Facilitadores, alguien que pueda estar con ellos todos los días puede ser más efectivo.*

### **Entendiendo la raíz de la violencia de los niños**

En la mayoría de los casos, es una manera clásica de llamar la atención.

### **Aprendiendo a redireccionar el flujo de energía violenta hacia canales más generosos y creativos.**

- Ejemplo: Ceu redireccionando la energía violenta de X quien estaba a punto de destruir la escultura de los otros niños con su bola de arcilla...

# 1. Tips para ser utilizados con niños violentos y agresivos

## A. Consideraciones Iniciales

Necesitamos empezar con una actitud neutral, centrados, con equilibrio entre el amor y el orden. El entrenamiento para el profesor/voluntario implica una clara conciencia y postura interna. Esta es la base de una siempre nueva y fresca actitud para trabajar con estos niños, cuya sensibilidad hacia la belleza, lo delicado y lúdico, ha sido precozmente erradicada.

Es importante saber que cada acto de violencia trae consigo un pedido de auxilio; de esta manera se logra entender que motiva el comportamiento agresivo de cada niño. En general ellos son inseguros y reactivos cuando piensan que están bajo una amenaza. ¿A qué están ellos respondiendo?, tal vez necesitan ser guiados a un tratamiento paralelo con un terapeuta holístico de experiencia.

Otro aspecto importante es ser consciente que la base de la educación son las relaciones. La calidad de esta relación depende de la eficiencia de la técnica. La intervención puede generar un impacto transformador cuando la persona tiene una influencia positiva, confiable y amorosa sobre el niño. Y esto se construye en el día a día, a través de las más pequeñas cosas.

Siempre debemos ajustar nuestra actitud interna primero, después de esto podemos dar inicio a una catarsis, liberación, relajación o ejercicio de integración con cada uno o con el grupo.

Otra opción es utilizar únicamente la liberación y ejercicios de respiración por 5 minutos, para no modificar las actividades diarias. El tiempo dado depende de la gravedad de la situación. Un solo acercamiento verbal en un momento de desequilibrio no logra resolver significativamente la situación; es necesario primero trabajar con la energía generada. Antes de dialogar es recomendable sentir y contextualizar; valiéndose de la propia experiencia en lugar de emplear a alguien que les diga que hacer. Las siguientes sugerencias pueden ser utilizadas con uno, dos o más niños.

### **a) Salga de la confrontación**

- No se sintonice con su rabia
- No de un discurso moral
- Vaya a la neutralidad, evite juzgar
- Sea firme, respetuoso, amoroso y desapegado

- Nunca compare
- Escuche de manera atenta y sincera lo que tienen que decir

### **b) Peleas**

Hágalos conscientes mirándolos a los ojos en su mismo nivel, tocándolos suavemente de manera amorosa y proponiéndoles que hablen sin interrumpirse. Puede utilizar distintos recursos para generar una tregua y hacer ver los puntos que usualmente originan las discusiones.

Cuando todo el grupo está afectado por una actitud agresiva, detenga todo y haga algunos ejercicios bioenergéticos para liberar la ira; luego realice una pequeña relajación y únicamente cuando haya restablecido la armonía, empiece las actividades normalmente

### **c) Liberación/Catarsis**

1- Con las rodillas un poco dobladas y los pies firmemente apoyados en el piso; inhale llenando hacia abajo con la columna derecha, las manos cerradas y los puños en el pecho. Exhale llenando hacia arriba, abriendo los brazos y gritando “HAAA” fuertemente diez veces o más

2- Ponga las manos cerradas en el pecho, los codos arriba paralelos al piso, rodillas un poco dobladas y grite fuertemente “FUERA” al tiempo que empuja sus codos hacia los lados. El gritar es la forma más antigua de liberación

3- Con las rodillas un poco dobladas, visualice algo que enganchado a su espalda y muévela como si quisiera liberarse ello, mientras grita “FUERA, FUERA”.

4- Baile un rock (puede utilizar Santana o cualquier otro) liberando el cuerpo como si fuera una muñeca, moviendo cada parte. Luego ponga una música tranquila como “Aquarius” o “All we need is Love”, los Beatles, Bob Marley, etc. y trasládese a ella; mientras baila al ritmo de la música con los ojos cerrados. Después acuéstese sobre el piso con las manos en el corazón, relájese y sienta sus latidos.

5- Acuéstese con las rodillas dobladas, respire a través de la boca fuertemente, haciendo un sonido; liberando el diafragma y el pecho. De esta manera lleva más oxígeno al cerebro y relaja el cuerpo, disminuyendo la velocidad de los pensamientos (5 o 10 minutos)

### **d) Relajación**

- 1- Ponga dos gotas de aceite de esencia de rosas en la palma de sus manos, frótelas, llévelas a la nariz e inhale; sostenga por un momento y exhale, repita esto tres veces (es un trabajo directo sobre el cerebro que traerá una sensación de bienestar).
- 2- Siéntese con la columna muy derecha, inhale en cuatro tiempos; sostenga contando hasta 15 y exhale en dos tiempos.
- 3- Acuéstese con los ojos cerrados, el voluntario guiará una relajación con una voz dulce y suave; mientras toca su cabeza, ojos y oídos de forma amorosa y calmada. Si conoce Reiki es un buen momento para aplicarlo.
- 4- Acuéstese, con una suave música de fondo y una dulce voz el voluntario contará una historia inspiradora como los relatos de San Francisco.
- 5- Traduzca una canción, por ejemplo “Love” de John Lennon, con una suave y dulce voz; creando un ambiente de paz y tranquilidad.

### **e) Integración luego de la liberación**

1- En parejas bailen uno frente al otro. Cada uno observe qué parte del cuerpo del otro está rígida o tensionada, luego detenga la música y comparta con su compañero. Luego de finalizada la actividad diga gracias o Namasté.

2- Escoja tres niños, ponga uno en el centro con los ojos cerrados y los otros dos a cada lado. El niño del centro dejará caer su cuerpo a lado y lado mientras los otros lo reciben diciendo “te apoyo”. Luego cambie de niño hasta que los tres hayan realizado la actividad. (Esta actividad fortalece su confianza y seguridad en los otros).

3- Una persona en el centro con los ojos cerrados, recibe un masaje de sus compañeros, cada uno escoge una parte de su cuerpo. Durante esto el profesor realiza sutiles comentarios sobre el amor y la energía que podemos compartir con otros mientras relajamos y sanamos su cuerpo con nuestra energía pura y divina

4- Una persona con los ojos cerrados dentro de un círculo, escucha como sus compañeros cantan las vocales de su nombre, por ejemplo: Eduardo “EUAO”. El voluntario puede hacerlo primero. Este ejercicio genera empatía y calidez en el grupo.

5- El voluntario pone algunos objetos en el piso en el centro del círculo y cada persona visualiza uno de ellos. Luego en un papel escriben el nombre de un miembro del grupo y

mientras el voluntario habla sobre algunos valores; los demás piensan acerca de la relación entre el objeto, la persona y el valor que han escogido. Por ejemplo: “Juan es muy calmado, esta caja me hace acordar de él y me inspira a estar más concentrado. (Este ejercicio ayuda a pensar más positivamente sobre los demás, deteniendo la competencia y la negatividad).

### **B. Algunas Sugerencias**

- a) Golpee un cojín, lejos del grupo. Luego hable, trate de escuchar más y mostrar respeto hacia las razones y sentimientos de los niños. Esto los ayuda a pensar sobre los verdaderos motivos de su agresividad y a ir más allá de esta limitación. No los trate como tontos, ellos saben escuchar su voz interior cuando se les motiva a hacerlo.
- b) Tenga una caneca especial donde luego de todo puedan arrojar la basura (negatividad) que no quieren más, debido a que esta hiera a otros y a ellos mismos. Una vez a la semana o cada quince días haga una ceremonia de fuego simbólica y relate un cuento acorde a ella.
- c) El niño puede realizar una actividad artística como un mandala en un CD y entregarlo como señal de perdón a alguien que haya herido. También puede ser colocado en un mural como señal de humildad y amor. Esto contribuye a desarrollar actitudes positivas.
- d) Cuando más de un niño esta involucrado en una pelea, deben observar el buen comportamiento de sí mismos y de otros para luego dibujarlo en una gran cartelera que muestren al resto del grupo explicando porqué escogieron estos ejemplos.
- e) Uno puede ser un reportero que durante la semana graba los buenos y malos comportamientos en video; para al final de la semana enseñar como esto ayuda o perjudica al grupo.

## **2. Integrando a los niños en una discusión sobre “No-violencia Estratégica”**

*Transcripción de una clase dada por Yogui Sarveshwar Ananda Giri el 26 de Abril de 2002 en el Ashram de Miami.*

Hoy quisiera hablar acerca de una virtud muy importante para el mundo, descrita en las Escrituras de los antiguos yoguis como aquella virtud que siempre debemos observar en la vida personal, moral, social o espiritual; esta es el no daño a otros. Que en sánscrito es conocida como *ahimsa*. *Himsa* significa “daño,” y *a* significa “no.” No violencia.

En el sistema yóguico hay algo llamado el *Ashtanga* yoga, que fue sistematizado, no inventado, por el Sabio Patañjali. El describe un sistema completo para evolucionar desde la conciencia material hacia la conciencia divina; una metodología para realización de Dios basada en ocho pasos. El primer paso es conocido como *yamas*, que son las restricciones personales. La primera de ellas es la no-violencia, con la cual se comienza el camino espiritual. Así mismo, este concepto hace parte de los diez mandamientos: No matarás. También se encuentra en el Qu'ran. Es la esencia del Budismo (la religión de la compasión) y del Jainismo que se basa casi en su totalidad sobre este principio

Si observas el mundo de hoy, las actitudes religiosas y todo lo que se ha hecho en nombre de la religión; te darás cuenta que este concepto es el menos valorado. Nadie parece recordar las palabras de su fundador cuando trata de resolver conflictos religiosos.

Será conveniente examinar que significa el concepto de no-violencia, si tan solo fue un ideal espiritual adecuado para los tiempos de Jesús y Buddha, sin relevancia para nuestra vida moderna o si en la actualidad existe una forma moderna de no-violencia como la violencia estratégica o la no-violencia efectiva.

¿Cuando pensamos en los grandes iconos o héroes de la no-violencia quienes vienen a nuestra mente? Gandhi indudablemente, Martin Luther King y Nelson Mandela. Estos son los tres nombres que siempre recordamos; las tres grandes victorias de la no-violencia relacionadas con ellos han sido: la independencia de la India del imperio Británico, el movimiento por los derechos civiles y el fin del apartheid. ¿Pero esto es todo?, ¿Acaso existen en la actualidad otros ejemplos de grandes victorias obtenidas mediante la no-violencia? Hay un concepto relacionado, la desobediencia civil, termino acuñado por Henry David Thoreau, que también es una muestra de *ahimsa*.

*Ahimsa* no es una actitud pasiva, esto es una gran malinterpretación. Comúnmente la gente piensa: “Si la no-violencia, si no tienes más que hacer que sentarte en una cueva es una virtud muy fácil de practicar; pero este es un mundo de tiranía, dictaduras, de privaciones económicas y espirituales, hambre y miseria. Esto no aplica”. Esta es la objeción que oímos a menudo, pero nada puede estar más distante a la realidad; la práctica del *ahimsa* actualmente es extremadamente vinculante y activa.

Si miras la vida de Jesús por ejemplo, el conquistó al mundo diciendo a la gente que siempre pusiera su otra mejilla. Él demostraba que siendo un hijo obediente de Dios, se podía conquistar al mundo y a la muerte mediante su aceptación; estando completamente libre de ira, odio o rencor hacia aquellos que se hacían llamar sus enemigos. Pero aquí es donde la mayoría de estrategias de no-violencia fallan, porque la gente piensa que ser no-violento es reprimir su propia violencia y su ira natural. El verdadero paso no-violento nunca ha sido dado.

El Sabio Patañjali y los grandes yoguis han explicado que el *ahimsa* funciona en tres diferentes niveles que deben ser practicados si en realidad se pretende alcanzar el *ahimsa* real. Recuerde que el ser humano tiene una triple naturaleza: una física/material, una astral/emocional y una causal/karmica. Todas deben ser desarrolladas.

Ser no-violento en el nivel físico implica no golpear, no patear, no empujar, no disparar, no agredir físicamente a nadie. Es el aspecto más simple de la no-violencia pero así mismo es en el que más fallamos; si miramos nuestros conflictos, especialmente los religiosos, son los mismos que comenzaron durante la Edad Media. Fallamos en este aspecto porque olvidamos

absolutamente trabajar los otros dos; ellos están interconectados y si los desconocemos, nunca alcanzaremos un verdadero nivel de no-violencia física.

Los otros dos son la no-violencia de los sentidos. Esto implica no mirar de mala forma a otros, no hacer gestos ofensivos y cuidar el lenguaje que utilizamos. Aunque nunca ayudemos a alguien directamente, si lo insultamos, criticamos o señalamos, estamos contribuyendo a generar violencia; esto debido a que no hemos controlado nuestra lengua, el órgano más difícil de controlar. Si no empezamos por controlar nuestros ojos y nuestra lengua, no podremos controlar el resto de nuestro cuerpo; y mientras esto ocurre, seguimos propensos a la violencia física. ¿Entiende la reacción en cadena?, ese es solo el segundo nivel.

El tercer nivel es el más difícil de practicar, la no-violencia en nuestros pensamientos. Nunca piense mal sobre alguien; si esta persona lo ha herido o ha hecho algo que no le ha gustado, no haga que su mente genere presuposiciones y pensamientos de venganza. Cuando pensamos que “la próxima vez hare esto o aquello”, esto es una carga adicional para nuestro cerebro y sistema nervioso, que posteriormente se manifiesta por medio de nuestra lengua y nuestro cuerpo. Hasta que no dominemos estos tres niveles no podremos practicar la no-violencia.

Desafortunadamente cuando la gente escucha la palabra no-violencia, únicamente piensa en el tercer tipo: “soy vegetariano, por lo tanto soy no-violento”. Hace muchos años hubo una persona en la India que se dirigió a Baba orgulloso de ser un vegetariano, el decía: “yo nunca he tomado la vida de algún animal, soy un verdadero vegetariano”

Baba lo miró y le dijo: “No, tu no eres vegetariano”

Luego el hombre dijo: “¿Qué?, un trozo de carne jamás ha pasado por mi boca”

Baba respondió: “Tu no eres vegetariano”

El hombre cada vez se encontraba más molesto e irritado.

Exclamaba: “¿Qué quiere decir usted?, no sabe nada sobre mi vida”

Y Baba contestaba: “Sé que no eres vegetariano”

El hombre se acercaba a un paro cardíaco debido a su rabia y agitación.

Finalmente Baba dijo: “Tu no eres un vegetariano, tu mente esta llena de carne. Tu mente está llena de la ira que reprimes y del orgullo de ser un aparente vegetariano”. Así mismo, explicó que un verdadero vegetariano no es alguien que no come carne; es alguien que no come la carne de la ira y la rabia en su mente. Ese es el verdadero *ahimsa* y el vegetarianismo real. ¿Pero cuanta gente lo practica en todos los niveles del ser?, casi nadie.

Esto se en primer lugar a que no estamos enseñados a hacer estas distinciones y en segundo lugar a que es mucho más fácil quedarnos en el nivel superficial de las cosas. “No como carne, eso significa que soy un pacifista. Soy un verdadero maestro de mis propios sentidos. Soy una persona pacífica”. Esto finalmente conduce al orgullo.

Este aspecto debe ser entendido apropiadamente, para ello examinemos algunos modelos contemporáneos de no-violencia. Además del apartheid, el movimiento de derechos civiles y la independencia de India; otros eventos mundiales también estuvieron marcados por una profunda transformación a nivel social obtenida a través de la no-violencia. Piense por ejemplo cómo Polonia se volvió democrática; en un comienzo fue conocida como *Solidarnosc* (palabra polaca

que significa "solidaridad"), un movimiento que creció considerablemente a partir de un principio llamado la no-violencia estratégica.

Otro ejemplo fueron las formas de resistencia a los Nazis durante la Segunda Guerra Mundial llevadas a cabo por las personas de Dinamarca que lograron detener la persecución a los judíos en su país mediante la misma no-violencia estratégica. De igual forma, en Chile el dictador Pinochet fue derrocado mediante este tipo de no-violencia estratégica. Y recientemente en Septiembre de 2000, el dictador Serbio Slobodan Milosevic también fue derrocado; este hecho en particular es interesante.

Todo comenzó con un movimiento estudiantil llamado *Otpor!*, que significa “resistencia” en Serbio. Ellos utilizaron los modelos de Nelson Mandela, Gandhi y Jesús, para desarrollar su propia no-violencia estratégica y hacer frente a este régimen peligroso y represivo, conducido por “El Carnicero de los Balcanes” (Slobodan Milosevic). Lograron poner en acción inteligentemente principios de *ahimsa*, descubriendo que hay dos factores emocionales que impiden a las personas practicar la no-violencia, estos son: el miedo y la ira. Hallaron también que si el corazón no es vaciado de estas dos emociones, es imposible ser alguien no-violento, sin importar que tan maravillosamente se hable sobre ello. No daban clases de meditación, en su tiempo y su situación no hubiera podido convertir a toda la población en yoguis; pero utilizaban una estrategia que los condujo al mismo fin. ¿Cómo lo lograron?

Debido a que el país estaba totalmente atemorizado, nadie se atrevía a protestar pues conocían las terribles venganzas y persecuciones del régimen; lo único que tenía la gente era humor, pintura en aerosol, camisetas y celulares. Así fue como vencieron a la dictadura. Dos estudiantes en 1998 se juntaron con el ideal de lograr que su país despertara del trágico régimen de represión y terror, sin recurrir a la insurgencia pues se había comprobado que esto solo conducía a un absurdo derramamiento de sangre y fuego cruzado; por esto fue que pensaron en nuevas y diferentes opciones.

Contactaron a un académico Americano llamado Gene Sharp quien había escrito sobre la no-violencia estratégica basado en los modelos de los yoguis y Gandhi; en base a esto crearon un símbolo. Si recuerda, el símbolo del régimen represivo de Slobodan Milosevic era un puño ensangrentado que representaba el aplastamiento; el símbolo de los estudiantes era un puño negro pintado sobre las paredes de la ciudad con la palabra *Otpor!* debajo, nada más simplemente *Otpor!* (resistencia).



Ellos no fueron como nosotros en el '68, algunos estudiantes pintando paredes de edificios y huyendo. Su pintura se hallaba en cualquier lugar, público o privado, en camisetas, tazas de te, pocillos, postales, gorras, sombrillas, se convirtió en una moda; y debido a que extendía sin intermediarios nadie podía ser arrestado o perseguido. Esta fue una de las lecciones que aprendieron: nunca centres tus esfuerzos en un solo lugar.

Uno de los fundadores del movimiento dijo que un día mientras se encontraba pintando el símbolo en la estación de policía, subió al techo del lugar para esconderse y desde allí vio como los oficiales hablaban, discutían, tomaban fotos y median el símbolo para hacerlo ellos mismos; en realidad les importaba. En el techo también había una antena y él decidió sabotearla, pero a la mañana siguiente nadie prestaba atención a este hecho, todos estaban concentrados en pintar los símbolos. De esta manera renunció a cualquier tipo de violencia, pues un acto de sabotaje o destrucción es una acción violenta y se enfocó en desarrollar este tipo de no-violencia estratégica.

El régimen cada día se encontraba más preocupado pues no podían inculpar a nadie por lo que estaba sucediendo, así que decidieron valerse de la desinformación, acción comúnmente utilizada por los gobiernos, para contrarrestar las acciones del movimiento. Hicieron correr el rumor de que *Otpor!* era dirigido por un grupo de drogadictos y que ahora se estaba convirtiendo en un cartel. Lo que hicieron los miembros del grupo fue imprimir nuevas camisetas que decían “*Otpor!* – Drogadicto”; tomaron el arma del gobierno y la manejaron con un buen sentido del humor haciendo que la mayoría de personas del país vistieran camisetas en las que afirmaban “ser un drogadicto”. Poco a poco los partidos políticos y la gente del común fue ganando confianza y coraje para superar el miedo al régimen pues veían que lo que hacían funcionaba y la dictadura no podía perseguirlos o enjuiciarlos.

Una vez superado el miedo, empezaron a ser amigos de la policía y el ejército, logrando así superar su ira. Permanecían en permanente contacto demostrando que no eran enemigos, eran hermanos luchando por un mismo ideal y aunque en ocasiones había represiones o conflictos mantenían su buen trato. En Septiembre de 2000 Milosevic fue relevado de su cargo y los historiadores y académicos coinciden en afirmar que fue gracias al movimiento *Otpor!* Así que estas fueron las dos estrategias utilizadas: superar el miedo con humor y superar la ira con amor y perdón; Jesús o Buddha no podrían haberlo enseñado mejor.

La razón por la que comparto esta historia con ustedes es inicialmente para demostrar que no es una antigua teoría inútil, en realidad funciona si se logra comprender cuales son los dos obstáculos a superar (miedo e ira); así mismo quisiera indicarles que las estrategias utilizadas por los líderes o estudiantes en sus movimientos, deben ser empleadas de igual manera en nuestra lucha interna. Todos tenemos un tirano o dictador que vencer, es el ego, quien tiene infinidad de estrategias represivas y armamento para hacernos desfallecer.

Por ejemplo, los seguidores de Dios como la Madre Divina son conocidos en la India como *shaktas* y su principal escultura se llama *Chandi*. En ella es representada la Madre Divina en su forma de Durga, quien combate a un formidable ejército; sola ella lucha contra miles de soldados, algunos con grandes poderes como el famoso Raktabij quien con derramar una gota de su sangre sobre el suelo puede hacer crecer un nuevo Raktabij, entre más herido, más se multiplica. Esta no es una descripción de una guerra real que haya tenido lugar en la historia, los soldados que se multiplican son nuestros pensamientos; si estamos tratando de luchar contra ellos, se multiplicarán, esta es la experiencia de todos los meditadores o personas que han intentado controlar por la fuerza su mente.

Había un hombre de negocios exitoso en la India que se interesó por seguir el camino de la meditación pensando que esto incrementaría sus ingresos y que así como los grandes yoguis puede levitar o materializar su cuerpo a voluntad, él podría utilizar estas técnicas para disminuir sus gastos de transporte en primera clase. Así que fue a buscar un maestro que lo guiara y escuchó de un viejo yogui que vivía junto a un río; lo halló, se inclinó a sus pies y le dijo que quería ser su discípulo para aprender a meditar. El viejo sabio lo miró e inmediatamente pudo ver

su intención, así que amablemente se puso a conversar con él sobre la vida de familia, los negocios, la salud y en general cosas totalmente mundanas.

El hombre estaba impaciente y ansioso preguntándose “¿Cuándo va a hablar de la magia?, yo quiero aprender” y después de un rato el yogui le dijo: “muy bien mi hijo, puedes regresar a tu casa ahora”, “si quieres aprender a meditar, esta noche siéntate y trata de no pensar en un simio azul”.

“¿Eso es todo?” respondió el hombre. “Si, es muy fácil. Luego regresa y te daré algunas instrucciones adicionales mañana” dijo el sabio. El hombre fue a su casa y dijo: “Es pan comido. Solo sentarme y no pensar en un simio azul. ¿Pero cómo es un simio azul?, no, no; debo dejar de pensar en el simio azul”. Ahora se encontraba pensando en cinco monos azules observándolo, intentó cambiar el color de estos a verde y rojo pero solo consiguió aumentar su número a veinte, todos con una distinta tonalidad de azul.

Tuvo una noche terrible y se rindió en su meditación. Al día siguiente volvió donde el yogui y le dijo “fue horrible, eran 25 simios”; y el sabio contestó “no está mal para ser el primer día, continúa y cuéntame tu progreso mañana hijo mío”. Todos los días el hombre se sentaba y tenía cientos de simios multiplicándose, ahora vivía en una jungla llena de simios azules que le estaban haciendo perder la razón. Luego de un mes en esta situación regresó donde el yogui y le dijo: “Lo siento, regreso tu iniciación, no la quiero. Esto es muy loco, todo lo que hago es pensar en simios azules, incluso cuando no estoy tratando de meditar”. Y el sabio le contestó “Ahora estas listo para tu primera lección”.

Así fue como el sabio le hizo comprender la irracionalidad de la mente, cualquier pensamiento que tratas de combatir se multiplica. Es la misma historia de la Madre Divina en el *Chandi*, luchando con Raktabij. ¿Cómo ganas esta batalla?, con amor y sin temor, incluso utilizando el humor. Este último aspecto es muy importante en la vida espiritual. Aunque el ego nos ocasiona muchos problemas, nuestra vida no es una tragedia; tan solo debemos observarla de una manera desapegada.

Las estrategias empleadas por los antiguos yoguis para conquistar su ser y su mente, son al mismo tiempo estrategias que pueden ser utilizadas para influenciar de una manera positiva la sociedad; mejorando las relaciones con nuestra familia, nuestros vecinos, nuestros jefes y todos aquellos que nos rodean. No existe diferencia pues la relación que tenemos con nuestro exterior, es tan solo un reflejo de la relación que tenemos con nuestro interior (la lucha entre el intelecto y la mente guiada por el alma). Por esto fue que Jesús dijo “ama a tus enemigos”, pues un espejo es el instrumento más valioso para nuestro desarrollo espiritual; puede que no nos guste lo que vemos en el, pero si nos negamos a reconocerlo y huimos con miedo, nunca aprenderemos.

Ama a tus enemigos y no tengas miedo de la batalla. Estas son las verdaderas armas de los yoguis: el amor y la valentía. ¿Y cómo desarrollamos la valentía?, utilizando el desapego interior (*vairagya*), que combinado con un poco de humor nos convierte en observadores de este juego. Dios está jugando a través de ti, no es tu responsabilidad perder o ganar, entrégalo todo a Dios. Haz lo mejor que puedas pero ofrécele a El siempre tus resultados. No te juzgues “ganador” o “perdedor”, si el yo está implicado, es el ego quien está actuando, yo, yo, yo.

¿Alguna pregunta no violenta?

**Pregunta:** ¿Es apatía, letargía o negación llamar a nuestra lucha una forma de violencia?

**Swamiji:** Es una forma de violencia contra nuestro propio ser que se basa en el miedo y la desesperanza. Efectivamente estamos ejerciendo un tipo de violencia sobre nuestro desarrollo espiritual al negarnos a participar en el juego que Dios ha diseñado para nosotros; es una manera de suicidio espiritual. Todos debemos cumplir con nuestras responsabilidades pero al mismo tiempo debemos estar libres de estrés y angustia; “Ofrece tu fruto a Mi. Yo te liberaré. Esta es Mi responsabilidad” dijo el Señor Krishna a Arjuna en el capítulo 18 versículo 66 del *Bhagavad Gita*. “No temas, Yo te liberaré, si cumples con tu deber”, esta es la promesa salvadora del Señor. Este es uno de los versos más importantes del *Bhagavad Gita*. Recuerda estas palabras y vive sin miedo (*abhaya*). Hay un mudra de *abhaya* que significa “no tener miedo”; tal vez hayan visto varias estatuas o pinturas del Señor Jesús, Baba Hariharananda, Buddha, etc., en esta posición.

El miedo es el más grande enemigo de la vida espiritual y es la única razón por la cual no realizamos a Dios. El temor a lo desconocido, a descubrir quienes somos, a abandonar aquello que nos es familiar, es lo que nos aleja del conocimiento de Dios; pero lo que en realidad es importante recordar en aquellos momentos en los que surge el miedo es inmediatamente hacernos una pregunta: ¿Quién tiene miedo?. Si tu realmente analizas esto, te darás cuenta que “no eres tu, es tu ego el que tiene miedo y su propósito es hacer que tu también lo tengas; el ego es una parte de ti pero tu no eres una parte del ego”. El ego es como una cortina de humo que opaca o dificulta tu visión en ciertas ocasiones, el miedo es uno de los velos del ego.

Si puedes mantener este pensamiento en tu mente cada vez que sientas miedo, este disminuirá automáticamente; luego serás capaz de observarlo desde lejos en vez de ser afectado emocionalmente por el. Trata siempre de hacer la pregunta consciente de tu respiración, desde la fontanela, no desde el centro del corazón pues obtendrás la respuesta equivocada “¿Quién tiene miedo?, soy yo, lo sé”. Con una respiración hacia la cima de la cabeza pregunta intensamente “¿Quién tiene miedo?” y en menos de un segundo verás que es el ego, quien está perdiendo su control.

Surgirán entonces otras preguntas como: “¿Porqué este miedo se creó en mi?, ¿Qué hay detrás de este miedo?”. No es un miedo gratuito, hay una profunda razón detrás de él y una segunda pregunta puede ayudarnos: “¿Qué intenta este miedo impedirme alcanzar?”. Luego puedes hacerte una tercera pregunta: “¿Qué pasaría si dejo ir este miedo?, ¿Qué podría alcanzar?”. Este es el tema para otro día.

Gracias. Dios los bendiga. Jai Gurudev.

### 3. Observaciones de nuestros voluntarios del Arca del Amor sobre una situación de violencia en Villa Libertad, Lima-Perú

Fecha: Viernes 12 de Noviembre

Realizado por: Sebastián Eche copar

Como cada viernes nos reunimos en la Universidad de Ciencias Aplicadas UPC, conversamos sobre las actividades y de que forma podríamos relatar el cuento. Después de ello nos embarcamos en un taxi para llegar a Villa Libertad con todo nuestro amor. Los niños nos recibieron como siempre con muchos abrazos y besos.

Esta vez las actividades no pudieron fluir como en las anteriores jornadas, desde el inicio Miguel y Sebastián junto a otros dos niños nuevos interrumpían las dinámicas, por ejemplo

intentamos contar los cuentos pero Miguel lideró a estos niños que comenzaron a gritar y decir “my” (que en jerga es un fuerte insulto a la persona) impidiendo que se escuchara lo que se narraba. Además comenzar a bailar perreo (música que se baila simulando actos sexuales) con el perro haciendo la mímica del acto sexual (gemidos y todo lo demás), hasta que el perro hartó casi le muerde. Ellos empujaban a los más pequeños, les arrojaban piedras, los golpeaban y pateaban.

Se debe agregar que también hubo otro incidente y es que un señor que venía manejando un auto, se estacionó y nos comenzó a gritar que yo y Priyananda éramos unos inconscientes por tener a los niños en la calle, que lo podíamos convertir en un asesino, por que el podía atropellar a alguno. Luego que Priyananda lo escuchó por casi 15 minutos se retiró.

## **Aprendizaje**

He aprendido que no solamente hay niños con rabia que impiden con su actitud el progreso de las actividades y “malogran el ambiente o energía”, sino que es justamente por ellos que el Arca del Amor es importante. Esa actitud o rabia es un mensaje, un pedido de afecto. Es difícil verlo pero la experiencia poco a poco nos lo enseña. Por lo tanto, viene a mi mente lo siguiente:

## **Dudas**

**¿Qué hacer con la rabia?**, ¿cómo manejarla de tal manera que podamos continuar con nuestro trabajo amorosamente, incluyéndola en vez de excluirla? Se me ocurre que dicha labor debe ser iniciada desde cada uno de los voluntarios y así poco a poco el sistema aprende. Además apoyándonos mutuamente, conociéndonos y ayudándonos a hacer aquello que a veces solos no podemos.

Además, **la tensión de la necesidad de darles algo**, de cumplir con las actividades, siento que impide a veces el fluir del amor, de la energía positiva, de la creatividad. Lo que a su vez incrementa el no saber que hacer en situaciones adversas. Frente a esto me parece adecuado tener listas las actividades que nos sirvan de bases, teniendo siempre la conciencia que serán modificadas de acuerdo al momento. Siempre teniendo un equilibrio (no caer en no hacer las actividades porque nunca parece ser el momento o modificándolas tanto que pierdan su valor).

## **Posible solución**

Optamos por llamar a Pacheco, porque es el quien nos va a enseñar a ver el amor en los actos violentos y así ayudar al arca a madurar.

## **Nuestro interior**

Priyananda y yo tuvimos un fuerte momento de impotencia y desesperanza que nos llevó a terminar la sesión media hora antes y así reunirnos ambos a conversar sobre lo sucedido. Llegando así a la conclusión de que lo que nos está pasando es el inicio de una nueva fase, y que como cualquier proceso nos va a demandar fuerza y esfuerzo (justo aquí sale mirar a Miguel como un maestro que nos da una lección de vida).

### **Primera Acción tomada**

Priyananda converso con las madres que se reúnen en el lugar y acordó una reunión con ellas para iniciar un trabajo conjunto; ya que es indispensable una labor conjunta con ellas, pues de lo contrario nuestros esfuerzos serán llenados en costales rotos.

## Sección Siete: Amigos/Amigas del Arca del Amor

En vista de lo sucedido en muchos centros del Arca del Amor, creemos que es el momento propicio para iniciar un trabajo conjunto con las madres de la comunidad para así mejorar nuestra labor con los niños del lugar. Dentro de nuestras reuniones abordaremos los siguientes temas:

- ¿Que es el Arca del Amor?
- Presentación de los voluntarios del Arca del Amor.
- Presentación de las madres.
- Integración de las madres a las actividades del Arca del Amor.
- Propuestas para encontrar un espacio donde se realicen las actividades.
- Establecimiento de reuniones mensuales con las madres.
- Actividad por varias fiestas religiosas.

### ¿Quien es una Madre Amiga del Arca del Amor?

Una madre amiga del Arca del Amor siempre sonríe, siempre juega con los niños y agradece a la vida, siempre está creciendo con sus hijos, aprendiendo con sus hijos.

Una madre amiga del Arca del Amor, camina de frente observando todo lo que el paisaje le brinda, conversa con dulzura y amabilidad y escucha con paciencia. Es amiga de todos los niños, animales y plantas, es una madre que siempre limpia su alma y su hogar.

Una madre amiga del Arca del Amor es una madre que tiene a la TIERRA como la Madre que le da guarida a ella y su familia. Es una madre que confía en ella misma por que sabe que confiar en ella misma es confiar en la Vida.

Una madre amiga del Arca del Amor es aquella que siempre tiene abrazos para regalar, tiene tiempo para Amar.

Una madre amiga del Arca del Amor un día conoció a la paciencia y ella le presentó a la serenidad, caminando con ellas conoció a la Esperanza y juntas decidieron cantar una hermosa melodía llamando a la alegría para que las acompañara en su canto. Y así su canto fue tan profundo que envolvió a todo el planeta, llenándolo de Amor infinito.

Al ver todo ese Amor, el Padre Celestial acompaño a sus hijas cantando con ellas para siempre.

Nuestro trabajo como voluntarios del Arca del Amor es una labor en conjunto no solo con los niños si no con los padres también; para ello es importante establecer y fortalecer relación de estos con sus hijos. Juntos podremos establecer soluciones a las dificultades con las que nos debamos enfrentar a lo largo de nuestro viaje en esta Arca del Amor, mejorando de esta forma nuestra relación con los niños. El viernes 19 de diciembre se realizo la primera reunión de las **Madres Amigas del Arca del Amor**, en el Barrio de Villa Libertad en el distrito de Surco-Lima. Esta reunión se llevo a cabo en el comedor popular Sagrado Corazón de Jesús en el que se estableció el trabajo conjunto entre las madres y los voluntarios del Arca del Amor. Ellas con su esfuerzo han logrado construir las primeras paredes de este comedor, por lo que podrán apoyar las actividades con los niños prestando sus instalaciones. Este encuentro será útil para profundizar nuestra relación con los niños y adquirir nuevas herramientas de trabajo con los mismos.

De esta manera fueron establecidas las reuniones mensuales con las Madres Amigas del Arca del Amor.



Madres Amigas del Arca del Amor y Voluntarios

## Apéndices

### 1. Iniciar un nuevo centro del Arca del Amor o trabajar con un nuevo grupo de voluntarios

#### Ejemplo: Medellín, noviembre de 2008

Con el grupo de voluntarios de Medellín decidimos primero conocernos para descubrir las habilidades y fortalezas de cada uno, para luego saber como compartirlas con los niños. Hemos realizado varias reuniones donde jugamos y nos divertimos, cada uno lleva actividades para compartir y así poco a poco consolidarnos como grupo, desarrollando lazos de hermandad que nos permitan luego trabajar en equipo. Estas reuniones son realizadas semanalmente y existe entre nosotros una muy buena relación después de jugar y reír juntos.

Hemos realizado algunos juegos muy interesantes, espontáneos y llenos de amor. Aunque no contamos con informes o actas de nuestras reuniones; tenemos una secuencia de trabajo definida: iniciamos siempre con la meditación de los chakras, con el fin de aquietarnos y sintonizarnos para la reunión, luego cada uno desarrolla su actividad, danzas, cantos, juegos de vasos, juegos de coordinación, etc.

Pronto nos reuniremos con dos instituciones donde posiblemente inicie sus labores formalmente el Arca del Amor-Medellín. Tan pronto se defina el lugar, observaremos las necesidades de los niños en el y de acuerdo a esto diseñaremos un plan de trabajo que atienda sus necesidades más específicas.

## 2. La vida en la calle

### A. Comprender la vida en la calle

La vida en la calle se vive de manera muy distinta a la vida en sociedad común. Esta se ha encargado de hacer que sus habitantes generen propias reglas y formas de solucionar los problemas cotidianos a través de mecanismos cada vez más violentos como consecuencia de este rechazo. La delincuencia, es una de las formas más comunes de ganarse la vida.

Para fortalecer esa actividad peligrosa que poco a poco se vuelve una rutina cotidiana, los habitantes de la calle se refugian en las drogas (clefa) para olvidar su dolor o de esta forma cobrarle a la sociedad lo que creen que por ley les corresponde.

La mente de los chicos de la calle esta ofuscada y llena de resentimientos y lo que hacemos es enseñarles a perdonarse y perdonar. Una de las formas más rápidas es enseñándoles valores básicos de la vida como el amarse a sí mismo y amar a los demás, pero la forma de llegar a ellos es sin ninguna presión, respetando sus propios valores códigos y reglas, sólo escuchándolos, siendo tolerantes y auténticos.

No se les impone ninguna regla, se busca generar empatía con sus propias reglas a través de nuestro interés en sus problemas, escuchándolos sin ningún juicio, se le hace caer en cuenta que muchas cosas de las que creen están erradas y que existen formas más sensatas que ellos pueden manejar. Es importante que las primeras sesiones sean para conocer los códigos, comprender la lógica y la dinámica de sus relaciones. Eso nos ayudará a intervenir poco a poco desde su propia realidad.

El acariciar su espalda o cabeza les da mucha confianza y refuerza sus valores positivos, pero también es necesario en otros momentos mostrarles con toda sinceridad y tacto sus aspectos negativos.

Es importante ser honestos con ellos, no darles falsas expectativas o promesas que no se va a cumplir, porque ellos ven en uno su oportunidad para cambiar de vida. Así como cualquier persona sueña ellos también tienen sus propios sueños que si se esfuerzan pueden lograrlo.

### B. Organizar una vivienda para niños de la calle

#### **Ejemplo: La Paz, noviembre de 2008**

Con el objetivo de construir o alquilar una casa que sirva de refugio a los niños de la calle, primero deben ser atendidos los siguientes aspectos:

- ¿De qué tipo y de qué tamaño es la casa que se necesita?
- ¿Estará dentro o fuera de la ciudad?
- ¿Si es en la ciudad, en donde será ubicada?
- ¿Cual es el valor estimado de comprar la casa (si no se consigue como donación)?
- ¿Cuál es el valor de construir la casa (si no se consigue como donación)?

- ¿Cuál será el costo de equipar la casa? (materiales de cocina, platos, vasos, camas, baños, mesas, sillas, etc.)
- ¿Cuál será el costo mensual de mantener la casa con aproximadamente 15 niños? (electricidad, agua, gas, luz, teléfono, salud, materiales de enseñanza, etc.)
- ¿Cuál será el costo mensual de contratar un vigilante o conserje que cuide la casa?
- En caso de no poder comprar la tierra y construir la casa, ¿Cuál sería el costo de alquilar una casa grande con jardín?

La idea es ofrecer únicamente asistencia diaria en un primer momento; en un lugar donde los niños puedan tomar un baño, lavar su ropa, guardar sus objetos personales, recibir tres comidas diarias, educarse en actividades prácticas (carpintería, trabajo de metales, artesanía, etc.), aprender a cultivar y cosechar su propia comida y flores en jardines orgánicos y recibir clases de meditación, yoga, oración, cantos, ayurveda, pranayama, arte sagrado, etc. De esta manera los niños aprenden como vivir en una casa, como mantenerla limpia, como respetar la propiedad ajena, como dejar de utilizar drogas o alcohol y participar de la vida en comunidad. Comprometiéndose a asistir a las actividades de cocina y limpieza todos los días.

En un segundo momento de un periodo de tres a seis meses (usted decide cual es el más apropiado), los niños que hayan demostrado mayor responsabilidad y respeto, podrán quedarse en la casa permanentemente. Para esto es **INDISPENSABLE** contar con dos casas separadas, una para los niños y otra para las niñas. No podemos mantenerlos juntos en un mismo lugar así sea dentro de la misma propiedad, pues se presentarán problemas de disciplina y de actividades sexuales.

Esta es la idea central del Arca del Amor: Inspirar y motivar a los niños para que sean líderes que con su ayuda logren en la calle, enseñándoles valores y virtudes positivas.

Estos son algunos trabajos que pueden motivar a los niños para crear sus propias micro-empresas:

- En el centro del Arca del Amor podemos hacer un trabajo de construcción. USAid da apoyo para construir estaciones de baño. Los niños podrían trabajar contribuyendo al bienestar de otros y del ambiente.
- Frutas deshidratadas pueden ser otro ejemplo de micro-empresa.
- Trabajo de metales y diseño. Para hacer canecas y volantes
- Empresa de reciclado.

### 3. El cofre del Arca

Este es el lugar donde los viajeros guardan los tesoros que encuentran en su camino espiritual y que después los ayudarán a encontrar muchos más!!!

Aquí es donde podremos guardar los materiales necesarios para el VALOR de cada mes, utilizando hojas de colores, telas, piedras, todo lo que necesitemos para transmitir esta energía. También aquí podremos guardar los materiales empleados para el diseño de los mandalas.

Podemos utilizarlo de diferentes maneras:



El lugar donde encontraremos mágicas herramientas  
para nuestro desarrollo espiritual y creativo

¿Que hay dentro del cofre? Vamos a ver...

#### **Varios**

Sogas

Elásticos

Pelotas de malabares

Banderas

Zancos

Clavas

Palos del Diablo

Equipo de música (CDs de Swamito, CDs de música clásica, delfines, ballenas y sonidos de la naturaleza)

### **Kit para Mandalas**

Lápices

Hojas

Cartulinas

Crayolas

Temperas

Pinceles

Semillas, flores secas

### **Equipo Origami**

Hojas de colores

Tijeras

Cola.

### **Kit Música**

Toc Toc

Tambores.

Flautas pentatónicas

Guitarra

## **4. Declaración de compromiso de los voluntarios del Arca del Amor**

01- El voluntario se compromete a cumplir con horas semanales, quincenales o mensuales, según se acordó con el orden del día del programa establecido.

02- El voluntario se compromete a llegar al menos 10 minutos antes de su actividad para preparar la habitación o el espacio para estar listo cuando los estudiantes lleguen.

03- En caso de retraso, avisar a la coordinación de los voluntarios medidas que deben adoptarse para que los niños no se vean perjudicados.

04- En la extrema necesidad que deba estar ausente o está ausente por un período, la coordinación debe ser advertido de antemano.

05- En el caso que se indique una posible sustitución temporal o permanente de un voluntario "B", este debe pasar por una entrevista antes de asumir el puesto.

06- En caso de cierre, la coordinación debe ser notificada por lo menos con 30 días de anticipación por escrito con sus razones.

07- El voluntario se compromete a seguir las normas establecidas por la organización Arca del Amor, en las instrucciones del Manual de Voluntarios.

08- La participación activa en las reuniones, la retro alimentación con los voluntarios y la formación son requisitos básicos para ser voluntario.

Estoy de acuerdo con los términos más arriba y me comprometo a seguir lo establecido para el buen funcionamiento del proyecto Arca del Amor, Misión Hariharananda Oeste.

Nombre legible:

Lugar/Fecha:

---

Firma

# Informes y Testimonios

## Una gota sobre el mar

Me preparo desde un día antes para el gran día: el voluntariado.

Llegamos al lugar de los hechos y los niños apenas ven que nos acercamos comienzan a gritar: ¡¡ya llegaron!!... nosotros empezamos a sonreír por ese cariño y cuando llegan a nuestro lado, muchos de ellos bajando el cerro, nos abrazan y sonreímos. Así en la calle empezamos a jugar con ellos, hasta que llega el momento que tanto les gusta: la hora del cuento.

Uno de nosotros se disfraza de algún personaje mientras escogemos a algunos niños que participaran, todos se emocionan y se sientan a la expectativa del cuento. Al cóndor le halan la nariz, las alas, hacen bromas... todos nos reímos y nos divertimos. Continuamos con las canciones, más juegos, más abrazos, mas cariño para todos.

Hace dos o tres días me preguntaron en una entrevista de trabajo si me gustaba la navidad y contesté: "la verdad, no", luego de esto me preguntaron si podría transmitir alegría si no me gustaba la navidad, a lo que contesté: "para mi la navidad es todos los viernes que voy a jugar con mis niños en el voluntariado, la navidad no es de un día para mí, si no todos los viernes del año"; por esto me contrataron.

Y es cierto, todos los viernes no tengo mejor regalo que las sonrisas, los abrazos, las bromas, el cariño que dan los niños. En dos horas de trabajo con ellos tratamos de hacerles entender que son maravillosos y pueden lograr lo que quieran en la vida; son dos horas en las que el amor, es lo primero.

Todos se despiden de nosotros y nos piden que no nos olvidemos de ir el próximo viernes; regresan a sus casas, seguidos de sus madres, sus perros o arrastrando algún juguete. Yo llego a mi casa cansada, sucia, con arena y tierra en el cabello, pero regreso feliz.

Mientras me doy un baño recuerdo cierta frase:

"A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar tendría menos si le faltara esa gota", Madre Teresa de Calcuta.

Con amor infinito

Br. Priyananda