

**CATALOGACIÓN EN LA FUENTE**

Buenos días buenos hábitos / Susana Ceballos ... [et al.]. - 1a ed. - Buenos Aires : Cultural Librería Americana, 2008.  
v. 1, 96 p. ; 28x20 cm.

ISBN 978-950-771-590-7

1. Educación Vial. I. Ceballos, Susana  
CDD 363.125 7

Todos los derechos reservados  
**CULTURAL LIBRERÍA AMERICANA S.A.**

Buenos Aires - Rep. Argentina

Hecho el depósito de Ley 11.723

Realizado y editado en Argentina

Impreso en Uruguay

**Pressur Corporation S.A.**

**CIDIESA**  
COMPANÍA INTERAMERICANA DE  
IMPRESIONES EDITORIALES S.A.

Rep. Oriental del Uruguay

ISBN O.C.: 978-950-771-589-1

ISBN Tomo I: 978-950-771-590-7

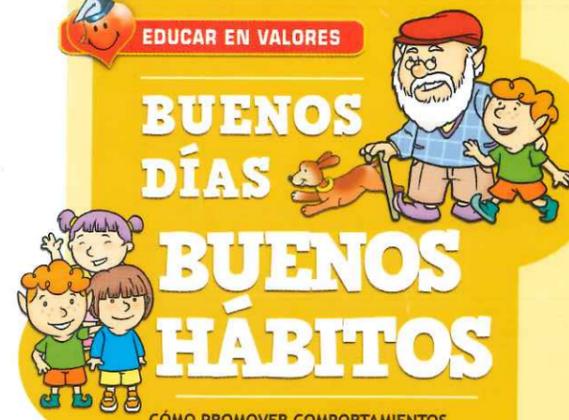
Octubre, 2008 - 10.000 ejemplares.

Edición 2008-2009



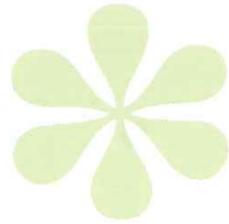
EDUCAR EN VALORES

**BUENOS  
DÍAS**



**BUENOS  
HÁBITOS**

CÓMO PROMOVER COMPORTAMIENTOS  
Y ACTITUDES RESPONSABLES EN NUESTROS NIÑOS



# Staff



**DIRECCIÓN Y SUPERVISIÓN GENERAL**  
Luis Roberto Barone

**DIRECCIÓN EDITORIAL**  
Carlos Eduardo Rodríguez

**DIRECCIÓN DE OBRA**  
Marta Lucía Ghiglioni

**DIRECCIÓN TÉCNICA, GRÁFICA DIGITAL Y ARTÍSTICA**  
Claudio Daniel González

**DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN**  
Susana Silvia Luna

**Redacción, selección y adaptación de textos**  
Susana Ceballos - Equipo editorial

**Ilustraciones especiales**  
Victor Páez - Luis Retta

**Ilustraciones de los cuentos**  
Virginia Lus Dugros - Pablo Olivero - Damián Zain

**Dirección y supervisión de obra de la presente edición**  
Marta Lucía Ghiglioni

**Asistencia de obra y edición**  
Delfina Moroni

**Supervisión y coordinación de diseño gráfico**  
Analía Natalia Piedrabuena

**Asistencia de diseño gráfico**  
Natalia Vázquez Sarrailhé

**Diagramación digital de la obra**  
Hidra Cabero Mencía

## Departamento de publicidad y marketing

**Dirección creativa**  
Carlos Alberto Cuevas

**Dirección de marketing y comunicación**  
Ana María Pereira

**Asistencia de arte y producción gráfica digital**  
Alejandro Kechichian - Patricia Mónica Ristori

**Asistencia literaria de arte y producción**  
María Cecilia Luna Blanco

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, así como su tratamiento informático, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información o sistema de recuperación o por otros medios, ya sean electrónicos, mecánicos, por fotocopia, registro, etc., sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

## Equipo editorial

**Directores y supervisores editoriales**  
Carolina Berduque - Carlos Federico Docampo  
Daniela Peralta - Natalia Stradella

**Asistentes de obra y edición**  
Claudia Antonelli - Bárbara Bruchez - Demian Delfino  
Delfina Moroni - Silvina Peri - Andrea Pires - Juliana Torres

**Supervisores y coordinadores de diseño gráfico**  
Úrsula Buono - Mariana Duarte - Gabriela Fazzito - Analía Piedrabuena

**Asistentes de diseño gráfico**  
Carolina Catz - Julieta Dos Santos - Jaqueline Espinola  
Carla Spinelli - Natalia Inés Vázquez Sarrailhé

**Diagramadores digitales**  
Verónica Bibiloni - Hidra Cabero Mencía - Romina De Angelis  
Adriana García Lovera - Florencia Keil - Andrea Lescinskas  
Florencia Santoro - Pablo Vega Avendaño - Vanesa Villalba

**Coordinadores de tráfico y producción**  
Sergio Martín Caruso - Liliana Ester Cuevas

**Comercialización internacional**  
Luis Mariano Barone

**Dirección comercial**  
Marta Elizabeth Dellisanti

**Ejecutivos de comercialización**  
Raúl Oscar Calcaterra - Diego Javier Delgado  
Claudio Alberto Guerreiro

**Dirección administrativa**  
María Luján Barone - Juana Antonia Rivas

**Coordinación administrativa**  
Inés Mercedes Fanesi - Irma Beatriz Pedraza  
Julieta Soledad Rodríguez

**Tráfico editorial**  
Coordinación: Luis Alberto Rubio  
Gonzalo Cervirizzo - José Oscar Garay - Leonardo Gastón Herrera  
Rosa Moreno - Ulises Darío Parente - Adrián Antonio Pilla  
Eduardo Trinidad

Todos los derechos reservados  
© **CULTURAL LIBRERA AMERICANA S. A.** - MMV  
GRUPO CLASA - Buenos Aires - Rep. Argentina



**EDUCAR EN VALORES**

**BUENOS  
DÍAS**



**BUENOS  
HÁBITOS**



**CÓMO PROMOVER COMPORTAMIENTOS  
Y ACTITUDES RESPONSABLES EN NUESTROS NIÑOS**



# A modo de presentación

Los valores que una sociedad construye a lo largo de los años se transmiten de una generación a otra, gracias a la labor de los padres y de los maestros, que enseñan a los niños las reglas de comportamiento y de conducta básicas. Nuestra intención es acompañar a padres y maestros en la importante tarea de formar en valores a los niños. Por ello, abordamos el tema del comportamiento a través de situaciones cotidianas, relacionadas con los entornos más próximos: el hogar, la escuela, los espacios comunes como plazas y parques; con las otras personas, con los medios de comunicación, con los medios de transporte, con el medio ambiente y en los distintos espacios que el niño construye en su vida escolar. Se trata de una obra que busca acercar a los niños al mundo de los valores para que, a partir de este conocimiento, reflexionen sobre lo que se debe y lo que no se debe hacer y así puedan construir actitudes positivas para aplicarlas al diario vivir.

Nuestra intención no es adoctrinar, sino promover en los niños actitudes responsables para que, de este modo, asuman sus propias acciones, e incorporen los valores que hacen a su desarrollo personal y favorecen la convivencia, como la autoestima, el respeto por el otro, la tolerancia, la igualdad, la ética y la honestidad.

Además, hemos incluido un tablero para jugar a la CARRERA VIAL, actividad que les permitirá recordar y aplicar –de una manera divertida– las normas de seguridad vial.

Una valiosa herramienta para EDUCAR PARA LA VIDA a los niños de hoy, que ofrece un significativo aporte para la formación de aquellos valores deseables, a los que aspiran la familia y la escuela en el mundo actual.



La obra se organiza en cinco capítulos, en función de las diferentes experiencias vitales de los niños (ver páginas siguientes). A su vez, cada capítulo contempla una estructura fija.



En primer lugar, se plantea el eje temático y se reflexiona sobre éste.



Luego, se revisan actitudes que reflejan antivalores y se deben desestimar (¡Así, no!) y actitudes positivas que favorecen la convivencia y conviene imitar (¡Así, sí!).



Buenos ejemplos

A continuación, se promueve la observación y la reflexión sobre diferentes situaciones cotidianas y ejemplos de vida que reflejan los valores y hábitos positivos.

Textos para disfrutar, reflexionar y compartir

Seguidamente, se brindan textos informativos y literarios para disfrutar y reflexionar.



Síntesis del capítulo



Además, cada capítulo se cierra con una imagen que resume los valores exaltados en cada eje temático.

# ¿Cómo se organiza la obra?

Éste es el recorrido que te proponemos en este libro, para que construyas positivas pautas de convivencia en los distintos ámbitos sociales en los que interactúas, y buenos hábitos que favorecerán tu desarrollo personal.

## BUENOS HÁBITOS EN EL HOGAR

"Cada casa es un mundo" asegura un viejo dicho... y no se equivoca. En cada casa conviven seres distintos pero unidos por un mismo lazo: el amor. En algunas ocasiones, la convivencia puede ser una tarea complicada. Es difícil decir "buen día" cuando los otros tienen un mal día. Es molesto ordenar lo que los demás desordenan. Es decepcionante no escuchar jamás los palabras "gracias" o "por favor". Sin embargo, también es maravilloso llegar a casa después de una jornada difícil y encontrar el afecto de nuestra familia.



Para que cada casa se convierta en un verdadero hogar, sólo es necesario respetar algunas normas de convivencia basadas en el respeto y el cariño.

1

## BUENOS HÁBITOS EN EL HOGAR

Porque, como dice el refrán, las buenas costumbres primero deben practicarse en casa... ¡todos los días del año!

2

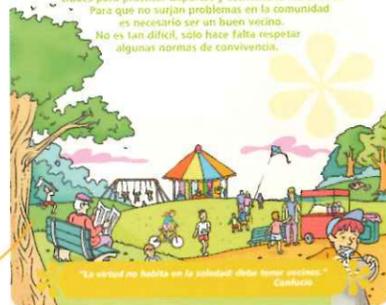
## BUENOS HÁBITOS EN EL VECINDARIO

Porque las normas de convivencia positivas crean buenos vecinos.

¡Para poner en práctica a diario!

## BUENOS HÁBITOS EN EL VECINDARIO

Un vecindario no es sólo un conjunto de casas, tiendas y edificios que comparten una misma calle. El vecindario es el lugar donde la gente vive y convive con sus vecinos. Cada vecindario necesita un espacio verde, parques y plazas, para que las personas puedan descansar y entretenerse. Pero también escuelas donde los niños puedan aprender, comercios para hacer las compras, clubes para practicar deportes y actividades recreativas. Para que no surjan problemas en la comunidad es necesario ser un buen vecino. No es tan difícil, sólo hace falta respetar algunas normas de convivencia.



La verdad no habita en la subjetividad, sólo tiene reglas. Confucio

¡No olvides revisar los textos sobre higiene personal!



## BUENOS HÁBITOS CON LOS OTROS

Los seres humanos nacemos, crecemos y vivimos en compañía de los otros. No podríamos imaginar un mundo en el que estuviéramos completamente solos. No tendríamos con quien pelear y siempre podríamos ver nuestro programa de televisión favorito. Sin embargo, tampoco nadie nos daría un abrazo ni se iría de nuestros chistes, aunque sean malos. Muchas personas comparten con nosotros el camino de la vida. Son nuestros familiares y amigos, pero también están aquellos con los que sólo compartimos un tramo de nuestra existencia.



"Una alegría compartida es una doble alegría." -Johann von Goethe  
"El otro tiene que ser para nuestra vida una montaña, desde cuya altura se avisten horizontes nuevos, paisajes nuevos, nuevas interpretaciones del vivir." -Roberto Arlt

3

## BUENOS HÁBITOS CON LOS OTROS

Para descubrir la importancia y la alegría de compartir nuestra vida con los demás.

Si aprendemos a respetar a los otros y nos respetamos... ¡Nos ganaremos el respeto de los demás!

Pon en práctica las normas de seguridad vial y... ¡diviértete jugando a la Carrera Vial!

4

## BUENOS HÁBITOS FRENTE A LOS MEDIOS

Hoy más que nunca el hombre está comunicado. Autos, autobuses, trenes, motos y bicicletas circulan por millones de calles, vías, avenidas y autopistas que logran unir pueblos, ciudades y países. Pero también la televisión, la prensa escrita, la radio e Internet nos permiten conectarnos y conocer qué sucede en los rincones más remotos del planeta. Los medios de comunicación y de transporte facilitan la vida del hombre en comunidad y favorecen la globalización. El conocimiento y el respeto de las normas de tránsito ayudan a la convivencia. La mirada crítica sobre los medios de información permite que formemos nuestra propia opinión sobre lo que ocurre en el mundo.



## BUENOS HÁBITOS FRENTE A LOS MEDIOS

Tener una actitud responsable frente a los medios de comunicación y los de transporte es fundamental en el mundo actual.

5

## BUENOS HÁBITOS PARA CON EL MEDIO AMBIENTE

Los hábitos positivos hacia el ambiente también son buenos para las personas.

¡No te pierdas el cuento "Mensajes al viento" en la página 180!

## BUENOS HÁBITOS PARA CON EL MEDIO AMBIENTE

Los buenos hábitos no sólo son importantes en relación con los otros y con el medio urbano. También hay que aprender a proteger, respetar y defender la biodiversidad natural. Es imprescindible que todos colaboremos para mejorar la situación de la naturaleza. De las personas depende adoptar nuevos hábitos, para que nuestro querido mundo no se transforme en un oscuro desierto.



# Índice del volumen 1



Buenos hábitos en el hogar .....	9
En la familia .....	10
Viaje a Italia (cuento).....	16
En el hogar.....	18
La higiene y la salud personal .....	24
Aventuras y desventuras de una heroína incomprendida (cuento).....	30
En la mesa .....	32
Las visitas .....	38
En las reuniones familiares .....	44
Las mascotas.....	50
En resumen .....	56



Buenos hábitos en el vecindario .....	57
En mi vecindario .....	58
Nosepuede (cuento) .....	64
En los espacios abiertos.....	66
En los espacios cerrados .....	72
En la escuela .....	78
La recreación y el deporte .....	84
En las vacaciones .....	90
En resumen .....	96



# BUENOS HÁBITOS EN EL HOGAR

"Cada casa es un mundo" asegura un viejo dicho... y no se equivoca. En cada casa conviven seres distintos pero unidos por un mismo lazo: el amor. En algunas ocasiones, la convivencia puede ser una tarea complicada. Es difícil decir "¡Buen día!" cuando los otros tienen un mal día. Es molesto ordenar lo que los demás desordenan. Es decepcionante no escuchar jamás las palabras "gracias" o "por favor". Sin embargo, también es maravilloso llegar a casa después de una jornada difícil y encontrar el afecto de nuestra familia.



Para que cada casa se convierta en un verdadero hogar, sólo es necesario respetar algunas normas de convivencia basadas en el respeto y el cariño.

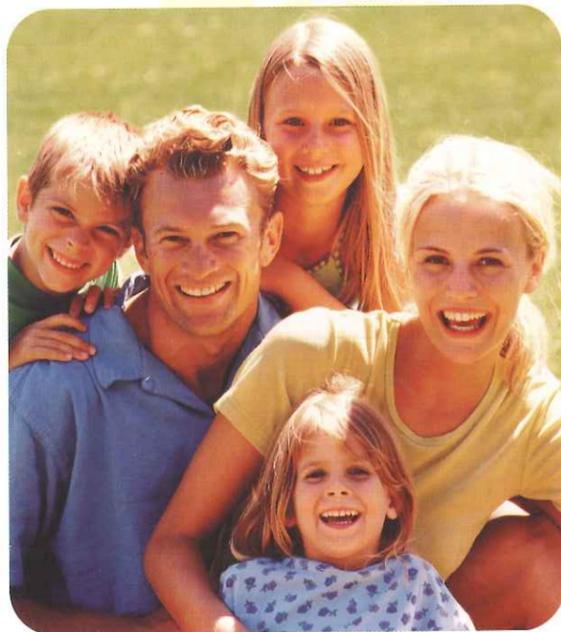
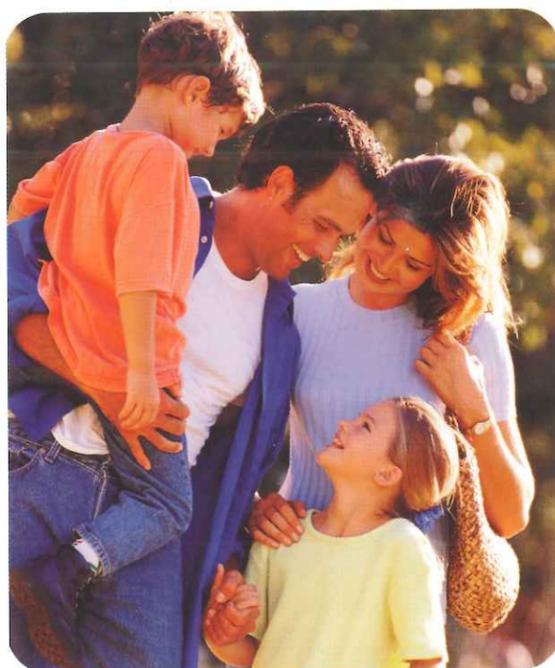


# En la familia

Nuestra familia es muy importante. En ella crecemos, aprendemos a compartir las pequeñas y grandes cosas de la vida, y vamos formándonos día a día. Quien respeta a su familia respeta una parte fundamental de su identidad.

## Cada familia, un mundo

Así como las personas no somos iguales, las familias tampoco lo son. Cada una tiene sus tradiciones, sus gustos, sus costumbres, sus diversiones, sus normas... y su forma de organizarse. Hay familias que están formadas por el padre, la madre y los hijos, que viven juntos en el mismo hogar. En otras, falta alguno de los padres. Hay familias en las que los padres están separados. En estos casos alguno de ellos puede tener otra pareja e hijos... Sí, las familias son diferentes. Sin embargo, todas están formadas por personas que se quieren, se respetan, se ayudan y se necesitan.



## Las normas familiares

Cada familia construye su convivencia en base a normas que sus integrantes deben compartir y respetar. Por ejemplo, se deben respetar los horarios de las comidas y de las diferentes actividades de cada uno; los momentos destinados al encuentro y al diálogo familiar; los espacios propios de cada uno, así como los que se comparten entre todos o algunos de los miembros. Las buenas relaciones entre los integrantes de la familia dependen en gran parte de la aceptación y el cumplimiento de las normas familiares. Pero eso solo no alcanza, también es importante colaborar entre todos.



## La unión hace la fuerza

En una familia hay que aprender a compartir... Compartir los quehaceres, los proyectos, los juegos, las noticias, los programas de televisión, los paseos, las alegrías... y también los problemas. Entre todos es más divertido, más fácil... ¡y mucho mejor! Pues se obtienen así mejores resultados: se multiplica la alegría, se disipan las dudas... y al compartir nuestras preocupaciones, se alivian problemas y malestares.

## Los roles en la familia

A medida que vas creciendo, tus responsabilidades van aumentando, porque tienes que tomar decisiones por ti mismo. Cuando eras pequeño, dependías en mayor medida de las decisiones de tus padres. Cada acto lo hacías bajo la mirada atenta de un mayor. Si esto no ocurría, te sentías desprotegido. Con el correr del tiempo, fuiste animándote un poco más y comenzaste a necesitar algunos momentos de intimidad en los que fuiste aprendiendo a valerte por ti mismo. Sin duda, tu poder de decisión fue cambiando, pero también fueron cambiando tus responsabilidades.

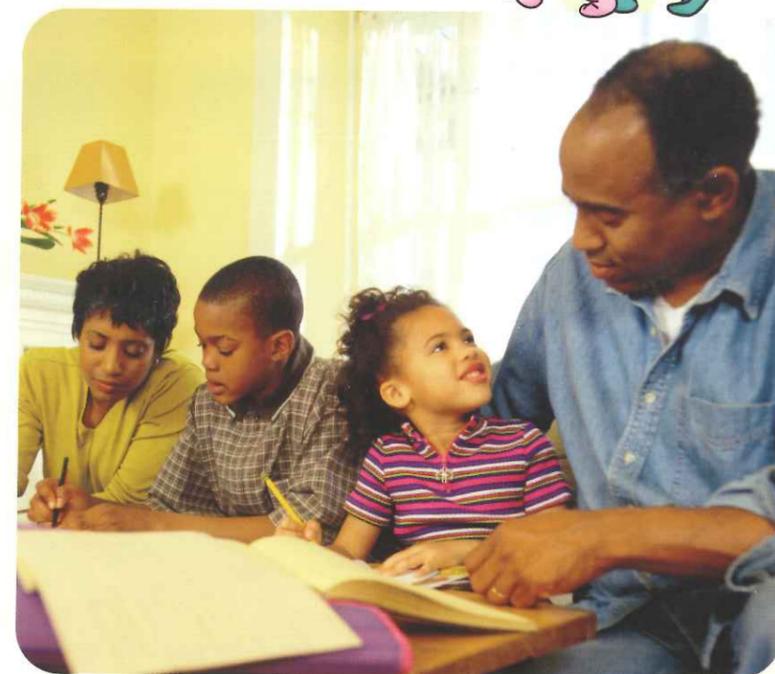
## Responsabilidad

La responsabilidad es un valor que se construye día a día, con voluntad, perseverancia, empeño, fortaleza y optimismo. Sin dejar para mañana lo que deberíamos hacer hoy, sintiendo satisfacción ante el propio esfuerzo y sin desdeñar las pequeñas responsabilidades, ya que éstas nos preparan para asumir otras mayores.



## Diferentes obligaciones

Las responsabilidades de los adultos y de los niños no son iguales. Los padres tienen autoridad sobre los hijos porque son responsables de su cuidado hasta que sean adultos. Mientras tanto, será obligación de los hijos obedecerles. Los padres irán otorgándoles mayores responsabilidades para que, paso a paso, se hagan más independientes. Pero si los desobedecen, no les tendrán confianza, pensarán que aún son inmaduros y seguirán tratándolos como si fuesen pequeños.



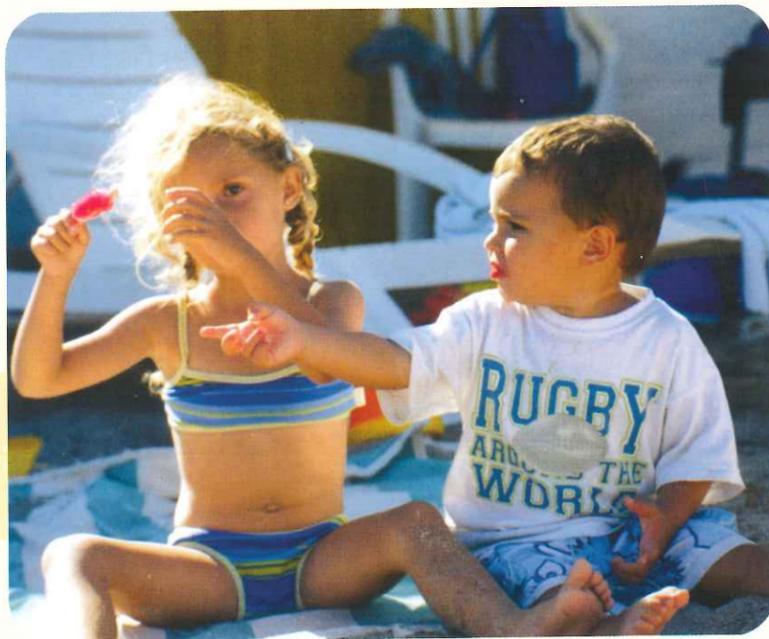
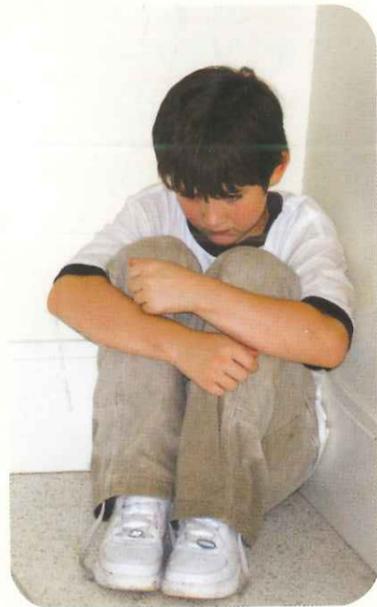


# ¡ASÍ, NO!



Hay actitudes negativas de los hijos que no favorecen la armonía y la convivencia en la familia. Entre esas actitudes perjudiciales, que no hay que poner en práctica, están las siguientes:

- **Comparar a la propia familia con otras.** Las familias no son iguales, cada una es un mundo. Lo importante es aceptar y valorar nuestro grupo familiar tal como es y tener buena disposición para superar dificultades.
- **Desoír consejos, llamados, comentarios o advertencias de los padres o adultos responsables.**
- **No compartir ni respetar las normas familiares,** los horarios destinados a las comidas y a diferentes actividades, los espacios de cada uno de los miembros, los momentos de diálogo...
- **Desentenderse de los quehaceres domésticos,** de las obligaciones escolares o de ordenar las propias pertenencias. Siempre hay que colaborar, en la medida de nuestras posibilidades, para que nadie de la familia se recargue de trabajo por asumir nuestros deberes.
- **Esconder o disfrazar las emociones,** los estados de ánimo, las dudas o los problemas. Cada uno debe aprender a compartir y a comunicar lo que siente, para así unir lazos con su familia.
- **Sacar provecho personal hablando mal** de alguno de los miembros de la familia, buscando favoritismo.
- **Hacer comparaciones entre el papá y la mamá.** Hay que aceptar y respetar a cada uno tal como es y al rol que tienen, de acuerdo a las actividades que desempeñan.



# ¡ASÍ, SÍ!



Con buena disposición y algo de empeño, los hijos pueden aportar su granito de arena para construir actitudes positivas para sí mismos y su familia.

- **Dialogar con los padres** o las personas a cargo de la familia y compartir alegrías, emociones, dudas y preocupaciones. Así, las alegrías se agrandan y los disgustos se achican.
- **Saludar,** dar las gracias y pedir perdón cuando corresponde.
- **Aceptar y respetar los consejos** de los padres (o de los mayores de la familia) y valorar la vida familiar.
- **Valorar los aspectos positivos** de cada uno de los miembros de la familia, sin hacer comparaciones entre ellos.
- **Evitar las comparaciones** con otras familias.
- **Cooperar con el orden, el cuidado y la higiene** de lo que se tiene. Con ello nos hacemos más responsables y nos sentimos más útiles.
- **Promover los acuerdos,** las actividades compartidas y las buenas relaciones familiares.
- **Valorar y cuidar lo que los mayores** han podido brindarles. No pedir siempre más.
- **Cumplir con empeño y responsabilidad las normas familiares** y las tareas escolares, así como los pequeños encargos que nos hacen (por ejemplo, atender el teléfono con amabilidad y transmitir el mensaje recibido a quien corresponda).



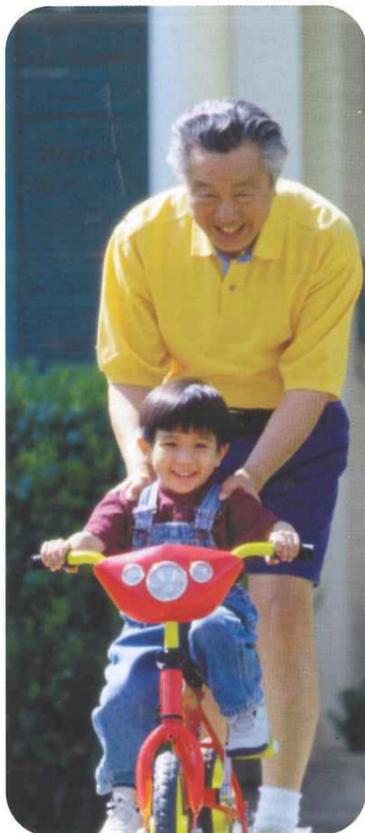


# Buenos hábitos

## Podemos hacer mucho por nuestros abuelos...

Los abuelos son miembros muy importantes de nuestra familia... ¡Son casi los fundadores de ella! Éstas son sólo algunas de las atenciones que sus abuelos merecen (y que ustedes pueden brindarles):

-  Escucharlos con atención y tratarlos con amor y respeto, sin discriminaciones de ningún tipo.
-  Enseñarles todo lo que ellos no sepan: no hay nada que no puedan aprender.
-  Alentarlos para que salgan y se diviertan, ¡es su tiempo de hacerlo!
-  Colaborar para que en todas partes sean atendidos con rapidez, y sin esperar demasiado.
-  Respetar sus opiniones: con su experiencia, ¡tienen mucho que enseñarles!
-  Ayudarlos con las tareas del hogar. Procúrenles todo lo que puedan necesitar.
-  Tratarlos como a ustedes les gustará ser tratados cuando crezcan.
-  Cederles el asiento en los transportes públicos.
-  Demostrarles cuanto los quieren... ¡en todo momento! En sus manos está hacerlos felices, no renuncien a brindarles esa dicha.



*Buenos hábitos de convivencia familiar nos ayudarán a crear un ambiente más armónico, amable... ¡y feliz! Sé bondadoso con todos, para que los otros quieran serlo contigo.*

# Textos para reflexionar

## A mi familia no la cambio



*El amor de mi familia  
yo no lo cambio por nada;  
aunque sobren los problemas,  
¡el cariño nos abraza!*

*La comprensión familiar  
yo no la cambio por nada;  
aunque sobren las diferencias,  
¡el diálogo las aclara!*

*La protección familiar  
yo no la cambio por nada;  
aunque el dinero no sobre,  
¡seguridad no me falta!*

*El calor de mi familia  
yo no lo cambio por nada,  
porque aun en el invierno  
¡la tibieza nos abraza!*

*A mi querida familia  
¡yo no la cambio por nada!*

Marta Ghiglioni



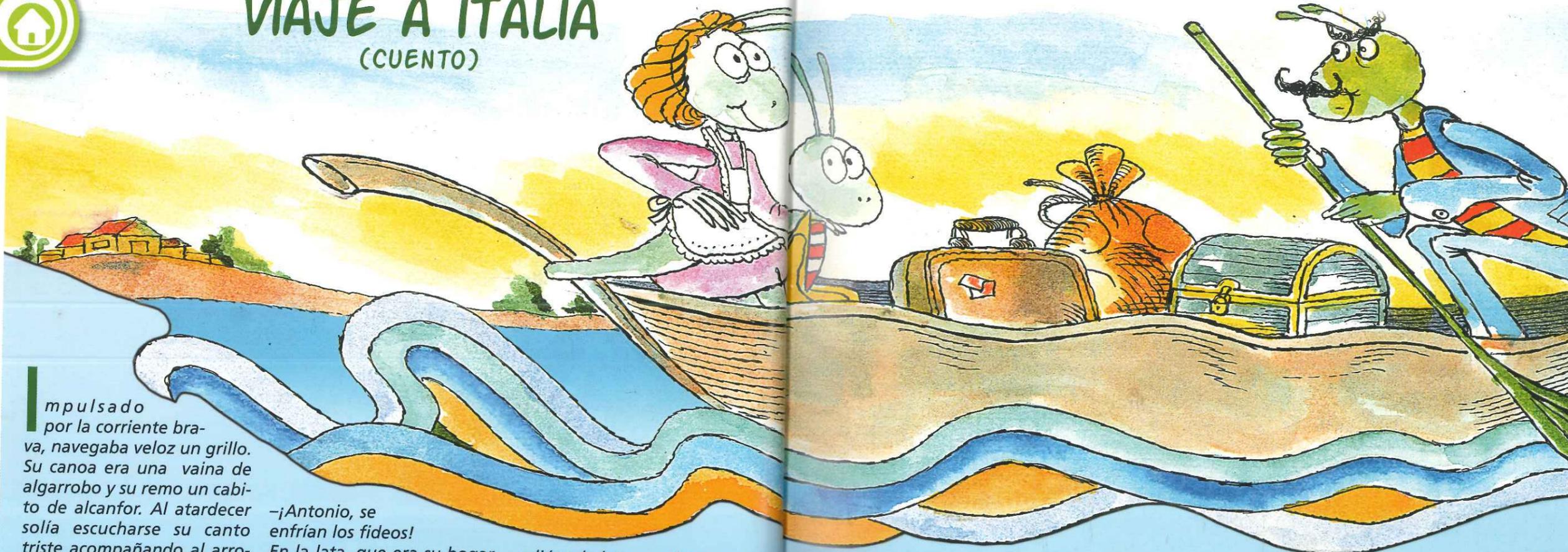
**"El amor es la verdadera riqueza de toda familia. Valorémoslo y hagámoslo crecer."**





# VIAJE A ITALIA

(CUENTO)



Impulsado por la corriente brava, navegaba veloz un grillo. Su canoa era una vaina de algarrobo y su remo un cabito de alcanfor. Al atardecer solía escucharse su canto triste acompañando al arroyo, mientras recordaba su vida en Venecia, cuando era rico y la noche lo descubría paseando en su propia góndola.

—¡Addió, gondoliere! —saludaban las señoritas. Y él, retorciéndose el bigote, respondía:

—Buona notte, signorine. ¡Qué linda era Venecia! Se sentía arrepentido de haber venido a América, a correr aventuras en los riachos de la pampa.

Tenía el grillo su zapatón derecho roto, poca plata en la alcancía y mucha nostalgia en el corazón.

De la orilla de enfrente se asomó por una lata de garbanzos la mujer del grillo.

—¡Antonio, se enfrían los fideos!

En la lata, que era su hogar, Antonio Grillo se quitó la gorra de canoero, besó en la frente a su pequeño grillito que estaba en la cuna y se sentó a la mesa.

—Vieca —le dijo a su mujer con una sonrisa pícaro—. ¿Te gustaría volver a Italia?

—Italia, Italia. Me gustaría andar en la góndola. ¿Te acuerdas?

La señora del grillo se sonó fuerte la nariz con el delantal y se sentó de costadito en una silla.

—¿Y cómo? —preguntó entusiasmada.

—En la vaina —respondió Antonio.

Comieron planeando el futuro. Lavaron los platos, hicieron las valijas y, diciendo

adiós a la lata, partieron. Allá iban con su blanca vaina a desaguar en el río Paraná; y luego llegarían al Río de la Plata y de ahí al mar azul, el ancho mar que los llevaría para siempre a Italia.

—Somos tan felices —dijo la señora del grillo, apretando a Antoñito contra el pecho.

—¡Qué dicha, vieca! ¡Volver a Italia!

Y estaban felices hasta las lágrimas.

Pero a veces, en los mejores momentos, ocurren imprevistos. Y la familia Grillo tuvo uno muy feo: un remolino, como una boca abierta en el río, se los tragó de un sorbo. El grillo se vio de pronto en la playa, sin aliento; se sentó en la arena y lloró:

—Cri-cri. Cri-cri. ¿Dónde está mi mujer? ¿Dónde está mi hijo? ¡Y él que había creído que lo único que podía hacerlo feliz era volver a su Italia! Hubiera hecho lo imposible por estar otra vez con la familia en su hogar, la lata de garbanzos. Caminó y caminó como un perro, sin saber qué hacer. La noche estaba próxima y empezaba a refrescar. Llorando encendió un fuego

y puso a secar sus zapatones. Llorando se acurrucó en la arena y llorando se adormeció. Cuando despertó, aún estaba oscuro. El fuego crepitaba junto a los zapatones, que estaban junto a los zapatones de su mujer y a los zapatoncitos de Antoñito. ¡Oh, sorpresa! Estaban todos vivos. Los Grillo se abrazaron emocionados y comieron papas al rescoldo.

—Ahora sí que soy feliz —dijo papá; mamá se apoyó en su pecho y Antoñito jugó en el herbazal. Tal vez aquella fue la familia más dichosa que pisó la tierra. No volvieron a hablar de Italia. No hacía falta ir tan lejos a buscar la felicidad.

Alfredo Parra

Ilustración: Virginia Lus Dugros

A VECES NO VALORAMOS SUFICIENTEMENTE LA FORTUNA DE TENER UNA FAMILIA, UN HOGAR, Y NOS SENTIMOS DESDICHADOS E INSATISFECHOS, CREYENDO QUE LA FELICIDAD ESTÁ EN AQUELLO QUE NO POSEEMOS. PERO LA FELICIDAD ESTÁ CERCA, MUY CERCA NUESTRO.



# En el hogar

Un hogar no es sólo una construcción de paredes y ventanas. Es mucho más. Es un mundo pequeño donde se forma nuestra identidad y en el que aprendemos los valores de nuestros mayores. Es donde comprendemos el sentido del amor, el respeto y la convivencia con los demás.

## ¿Qué es un hogar?

Nuestro hogar es el lugar donde crecemos junto a las personas que nos cuidan y nos quieren; donde aprendemos a valorar a los demás y valorarnos a nosotros mismos, a distinguir lo bueno y lo malo, lo lindo y lo feo. Un hogar es el lugar donde construimos nuestra identidad sobre la base de normas, costumbres, ritos y valores de nuestros mayores. Es la primera escuela que nos enseña a convivir bajo normas de tolerancia y respeto.

## ¿Cómo se construye?

Un hogar se construye poquito a poco, todos los días. No hace falta sólo cemento y ladrillos. Se necesita mucho amor, comprensión, tolerancia y también respeto. Sin amor no podemos querer y ayudar al otro. Sin comprensión se dificulta el entendimiento. Es imposible entender, por ejemplo, cuando alguien tiene un mal día, cuando está triste o alegre. Si nos falta tolerancia nos cuesta aceptar al otro tal como es. El respeto también favorece la convivencia y nos ayuda a cumplir con todos los deberes y obligaciones del hogar.



El amor, el respeto y la comprensión son valores que constituyen una familia.

¿Qué actitud crees que es la mejor cuando ves a alguien de tu familia que está triste?  
¿Y si está enojado?  
¿Qué harías para ayudar a una mamá cansada? ¿Y para aliviar a un papá muy ocupado?



## ¿Quién manda en el hogar?



En cada hogar todos tienen obligaciones y deberes que cumplir. Sin embargo, las normas generales de convivencia casi siempre las fija la cabeza de la familia. En la mayoría de los hogares, las establecen los padres o los adultos responsables, como tíos o abuelos. Es importante que todas las personas que viven en el mismo hogar conversen sobre las normas que hay que cumplir y asuman el compromiso de aceptarlas. Los padres tienen autoridad sobre sus hijos porque son responsables de cuidarlos hasta que sean adultos.

## ¿Todos los hogares son iguales?

No. Por el contrario, todos los hogares son diferentes, aunque muchos tienen características similares. En algunos viven muchas personas: padres, hijos, tíos, abuelos y hasta bisabuelos. En otros apenas algunas: una pareja, una persona sola. No importa cómo está conformado un hogar, tampoco la situación económica ni el ambiente geográfico; lo más importante es que no falte el amor y la comprensión, la tolerancia y el respeto. Es decir, los valores morales.



### Compromiso

Cuando naciste, tus padres y el resto de tus familiares se comprometieron entre sí y contigo para amarte, cuidarte y ayudarte a crecer. Ellos son responsables, actúan de buena fe y ponen toda su voluntad para ayudarte a crecer. Pero también son humanos y pueden equivocarse. Por ello, es importante aprender desde niños a no obrar por impulso sino en forma reflexiva.



# ¡ASÍ, NO!



El hogar es el lugar donde comprendemos el sentido del amor, el respeto y la convivencia. Pero existen actitudes que pueden arruinarlo todo. Tengamos en cuenta lo que no debemos hacer...

- **Hacer de mala gana** las tareas que nos dan.
- **Protestar cada vez que nos piden ayuda.** Decir "ya voy" y no acudir enseguida al llamado o no cumplir con lo que nos piden.
- **Dejar todo desordenado y sucio** esperando que otro limpie, o ser tan obsesivos con el orden y el cuidado de nuestras cosas que, si encontramos algo fuera de lugar, hacemos un escándalo.
- Dejarnos vencer por el malhumor y enojarnos con las personas que nos rodean. Gritar, insultar, ofendernos de nada y dar portazos por ello, o cuando nos dicen algo que no nos gusta.
- **No avisar adónde vamos,** a qué hora llegaremos ni con quién salimos.
- **Crear que cada vez que nos preguntan qué hacemos nos están controlando o no nos tienen confianza.**
- Elegir mirar solos un programa de TV en vez de compartirlo en familia, o **no prestar ayuda a la persona que nos pide colaboración.**
- **Tratar con soberbia y arrogancia** a las personas contratadas para colaborar en las tareas de la casa.
- Pedir las cosas que necesitamos a los gritos. **Olvidarnos de usar las palabras:** "por favor" y "gracias".

## Observa esta situación



¿Qué opinas sobre la actitud de Juan? ¿Por qué?  
 ¿Por qué la mamá le contestará de ese modo?  
 ¿Qué le quiere hacer ver a Juan al contestarle así?



# ¡ASÍ, SÍ!



Todos podemos ayudar en las tareas de la casa. Todos podemos cuidar el orden y la limpieza. Sólo se necesitan ganas y un poco de esfuerzo.



- **Debemos colaborar en las tareas de la casa.** Mantener el orden y la limpieza no es una tarea exclusiva de las mujeres. Los varones pueden poner y levantar la mesa, tender las camas, ayudar a barrer y cocinar...
- **Cuidar los muebles,** los artículos electrodomésticos y la construcción de la casa. **Evitar juegos bruscos** o con elementos que podrían causar daños en floreros, cuadros o vidrios, como un balón, por ejemplo.
- **Ser agradecidos** con las personas que nos cuidan.
- **Aceptar la comida que nos sirven** y darle las gracias a quien la preparó. No decir "no me gusta" sin siquiera probar un bocado.
- **Guardar y ordenar** la ropa en los armarios y no dejarla desparramada por la casa. También ordenar los útiles, los juegos y juguetes. Guardar cada cosa en su lugar.
- **Saludar a todos** cuando nos despertamos, llegamos de algún lugar y también cuando nos vamos a dormir. Abrazar a los seres queridos es la mejor forma de empezar y terminar el día.
- **Respetar las horas de descanso.** Al escuchar música o ver televisión hacerlo con un volumen adecuado que no perjudique la tranquilidad o el descanso de otras personas que están en la casa.
- **Mantener la limpieza** y el orden del hogar, en especial en los lugares de uso común, como el baño y la cocina.





# Buenos hábitos

## Convivir en casa

- Hay pequeñas situaciones que forman parte de nuestra vida cotidiana. ¿Qué tal si reflexionamos sobre ellas?



Las normas son imprescindibles en la convivencia. Cumplirlas, ayuda a la armonía y el respeto familiar. Las normas deben ser claras y coherentes y todos deben estar dispuestos a cumplirlas.



Las tareas en el hogar deben estar compartidas y no sólo repartidas. Todos deben ayudar y contribuir a mantener el orden y la limpieza. No existen tareas exclusivas de hombres ni de mujeres; en un verdadero hogar, todos los quehaceres se hacen entre todos...



Las personas saben y necesitan comunicarse, es preciso hacerse un tiempo para dialogar. Es fundamental lo que nos quieren decir los otros y poder contar lo que nos pasa. Hay que priorizar las relaciones familiares a las comodidades personales.



Es necesario saber pedir disculpas cuando nos equivocamos y herimos a otra persona. Los seres humanos no somos perfectos y debemos aprender a no juzgar con dureza los errores del otro. Es tan importante perdonar como pedir perdón.

# Textos para reflexionar

## Una casa especial

La casa parecía maldita. Y sin embargo, Nani y Alfredo Ahuerma habían estado allí por unos días, y al irse habían escrito en el espejo: "En esta casa fuimos felices". Y también nosotros habíamos encontrado la alegría en esa casa a pesar de la mala racha, y la alegría había sabido ser más poderosa que la duda y mejor que la memoria, así que esa casa entristecida, esa casa barata y fea, en un barrio barato y feo, era sagrada."

Eduardo Galeano,  
El libro de los abrazos



## VALOR AGREGADO: AMOR

"Si yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, y me faltara el amor, no sería más que bronce que resuena y campana que toca (...). Si reparto todo lo que poseo a los pobres y si entrego hasta mi propio cuerpo para ser quemado, pero sin tener amor, de nada sirve. El amor es paciente, servicial y sin envidia. No quiere aparentar ni se hace el importante. No actúa con baja. El amor no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona. Nunca se alegra de algo injusto y siempre le agrada la verdad. El amor disculpa todo; todo lo cree, todo lo espera y lo soporta."

1ª Corintios 13



# La higiene y la salud personal

Una persona está enferma no sólo cuando tiene gripe o le sube la fiebre. La salud es algo más que la ausencia de enfermedades, es vivir en equilibrio con todo lo que nos rodea.

## ¿Qué significa estar sanos?

Una persona está sana cuando su cuerpo, su mente y el ambiente que lo rodea están en perfecto equilibrio. Cuando sentimos ese bienestar físico, mental, y también con todo lo que está a nuestro alrededor, podemos estar tranquilos: ¡gozamos de buena salud! Pero cuando perdemos esa sensación y nos sentimos mal, debemos preocuparnos: estamos enfermos. Sin embargo, ¡atención!, sólo los hombres podemos tomar decisiones contra las agresiones que sufre nuestro cuerpo. Y esto nos permite mantener o recuperar la salud. Sólo nosotros sabemos que si nos sentimos enfermos podemos y debemos consultar a un médico, que existen vacunas que nos previenen de enfermedades o que necesitamos descansar.



## ¿Cómo conservar la salud?

Para conservar la salud de los pueblos, el Estado debe realizar campañas de protección y prevención con función educadora. Éstas tienen que crear conciencia sanitaria en la población. Entre las acciones de prevención que están a nuestro alcance, está la aplicación de las vacunas y las visitas periódicas al médico. Además es imprescindible la higiene personal, una correcta alimentación y una buena distribución del tiempo libre. También debemos cuidar el medio ambiente, porque un planeta enfermo enferma a sus habitantes.



## ¿Y si nos enfermamos?

Si las acciones anteriores fracasaron y nos enfermamos, comienza la rehabilitación de nuestra salud. Para recuperarnos, la medicina hará lo posible para que se normalice el órgano afectado. El médico nos recetará medicamentos específicos que deberemos usar hasta el final del tratamiento. La rehabilitación intentará devolvernos las capacidades que perdimos debido a la enfermedad.

## La higiene personal

Mantener nuestro cuerpo cuidado, limpio y prolijo es fundamental para sentirnos bien con nosotros mismos. La higiene personal incluye normas que tienen por objeto mantener limpias las distintas partes del cuerpo. Estar limpios no sólo nos vuelve agradables y nos ayuda en la convivencia con los demás, fundamentalmente nos protege de las enfermedades.

## Principios Básicos

Según la Organización Mundial de la Salud:

*"La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad, y además depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados."*

*"El desarrollo saludable del niño es de importancia fundamental; la capacidad de vivir en armonía, en un mundo que cambia constantemente, es indispensable para este desarrollo."*



### Explícate mejor

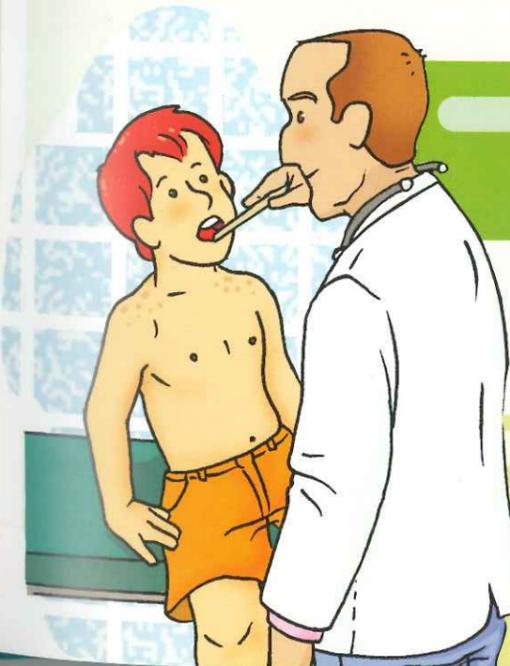
En base a lo leído, ¿te animas a explicar el dicho: "Es mejor prevenir que curar"?

Para mantener la salud, debemos hacer visitas periódicas al médico.



### Para recordar

La prevención de las enfermedades no sólo es una tarea individual, sino que incluye a toda la comunidad.





# ¡ASÍ, NO!



No sólo virus y bacterias enferman nuestro organismo. Una dieta inadecuada y la falta de aseo pueden transformar un cuerpo sano en un cuerpo enfermo. Por eso, está mal...



- **Despreocuparse del cuidado** y la higiene personal. Mostrarse ante los otros con las manos sucias, el cabello despeinado y un aspecto general descuidado.

- **No usar desodorantes** o talcos que combaten los fuertes olores que produce la transpiración en nuestro cuerpo o, por el contrario, perfumarse en exceso.

- **Dejar de tomar las medicinas** que indicó el médico en caso de tratamiento o ante un síntoma (dolor de cabeza, estómago). Tampoco automedicarse en lugar de consultar a un profesional.

- **Comerse las uñas**, succionarse un dedo o llevarse dinero a la boca. Limpiarse las orejas, los dientes o la nariz con los dedos.

- **Estornudar sin taparse la boca.** Dejar los pañuelos sucios esparcidos por toda la casa, especialmente cuando estamos resfriados.

- **Pasar muchas horas del día delante del televisor** o jugando con la computadora, sin dedicar tiempo a otras actividades recreativas o deportivas. Abandonar el hábito de la lectura.

- **Bañarse bajo protesta** o de mala gana. Hacerlo de forma negligente, sin higienizarse con cuidado.

- **Ingerir sólo comida "chatarra"** (hamburguesas, patatas fritas, hot dogs).



# ¡ASÍ, SÍ!



La higiene personal es fundamental para crecer fuertes y sanos, pero también es necesaria una buena alimentación y dedicar un tiempo al descanso.

- Debemos **bañarnos** con la frecuencia necesaria para mantener la piel limpia y, si es posible, debemos hacerlo todos los días.

- **Mantener las manos siempre limpias**, especialmente antes y después de las comidas. También antes y después de salir de casa y al terminar las tareas escolares o cualquier otra actividad doméstica, debemos lavarnos las manos.

- **Mantener las uñas** de las manos y de los pies cortas y limpias. **Lavar el cabello** con frecuencia y con champú, alisarlo y mantenerlo prolijo con un peine.

- **Lavarse los dientes** después de cada comida para evitar la formación de caries. También a la mañana, al levantarnos.

- **Ingerir una dieta adecuada**, que incluya las sustancias nutritivas necesarias, teniendo en cuenta la edad y las actividades que realiza cada persona.

- **Desarrollar frecuentes actividades deportivas** y recreativas al aire libre.

- **Dedicar el tiempo necesario al descanso** para permitir al cuerpo **recuperar energías**.

- **Concurrir al médico** por lo menos una vez al año. Aplicar las **vacunas** del calendario de vacunación. Visitar al odontólogo con frecuencia.

- **Buscar un momento para realizar actividades placenteras** –leer un libro, ver una película, visitar amigos–, ayuda a mantener el cuerpo y el alma en equilibrio.



El baño también puede ser un momento de diversión.





# Buenos hábitos

## Vernos y sentirnos bien

Estos niños son compañeros de escuela. Algunos cuidan su aspecto e higiene personal y otros... no tanto. Descubre las cuatro actitudes negativas de la situación.



**Actitudes incorrectas**

La niña que se descuidó su cabello.  
La niña que se viste en forma desaliñada.  
El niño que se pone un lápiz en la oreja.  
El niño que se come las uñas.

## Para completar y no olvidar

Existen normas y prácticas de nuestra higiene personal que nos ayudan a preservar la salud. Relee las páginas 26 y 27 y completa los recuadros con las normas de higiene que necesitan cumplir las personas para verse bien.

### \*Lavarse los dientes

### \*Asear el cuerpo

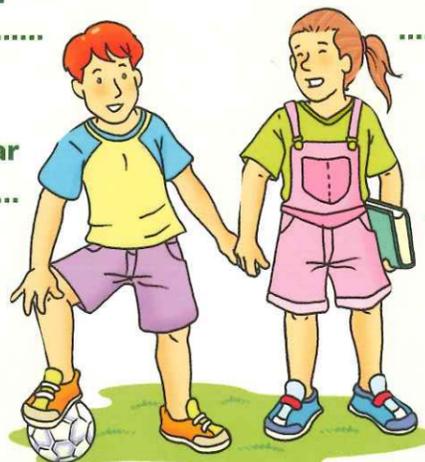
### \*Lavar el cabello con

### \*Las uñas deben estar

### \*Desarrollar actividades intelectuales como leer

### \*Cuidar la ropa y mantenerla

### \*No descuidar el ejercicio y las actividades



# Textos para reflexionar

## Los sentidos

Niño, vamos a cantar una bonita canción; yo te voy a preguntar tú me vas a responder:  
-Los ojos, ¿para qué son?  
-Los ojos son para ver.  
-¿Y el tacto?  
-Para tocar.  
-¿Y el oído?  
-Para oír.  
-¿Y el gusto?  
-Para gustar.  
-¿Y el olfato?  
-Para oler.  
-¿Y el alma?  
-Para sentir, para querer y pensar.

Amado Nervo



## VALOR AGREGADO: VALENTÍA

Las personas valientes no son aquellas que jamás sienten miedo, sino las que logran dominar sus temores y pueden realizar una acción. Por eso, es importante que aprendamos a descubrir y escuchar las señales de alerta que nos indican cuándo podemos avanzar y cuándo es mejor retroceder. La valentía nos permite dejar el miedo a un costado para actuar con la convicción de que lo que hacemos es lo correcto, y de que vale la pena hacerlo, aunque a veces resulte difícil.

## El burro enfermo

*A mi burro, a mi burro, le duele la cabeza; el médico le ha puesto una corbata negra.*

*A mi burro, a mi burro le duele la garganta; el médico le ha puesto una corbata blanca.*

*A mi burro, a mi burro ya no le duele nada; el médico le ha dado jarabe de manzanas.*

Anónimo



### Para recordar

"La valentía no es la ausencia de temor, sino más bien considerar que algo es más importante que el temor."

Ambrose Redmoon



# AVENTURAS Y DESVENTURAS DE UNA HEROÍNA INCOMPRENDIDA (CUENTO)

¿Cuántos superhéroes conocen? Muchos, ¿verdad? Pero tal vez en esa lista no incluyan a esta superheroína que, desde hace tanto tiempo, se enfrenta con valentía a feroces enemigos. En el siguiente monólogo, esta luchadora infatigable nos cuenta su historia.

Desde tiempos inmemoriales, acechan entre nosotros los más temibles y terroríficos monstruos que persona alguna hubiese imaginado ni en sus más escalofriantes pesadillas. No se les conoce bien el rostro ni el cuerpo y, sin embargo, se encargan de dejar huellas implacables... huellas asesinas.

No por pequeños son inofensivos, sino todo lo contrario. Su microscópico tamaño les permite ingresar al cuerpo de sus víctimas (sin que ellas puedan darse cuenta) por los más diminutos orificios o, incluso, por la mismísima boca, para luego desplegar toda su ferocidad y su malicia.

Cuando yo estaba aún en pañales, esos microorganismos malignos eran indomables, y no hacían diferencias entre bebés, niños, adultos o ancianos, aunque siempre prefirieron hacer sus tropezadas entre los más indefensos. Durante largos años, me dediqué a estudiar el comportamiento de estas alimañas,



TIENES EL DEBER DE CUIDARTE: LAS VACUNAS TE PROTEGEN, PUES INMUNIZAN TU CUERPO CONTRA DIVERSAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS.

tratando de descubrir su punto vulnerable para derrotarlas definitivamente o, al menos, impedir su avance. Confieso que no me fue nada fácil y más de una vez creí que mi tarea era inútil, que jamás lograría detener su endiablada acción devastadora. Pero mi lucha fue, y será sin cuartel, sin un minuto de descanso. Paso larguísimas jornadas encerrada en mi laboratorio y sometida a una estricta disciplina de combate. Allí fui aprendiendo diversas tácticas, técnicas y estrategias, a disfrazarme y resultar irreconocible, a

deslizarme por pequeñas tuberías, a convertirme en

mínimas gotas... pero, fundamentalmente, a ser paciente. Casualmente, con esa misma palabra se nombra a las víctimas de mis terribles enemigos.

En mi titánica tarea, conté desde el principio con la valiosísima colaboración y asistencia de notables señores y señoras dedicados al estudio de la ciencia, quienes eran los únicos que parecían tenerme confianza. En realidad, yo nací de una vaca y a eso le debo mi nombre, un tanto cómico para la seria e importante tarea que se me encomendó.

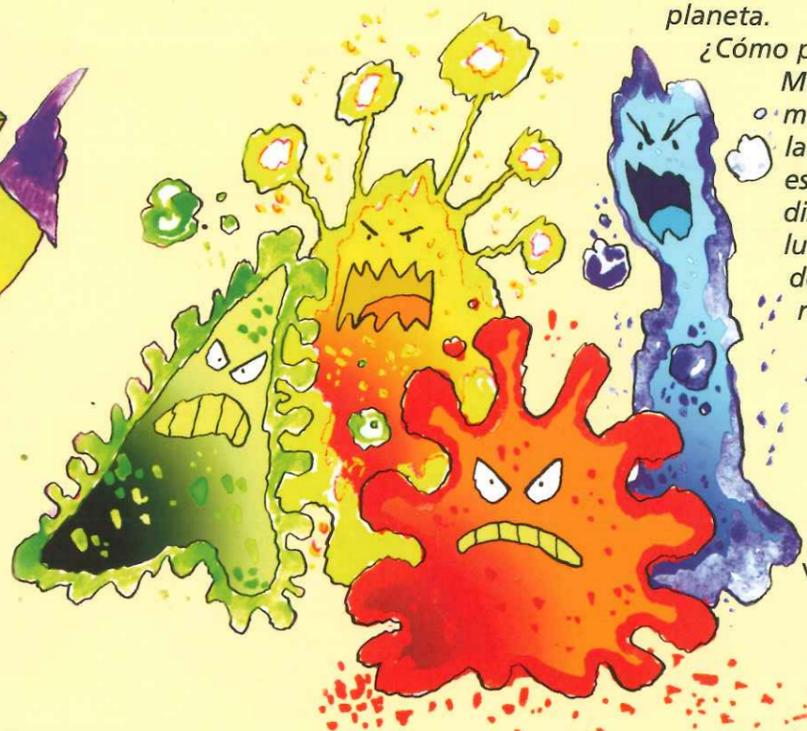
En un principio, tuve que lidiar con la desconfianza, la desinformación y la resistencia de la mayoría, sobre to-

do de los más pequeños. Es tan feo saberse con destino de heroína y no ser reconocida. Los niños siguen prefiriendo a Batman, Superman o el Hombre Araña antes que a mí, que me pongo a prueba diariamente con supermalhechores, mucho más difíciles de vencer, más reales y hartos más peligrosos. Pero en fin, la mía es una lucha silenciosa, sin grandes explosiones ni producciones espectaculares, aunque es de todos los días y, sin duda, una lucha cuerpo a cuerpo a favor de la vida. No por nada, en la actualidad me he ganado el voto de confianza entre muchos humanos que piden mis servicios desde los más recónditos lugares del planeta.

¿Cómo pueden hallarme? Muy fácil. Casi todos me conocen como la "vacuna", y los espero en todos los dispensarios de salud pública. Recuerden que juntos seremos imbatibles ante los virus transmisores de enfermedades.

Lorna Enright

Ilustración:  
Virginia Lus Dugros





# En la mesa

El almuerzo y la cena no son sólo dos momentos que dedicamos a ingerir alimentos. Son tiempos que compartimos con las personas que nos rodean. Por eso, la amabilidad y los buenos modales no pueden faltar en la mesa.

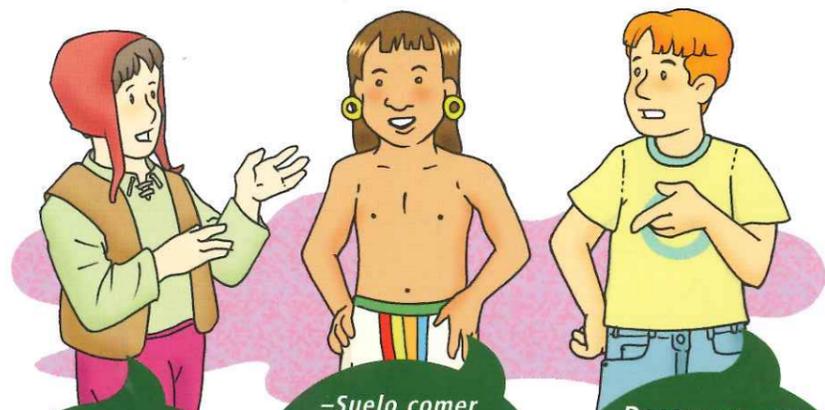
## Costumbres con mucho apetito

A lo largo de la historia, los hábitos alimenticios cambiaron mucho. Los **egipcios** comían sentados en el suelo y solían celebrar banquetes con espectáculos de danza y música, en algunos casos con sentido religioso. Los **griegos**, los **etruscos** y los **romanos** realizaban también este tipo de banquetes. Los romanos siguieron la tradición etrusca de recostarse en un lecho alrededor de una mesa. Los platos eran servidos en una bandeja y la comida era grasosa y muy condimentada.

## La importancia del momento de comer

La hora de comer es un acontecimiento cotidiano. Sin una dieta adecuada, nuestra salud se resiente, nos sentimos débiles y cansados y es más fácil contraer una enfermedad. Pero comer no es sólo ingerir los alimentos, la comida también es un momento de encuentro. Comemos con nuestra familia, pero también con nuestros amigos, en los encuentros sociales, en las fiestas y hasta en los trabajos. Así, la comida se convierte en un tiempo para compartir.

¿Qué diferencia hay entre la dieta de un niño del siglo XVII, la de un niño azteca y la de un niño de la actualidad?



-La base de mi comida es pan, queso y un poco de carne seca.

-Suelo comer tortillas y frijoles. A la mañana bebo un tazón de atole, una pasta de maíz, mezclada con agua o leche y endulzada con miel.

-Desayuno con yogur y cereales. Aunque me gustan las hamburguesas, no me olvido de comer frutas y verduras.

## Más costumbres



En la época del emperador azteca Moctezuma -siglo XV d.C.-, sus cocineros preparaban diariamente más de trescientos platos para que el soberano pudiera elegir qué deseaba comer.

Hacia fines de la Edad Media, en Europa comenzó a utilizarse vajilla de plata, lavamanos con agua perfumada y recipientes para los condimentos. Por otro lado, cada plato era compartido por dos personas.

Del siglo XIV al XVI, las cucharas, cuchillos y tenedores (que antes sólo empleaban los cocineros para cocinar) empezaron a ser utilizados para comer. A su vez, la servilleta sustituyó al lavamanos, que había reemplazado a la antigua costumbre de limpiarse las manos con miga de pan. Poco a poco, la vajilla de porcelana o de loza desplazó a la de plata.

En la actualidad, en la mesa hay que usar los cubiertos y la servilleta para comer; aunque en las casas de comidas rápidas, igual que en la Edad Media, las hamburguesas y las patatas fritas ¡se comen con las manos!

## ¿Por qué son importantes los buenos modales en la mesa?

Son pocas las ocasiones en que comemos solos.

Los buenos modales en la mesa ayudan a que la convivencia durante el momento de la comida sea agradable y amena.

Las normas de etiqueta permiten medir el grado de refinamiento social de una persona. Sin embargo, no hay que olvidar que los buenos modales, más que normas de etiqueta, son demostraciones de cordialidad y respeto hacia las personas con quienes compartimos la mesa.

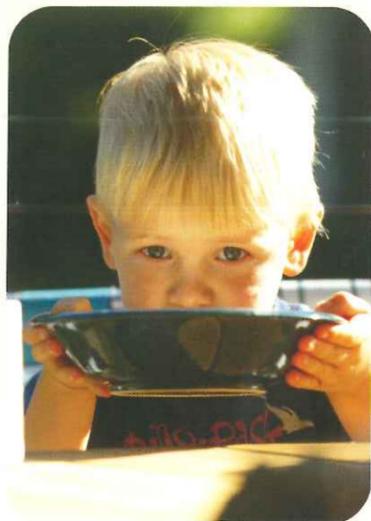




# ¡ASÍ, NO!



Hablar con la boca llena, "desparramarse" en la silla, jugar con la comida, son algunas de las actitudes que debemos evitar cuando nos sentamos a comer.



- Poner los codos en la mesa, comer con la boca abierta o hablar con la boca llena. Mucho menos hacer ruido al tomar la sopa.

- Usar el cuchillo, el tenedor o la cuchara, para señalar, indicar o hacer ruido. Los cubiertos son para tomar los alimentos.

- Jugar con la comida, los cubiertos o los objetos que hay sobre la mesa.

- Salir corriendo apenas termina la comida sin dar las gracias a quien la preparó o la compró y sin ofrecerse para ayudar a levantar la mesa o lavar los platos.

- Pasar los brazos por delante de otra persona para alcanzar un vaso o un salero. Por el contrario, pedirlo es

un buen gesto, especialmente si usamos las palabras mágicas: "por favor".

- Empezar a comer sin esperar a que todos los comensales estén sentados.

- Comer en actitud de desgano, apoyando la cabeza en el brazo o con el cuerpo "desparramado" en la silla.

- Limpiarse con el mantel.

- Quitarle comida a otro y enojarse si la comida no alcanza para todos, no estar dispuesto a compartirla.

- Usar palillos delante de todos los comensales.

- Ponerse la servilleta como "babero", excepto si se comen tallarines, en ese caso, está permitido.



# ¡ASÍ, SÍ!



Los buenos modales en la mesa son un signo de educación y respeto hacia los demás. Conocerlos es tan sencillo como ponerlos en práctica. Por eso debemos...



- Esperar a que los mayores, y/o las personas que presiden la mesa empiecen a comer y no anticiparse. Si en la familia es costumbre rezar, esperar a que haya terminado la oración.

- Comer sin prisa, pero tampoco muy lentamente. Tomar bocados pequeños y comer con elegancia, masticando con la boca cerrada.

- Procurar que la conversación sea agradable. Hablar suavemente, plantear temas en los que puedan participar todos y evitar aquellos que lleven a discusiones.

- Pedir permiso antes de levantarse de la mesa y dejar la servilleta al costado del plato (sobre la mesa).

- Utilizar el cuchillo con la mano derecha y el tenedor con la izquierda. Cuando no se necesite usar el cuchillo se puede tomar el tenedor con la derecha. Recordar llevar los cubiertos a la boca y no a la inversa.

- Si se vuelca o derrama algo, ayudar a limpiarlo y pedir disculpas.

- Si alguna persona comete un error, dejarlo pasar y no hacérselo notar y mucho menos burlarse.

- Cualquiera sea la comida que comas, alguien dedicó parte de su tiempo para hacerla o comprarla. Darle las gracias, siempre será un gesto de delicadeza que lo llenará de alegría.



En fiestas, días de campo o cotidianamente, la comida es un momento para compartir y disfrutar algo más que alimentos.



# Buenos hábitos

## Una rica historia

**M**aría es la mamá de Juan y Micaela. Siempre se preocupa porque su familia pueda comer ricos y variados alimentos preparados por ella. Cocinar le lleva muchas horas, sin embargo, lo hace con amor y dedicación. Para el almuerzo y la cena trata de cocinar comidas distintas para que "mis niños no se aburran de tener en el plato siempre lo mismo". A ellos les parece normal que su mamá pase muchas horas en la cocina. Pero un día, a la hora del almuerzo, en vez de un rico plato de tallarines, encontraron servido sólo un poco de pasto. Cuando protestaron, María se encogió de hombros, puso cara de asombro y explicó: "Cocino los 365 días del año sin escuchar nunca un 'gracias', por eso pensé que nadie se daría cuenta si variaba un poco el menú". Juan y Micaela bajaron sus cabezas avergonzados y, aunque no había ensalada estaban "colorados" como un tomate.



### Lápices en acción

**Animáte a escribir el final para la historia.**

A partir de ese día Juan y Micaela comprendieron que:



**Mayoría de respuestas a:** Eres un niño con buenos modales. Invítate a comer es un placer.  
**Mayoría de respuestas b:** Debes mejorar algunos aspectos, pero no eres un "caso perdido".  
**Mayoría de respuestas c:** Mmmmm, urgente releer todo el capítulo y cambiar tu actitud.  
**¡Vamos, no es una misión imposible!**

Resultado

## Test para la hora de la comida

**1** Cuando termino de comer, ¿doy las gracias a la persona que cocinó?

- a- Siempre
- b- A veces
- c- Nunca

**2** ¿Ayudo a poner y levantar la mesa?

- a- Siempre
- b- A veces
- c- Nunca

**3** ¿Me ofrezco para lavar los platos o ayudar en la cocina?

- a- Siempre
- b- A veces
- c- Nunca

**4** ¿Uso el cuchillo, la cuchara y el tenedor correctamente?

- a- Siempre
- b- A veces
- c- Nunca

# Textos para reflexionar

## La cocina en el Virreinato del Perú

**E**n 1797, en Lima se comía con los dedos. Esto no debe sorprendernos porque el uso de tenedores aún no se había generalizado (...) Por ello, al final de las comidas, los comensales estaban obligados a lavarse las manos, lo que todos hacían en la misma vajilla. También la gente se limpiaba los dedos en el pan y luego lo arrojaba en determinado lugar de la mesa, que pronto parecía un pequeño cerro. Muchas veces los comensales se arrojaban las bolitas como diversión o juego y alguno aprovechaba la ocasión y lanzaba un pan entero.

Rosario Weston



## Mis memorias

**L**a hora de almorzar llegaba. En la casa había campanillas de alambre. Sonaba la del comedor; una vez, a esta hora; dos, con intervalos, a la de comer. Corríamos con mi hermano dándonos la mano. Las viandas eran pocas, pero variadas: puchero de carne o de gallina, con zapallo, arroz y acelgas, y algunas veces con patatas y choclos, y pasteles de los que vendían los negros pasteleros (...) Café con leche para los grandes, té con ídem para los niños, con poco pan y mantequilla, y mazamorra.

Lucio V. Mansilla



Animáte a comparar este menú del siglo XIX con la comida actual. ¿Qué pasaría si un niño de aquellos tiempos comiera una hamburguesa? ¿Le gustaría? ¿Por qué?



# Las visitas

Es muy agradable ir de visita a la casa de un amigo y también recibir a un amigo en el hogar. Para que el momento sea perfecto y nadie empañe la alegría, debemos respetar ciertas normas de cortesía.

## ¿Quiénes son las visitas?

Las visitas son las personas que van a ver a otro u otros al lugar donde se encuentran para estar con ellos un tiempo y hacerles compañía. Visitar a alguien es una demostración de amistad, de interés y solidaridad que debe agradecerse cuando se hace con sinceridad y buena intención. El anfitrión es el que recibe al otro en su casa, la persona recibida es la visita.

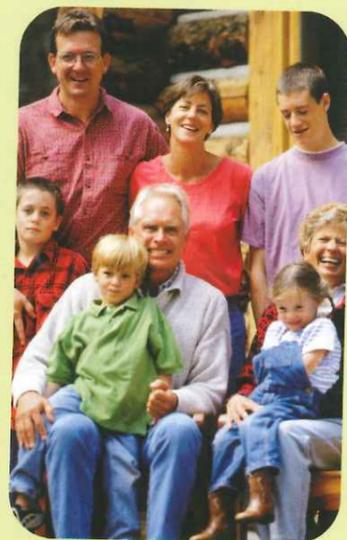


Un cumpleaños es una ocasión especial para visitar amigos.



## ¿A quién podemos visitar?

Todos podemos recibir la visita de una persona que desea pasar un tiempo con nosotros. Del mismo modo, también podemos visitar a alguien con quien queremos compartir un buen momento. Podemos visitar y recibir a nuestros familiares, amigos y a los vecinos. Pero las visitas no se limitan al ámbito familiar o al de la gente que apreciamos: abarca todas las áreas de relación. Hacemos visitas de trabajo, estudio, sociales, de cortesía, etc. Por eso es importante no realizarlas en horarios o momentos que puedan perjudicar al otro.

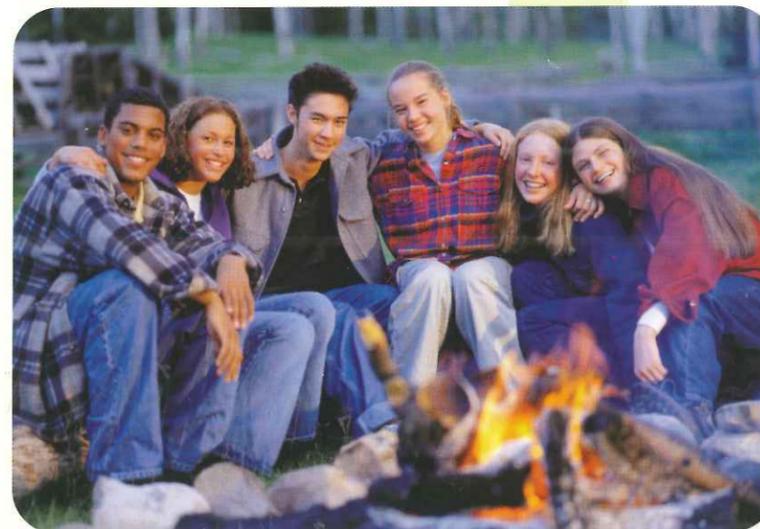


## Costumbres distintas

En los Países Bajos, y en Francia también, se considera de muy mala educación ir a visitar a una persona sin avisarle con anticipación. Los amigos programan sus visitas, por lo menos, con una semana de antelación. Los latinoamericanos somos más espontáneos y es frecuente que nos encontremos sin acordar las citas con demasiada anticipación.

## ¿Cuáles son los motivos para visitar?

Nunca faltan motivos para visitar o ser visitados por alguien. Puede ser simplemente para expresar cariño, por ejemplo, cuando una persona cumple años, o también cuando alguien regresó de un viaje, obtuvo un éxito personal o profesional, o simplemente cuando tenemos ganas de ver a esa persona y compartir un rato con ella. También se realizan visitas por motivos tristes, pero que al hacerlas alegran o consuelan al otro. Esto puede suceder cuando una persona está enferma o tuvo un problema familiar y necesita de nuestra compañía o nuestro apoyo para no sentirse tan mal.



## Buenas y malas

Las visitas suelen ser un motivo de alegría y también, en el caso de los malos momentos personales, de consuelo.

Pero es necesario respetar ciertas normas de cortesía para que la visita no se transforme en una molestia. Por ejemplo, a nadie le gusta recibir personas en horarios insólitos. Tampoco que le pregunten sobre temas de los que no desea hablar; que lo interrumpen cuando está realizando otra actividad que no puede dejar; o que se le "instalan" en la casa sin permiso. Tampoco es agradable un anfitrión hosco o descortés.



A veces nuestras visitas sirven de consuelo para aquellos que están tristes.

*Ser amable con una visita no se limita a tener buenos modales. También hay que ser respetuosos, sinceros y no confundir amabilidad con falsedad.*



# ¡ASÍ, NO!



Es agradable recibir visitas, pero también ser bien recibido. La impuntualidad o un comentario descortés pueden hacer que un buen momento se convierta en una incomodidad. Por eso...

## El visitante no debe...

- Andar de un lado a otro de la casa **sin pedir la autorización del anfitrión**. Hacer comentarios hirientes sobre sus cosas o su forma de vida.
- **Ser impuntuales**. Queda tan mal como aparecer en una casa antes de la hora indicada.
- Averiguar **qué hay en cuartos cerrados** o dentro de los armarios del anfitrión.
- **Prolongar la visita** sin reparar en si el anfitrión está cansado o debe realizar otras actividades.
- **Llegar de visita sin avisar**, en especial si el anfitrión es una persona con la que no tenemos suficiente confianza.
- **Hacer la visita en el horario de la comida** y obligar a nuestros anfitriones a que nos inviten.

## El anfitrión no debe...

- **Bostezar en forma exagerada** o contestar con monosílabos para incomodar al visitante y hacer que se marche.
- **Ante la llegada inesperada de una visita, esconderse o hacerse negar**.
- **Alardear de lo que tenemos** o de las actividades que realizamos.
- **Imponer las costumbres y los horarios de la casa**.
- **Mostrar desagrado** cuando la visita llega en un momento inoportuno.
- **Poner excusas insólitas y poco creíbles** para evitar que nos vengam a visitar.



# ¡ASÍ, SÍ!



El visitante y el anfitrión deben cumplir ciertas normas de cortesía para disfrutar de un momento agradable. Por supuesto, la amabilidad nunca debe faltar a la cita.

## El visitante

- Al llegar de visita, se **debe saludar** a los padres u otras **personas mayores** que estén presentes.
- **Las visitas no pueden prolongarse a voluntad**. Hay que ser prudente, debemos saber cuándo dar por terminado el encuentro.
- Debemos **escuchar y dejar hablar a los demás**. Lo ideal es conversar sobre temas en los que todos puedan participar y evitar aquellos que traen discusiones.
- **Respetar los horarios** y hábitos del anfitrión. Y en lo posible llevar algo rico para compartir.
- Si nos ofrecen un refrigerio, siempre vale **dar las "gracias"**, y servirnos con moderación.
- Evitar las visitas en días y horarios inoportunos.

## El anfitrión

- Cuando recibimos una visita debemos **mostrarnos amables**, aunque la visita sea inesperada.
- **Ofrecer algo para beber o comer**. Lo importante no es lo que se ofrece –abundante o escaso, rico o desabrido–, sino hacerlo con amabilidad y generosidad.
- **Dialogar cordialmente** y evitar imponer temas de conversación.
- Si la visita nos trae un regalo –flores, bombones, un libro, o cualquier obsequio–, **debemos abrirlo del lado suyo** y agradecerlo con amabilidad, pero sin falsedad.





# Buenos hábitos

Une el texto y el dibujo, colocando el mismo número en los recuadros correspondientes.



- Una visita no es sólo una demostración de cortesía y buenos modales. También hay que ser respetuosos, sinceros y solidarios con el dolor o la pena del otro.
- Es de mal gusto "autoinvitarse" a comer porque se coloca al anfitrión en una posición incómoda. Puede suceder que no tenga comida suficiente para invitarnos o sencillamente no sienta deseos de hacerlo. Una visita inesperada puede convertirse en una molestia.
- Alardear sobre lo que tenemos con nuestras visitas, adoptar la actitud de "sabelotodos" o contestar con soberbia son actitudes que no nos convierten en buenos anfitriones. ¡Al contrario! Si actuamos de esa manera seguro nadie tendrá ganas de volver a pasar un rato con nosotros.
- Evitar las visitas en horarios que puedan resultar molestos para la familia, es una regla básica que todos debemos respetar. Es necesario tener mucho cuidado y delicadeza para que el anfitrión no se incomode con nuestra visita.

# Textos para reflexionar

## Las Visitas

**A** excepción del madrugón para la misa obligatoria, las actividades propias del domingo tenían connotaciones de carácter familiar y social. Nos concentrábamos alrededor de los abuelos. Hijos, nueras, nietos, primos, tíos, todos cabíamos en aquellos inmensos caserones.

Las mesas se engalanaban con deliciosos y tradicionales manjares. Comíamos, discutíamos, festejábamos o lamentábamos. Todo según el permiso de nuestros mayores. Cuando los temas se ponían de color hormiga... ¡los niños a jugar! Porque las opciones de escuchar y ser escuchados dependían de la edad, del tamaño y del timbre de voz que a los gritones favorecía desde pequeños. En cambio, la sobremesa aportaba ocasiones de general atención, cuando en la reñida competencia de aptitudes (aún no se había inventado la televisión) los niños recitadores, cantores, bailarines y intérpretes de instrumentos éramos las estrellitas de la reunión familiar, que se prolongaba dejando siempre el sabor agradable del tiempo compartido.

Crónica costumbrista de Yeny de Estrada, Ecuador (fragmentos)



*"Lealtad es pedir a los amigos hacer cosas honestas por nosotros, y sólo hacer cosas honestas por ellos."*

Anónimo



### VALOR AGREGADO: LEALTAD

Las personas leales son aquellas que no traicionan la confianza de los demás y que saben cuidar sus afectos y valores con firmeza, a pesar de las circunstancias o los problemas que les provoquen. Una persona leal se mantiene fiel a sus propios sentimientos y convicciones y no cambia de opiniones o afectos por conveniencia o por beneficio personal. La lealtad incluye la verdad y la responsabilidad.



# En las reuniones familiares

Siempre existen acontecimientos para celebrar y festejar en familia: un cumpleaños, un aniversario, la obtención de un logro, las fiestas de fin de año... Sólo hace falta un motivo, por más pequeño que sea, y ganas de compartir un momento con la gente que queremos y que nos quiere.

## ¿Qué son las reuniones familiares?

Son el momento en el que todas las familias se reúnen para festejar, celebrar o disfrutar un acontecimiento que los involucra. Muchas veces el motivo de la celebración es sólo una excusa para el encuentro, para disfrutar un tiempo juntos. Algunas fiestas se preparan con anticipación para que las personas que están lejos o muy ocupadas puedan organizarse y asistir sin problemas. Estos encuentros ayudan a fortalecer los lazos familiares y pasan a formar parte de la historia personal.



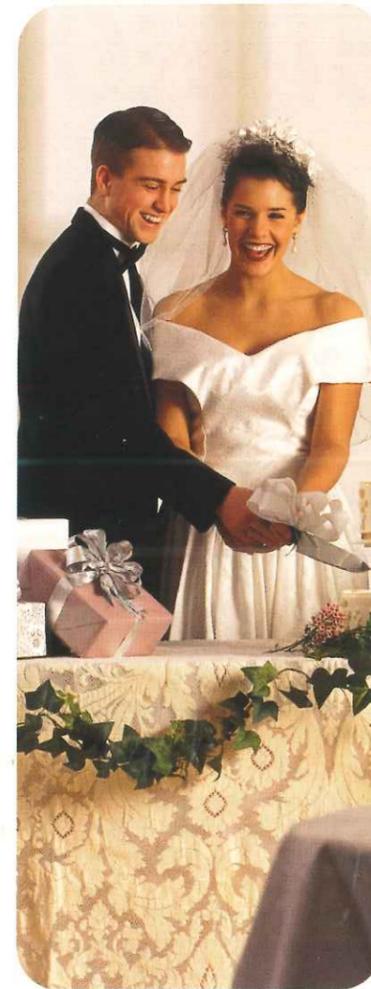
## ¿Qué motivos existen para reunirse?

En las reuniones familiares se festejan pequeños y grandes acontecimientos. Algunos pertenecen sólo a cada familia y se repiten cada año, por ejemplo, los cumpleaños y aniversarios. Otros son hechos que ocurren una sola vez, pero marcan la vida del grupo, como bodas, celebraciones religiosas o alguien que termina su carrera. No son menos importantes las fiestas tradicionales del calendario como la Navidad, el Año Nuevo, el día de la Madre o del Padre.



## ¿Siempre sentimos deseos de festejar?

Muchas personas se entristecen cuando llegan las fiestas porque les recuerdan a los seres queridos que ya no están presentes, porque se sienten solos o porque no encuentran motivos para estar alegres. Sin embargo, las fiestas nos ayudan a entregar nuestro amor y a sentirnos amados, a compartir lo que siente nuestro corazón ante un logro personal o un acontecimiento común. Estas fiestas construyen poco a poco la memoria de una familia. Quizás por eso algunos ancianos no puedan recordar si tomaron su medicación, ni tampoco algo que les dijeron un rato antes, pero sí logren describir cómo se celebraba la Navidad cuando ellos eran pequeños, quienes estaban, qué cosas se comían...



## Los cumpleaños

Preparar nuestra fiesta de cumpleaños es una tarea muy especial. Decoramos nuestra casa y nuestra mamá, abuela o tía cocina un delicioso pastel. Invitamos a nuestros amigos, recibimos obsequios (grandes y pequeños) y entre todos compartimos la alegría del festejo. ¡Qué bueno es cumplir años!

### "Mis años"

Uno, dos, tres y cuatro es la cuenta pequeñita de mis años.

Si la saco con ayuda de los dedos tengo uno, tengo dos, tengo tres y tengo cuatro. ¡Tengo todos estos años!

Germán Berdiales



## FIESTA

"Apurad... que allí os espero si queréis venir pues cae la noche y ya se van nuestras miserias a dormir. Vamos subiendo la cuesta que arriba mi calle se vistió de fiesta."

J. M. Serrat





# ¡ASÍ, NO!



En un festejo no pueden faltar las personas que queremos, la alegría y la diversión. Pero al enojo y al aburrimiento, entre otras cosas, hay que prohibirles la entrada. Por eso...

## Los organizadores no deben...

- Invitar a las personas por conveniencia o sólo por el regalo que nos puedan traer.
- Invitar a última hora y por teléfono dando la sensación de que lo hacemos para llenar un espacio o por obligación.
- Maltratar a las personas contratadas y exigirles que cumplan con un servicio que no fue acordado.
- Organizar una fiesta pensando en lucirse y no en los intereses y gustos de los homenajeados.

## Los homenajeados no deben...

- Recibir con desdén o muestras de disgusto los regalos que les hacen y les desagradan.
- Criticar a las personas.
- Ser desagradecidos con la persona que organizó el festejo.
- Mostrarse disgustados, enojados o aburridos durante todo el festejo. No esforzarse por tratar de pasarla bien si algo no sale como se esperaba.

## Los invitados no deben...

- "Dedicarse" a criticar todo: el lugar de la fiesta, la comida, la ropa del homenajeadado, la música...
- Ser desubicados y no vestirse acorde a la ocasión. Por ejemplo, si los invitan a una boda en un salón, no deberían vestirse como si fueran a un recital de rock.
- Mostrar disgusto si no los sientan con la persona que desean o si les sirven algo que no les gusta.
- Hacer lo posible para llamar la atención sin fijarse en la molestia que puedan ocasionar entre los otros invitados y los homenajeados.

Nunca pensé que tu familia era tan formal.



# ¡ASÍ, SÍ!



Organizadores, homenajeados e invitados... Todas las personas que participan de un festejo pueden cumplir con pequeños detalles y normas para que la fiesta sea completa.

## Los organizadores deben...

- Avisar con antelación para que todos los invitados organicen su tiempo para asistir al evento.
- Organizar la fiesta respetando los deseos del homenajeadado y no imponiendo los gustos personales. Si el cumpleaños es de la abuela y desea música de su época, no obligarla a escuchar rock.
- Respetar la tranquilidad de los vecinos y los espacios comunes.
- Si no se puede invitar a todos los integrantes de un grupo, por ejemplo los compañeros de la escuela, entregar las invitaciones discretamente para que los que no fueron invitados no pasen un momento desagradable.

## Los homenajeados deben...

- Agradecer la presencia de todos los invitados y los presentes que les entreguen, sin importar su valor económico o si nos desagradan.
- Hacer lo posible para que todos lo pasen bien y no sólo ellos mismos.
- Evitar recordar malos momentos familiares o contar anécdotas que humillen a alguno de los invitados.
- Ser agradecidos con los organizadores, no exigirles cosas que no puedan conseguir o comprar.
- Tratar con amabilidad a las personas que se encargan del servicio.

## Los invitados deben...

- Avisar con tiempo si no pueden asistir al evento.
- Ser puntuales y llevar un obsequio, por más sencillo que sea.
- Agradecer la invitación, aunque no puedan asistir.
- Si los invitan a una celebración religiosa, respetar la creencia de los anfitriones sin burlarse o desacreditar su credo.





# Buenos hábitos

Laura está organizando su cumpleaños. Además de una lista de regalos, confeccionó otra de "regalos prohibidos". ¿La ayudas a completarlas?

## Lista de regalos:

- \* Alegría
- \* Besos
- \* Abrazos
- \* Una canción de cumpleaños
- \* Muchas sonrisas
- \* Bastante gaseosa
- \* Buena música
- \* .....
- \* .....
- \* .....



Además Laura confeccionó una lista de invitados y otra de "desinvitados". ¿Cómo serían sus listas?

## Los invitados

- La familia y otros seres queridos (amigos, vecinos, compañeros de la escuela...)*
- La alegría*
- El buen humor*
- Los abrazos*
- Los besos*
- Los "te quiero"...*

## Regalos prohibidos:

- \* Caras enojadas
- \* Frases como: "Estoy aburrido"
- \* Celos por los regalos
- \* Pellizcos de mejillas
- \* Peleas
- \* .....
- \* .....
- \* .....

## Los "desinvitados"

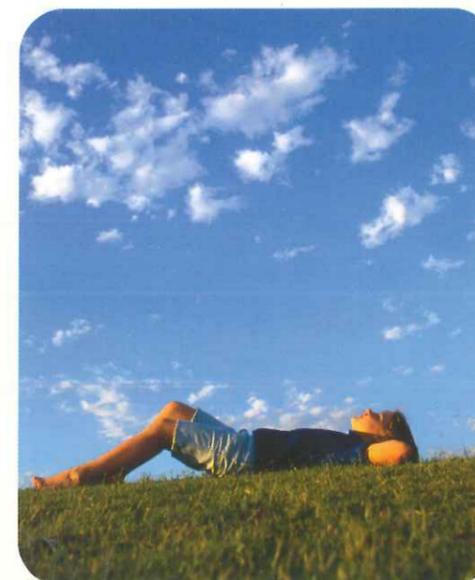
- El aburrimiento*
- Los criticones*
- Los llorones*
- Los que apenas llegan y ya se quieren ir*
- Los peleadores*
- Los egoístas...*

# Textos para reflexionar

## ¿Qué es la vida?

- La vida es una oportunidad, aprovéchala.*
- La vida es una belleza, admírala.*
- La vida es un reto, Afróntalo.*
- La vida es un deber, cúmplelo.*
- La vida es un juego, disfrútalo.*
- La vida es un himno, cántalo.*
- La vida es una aventura, empréndela.*
- La vida es felicidad, merécela.*
- La vida es VIDA, defiéndela.*

Madre Teresa de Calcuta



## Himno a la alegría

*Escucha, hermano la canción de la alegría, el canto alegre del que espera un nuevo día.*

*Ven canta, sueña cantando, vive soñando el nuevo sol, en que los hombres volverán a ser hermanos.*

*Si en tu camino sólo existe la tristeza y el llanto amargo de la soledad completa.*

*Ven canta, sueña cantando, vive soñando el nuevo sol, en que los hombres volverán a ser hermanos.*

*Si es que no encuentras la alegría en esta tierra, búscala hermano más allá de las estrellas.*

*Ven canta, sueña cantando, vive soñando el nuevo sol, en que los hombres volverán a ser hermanos...*

Edward Hodges

## VALOR AGREGADO: ALEGRÍA

La vida nos depara momentos buenos y malos. La alegría y la felicidad son actitudes ante la vida, y no siempre se encuentran en la posesión de objetos materiales. Si aprendemos a valorar las pequeñas cosas cotidianas podremos vivir con alegría. Los bienes materiales pueden traernos tranquilidad, pero la alegría no se compra en los mercados, se construye cada día.



# Las mascotas

Las mascotas llenan la casa de alegría y diversión. Son una buena compañía para grandes y chicos. Pero sus dueños deben cuidarlas con responsabilidad y respetando a sus vecinos.

## ¿Cuáles son los animales domésticos?

Desde el comienzo de la historia, los hombres lograron domesticar a los animales. El perro, la oveja, el caballo, fueron los primeros animales que se criaron en compañía de las personas y se adaptaron a vivir con ellas. Los perros ayudaron a proteger rebaños, las ovejas dieron abrigo y alimento, y los caballos se convirtieron en el medio de carga y transporte fundamental, en los tiempos en que no existían trenes ni aviones. Algunos pueblos antiguos llegaron a considerar sagrados a algunos animales como el antílope, el buey o el cocodrilo.



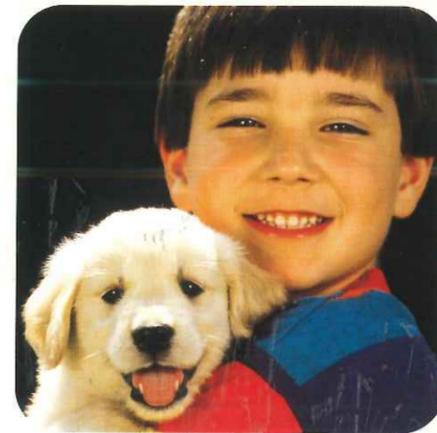
## ¿Cuáles son las mascotas?

Son los animales que viven en los hogares. Los más comunes son los perros y los gatos. Muchas veces forman parte de la familia porque sus dueños los crían desde cachorros y los ven crecer y desarrollarse. Las mascotas llenan las casas de alegría y diversión. Se transforman en amigos de los pequeños, compañía de los ancianos y hasta guardianes en momentos de peligro. Existe infinidad de relatos de mascotas que salvaron la vida de sus amos, demostrando así ser verdaderamente "los mejores amigos" del hombre.



## Responsables con las mascotas

Es maravilloso que los animales convivan con las personas, pero es imprescindible atenerse a ciertas reglas de higiene y urbanidad. Los animales deben contar con espacios adecuados para desarrollar su vida cotidiana. A nadie se le ocurriría tener un elefante o una jirafa en su apartamento y, sin embargo, muchas veces se crían perros enormes, que al sentirse encerrados no dejan de ladrar y molestar a todo el vecindario. Los dueños de mascotas, además de brindarles afecto y atención, deben ser responsables y cuidadosos de todas las necesidades de cada animal.



*"Quien es cruel con los animales no puede ser un hombre bueno."*

*Arthur Schopenhauer*

## Los derechos de los animales

El 15 de octubre de 1978 la Organización de las Naciones Unidas (O.N.U.) proclamó que:

**Todos los animales nacen iguales** ante la vida y tienen los mismos derechos a la existencia.

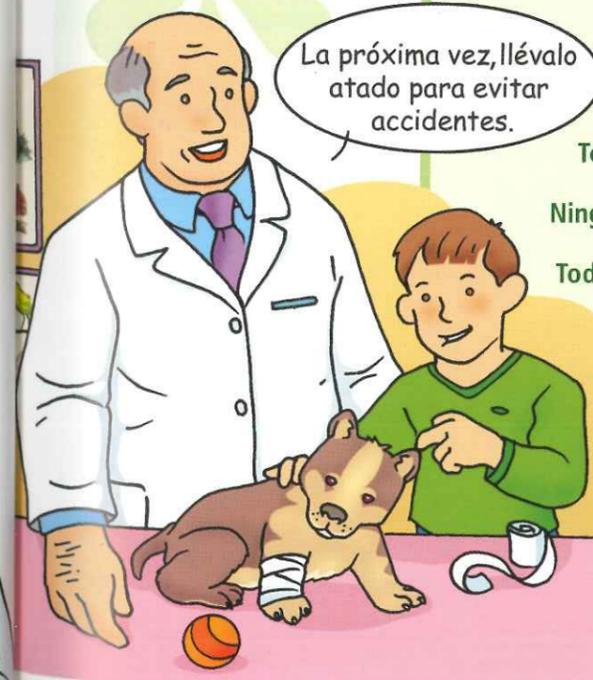
**Todo animal tiene derecho al respeto.**

**Ningún animal será sometido a malos tratos** ni actos crueles.

**Todo animal perteneciente a una especie que viva en el entorno del hombre, tiene derecho a vivir y crecer al ritmo y en las condiciones de vida y libertad propias de su especie.**

**Todo animal perteneciente a una especie salvaje tiene derecho a vivir libremente en su ambiente.**

**Todo animal que el hombre ha elegido como compañero tiene derecho a que lo que dure su vida sea conforme a su longevidad natural.**





# ¡ASÍ, NO!



Las mascotas son de sus dueños, pero los espacios por donde pasean suelen ser de todos. Por eso, es necesario respetar ciertas normas de higiene y convivencia. Jamás debemos...



- Destruir o contaminar el ambiente natural donde nacen, crecen y se reproducen los animales.
- Tener animales en vías de extinción cuya posesión y tráfico están prohibidos por las autoridades.
- Abandonar las mascotas o sus crías en terrenos abandonados o espacios públicos porque no se dispone de medios o tiempo para cuidarlas.
- Permitirles hacer sus necesidades en cualquier lugar sin tener la precaución de llevar una bolsa para recoger sus excrementos.
- Maltratarlos físicamente o permitir que otros lo hagan. Realizar juegos agresivos como tirar de los bigotes a los gatos o de la cola a los perros.
- Despreocuparse por vacunarlos o no llevarlos al veterinario si están enfermos.



# ¡ASÍ, SÍ!



Cada dueño debe cuidar, atender y proteger a su mascota, pero también debe enseñarle el respeto por las otras personas y animales. Por eso, debemos...

- Cuidar, atender y proteger a todos los animales.
- Llevarlos al veterinario para que les aplique las vacunas necesarias y nos indique la dieta alimenticia adecuada y los cuidados básicos.
- Colocarles un collar con los datos del dueño.
- Asearlos periódicamente. Mantener el espacio que ocupan en la casa o el lugar asignado, limpio.
- Hacernos responsables por los daños o lesiones causadas por nuestras mascotas. Comprender a las personas que no les gustan o le tienen miedo y no obligarlos a jugar o permanecer en el mismo lugar con ellos.
- Respetar las normas de edificios y lugares públicos sobre la tenencia y permanencia de las mascotas.
- Defender ante la ley los derechos de los animales y denunciar los casos de maltrato.
- Si tenemos animales que pueden ser peligrosos para otros, tomar medidas de prevención para evitar daños. Colocar bozales, correas y cadenas adecuadas cuando paseemos o estamos en lugares públicos con la mascota.
- Darles un trato cariñoso y amable, pero adiestrarlos para que respeten a otras personas y animales.





# Buenos hábitos

Tres historias



**M**arcela tiene un hermoso gato que mima y cuida. Jamás se olvida de llevarlo al veterinario, darle las vacunas y tener limpia la cajita de aserrín para que haga sus necesidades. Susana es muy amiga de Marcela. Sin embargo nunca la visita, porque Susana le tiene mucho miedo a los gatos. Marcela, aunque la quiere mucho, dice que jamás encerraría a su mascota, aunque incomode a su visitas.

Para pensar y buscar soluciones:

¿Qué deberían hacer Susana y Marcela? Para ti, ¿las mascotas son más importantes que los amigos?  
¿Por qué mucha gente cuida más a los animales que a las personas?

**M**atías y Ana querían tener un perro. Tanto insistieron y pidieron que, finalmente, sus padres aceptaron comprarles un cachorro. Ambos se comprometieron a cuidarlo, darle de comer y llevarlo a pasear. Al principio todo iba bien, pero después de un tiempo, olvidaron sus promesas. La única que se acordaba de bañar y pasear al cachorro era la mamá hasta que, enojada, preguntó: "Si el perro es de todos, ¿por qué la única que lo cuida soy yo?"



Para pensar y buscar soluciones:

¿Quién cuida las mascotas en cada casa? ¿Cómo se puede hacer para que nadie olvide sus obligaciones? ¿Qué le propondrías a Matías, Ana y su mamá?



**T**odas las tardes Juan Manuel saca a pasear a su perro por las aceras de la ciudad. Aunque su papá le recuerda que debe llevar una bolsa para recoger los excrementos de su mascota, él siempre se olvida. Una tarde, al llegar a la casa de su amigo, todos empezaron a decir: "¡Qué olor!". Juanma miró la suela de sus zapatos y descubrió que había pisado el "regalito" que otro perro había dejado en la calle. Entonces se acordó de la frase "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti".

Para pensar y buscar soluciones:

¿Qué se debe hacer con los excrementos de los perros? ¿Quién debe preocuparse por la suciedad de las mascotas: sus dueños, los funcionarios o los dueños de las aceras?

# Textos para reflexionar

Choclo

*El perro despreciado sintió que un amo nuevo retoñaba en su vida. Y que ese amo le quitaba años y achaques. Se llamó Choclo. Con lógica de niño, su nuevo amo lo bautizó con nombre adecuado a su figura. Era un perro alto y flaco, color rubio clarísimo; el niño lo halló semejante a un choclo. Así lo llamó. Ahora, después de haberle dado un nombre inventado por él y al que el perro respondió desde el primer día, el niño sintióse amo del can herido y hambriento. Lo curó, le dio de comer, lo llevó a la quinta del padre. Había allí otros perros hermosos, fuertes, jóvenes; pero el niño no sentía por ellos lo que sintió por ese can feo, herido y anciano. Éste era de él, suyo. Y a éste amó.*

Álvaro Yunque

El niño y un zorro

*—Sólo se conocen las cosas que se domestican —dijo el zorro—. Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Compran cosas hechas a los mercaderes. Pero como no existen mercaderes de amigos, los hombres ya no tienen amigos. Si quieres un amigo, ¡domésticame!*

Antoine de Saint Exupéry, El principito (fragmento)



VALOR AGREGADO:  
**LIBERTAD**

La libertad es una facultad natural de las personas para obrar de determinada manera, y también para no obrar. Es un derecho de todos, con independencia de la edad, el sexo, la religión o cualquier otra característica. La libertad tiene límites. No podemos hacer lo que la naturaleza y las leyes no permiten, y tampoco lo que nos perjudica o perjudica al otro.

Para recordar

"La libertad es algo que sólo en tus entrañas bate como relámpago".

Miguel Hernández, español



## En resumen

Las personas no estamos solas y convivir, muchas veces, no es una tarea sencilla, pero tampoco imposible. Sólo se necesita recordar todos los días el antiguo dicho: "No le hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti". Por eso, es necesario respetar algunas normas básicas de convivencia para que nuestra casa sea un verdadero hogar, para que nuestro cuerpo sea el reflejo de nuestro corazón y para que también los demás sientan deseos de pasar un tiempo con nosotros.

Recordemos juntos algunos conceptos de este capítulo.

Los animales tienen derecho a ser cuidados y protegidos por el hombre



La salud de los pueblos es fundamental para mejorar el mundo



LAS TAREAS DE LA CASA SE COMPARTEN Y NO SÓLO SE REPARTEN



Todos podemos ser respetuosos, sinceros sin confundir amabilidad con falsedad

Los buenos modales en la mesa ayudan a que la convivencia sea agradable



Los hábitos de higiene evitan muchas enfermedades



## BUENOS HÁBITOS EN EL VECINDARIO

Un vecindario no es sólo un conjunto de casas, tiendas y edificios que comparten una misma calle. El vecindario es el lugar donde la gente vive y convive con sus vecinos.

Cada vecindario necesita un espacio verde, parques y plazas, para que las personas puedan descansar y entretenerse. Pero también escuelas donde los niños puedan aprender, comercios para hacer las compras, clubes para practicar deportes y actividades recreativas.

Para que no surjan problemas en la comunidad es necesario ser un buen vecino.

No es tan difícil, sólo hace falta respetar algunas normas de convivencia.



"La virtud no habita en la soledad: debe tener vecinos." Confucio



# En mi vecindario

El vecindario no es sólo la zona donde vivimos. Es el lugar donde convivimos con nuestros vecinos y compartimos espacios comunitarios. Por eso, los problemas de nuestra vecindad se arreglan entre todos.

## ¿Qué es un vecindario?

Es el lugar donde conviven los integrantes de muchas familias. Cada uno vive en su casa o departamento, pero comparte espacios comunitarios como el parque, las calles y aceras. Además existen establecimientos que responden a las necesidades de la gente, como las escuelas, los comercios, talleres y lugares de recreación. Por eso, los **problemas de la vecindad**, una acera rota, un bache en el pavimento o un semáforo que no funciona, suelen ser los **problemas de todos**.



## ¿Quiénes son los vecinos?

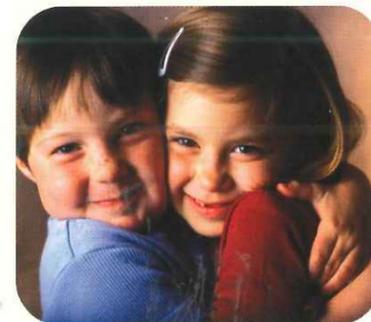
Las personas que conviven en el mismo barrio son los vecinos. Algunos, como los comerciantes que tienen un negocio pero no viven en la zona, pueden ser vecinos de "medio tiempo". Otros pueden vivir en el vecindario desde hace muchos años, son los "vecinos de toda la vida". También están los que se mudaron hace poco tiempo y deben aprender a conocer e integrarse a su nueva comunidad.

## Barrios y comunidades

En muchas ciudades existen barrios donde conviven inmigrantes que conservan las características y tradiciones de sus lugares de origen. Así se formó el barrio chino, en Nueva York, el gitano, en Barcelona, o la "pequeña Argentina", en Miami. También están las calles donde se agrupan personas con la misma profesión, como la de los artesanos en varias ciudades de México.

## ¿Buenos vecinos?

La buena convivencia con los vecinos tiene que ver más con el respeto y la amabilidad que con el sometimiento a leyes escritas. Los **buenos vecinos son solidarios** y siempre están dispuestos a ayudar a las personas que lo necesitan. Cuando hay un problema no sólo critican y protestan, también tratan de **buscar soluciones** y piden ayuda o exigen respuestas a los municipios y organismos de gobierno.



### MI CIUDAD

"Tengo una ciudad pequeña que se acuesta junto al río, y en ella todos los niños se encuentran y son amigos."

Nidia Morbelli  
(fragmento)

## ¿Y los servidores públicos?

Son aquellas personas e instituciones que **deben dar respuestas a las necesidades de la gente**. Por eso se ocupan y preocupan de la salud, la educación, el transporte, la seguridad, la recolección de residuos y también del suministro del agua, el gas y la electricidad. Algunos servicios son estatales y todos los vecinos los pagan con sus impuestos; otros están privatizados y cada empresa cobra por el servicio que da. También existen las organizaciones mixtas: mitad privadas y mitad públicas.





# ¡ASÍ, NO!



Poner la música a todo volumen, despreocuparse por los problemas de la ciudad, arrojar papeles en las aceras... son pequeñas actitudes que convierten a cualquiera en un vecino molesto.

- Hacer inscripciones o dibujar en las paredes de los edificios públicos o las casas de los vecinos.
- Hacer reformas en los edificios, sin los permisos correspondientes y sin tener en cuenta la seguridad de los demás.
- Protestar porque algo no funciona y cuando nos piden que firmemos una queja para elevar a las autoridades contestemos "yo no me meto".
- Llenar las veredas con mesas y carteles que impiden el paso y la visión de las otras personas.
- Poner la música tan fuerte que se escuche hasta en la Luna. Martillar, dar portazos o hacer todo tipo de ruidos que molestan a los vecinos, especialmente en las horas de descanso.
- Dejar que las mascotas hagan sus necesidades en cualquier lugar sin preocuparse por la suciedad que quede.
- Colocar barreras que no permitan transitar libremente por aceras o calles que son de todos.
- Romper o no cuidar espacios y elementos que son de todos, como carteles indicadores, faroles callejeros, juegos de la plaza.
- Gritar o jugar ruidosamente en la calle en los horarios de descanso.



# ¡ASÍ, SÍ!



Saludar con un cordial "buen día" o un "buenas tardes"; ser solidarios con todos y respetar las normas comunes; son actitudes sencillas que distinguen a los buenos vecinos.

- Ayudar a todas las personas que lo necesiten.
- Sacar la basura en los horarios indicados.
- Arreglar con rapidez los problemas de la casa cuando puedan ocasionarles trastornos a los vecinos.
- Saludar a todos los vecinos con un "buen día" o un "buenas tardes".
- Tratar con amabilidad y respeto a las personas que trabajan en los distintos establecimientos del vecindario. Los comerciantes deben ser amables con todos los clientes y no sólo con los que más gastan.
- Reclamar ante los organismos adecuados cuando no estamos conformes con algún servicio público.
- Pagar tasas e impuestos. Recordar que gracias a ese aporte se mantienen las escuelas y hospitales públicos.
- Participar o colaborar en las organizaciones barriales, como la cooperadora escolar, el club, la sociedad de fomento, etc.
- Respetar las normas de edificación de la ciudad o del edificio donde vivimos.
- En los edificios de pisos, dejar bien cerradas las puertas de los elevadores. Respetar las normas de convivencia del consorcio.





# Buenos hábitos

## Buscando al buen vecino

- Observa las distintas situaciones e indica quién es el buen vecino. Luego piensa otras situaciones en las que se ven los buenos vecinos.



Los buenos vecinos se comprometen con su barrio y se interesan por buscar soluciones a los problemas que afectan a toda la comunidad.



Los buenos vecinos son amables y tolerantes con todas las personas del barrio sean de distinta religión, cultura o ideas políticas.



Los buenos vecinos respetan los horarios destinados al descanso de los otros.



Los buenos vecinos cuidan y preservan los espacios verdes de su ciudad.

# Textos para reflexionar

## Era en la calle

*"Más ruido hacen diez hombres que gritan que cien mil que están callados."*

José de San Martín

*Era una calle azul, era una calle azul por la mañana, rojiza hacia la noche y amarilla de luz al mediodía. Era una calle ancha donde el sol no brillaba, ¡se reía!*

*Era una calle pobre, de abuelas con delantal, rodete y zapatillas; sillas en la vereda por la tarde y la barra de chicos en la esquina.*

*Era una calle humilde, sin asfalto, con su lujo de sauces y de acequias. Era mi calle azul y yo, una niña.*

Nelí Garrido de Rodríguez, argentina



## VALOR AGREGADO: COMPROMISO

El compromiso no se opone a la libertad personal. Las personas comprometidas son aquellas que cumplen con lo que prometen a sí mismas y a los demás. Son las que respetan su palabra y sus pactos, aunque les cueste trabajo o tengan que dejar de lado comodidades o beneficios personales. El compromiso no es un valor de moda. A muchas personas les cuesta comprometerse con sus afectos, con las actividades que realizan y con su comunidad. Piensan que no podrán cumplir con lo pactado o prefieren priorizar sus intereses personales. El compromiso va de la mano con otros dos valores: la valentía y la responsabilidad.



# NOSEPUEDE

(CUENTO)

En el pueblo de Nosepuede, nadie jamás había probado juntarse con otro para pensar, para trabajar o compartir.



Sus habitantes vivían aislados porque no se tenían confianza unos a otros. Ni siquiera entre hermanos se llevaban bien, y ni se les ocurría ayudarse. Cada uno pensaba que el otro podía arreglárselas solo; después de todo, siempre había sido así. Con el tiempo se habían convertido en personas demasiado orgullosas como para admitir que necesitaban ayuda. Como no les gustaba ser ayudados, no existían los maestros ni las escuelas. Cada uno aprendía su oficio observando a otro y se las ingeniaba para realizarlo lo mejor posible. Claro que por algo el pueblo se llamaba

como se llamaba. Es que por este capricho de sus habitantes, había un montón de cosas que no se podían hacer: mover objetos pesados, compartir un juego, construir algo grande. De modo que todo allí era pequeño, liviano y para disfrutar en soledad. Shara era una niña muy cuestionadora y no la conformaba la idea de resignarse a hacer sólo las pocas cosas que se podían. En una de esas aburridas y solitarias tardes, observó algo que cambiaría su forma de pensar para siempre. Una hormiguita intentaba levantar una inmensa rama caída, y

por supuesto que no podía. –¡Pobre hormiguita, jamás podrá levantar semejante carga! –pensó Shara. Pero de inmediato se acercó otra hormiga, luego otra, y otra más, hasta que por fin las hojitas más pequeñas comenzaron a temblar. El tronco se estaba desplazando lentamente hacia el hormiguero. “No podrán hacer que semejante rama entre en ese pequeño agujerito” pensó Shara. Pero entonces vio que, con sus diminutas boquitas, las hormiguitas cortaban la rama en trocitos muy pequeños y separaban las hojas. En minutos, la inmensa rama se



había transformado en un montón de aserrín. Tiempo después, se colaba por el diminuto orificio, tal como el agua al desagotar la batea de lavar la ropa. Entonces, alzó la vista y vio cerca de ella a su madre, que estaba tratando de mover una enorme tinaja con agua, pero no podía. Se acercó y, sin darle tiempo a reaccionar, juntó sus brazos a los de ella hasta que el gran recipiente cedió y comenzó a desplazarse. –Hubiese jurado que no podía, pero..., hijita, creo que entre las dos lo logramos...

–Sí, mamá, lo logramos. Hoy aprendí que lo que parece imposible para uno, no lo es cuando se unen las fuerzas. Desde ese día, la gente de Nosepuede comenzó a unir fuerzas, a ayudarse y a poder. Poco después, decidieron cambiarle el nombre al pueblo: le pusieron “La

Unión”. Y construyeron escuelas, clubes, sociedades de fomento y muchos otros lugares donde compartir las ilusiones, para que lo que antes parecía imposible entonces se hiciera realidad.

Flavio Gabaldón  
Ilustración: Pablo Olivero

SE PUEDE APRENDER MUCHO OBSERVANDO A LOS DEMÁS. NO DEBEMOS CERRAR NUESTRA MENTE A NUEVAS IDEAS, A NUEVOS PROYECTOS... TODO SE PUEDE CONSTRUIR CREANDO LAZOS SOLIDARIOS.



# En los espacios abiertos

Una tarde de sol, un paseo al aire libre y una hermosa sensación de felicidad. Los espacios verdes y abiertos suelen ser un oasis de paz en medio del barullo de la ciudad.

## ¿Qué son los espacios verdes?

Las plazas y parques son **espacios verdes** y, sobre todo, son los **pulmones de la ciudad**. Las plantas aportan el oxígeno necesario para purificar el aire que respiramos. Además, las personas necesitan de estos parques para **entretenerse, descansar** y olvidarse —aunque sea un ratito— de sus problemas cotidianos. **Las plazas son de la comunidad**. De los niños que juegan en los columpios y toboganes, de los abuelos que arman partidas de ajedrez o le dan de comer a las palomas, de los enamorados que caminan tomados de la mano, de los empleados que salen un rato de sus oficinas para descansar y tomar un poco de “aire puro”.



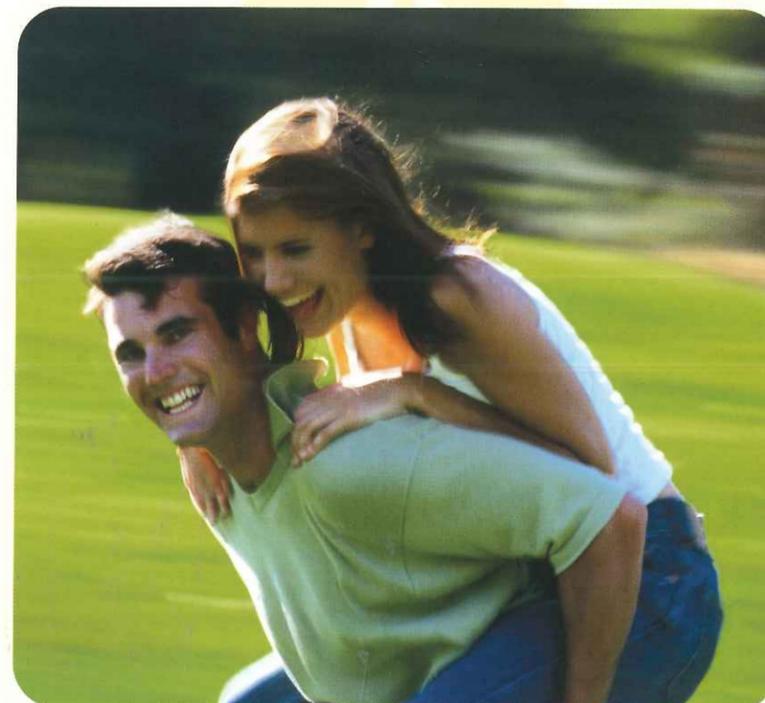
## ¿Quién cuida los espacios verdes?

Si las plazas y los parques son de todos, **cada persona es la encargada de cuidarlos** y preservarlos. En muchas ciudades las plazas están enrejadas para evitar que ciertos visitantes nocturnos rompan juegos y luces o destrocen estatuas. Las autoridades de la ciudad son las responsables de reparar y mantener los monumentos, sembrar y regar el césped y cuidar el orden y la limpieza. Pero no son los únicos. Cada visitante del parque debe ayudar en esa tarea. Arrojar los residuos en los cestos, jugar en los lugares permitidos, proteger plantas y árboles son responsabilidades que todos podemos asumir.



## ¿Y los espacios abiertos?

Además de los parques y plazas, en las ciudades, existen otros espacios abiertos que compartimos con otros. Los **estadios**, los **parques temáticos** o de diversiones, los predios donde se desarrollan **ferias, muestras y exposiciones** son espacios públicos abiertos. Además existen sitios donde no se desarrollan actividades específicas como espectáculos o eventos deportivos, pero que también compartimos con los demás cuando nos encontramos fuera de casa. Son las **estaciones de trenes**, las **terminales de ómnibus**, las **calles, playas y costaneras**; lugares que también pertenecen a toda la comunidad.



## ¿Por qué debemos cuidar los espacios abiertos?

Algunos espacios abiertos tienen libre acceso, como las calles y parques; en otros, como los estadios de fútbol, se debe abonar una entrada. Todos son lugares de esparcimiento o de tránsito, que aprovechan y disfrutan decenas de personas que merecen nuestro respeto. Por eso, tenemos el derecho de utilizarlos, pero también el deber de cuidarlos.





# ¡ASÍ, NO!



Asistir a un espectáculo, descansar en el banco de un parque, pequeños placeres de la vida cotidiana que podemos disfrutar si respetamos las normas de seguridad y convivencia. No se debe...

- Ocupar con bolsos, carteras y chaquetas las butacas que no nos corresponden.
- Pararse o acomodarse de tal manera que las personas que se encuentren detrás no puedan ver nada.
- Tratar de pasar al estadio sin pagar la entrada.
- Hacernos los "distraídos" y adelantarnos en la fila para comprar una entrada o ingresar al evento.
- Dejar el sitio que usamos "sembrado" de papeles, vasos o latas de refrescos. Arrojarlos a las personas que están ubicadas más abajo en las gradas.
- Insultar o molestar a las personas de otros equipos.
- Pegar goma de mascar en los asientos y poner los pies en los respaldos de las sillas de adelante.
- Burlarse o maltratar a las personas encargadas de la seguridad, ni dejarse maltratar por ellas.
- Llenar de graffitis los monumentos, lastimar con corta-

plumas las cortezas de los árboles, destruir los bancos...

- Romper los juegos del parque o utilizar los que no son acordes a nuestra edad.

*"La naturaleza está siempre en acción y maldice toda negligencia."*  
Johann Von Goethe



# ¡ASÍ, SÍ!



En los espacios verdes y abiertos, la gente descansa y se entretiene. Por eso, todos debemos protegerlos y cuidarlos para poder disfrutarlos a pleno. Entonces, vamos a...

- Respetar y hacer respetar la fila cuando debemos comprar la entrada para asistir a un espectáculo o evento deportivo.
- Entrar y salir ordenadamente. No empujar ni molestar a las personas que entran antes que nosotros.
- Mantener limpio y ordenado el lugar.
- Si tenemos que arrojar un papel y no hay un cesto, guardarlo en un bolsillo o en la cartera hasta encontrar un recipiente donde tirarlo.
- Obedecer las indicaciones del personal de seguridad, sin aceptar maltratos ni tampoco maltratarlos.

- Ser tolerantes con las otras personas, aunque -por ejemplo, en los partidos de fútbol- sean del otro equipo.
- Ser puntuales si debemos encontrarnos con otras per-

sonas y también para llegar a horario al comienzo de los espectáculos.

- Cuidar el césped, las plantas y los árboles de parques y plazas.



¿Qué opinan de las dos situaciones que observaron?  
¿En qué se diferencian?





# Buenos hábitos

## La Plaza de todos

Un parque es un espacio de todos. Algunos lo cuidan y lo quieren; otros no tanto. Encierra con lápiz azul a las personas que lo cuidan y con lápiz rojo a las que no lo hacen.



# Textos para reflexionar

## ¡A respetar la naturaleza!

*El hada naturaleza no deja de trabajar para brindarnos a todos paisajes de aquí y de allá.*

*Sólo nos pide a cambio que no los contaminemos, que aprendamos a cuidarlos y su labor respetemos.*

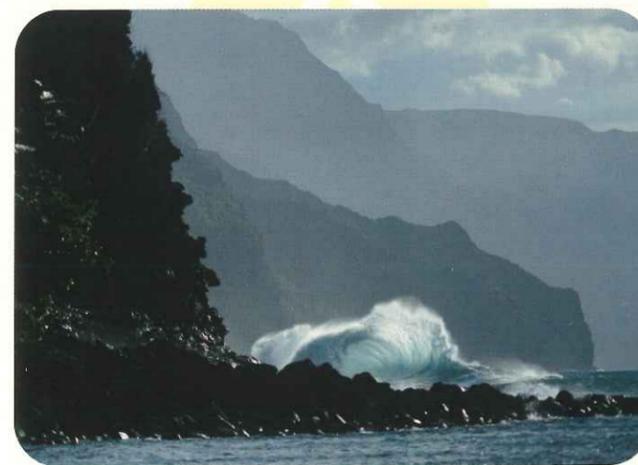
*Al hada naturaleza no le podemos fallar, es hora de respetarla y valorar lo que nos da.*

Marta Ghiglioni



### VALOR AGREGADO: GRATITUD

Una persona agradecida es aquella que sabe reconocer todo lo que recibe de los otros, y expresar ese reconocimiento. Todos conocemos –aunque muchas veces nos olvidamos de utilizar– la palabra “gracias”. Es un signo de educación decir “gracias” cuando nos dan un regalo, cuando alguien hace algo por nosotros o cuando es amable. La gratitud debe brotar del corazón y no de la formalidad. Pero también podemos agradecer con nuestras actitudes: una sonrisa, ayudar a lavar los platos después de comer, escuchar una historia que nos cuentan, aunque sea repetida, un llamado por teléfono...





# En los espacios cerrados

Ir de compras, consultar un libro en una biblioteca, disfrutar de una película en el cine son actividades que podemos realizar en los espacios públicos cerrados. Algunos tienen sus propios reglamentos que todos debemos cumplir.

## ¿Cuáles son los espacios públicos cerrados?

En la ciudad existen muchos lugares que la gente puede visitar libremente, pero que funcionan en un espacio cerrado. Cerrado no significa que esté lleno de llaves y candados. Estos lugares son salones y salas especialmente adaptados para recibir público. Por ejemplo, las bibliotecas, los cines, los teatros, los museos, los templos; lugares que se adaptan a la difusión de la cultura y el entretenimiento, al conocimiento, al arte y a la manifestación de las creencias religiosas.



## ¿Y los centros comerciales?

Son ámbitos donde se desarrolla una parte importante de la vida cotidiana de las personas. En los grandes centros comerciales conviven, distribuidos en varios pisos, tiendas de ropa, casas de comida, locales de entretenimiento, librerías, cines, peluquerías, gimnasios y salas de exposiciones. Muchas familias los eligen porque pueden pasear, ver alguna película, comer algo; todo en un mismo y seguro lugar.



## ¿Y las tiendas?

Los centros comerciales se popularizaron en las grandes ciudades, pero en los barrios y poblados todavía funcionan pequeñas tiendas, donde los comerciantes conocen a casi todos sus clientes. Están los almacenes que aún se animan a vender de "fiado", las ferreterías en las que los empleados, además de ofrecer clavos y tornillos, orientan sobre cómo arreglar tuberías rotas o llaves de agua que pierden, las panaderías que tientan con el olorcito a pan que sale de sus hornos, las verdulerías con sus frutas y verduras frescas...



*"Actuar es fácil, pensar es difícil; actuar según se piensa es aún más difícil. Sin embargo, eso es lo que se debe hacer."*  
Johann Von Goethe



## ¿Cómo comportarse en los lugares cerrados?

Las normas de convivencia y comportamiento que se aplican en los lugares cerrados son similares a las que vimos anteriormente. Algunos sitios, como museos y bibliotecas, tienen sus propios reglamentos que todos los asistentes deben cumplir. En los centros comerciales hay personas encargadas de vigilar que no se transgredan las normas. Nunca debemos olvidar que se trata de lugares públicos y todas las personas que acuden a ellos merecen nuestra amabilidad, un buen trato y respeto.





# ¡ASÍ, NO!



Un teléfono celular que suena en medio de la proyección de una película, un cliente que trata en forma descortés a un vendedor, un vendedor que no atiende a un cliente...

Actitudes para evitar y no imitar.

- En los supermercados, jugar con los carritos y cambiar los productos y los precios de las góndolas.
- Tocar los objetos y mercancías en exhibición.
- Hablar a los gritos durante la proyección de una película o en el transcurso de una obra de teatro. Dejar el celular prendido; si sueña atenderlo y ponerse a hablar.
- Comer en los lugares que no está permitido.
- Levantarse del asiento varias veces durante la función, sin motivo.
- Tratar en forma descortés al personal de vigilancia cuando nos indica que hacemos algo incorrecto.
- Encapricharse, ponerse a llorar y gritar si no nos compran algo que pedimos.
- Entrar a un local y pedirle al vendedor que nos muestre varias prendas sabiendo que no vamos a comprar nada.
- Tratar mal o en forma descortés a un cliente porque pensamos o juzgamos por su aspecto que no tiene dinero para comprar.
- Jugar en el interior de los locales, desordenar los estantes o llevarse algo sin pagarlo.

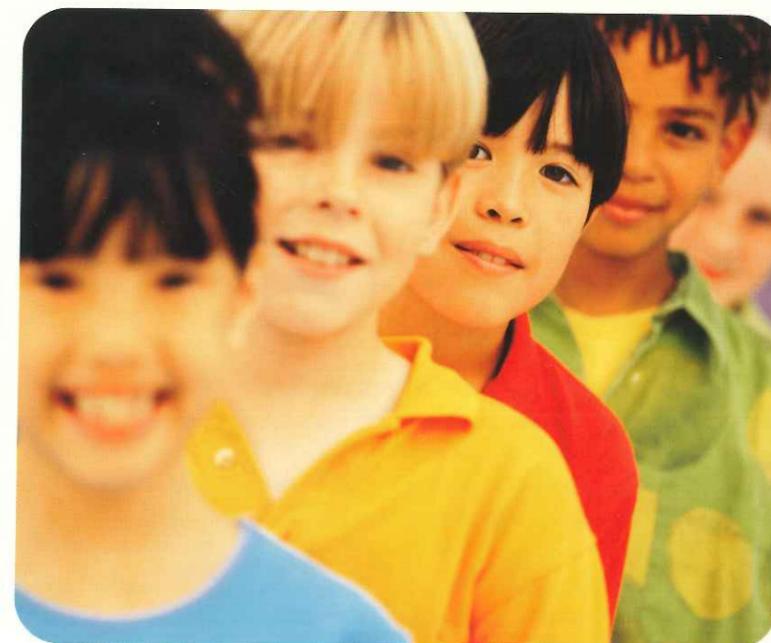


# ¡ASÍ, SÍ!



A todos nos gusta que nos respeten, por eso es importante que aprendamos a cumplir y respetar las normas que rigen la convivencia en los espacios públicos.

- Respetar las filas para comprar las entradas a los espectáculos.
- Ser puntuales si alguien nos espera y no dejarlo "guardando el lugar" hasta que lleguemos. También ser puntuales para llegar al comienzo de la función y no molestar a las otras personas que llegaron a tiempo.
- Seguir las indicaciones de circulación y seguridad indicadas en pasillos, ascensores y escaleras.
- Una vez comenzada la función, apagar los celulares, evitar hablar o susurrar.
- Tratar de abrir los paquetes de golosinas con el menor ruido posible. Arrojar los envases o dulces en los cestos.
- Cuando hay que pasar delante de personas que están ya sentadas, desplazarse de frente a ellas, no de espaldas. Si somos nosotros los que estamos sentados, es preferible ponernos de pie y dejar pasar a la otra persona.
- Ocupar los asientos que nos fueron asignados en el ticket sin llenar con bolsos y abrigos otros lugares que no nos corresponden.
- Hacer silencio cuando una obra ya ha comenzado y dejar los comentarios para cuando finaliza.





# Buenos hábitos

¿Y tú qué harías?

Marca con una X la respuesta que consideres correcta:

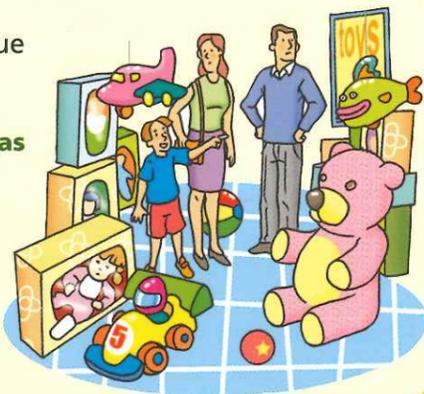
Estás en el cine, viendo tu película favorita y acabas de terminar la goma de mascar.  
¿Qué haces?

- Pegas la goma de mascar debajo del asiento.
- La guardas dentro de un papel para desecharla después.
- Sigues mascando hasta que termina la película y te duele la mandíbula.



Entras a un negocio, ves un juguete que te gusta, pero es muy caro y tus padres te dicen que tendrás que esperar un poco para que te lo compren.

- Haces un pequeño escándalo, lloras y gritas para que te compren el juguete.
- Renuncias a ese juguete, pero pides otro o muestras mal humor.
- Comprendes las explicaciones de tus padres y aceptas sus razones.



Debes hacer un trabajo de investigación, y con tus compañeros deciden consultar una enciclopedia en la biblioteca comunal.

- Tratas los libros con cuidado porque sabes que no son tuyos.
- Hablas a los gritos, juegas en los pasillos y dejas todo desacomodado.
- Subrayas el libro de consulta con un lápiz negro para después borrarlo.



# Textos para reflexionar

## ¡Qué grande es el mundo!

**E**l mundo no es solamente mi familia y mis amigos, estos árboles que veo, este lugar en que vivo. El mundo es toda la Tierra, todos los hombres y niños, todos los aires cargados de aromas y pajaritos. Todo hermosamente hermano, un solo espacio infinito, y el viento que está llevando el canto que me ha venido.

Carlos Alberto Merlino

## ¿Aplaudir la virtud o practicarla?

**E**n un teatro de Atenas se celebraba una representación a la que habían sido invitados los embajadores espartanos.

Cuando el teatro estaba lleno, un anciano entró y trató inútilmente de hallar un sitio libre. Unos jóvenes atenienses que veían los esfuerzos del anciano por acomodarse comenzaron a reírse de él, irrespetuosamente. Al ver esto, los embajadores de Esparta, acostumbrados a venerar a sus mayores, se levantaron y ofrecieron sus asientos al anciano. Todo el público del teatro, al presenciar la escena, aplaudió a los embajadores.

—Es curioso —dijo el anciano—. Los atenienses aplauden las virtudes, mientras que los espartanos las practican.

Alfonso Francia Hernández,  
Educar en valores con  
anécdotas de la historia

¿Con cuál de estas actitudes crees que se identifica la sociedad actual?  
¿Aplaudir la virtud o practicarla?  
¿Con cuál te identificas tú?



## VALOR AGREGADO: PERDÓN

“Errar es humano” asegura un viejo dicho ¡y es verdad! Porque todos —grandes y chicos, ancianos y jóvenes— cometemos errores. Por eso, debemos aprender a pedir perdón y también a perdonar. El perdón nos ayuda a reflexionar y a no juzgar a otros sin comprender sus motivos. Pedir perdón no es sólo decir una palabra por compromiso, es estar dispuesto a rectificar errores para mejorar la convivencia. Saber perdonar, aún cuando nos sentimos heridos, nos ayuda a ser personas más buenas y tolerantes.



# En la escuela

La escuela es el lugar en el que aprendemos en forma sistemática, pero también donde nos formamos como personas. Vamos a recordar nuestro compromiso con la comunidad educativa.

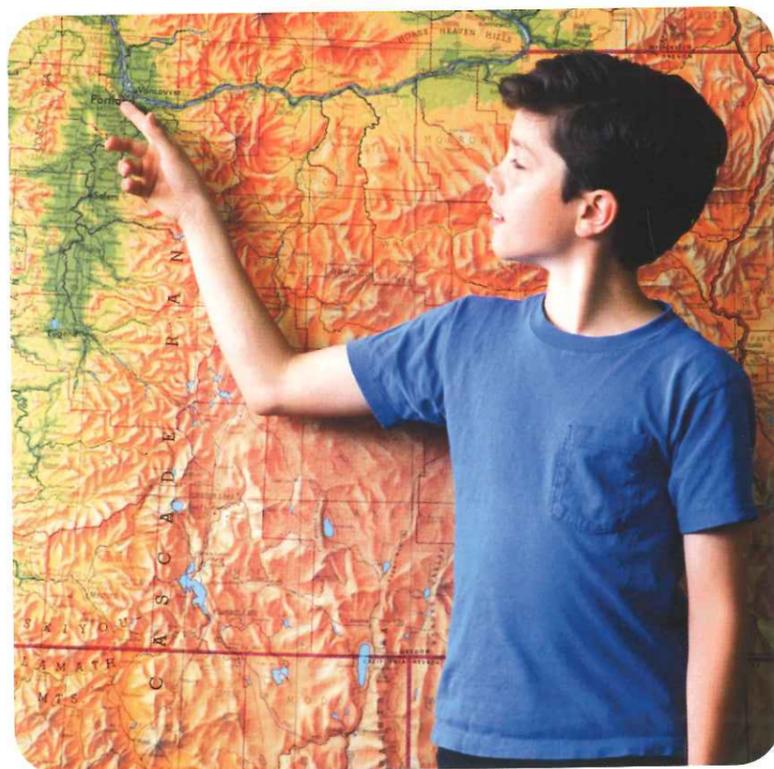
## ¿Qué es la escuela?

Muchas personas aseguran que es "el segundo hogar" porque gran parte de los días de nuestra niñez y adolescencia transcurren en el colegio. En sus aulas aprendemos a leer y a escribir, a hacer cuentas y resolver teoremas matemáticos, a conocer a los hombres que hicieron la historia de nuestro país y las características de la naturaleza. En la escuela recibimos un conocimiento sistemático, pero también aprendemos a convivir con otras personas. Los compañeros de aula muchas veces se transforman en "hermanos de alma", en amigos que siempre estarán con nosotros.



## ¿Y los maestros?

Son las personas encargadas de enseñar. Con su guía entramos al mundo del conocimiento y el saber. Un buen maestro no sólo sabe explicar la lección para que todos entiendan, también conoce a cada alumno y se esfuerza por desarrollar sus potencialidades. Un buen maestro se alegra cuando sus alumnos aprenden, pero se entristece cuando ve que alguna pena los aflige.



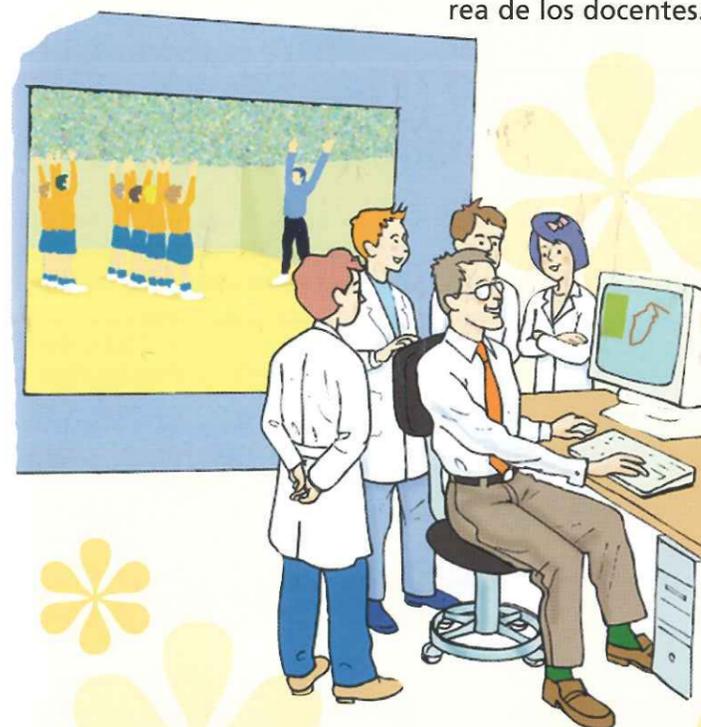
*"Donde hay educación no hay distinción de clases."*

*Confucio*

## ¿Quiénes acompañan a los maestros?

Además de los maestros, muchas otras personas trabajan en la escuela: los directivos, que se encargan de guiar y coordinar la tarea de toda la comunidad educativa; el personal de limpieza, que hace que el edificio

esté limpio y reluciente; los encargados de tareas administrativas; los profesores que enseñan materias especiales, como música y educación física; y, sobre todo, las familias que saben que la educación no es sólo una tarea de los docentes.



## El tiempo pasado, ¿fue mejor?

A lo largo de la historia, todas las escuelas del mundo, tuvieron el mismo fin: educar. Sin embargo, muchas costumbres cambiaron con el tiempo. La mayoría de nuestros abuelos asistían a establecimientos que no eran mixtos. La prolijidad y el aseo personal eran tan importantes que los alumnos debían mostrarle a sus maestros que sus manos estaban limpias. Además, escribían con plumas que se mojaban en tinteros, recipientes con tinta que muchas veces se volcaban y manchaban toda la ropa. Pero eso no era lo peor: los maestros estaban autorizados a golpear a los niños que no aprendían o se portaban mal.

## TAREA PENDIENTE

*La educación de todos los niños es una deuda de nuestro continente. En la actualidad, América Latina tiene una tasa promedio de analfabetismo del 10,8 %. Esto implica que uno de cada diez latinoamericanos no sabe leer ni escribir. Existe, entonces, la necesidad de revertir esta triste realidad cuanto antes.*





# ¡ASÍ, NO!



El tiempo que pasamos en la escuela queda grabado para siempre en nuestra memoria. Las burlas y la descortesía pueden hacer que el "cuaderno de la vida" se llene con manchones de malos recuerdos.

- Poner sobrenombres o motes agresivos, burlarse, humillar o dejar de lado a un compañero por alguna característica física, por su religión, su raza o su condición social.
- Maltratar a los alumnos más débiles o de los grados inferiores.
- Tratar sin cuidado las instalaciones de la escuela, como si no fueran nuestras también.
- Llevar juguetes que no están permitidos sólo para alardear delante de los compañeros.
- Arrojar papeles en el patio, pintar las paredes de aulas y salones sin preocuparse por el trabajo de las personas encargadas de la limpieza.
- Acusar injustamente a los compañeros delante de los maestros y autoridades.



- No cuidar los útiles propios y obligar a los otros a que compartan los suyos porque los perdimos.
- Hablar a los gritos o interrumpir al maestro o al compañero que están dando una lección.
- Decir malas palabras o términos groseros cuando hablamos con un compañero o nos referimos a otro.



# ¡ASÍ, SÍ!



En la escuela compartimos tiempo y espacios con docentes, compañeros y miembros de la comunidad educativa. Todos podemos colaborar para que la escuela sea un verdadero "segundo hogar".

- Conocer y cumplir las normas del manual de convivencia o el reglamento interno del colegio.
- Ser cordial y respetuoso en el trato con todas las personas que trabajan en el colegio, sin importar su cargo y jerarquía.
- Ser responsable con los útiles escolares propios. Tratar de no perder lápices, gomas de borrar, tijeras, etc. Si se encuentra algo extraviado, devolverlo a su dueño.
- Cuidar el uniforme o la ropa que llevamos al colegio.
- Preservar en buen estado los elementos comunes de la escuela: los libros de la biblioteca, mapas y láminas, registros de asistencia, etc. Mantener la limpieza de los muebles del salón. No desechar papeles en el piso o escribir los pupitres.
- Colaborar con los compañeros que tienen dificultades en el aprendizaje y no burlarse de ellos cuando no comprenden una lección.
- Avisarle a las autoridades cuando nos molestan o nos buscan para pelear. No golpear o insultar al que nos perjudica.
- Tener paciencia con los compañeros y no acusarlos injustamente con los maestros.
- Cumplir con las tareas escolares en el tiempo y la manera que nos las pidieron.





# Buenos hábitos

Test del buen alumno  
Piensa qué harías en cada caso.

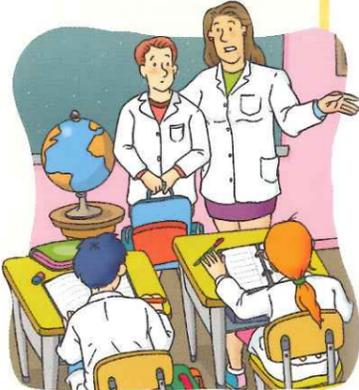
## 1. Cuando el maestro indica una tarea...

- A) *Tratas de hacerla sin protestar y pides ayuda cuando no comprendes un tema.*
- B) *Te sientas al lado del mejor alumno y copias todo lo que él hace.*
- C) *Te pones a jugar, charlas con un compañero, te distraes mirando la ventana... y cuando suena el timbre haces todo desprolijo y a las apuradas.*



## 2. Cuando llega un compañero nuevo...

- A) *Te acercas a él, te presentas y te ofreces a orientarlo en lo que necesite.*
- B) *Lo dejas solo hasta que venga la maestra y lo presente.*
- C) *Cuando dice que su apellido es "Ceballos", gritas desde el fondo del aula: "Ceballos, cara de caballo".*



## 3. Con tus útiles escolares...

- A) *Todos los útiles llevan etiquetas con tu nombre para identificarlos. Cuidas las hojas de los libros y los cuadernos para que no se doblen ni se rompan.*
- B) *De vez en cuando pierdes un lápiz o una regla, pero no te preocupas porque tus padres te compran otra.*
- C) *Con los lápices que perdiste se podría pintar un caminito hasta Marte. Tu cuaderno parece un queso gruyere... ¡está lleno de agujeros!*



### Un poco en broma y un poco en serio

- ✿ *Mayoría de respuestas A: Buen alumno y compañero, nadie dudaría en invitarte a su cumpleaños.*
- ✿ *Mayoría de respuestas B: No haces las cosas mal, pero tampoco bien. Con un poquito de esfuerzo podrías mejorar.*
- ✿ *Mayoría de respuestas C: Tienes que mejorar en muchos aspectos. Inténtalo ¡y verás qué bien te sientes!*

# Textos para reflexionar

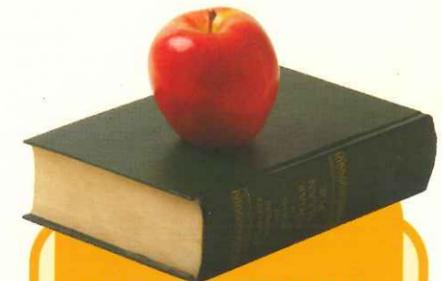
## El maestro

Los alumnos del sexto grado, en una escuela de Montevideo, habían organizado un concurso de novelas. Todos participaron (...). El concurso fue ganado por todos, y para cada premiado hubo una ovación, una lluvia de serpentinas y una medallita donada por el joyero del barrio. Después el maestro Oscar me dijo:

*-Nos sentimos tan unidos, que me dan ganas de dejarlos a todos repetidores.*

*Y una de las alumnas, que había venido a la capital desde un pueblo perdido en el campo, se quedó charlando conmigo. Me dijo que ella, antes, no hablaba ni una palabra, y riendo me explicó que el problema era que ahora no se podía callar. Y me dijo que ella quería al maestro, lo quería muuuuuuuucho, porque él le había enseñado a perder el miedo a equivocarse.*

Eduardo Galeano (uruguayo),  
Bocas del tiempo

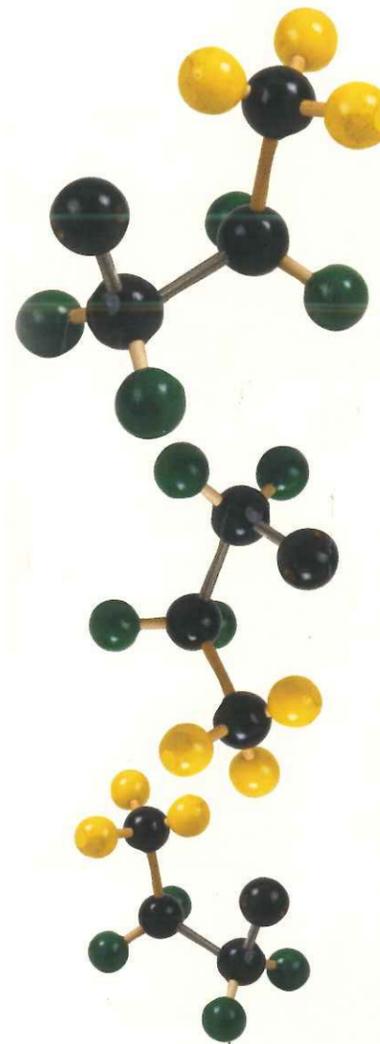


### VALOR AGREGADO: SABIDURÍA

La sabiduría nos ayuda a desarrollarnos como personas, dándole un sentido más humano, responsable y maduro a nuestra vida.

Los sabios no son sólo aquellos que tienen grandes conocimientos, también son los que pueden extraer de cada experiencia una enseñanza. En la Biblia, el libro de Reyes relata que el rey Salomón no le pidió a Dios riqueza ni poder sino sabiduría, la capacidad de juzgar bien y de decidir entre lo bueno y lo malo.

¿Qué opinas de ese pedido, te parece valioso?  
¿Por qué? ¿Qué hubieras pedido tú?



¿Por qué la alumna quería tanto a su maestro?  
¿Por qué es importante perder el miedo a equivocarse?





# La recreación y el deporte

Después de una jornada llena de trabajo, estudio y obligaciones es necesario dedicar un tiempo para poder descansar y distraerse. Leer un buen libro, practicar algún deporte, son algunas actividades que ayudan a mejorar nuestra calidad de vida.

## ¿Qué es la recreación?

Las personas dedicamos mucho tiempo a cumplir con nuestras obligaciones, por eso también necesitamos un momento del día para distendernos. Las actividades que realizamos en nuestro tiempo libre para descansar, divertirnos, expresarnos y compartir con otros se llaman recreativas. Una actividad recreativa puede ser, por ejemplo, un paseo en bicicleta, pero también lo es reunirnos con amigos para ver una película que nos gusta. Todas las personas necesitan un tiempo para poder descansar y distraerse. Y es importante disfrutarlo.



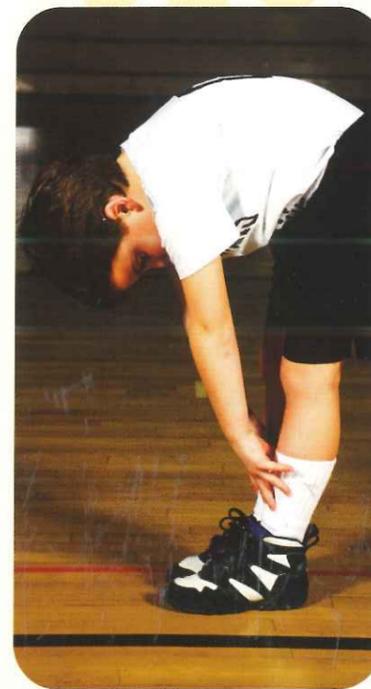
## ¿Cuándo una actividad es recreativa?

Todas las actividades que las personas hacen en su tiempo libre por gusto y placer son actividades recreativas. También lo son aquellas que realizamos en un clima de alegría y con una actitud entusiasta, aunque no nos salgan del todo bien. A mucha gente le gusta cantar y le hace feliz hacerlo, aunque desafine o desentone. Las actividades recreativas se realizan sólo por la satisfacción que producen y no por interés o por dinero. Como lo importante no es obtener un premio sino participar, nos ayudan a liberar las tensiones y nervios de la vida cotidiana.



## ¿Qué son los deportes?

Son actividades recreativas, con predominio del ejercicio físico y sujetas a determinadas reglas. La organización del deporte de forma plenamente reglamentada surgió en Grecia con los Juegos Olímpicos hacia el siglo VIII antes de Cristo. Gracias al deporte aprendemos a participar y a competir, a superarnos, a respetar las reglas del juego, a saber ganar y, también aunque cueste, a saber perder. Por otra parte, el deporte mejora nuestra calidad de vida: los músculos se desarrollan, no engordamos, y nos sentimos mejor.



## ¿Por qué es importante hacer deportes?

Los deportes, sobre todo los que se practican en equipo, favorecen la integración con los demás y nos ayudan a esforzarnos por un objetivo común. El empeño, el aporte y las habilidades de cada persona logran llevarnos hacia una meta común. Se puede ser un excelente jugador de fútbol, voleibol o básquet, rápido y habilidoso, pero de nada nos servirá si ningún compañero nos pasa el balón. No es necesario ser un gran atleta para practicar deportes, sólo hace falta un poco de actividad física y muchas ganas de competir y sobre todo compartir.



*"Yo creo que habría que inventar un deporte en el que nadie ganara."*

*Jorge Luis Borges*





# ¡ASÍ, NO!



**Piénsalo: si por ganar un partido pierdes un amigo, ¿valió la pena el juego? Si cuando pierdes te enojas y cuando ganas te burlas de los perdedores, ¿alguien deseará jugar contigo?**

- **Enojarse, protestar y pelearse** con los integrantes del equipo que nos ganó.
- **Hacer trampas en el juego.** Molestar al adversario para obligarlo a enojarse y que lo expulsen del partido.
- **Insultar al árbitro** o a un compañero cada vez que una jugada no sale como la planeamos.
- **Jugar "sucio":** golpear o insultar a un rival para detener una buena jugada, inventar faltas para demorar el juego.
- **"Agrandarse"** cada vez que nuestro equipo gana y burlarse de los perdedores.
- **Burlarse de los niños** que prefieren practicar juegos tranquilos en vez de jugar al fútbol. Obligarlos a participar en un juego que no les gusta.
- **Ser egoísta en el juego:** no pasar el balón, empezar y terminar todas las jugadas, no aceptar indicaciones.
- **Quedarse a un costado de la cancha, sin jugar ni participar por temor a las burlas de los demás.**
- **Jugar sólo para ganar** y no para disfrutar y compartir un momento agradable.



# ¡ASÍ, SÍ!



**Un viejo dicho asegura que "no importa ganar o perder, lo importante es competir". Respetar las normas de convivencia no significa aburrirse sino buscar la mejor forma de divertirse.**

- **Respetar las reglas de juego** y ser leal con nuestro equipo y el adversario. **Jugar sin hacer trampas.**
- **Felicitar a los ganadores.**
- **Obedecer las indicaciones de los entrenadores y árbitros** sin aceptar malas contestaciones o humillaciones.
- **Proponer y realizar salidas al aire libre** para realizar con familiares y amigos.
- **Dedicar tiempo para realizar algún ejercicio físico,** como caminar, patinar, andar en bicicleta, correr o bailar.
- **Proponer a los adultos que manejan, recorrer las distancias cortas a pie** o en
- bicicleta y no usar el automóvil para todo.
- **Jugar en equipo** y no tratar de ser la única estrella.
- **Realizar deportes y actividades recreativas** acordes a nuestra edad, preferencias y posibilidades físicas.
- **Practicar actividades recreativas y deportivas** en los lugares acordes o habilitados sin poner en riesgo o molestar a las otras personas.





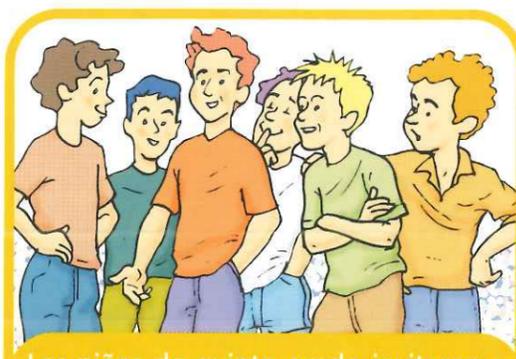
# Buenos hábitos

## ¿Historias deportivas?

Observa esta historia y piensa cuál podría ser la resolución del conflicto.



José y Jorge son muy amigos. José juega muy bien al fútbol, pero Jorge no.



Los niños de quinto grado invitaron a José a jugar al fútbol, pero le pidieron que fuera sin Jorge.



José dijo que si su amigo no jugaba él tampoco. El equipo aceptó ponerlo y perdieron cuatro a cero.

### ¿Cuál sería para ti el final de esta historia?

- Jorge y José siguieron siendo amigos, pero a José ya no lo invitan a jugar al fútbol.
- José prefiere que Jorge no juegue con él para que su equipo gane el campeonato.
- Jorge y José buscaron un equipo donde pudieran jugar juntos.
- José sigue jugando al fútbol y Jorge lo alienta con entusiasmo desde la tribuna.

# Textos para reflexionar

## Yo así no juego más

*Si el juego es una carrera y sólo gana el que llega, yo así no juego más.*

*Si por ganar no me importa si tú te quedas sin torta, yo así no juego más.*

*Si el juego es una pelea y sólo gana el que pega, yo así no juego más.*

.....  
*Yo sólo quiero jugar porque me gusta encontrar la risa que se perdió.*

*Yo sólo quiero jugar porque es la forma mejor de dejar pasar el sol.*

.....  
*¡No me quieran enseñar cómo se debe jugar que al juego lo inventé yo!*  
Un niño

Manuel González Gil

## Principios de la recreación infantil

*Todo niño necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo, y que han causado placer a los niños a través de la historia: trepar, correr, andar, nadar, cantar, bailar, patinar, jugar con un balón, arena, agua, realizar actividades en grupo.*

*Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan **satisfacción personal**, y debe ser ayudado a adquirir las habilidades esenciales.*

*Todo niño debe ser ayudado a adquirir el hábito de **hallar placer en la lectura**.*

*Todo niño necesita **conocer juegos de interior y al aire libre** que le resulten agradables para poder desterrar el aburrimiento.*

*Toda persona necesita **conocer algunas canciones** para poder cantar.*

## VALOR AGREGADO: BONDAD

Muchas personas asocian la bondad con la debilidad o con la falta de carácter. Algunos creen que ser bueno es ser ingenuo o inocente. Sin embargo, los bondadosos son aquellos que saben actuar confiando en los demás y en sí mismos y por eso se sienten seguros de lo que hacen. La bondad nunca anda sola sino acompañada de la amabilidad, la comprensión, el respeto y la generosidad. Las buenas personas son queridas y respetadas; las malas, no.



# En las vacaciones

Si hiciéramos una encuesta entre nuestros conocidos, casi todos dirían que "vacaciones" es una de sus palabras preferidas. Las vacaciones suelen ser muy cortas cuando se las pasa bien y muy largas si se las pasa mal. El respeto y la amabilidad no pueden faltar en las valijas de los turistas.

### ¿Qué son las vacaciones?

Es el período, más o menos prolongado, que tomamos en un momento del año para descansar, después de un tiempo de mucho trabajo o estudio. Esos días de cambio de actividad nos permiten recuperar fuerzas y relajarnos para poder regresar a nuestras tareas con la energía renovada. **Las vacaciones nos permiten dedicar todo el tiempo que deseamos a realizar nuestras actividades favoritas:** leer, pasear, hacer algún deporte, conocer un lugar nuevo o simplemente quedarnos bajo la sombra de un árbol disfrutando de la vida.

### ¿Quiénes son los turistas?

Son las personas que recorren un país, un lugar, por distracción, descanso y recreación. A las empresas y grupos que organizan estos viajes se les llama "industrias sin chimenea" porque generan actividades que no contaminan pero que producen ganancias: el turismo. La mayoría de los gobiernos apoya y promueve este tipo de actividades porque, además de generar ingresos, a todos les gusta que conozcan y disfruten las riquezas culturales y naturales de su país. Para poder gozar y aprovechar sus viajes, los turistas deben aprender a respetar las costumbres y modos de vida de los lugares que visitan.

vidades porque, además de generar ingresos, a todos les gusta que conozcan y disfruten las riquezas culturales y naturales de su país. Para poder gozar y aprovechar sus viajes, los turistas deben aprender a respetar las costumbres y modos de vida de los lugares que visitan.

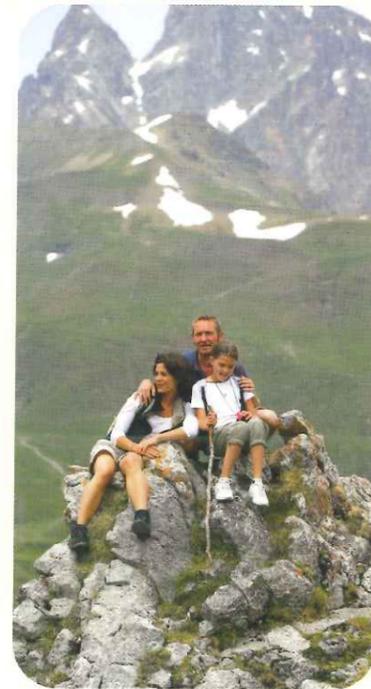


#### No olvides

Es enriquecedor visitar y conocer nuevos lugares, pero es muy importante ser visitantes respetuosos.

### ¿Dónde disfrutar de unas vacaciones?

Cada sitio, país, cultura, ofrece múltiples opciones para conocer, recorrer y disfrutar. Todo depende de las ganas que se tenga de viajar, del tiempo de que se disponga y las posibilidades económicas de cada bolsillo. También depende de las personas que viajen. Un niño se divertirá mucho más en un parque de diversiones que una persona mayor. Un joven disfrutará de una ciudad que tenga lugares para ir a bailar mucho más que un matrimonio con niños pequeños. Por otra parte, si contamos con un fin de semana para descansar, conviene programar viajes que no requieran largos traslados.



### ¿Carpa u hotel? ¿Playa o montaña?

Todas las personas son distintas y nuestro planeta ofrece posibilidades para todos. Podemos elegir una playa llena de turistas u otra desierta; una cabaña en las montañas o la tranquilidad de un pueblo en las sierras; un lujoso hotel cinco estrellas o acampar bajo las estrellas. Lo importante no es sólo el lugar sino nuestro ánimo. Si vamos dispuestos a pasarla bien, seguramente todo saldrá mejor de lo pensado. Pero ¡atención!, ser turistas no da derecho a pasar por encima de las tradiciones del lugar que visitamos, tampoco a alterar el ritmo de vida de sus habitantes.



*"El viajar es fatal para los prejuicios, la intolerancia y la estrechez de espíritu, y a causa de esto, muchos hombres lo necesitan urgentemente."*

Mark Twain



# ¡ASÍ, NO!



Nadie se olvidaría de llevar bronceador si va a la playa, y zapatillas cómodas si veranea en la montaña. Sin embargo, a veces es fácil olvidar los buenos modales y la cordialidad. Por eso, no vale...

- Burlarse de las tradiciones del lugar que visitamos. Pretender que se adapten a nuestras costumbres y nuestro idioma.
- Desobedecer las indicaciones de los bañeros.
- Comparar el país que visitamos con el propio y expresar a los gritos una opinión desfavorable.
- En los aviones y ómnibus, molestar a los otros pasajeros, reclinando excesivamente nuestro asiento o haciendo ruidos molestos.
- Enojarnos si nuestros amigos o familiares no quieren acompañarnos en una excursión o actividad.
- Tomar fotografías sin preguntar si está permitido, retratar a las personas del lugar, sin pedirles permiso y haciéndoles sentir que son extraterrestres.
- En los parques y reservas, hacer fuego en lugares prohibidos, no respetar la naturaleza, desobedecer las órdenes de los guardabosques.
- En la playa, dejar el lugar sucio, lleno de restos de comida y papeles. Llevar nuestra mascota y no preocuparnos si hace sus necesidades en la arena.
- Burlarnos de las personas por su físico y apariencia.



# ¡ASÍ, SÍ!



Las vacaciones pueden ser una excelente oportunidad para descubrir nuevas costumbres, visitar sitios desconocidos, probar nuevas comidas o hablar un nuevo idioma. Sólo se necesitan ganas de disfrutar y conocer.

- Respetar las costumbres y tradiciones del lugar que se visita y de sus habitantes.
- La comida del lugar de vacaciones puede ser diferente a la que conocemos. Es una buena oportunidad para probar nuevos sabores y formas de cocinar.
- Cuidar la limpieza y el orden de todos los lugares que conocemos y visitamos.
- En las playas, observar el espacio que tenemos para jugar, evitar el uso de raquetas o pelotas que puedan golpear o provocar accidentes. Colaborar para llevar y traer los elementos que llevamos a la playa: sillas plegables, parasoles, cremas para el sol.
- Recordar que nuestros padres también tienen que descansar. No obligar a mamá a que cocine o realice las tareas de la casa; todos pueden colaborar con el orden y la preparación de los alimentos.
- Tratar a todas las personas que nos atienden con amabilidad y respeto. Respetar su trabajo y no tratarlos como si fueran inferiores. Agradecer cada vez que nos prestan un servicio.
- Interesarnos por el idioma, la cultura y las costumbres del país que visitamos.
- Avisarle a algún familiar o amigo en qué sitios nos vamos a alojar para que nos puedan ubicar si ocurre alguna emergencia.
- En la montaña, obedecer las órdenes de los guías especializados. Caminar por los senderos marcados y respetar las señales. Acampar en los lugares indicados.
- Aceptar el lugar que elige la mayoría de nuestra familia para viajar, y no enojarnos porque preferíamos otro sitio.





# Buenos hábitos

## Para ser un buen turista

La familia Villalba prepara sus vacaciones. Cada uno arma sus bolsos y maletas con las cosas que desea llevar y las que quiere dejar. ¿Los ayudas con sus listas?

### Mamá

Para llevar:

- Un sombrero
- Paciencia si los niños se pelean
- Zapatos cómodos



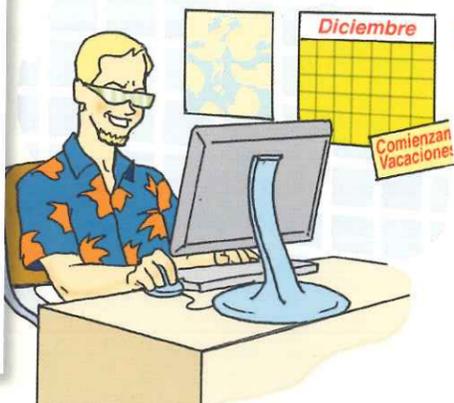
Para dejar:

- El cansancio cotidiano
- Las cacerolas y sartenes

### Papá

Para llevar:

- Anteos de sol
- Creatividad para inventar juegos



Para dejar:

- El estrés del trabajo
- La chaqueta y la corbata

### Lucas:

Para llevar:

- Un traje de baño
- Alegría para compartir con la familia



Para dejar:

- Las peleas con mi primo
- Las tareas de la escuela
- El mal humor

# Textos para reflexionar

## Iremos a la montaña



A la montaña,  
nos vamos ya,  
a la montaña para jugar.  
En las laderas el árbol crece,  
brilla el arroyo la flor se mece.  
Qué lindo el aire,  
qué bello el sol,  
azul el cielo,  
se siente a Dios.  
A la montaña formemos ronda,  
ronda de niños, ronda redonda.

Alfonsina Storni  
(fragmentos)

## En la playa

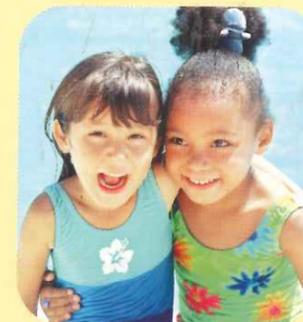
En la arena fina  
un castillo haré.

Cuando venga el agua  
se lo entregaré  
y me dirá: ¡Gracias!

Y yo: ¡No hay de qué!  
Dentro del castillo  
me dejará un pez.

Con la arena fina  
un castillo haré.

Diego Díaz Hierro



"Buscando el bien  
de nuestros  
semejantes,  
encontramos  
el nuestro"

Platón

## VALOR AGREGADO: AMABILIDAD

Según el diccionario, la persona amable es aquella "digna de ser amable" pero también la "complaciente y afectuosa". No debemos confundir amabilidad con falsedad, pero tampoco brusquedad con sinceridad. Ser amable no significa ser servil o débil, tampoco es sólo ejercitar los buenos modales: hace falta ser solidario y respetuoso con los demás. Por ejemplo, ceder el asiento a una mujer embarazada, saludar a todos los vecinos y recordar que "por favor", "gracias", "lo siento" son "buenas palabras" y no palabras pasadas de moda.



## En resumen

En este capítulo aprendimos y conocimos algunas normas de convivencia que debemos practicar en los lugares y espacios que compartimos con otras personas. Son formas de comportamiento que reflejan BUENOS HÁBITOS y sirven para mostrar nuestros valores y los sentimientos que llenan nuestro corazón. Porque entre todos podemos hacer del mundo un lugar mucho, pero mucho más agradable, sólo hace falta que entendamos y respetemos a los otros.

Repasemos juntos algunas normas que aprendimos

