



THE VIRGIN ISLANDS DEPARTMENT OF  
**EDUCATION**



*Building Our Future Through  
Education, History and  
Culture!*

# VIRTUDES JULIO DE 2017



## Dando vida a las Virtudes

Cortesía del  
Departamento de Educación de las Islas Vírgenes  
División de Educación Cultural de las Islas Vírgenes

## ***Aprendiendo más sobre el Proyecto de Virtudes***

**¿Qué es el Proyecto de Virtudes?** El Proyecto de Virtudes fue fundado en 1991 por Linda Popov, Dr. Dan Popov y el fenecido John Kaveline. Es una iniciativa de carácter mundial que ha inspirado la práctica de virtudes en todos los aspectos de vida; ha inspirado a miles de familias, educadores, líderes y empleados a cometer actos de servicio y generosidad, a sanar la violencia con virtudes y a crear comunidades seguras y atentas.

**¿Cuál es la diferencia entre virtudes y valores?** Valores pueden ser cualquier cosa que valoramos y cuidamos. Podemos valorar hacernos ricos y famosos, podemos valorar ejercer influencia sobre los demás, pero eso no quiere decir que vamos a tener buen carácter. Los valores son específicos de la cultura porque lo que se valora en algunas familias o culturas, en otras no se valora. Virtudes son mucho más elementales que los valores. Mientras los valores son específicos de la cultura, las virtudes son universalmente valoradas por todos. Virtudes son la esencia de lo que somos; lo que es bueno de nosotros. Es la calidad interna de nuestro carácter, que a veces espera ser despertado. Son el contenido de nuestro carácter y la base de una felicidad genuina.

**¿Por qué enseñar virtudes?** Muchos maestros y administradores han llegado a la conclusión de que cuando se aplican las estrategias del Proyecto de Virtudes se transforma la cultura de la escuela lo cual ayuda a crear un ambiente de cuidado y respeto. Han remplazado el desánimo con empoderamiento al descubrir que palabras como “holgazán”, “retardado”, “estúpido” “inaceptable”, desmoraliza y desanima a los estudiantes. Cuando los maestros desbordan su salón de clase con palabras alentadoras tales como excelente, servicial, trabajador, compasivo, auto disciplinado, integro y bondadoso, el buen comportamiento florece.

**¿Con quién puede ponerse en contacto para información adicional?** Puede ponerse en contacto con la facilitadora del Proyecto de Virtudes, Arlene L. Pinney– Benjamin a alpbenjamin@doe.vi o 340-774-0100 x: 2804 en el Departamento de Educación División de Educación Cultural de las Islas Vírgenes

**En resumen ...** De septiembre a mayo discutimos las cinco estrategias. De junio a agosto las estrategias serán repasadas.

### **Estrategia # 3 “Establecer límites claros”**

Establecer límites claros se basa en la justicia restaurativa. Si hay un conflicto en el aula, lugar de trabajo o en casa, debe seguir los procedimientos en la página adyacente, por ejemplo todos los involucrados deben estar dispuestos a participar en el proceso de restauración (el proceso de la justicia restaurativa). Cada persona debe tener la oportunidad de decir lo que pasó (cuatro pasos para la justicia restaurativa). Basado en lo que dice cada uno, la resolución del conflicto continúa (pasos para diálogos de paz). El paso final, para evitar la reincidencia, es establecer normas (reglas eficaces). Este proceso, gobernará cómo cada uno procederá en la relación restaurativa.

#### **El Proceso de justicia restaurativa**

En el proceso ideal de justicia restaurativa, los individuos:

- \* Toman responsabilidad por sus actos para....
- \* Hacer restitución, lo cual resulta en...
- \* Reconciliación, lo cual restablece la amistad, lo cual...
- \* Restablece la relación y restaura al infractor a la comunidad.

En esta estrategia, el perdón verdadero es ante todo. Además, se requiere que haya alguna reparación, una acción o gesto que arregle el problema, donde el infractor toma responsabilidad en lugar de ser meramente castigo. En la situación ideal, también hay reconciliación, restauración de la amistad y satisfacción de todas las partes con los resultados. Hay cuatro pasos para justicia restaurativa.

#### **Cuatro pasos para justicia restaurativa**

1. Pregunte a todos los implicados lo que ocurrió. Use preguntas con “como” y “que”, NO use “por que”.
2. Pregunte que virtud hizo falta lo cual ocasionó el conflicto.
3. Pregunte como seria si se hubiera usado la virtud que falta.
4. Pregunte como se puede enmendar.

Use conversaciones de paz en su hogar y lugar de trabajo para resolver conflictos ....

Pasos para conversaciones de paz

- Tome turnos para decir lo que verdaderamente ocurrió según su experiencia.
  - Respetuosamente escuche el punto de vista de la otra persona.
  - Honestamente comparta lo que siente.
  - Use la creatividad para hallar la virtud que cada uno necesita.
  - Use la justicia y el perdón para decidir como se puede hacer diferente la próxima vez.
- ¡Felicidades! Usted ha resuelto un problema de manera pacífica.

Diez directrices para reglas básicas efectivas

1. Sea moderado: Solo 4 o 5 reglas.
2. Sea específico: Enfoque debe ser en el comportamiento específico de la situación.
3. Sea positivo: Base las reglas en la virtud y preséntelas de manera positiva.
4. Establezca consecuencias específicas y relevantes para comportamientos extremos.
5. Haga las consecuencias educativas, no punitivas: Dele tiempo para hacer una reparación.
6. Sea consistente: Sea fiable, respete los límites.
7. Comunique las reglas claramente: Use visuales, el humor ayuda también.
8. Asegúrese que todos entiendan las virtudes envueltas al recibir consecuencias.
9. Las reglas no son negociables: Asegúrese que pueda vivir con las reglas y seguirlas.
10. Sea firme: Deje en claro sus expectativas.

**Estrategia # 4: ¿Que es honrar el espíritu?**

Honrar al espíritu sostiene nuestra visión y propósito integrando virtudes en nuestras actividades, nuestros alrededores, en las artes y celebraciones. Tenemos una rutina diaria de reverencia para orar, reflexionar y servir. Es lo que nos da la energía y fuerza para mantenernos enfocados y seguir hacia adelante. Honrando al espíritu nos libera del estrés y nos da energía e impulso para reenfocarnos y mantenernos enfocados en los compromisos del hogar, del trabajo, iglesia, comunidad, etc. Se puede llevar a cabo a lo largo del día; por ejemplo antes de comenzar el día en la quietud del amanecer, durante la hora del almuerzo o antes de dormir en la noche.

***El Arte del límite***

Firmeza

¡Haz lo que sea correcto para ti!

Respeto

Este profundamente presente sin  
Aconsejar  
Interrumpir  
Criticar  
Burla

Confianza

¡Sea digno de confianza!  
Lo que aquí se dice, aquí se queda.

***Maneras de honrar al espíritu***

- Compartiendo en un círculo de virtudes
- Celebraciones
- Tradiciones
- Tiempo reflexivo
- Momentos en la naturaleza
- Aprendizaje en servicio
- Las artes
- Selección de virtudes
- Escuchando su música favorita
- Asistiendo a las actividades deportivas de sus niños

# **JULIO DE 2017**

## **VIRTUDES DEL MES:**

### **Humildad**

*Estoy agradecido por el don de la humildad. Es mi gran maestro.*  
(2 de julio - 8 de julio de 2017)

### **Flexibilidad**

*Estoy agradecido por el don de la flexibilidad. Mantiene mi espíritu moldeable.*  
(9 de julio - 15 de julio de 2017)

### **Orden**

*Estoy agradecido por el don del orden. Trae armonía a mi vida.*  
(16 de julio - 22 de julio de 2017)

### **Moderación**

*Estoy agradecido por el don de la moderación. Me permite disfrutar de mi vida.*  
(23 de julio - 29 de julio de 2017)

### **Aseverancia**

(Firmeza)

*Estoy agradecido por el don de la firmeza. Es el guardián de mi dignidad.*  
(30 de julio - 5 de agosto de 2017)

*Próximo*

**AGOSTO DE 2017**

**VIRTUDES DEL MES:**

**Modestia**

*Estoy agradecido por el don de la modestia. Me recuerda que soy suficiente.*

(6 de agosto– 12 de agosto de 2017)

**Limpieza**

(Pulcritud)

*Estoy agradecido por el don de la limpieza. Libera mi espíritu.*

(13 de agosto– 19 de agosto de 2017)

**Imparcialidad**

(Desprendimiento)

*Estoy agradecido por el don de la imparcialidad. Me eleva por encima de todo.*

(20 de agosto– 26 de agosto de 2017)

**Afecto**

*Estoy muy agradecido por el don del afecto. Me ayuda a expresar amor.*

(27 de agosto— 2 de septiembre de 2016)

# HUMILDAD

La humildad es ser modesto, humilde y sin pretensiones. Consideramos los puntos de vistas y necesidades de los demás tan importantes como los nuestros. Servimos con gusto a los demás y aceptamos ayuda cuando la necesitamos. Cuando causamos daño, tenemos la humildad para reconocerlo y rectificarlo. Aceptamos las lecciones que nos da la vida, sabiendo que la mayoría de las veces los errores son nuestros mejores maestros. Humildad no es humillación. No nos avergonzamos a nosotros mismos ni a los demás con la ilusión de que somos perfectos. Damos lo mejor de nosotros y confiamos que eso basta. La humildad nos recuerda que debemos estar agradecidos por nuestros éxitos en vez de presumidos.

"Anhele lograr grandes y nobles tareas, pero mi obligación principal es lograr hacer tareas humildes como si fueran grandes y nobles."

*Helen Keller*

## La Práctica de la Humildad

...Practico la humildad cuando...

Considero las necesidades de los demás tan importantes como las mías.

Pido disculpas y trato de rectificar el daño que he causado a los demás.

Aprendo de mis errores y trato de mejorar.

Pido ayuda cuando lo necesito.

Hago lo mejor que puedo, sin tratar de impresionar a los demás.

Soy agradecido/a en lugar de ser presumido/a.

## Afirmación

Soy humilde. No juzgo a los demás ni a mi mismo. Valoro mi capacidad de crecer y aprender.

## PROVERBIO CULTURAL

Cut yoh coat to suit yoh cloth

## Significado:

En base a los recursos disponibles, ejercite la humildad y establezca metas realistas.

## CUENTO FOLKLÓRICO

"Zoar Hog"

Broo Nansi - - Una selección de cuentos Anansi

Recopilado por el Dr. Lezmore E. Emanuel

Con la falta de humildad en la vida de la vanidosa niña bonita,  
¡descubra como le afectaron sus decisiones !



# Actividades con

# la Humildad

## Un té humilde

Haga una pequeña fiesta. La gente se turna para servir a los demás.



## Reflexión acerca de la humildad

- ¿Cuál es uno de los “mejores” errores que usted ha cometido, uno que te dio una gran lección?
- Después de herir los sentimientos de alguien, ¿de qué manera puedes mostrar la humildad?
- Nombra tres maneras de disculparte con sinceridad.
- ¿Qué te ayuda a reconocer los errores y a seguir adelante?
- Menciona dos maneras en que puedes servir a alguien de tu familia.
- ¿Cómo te sientes cuando te critican y te echan la culpa?
- ¿Cómo te sientes al estar con alguien que siempre cree que lo sabe todo y que tú no sabes nada?
- ¿Cómo te sientes cuando tapas un error?
- ¿Qué te daría el coraje de reconocerlo y de corregirlo?

## Dibuja la humildad

Dibuja un equipo de atletas que ha ganado un partido y, por gratitud, están compartiendo su alegría con los demás.

## Temas para los afiches

- Libertad para nosotros mismos.
- Aprendamos de las lecciones que da la vida.
- Busquemos las oportunidades para la enseñanza.
- Anuentes para seguir aprendiendo

## Cita acerca de la humildad

*“Una vida, que nunca ha sido examinada, no vale la pena vivirla.”* Platón

*“Nadie es mejor que el otro, y nadie realmente lo cree.”* Tolbert McCarrol

*“Lo máximo que nos podemos acercar a la grandeza es cuando somos grandes en la humildad.”* Rabindat Tagore

*“La humildad significa evaluar correctamente tu propio valor.”* Charles Haddon Spurgeon

*“La primera característica verdadera de un gran hombre es su humildad.”* John Ruskin



## BOAR HOG

One time there was a very pretty girl who lived in a small village. Because she was pretty, she was very vain. She declared that she would marry no man unless he wore a gold tooth in his mouth. Young men came from other villages to ask her hand in marriage but she refused all of them. No one was good enough. Finally, her father grew angry and said, "If you do not choose a husband from among the young men of this village or from the neighboring villages, I shall make you marry the first man to appear in the street on Sunday morning."

When the daughter heard this she was desperate and prepared to lower her standards a little and accept a man with ordinary teeth. But to her surprise and everyone else's, who should show up but a tall, handsome stranger with a golden tooth in his mouth! The daughter was deliriously happy. She planned a huge wedding and invited all of her former suitors.

However, her brother who was about nine years old did not like the man and suspected that he was up to something tricky. He noticed that the man carried the flute with him no matter where he went and would not let it out of his sight. He decided to follow the man and see what he was up to. So, one day after the man left he followed him. The man went into the bush and started to blow on the flute. Immediately, the man's nose broadened out, his back bent forward, a tail shot out and in a matter of minutes he had turned into a boar hog! The boy ran home and told his sister what he had seen but she refused to believe this.

The next day the man with the gold tooth came a-courting and the wedding date was set. All during the visit, the boy kept trying to ask the man if he was a boar hog. But his parents shut him up.

Well, the wedding day finally came and the whole village turned out for the wedding. The man with the gold tooth was dressed in his greatest and best black suit. The daughter was looking sweet in her wedding gown. And the little brother was watching the man with the gold tooth.

When the preacher asked the man to take the girl's hand, he had to put down the flute and the little boy grabbed it. After the ceremony, everybody started to dance. The band was playing a quadrille and the man was stepping high. All of a sudden, the boy began to play the flute. The man shouted:

"Stop him! Stop the little boy! Don't let him play the flute." But nobody was really listening because all the people were busy having a good time. The man began to get desperate. He kept trying to run away, but the guests kept holding him and saying:

"Dance, man! It's your wedding. It isn't every day that a man gets married." And the boy continued to play the music on the flute. Finally, the man's nose began to broaden, a tail popped out, his back started to bend, and he began turning into a boar hog in front of all the wedding guests.

Well, my peace! The people chased him, the dogs chased him, even the chickens chased him. When they caught him, they killed him, roasted him, and ate him. And that was the end of smart Mr. Boar Hog. As for the girl, she was so ashamed that her fine gentleman with the gold tooth turned out to be a hog that she married the first man to come into the street the next Sunday. And up to now you can hear the old people saying that "A gentleman is a boar hog."



# FLEXIBILIDAD

Flexibilidad es la habilidad de adaptación y cambio en medio de las circunstancias fluctuantes de la vida. Vamos con la corriente, vemos opciones, retos y oportunidades en todo lo que sucede. No insistimos en imponer nuestra voluntad. Estamos abiertos a las opiniones y sentimientos de los demás. Cuando lo inesperado sucede lo enfrentamos con resiliencia y seguridad. Buscamos maneras nuevas e imaginativas de hacer las cosas. Los vientos del cambio nos podrán torcer pero esto solo nos hace mas fuertes. Estamos dispuestos a crecer. Disfrutamos de la espontaneidad. Le damos la bienvenida a las sorpresas.

“Me doblo pero no me quebranto”

*Jean De La Fontaine*

## La Práctica de la Flexibilidad

... Practico la flexibilidad cuando...

Aprendo de mis errores

Estoy dispuesto a cambiar los malos hábitos.

Intento maneras ingeniosas y nuevas de hacer las cosas.

Estoy abierto a las ideas y sentimientos de los demás.

Me adapto cuando sucede lo inesperado.

Sigo la corriente y confío en lo inesperado.

## Afirmación

Soy flexible. Hago cambios para mejorar. Uso mi creatividad. Le doy la bienvenida a las sorpresas.

## PROVERBIO CULTURAL

“E gi’e yoh basket foh carry wata, but if yoh clever yoh put ah plantain leaf ah bottom “

## Significado:

En la vida tenemos que ser flexibles y adaptarnos a las circunstancias.

## CUENTO FOLKLÓRICO

“Compere Zayeh y Compere Donkey”

Broo Nansi - - Una selección de cuentos Anansi

Recopilado por el Dr. Lezmore E. Emanuel

A través de la flexibilidad de Compere Donkey viva la experiencia de cómo logró el primer premio.

# Actividades con

# la Flexibilidad

## La cadena flexible

Los niños deben formar una cadena, todos cogidos de las manos. Después algunos niños pasan por encima o por debajo de los brazos de otros para formar un gran nudo. Luego deben deshacer el nudo sin soltar las manos.

Hay otra manera divertida de hacer este juego. Forme un círculo. Todos cogen al azar las manos de otras personas. Después van deshaciendo el enredo, sin soltar las manos. Al final, queda un círculo o varios círculos sueltos o entrelazados. Este juego requiere mayor coordinación entre todos y mucha cooperación. Es para niños mayores.

## ¿De cuántas maneras?

Ponga una música y pida a los niños hacer algún movimiento, como por ejemplo: aplaudir, dar vueltas, o doblar las rodillas, arriba y abajo. Todos deben hacer el mismo movimiento, pero de maneras distintas.

## Contamos una historia con títeres

Los niños se dividen en grupos y hacen los títeres. Después hacen un simulacro en el que un títere es muy rígido y quiere que todos sigan su manera. Un amigo le enseña cómo puede ser flexible y que una persona así es más popular.

## Reflexión acerca de la flexibilidad

- ¿Cómo te sientes al estar con gente rígida?
- Nombra algunos hábitos y maneras de ser que no son flexibles.
- Nombra algunas acciones flexibles.
- Nombra algunos deportes o artes que requieren flexibilidad. Estírate y toca los dedos de los pies.

- Discute sobre las maneras en que te puedes preparar o cocinar tu verdura preferida. (hervida, horneada, frita, cruda, entera, picada, mezclada con otros vegetales)

## Dibuja la flexibilidad

Haz dos dibujos en una hoja de papel. El primero es de un árbol que la tormenta está a punto de arrancar. El segundo es de un árbol que probablemente puede sobrevivir la tormenta (roble o sauce).

## Citas para los afiches

- Puedo doblarme sin quebrarme.
- Siga la corriente.
- Bienvenidas las sorpresas.
- Cambios positivos.
- Día a día, poco a poco.

## Citas acerca de la flexibilidad

*"Me inclino, pero no me quiebro."*  
Jean de la Fontaine

*"El hombre debe tratar de ser tan flexible como una caña, pero tan fuerte como el cedro."* El Talmud

*"¿Me contradigo? Está bien, me contradigo. Soy muy grande, dentro de mí hay una multitud."* Walt Whitman

*"En cuanto a las pérdidas, he aprendido a hacer la pregunta adecuada: '¿Qué sigue?' en vez de '¿Por qué a mí?'"* Julia Cameron

*"El progreso solo requiere un cambio de actitud."* Anónimo



## COMPERE ZAYEH AND COMPERE DONKEY

It was carnival time and everybody was happy and excited. All the villagers were busy practicing and making costumes for the occasion. Compere Zayeh determined to win first prize in the jour overt or Ol' Mas' (at the beginning of carnival). He thought and studied how to make a costume so unique and original that he would have to be awarded the first prize. While he was thinking, he decided to brew some cane rum. He drank some and began to laugh and sing and dance. He did a fantastic "buck up" and everybody clapped and said: "Compere, you are bound to win first prize in the Ol' Mas'." Zayeh laughed some more and danced some more.

But as he sobered up he thought: "If I drink cane juice on Ol' Mas' it will go to my feet and make me dance. But it will also go to my head and make me drunk. I don't want to be drunk for Ol' Mas'."

Then he hit on a plan. He went to see Compere Jackass. Now Compere Jackass was not the brightest person in the world, and although he had been fooled by Zayeh several times, that did not prevent him from believing whatever Zayeh told him next.

Compere Zayeh said "Compere Donkey, I hear that you are entering the Ol' Mas' competition!"

Now nothing of the sort had ever entered Jackass' head, but he was so stupid that he replied: "Yes, Compere. I decided to try my hand this year."

"Well, what costume are you going to wear?"

"Costume?" asked Compere Donkey vaguely. "Costume?" He was not even sure what a costume was. Zayeh chuckled slyly to himself.

"Well, I will tell you something Broo. Let us enter together as one entry. Since you are bigger than I, I will ride you. Then I can sing and you can dance."

"Dance, Compere? I don't think I know how to dance!" What a dudduy!

"Don't worry Donkey. Leave that to me."

So Zayeh went home and brewed a large batch of cane rum. Then he invited Jackass to come and have dinner with him. He plied him with rum and more rum. Compere Jackass got royally drunk.

Zayeh climbed on his back and shouted: "Dance, Compere Jackass, dance!"

And man, Compere Jackass put down one bucking up and wining up, you would not believe! He did not feel too well the next day, but Zayeh praised him and told him that they had rehearsed the act the night before and that he had danced well. Poor Jackass could not remember anything of the evening, but if Zayeh said it was so, it was so.

At last jour overt came. Everyone was out playing Ol' Mas' and dancing. Compere Zayeh and Compere Donkey went into town. Zayeh was carrying the cane rum in a demijohn. When it was time for their performance, Zayeh said:

"Come on Compere, you must be hot and thirsty. Drink some of this delicious punch I made." Compere Jackass drank. "That's it, Compere, drink up!" Zayeh encouraged him.

By the time they were ready to go on stage, Compere Jackass was drunk out of his mind. Zayeh mounted on his back and the music began to play. Compere Jackass bucked and kicked, flung up first his front legs then his back. Tossed his head and pricked up his ears. And the onlookers clapped and clapped.

Then Zayeh shouted "I demand first prize for me and my Jackass. See how wonderfully he has danced. My Jackass and I deserve first prize."

Everybody standing around shouted: "Yes, yes! Compere Zayeh and his Jackass have won the first prize."

And then and there the judges decreed that since Compere Zayeh and his Jackass had performed first class, and had won first prize that they should appear every year in the Ol' Mas'. And to this day, Jackass is a standard feature in the Ol' Mas' parade.

#### An Anansi Story from Grenada





# ORDEN

*Orden* es vivir de una manera que crea armonía a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Tenemos un lugar para las cosas que usamos y las mantenemos donde deben estar. Orden y belleza en nuestros hogares y lugares de trabajo trae una sensación de paz y libertad. Nuestros pensamientos e ideas fluyen libremente. No nos aferramos al desorden. Despejamos el camino para la abundancia genuina. Orden es ser enfocado y determinado, planificando cada paso en vez de estar dando vueltas. Confiamos en el orden Divino en nuestras almas.

“ Que don el de la gracia de poder tomar el caos interior y de el crear una apariencia de orden”.

*Katherine Paterson*

## La Práctica del Orden

.... Practico el orden cuando...

Tengo un lugar para poner cada una de mis cosas.  
Pongo las cosas en el mismo lugar todo el tiempo.  
Planifico antes de comenzar cualquier trabajo.  
Creo un espacio armonioso lleno de tranquilidad.  
Aprecio la belleza y el orden de la naturaleza.

## Afirmación:

Vivo este día con orden. Hago las cosas paso a paso. Creo belleza y armonía en mi espacio y en mi vida

## PROVERBIO CULTURAL

“Order is ah God’s first order”

## Significado:

Tener orden en la vida es de suma importancia.

## CUENTO FOLKLÓRICO

“Tukuma y el Arbusto Espinoso”

Broo Nansi - - Una selección de cuentos Anansi  
Recopilado por el Dr. Lezmore E. Emanuel

Mientras lee, usted aprenderá como Takuma fue recompensado por ordenadamente limpiar el arbusto espinoso.

# Actividades con

# el Orden

## La belleza y el orden

- En equipos, organizan y ordenan sus espacios en el aula. Deciden lo que hace falta para embellecerlo.
- Haz un plan para poner en orden tu propio lugar en casa.

## Un plan ordenado

Haga una lluvia de ideas sobre un problema, por ejemplo la intimidación. Haga un plan con pasos específicos.

## Paso a paso

- Escribe cada paso de tus actividades matutinas.
- Escribe cada paso en la preparación de tu merienda favorita.
- Haz una lista de todo lo que quieres hacer este fin de semana y pon estas cosas en orden de prioridad.

## Reflexión acerca del orden

- ¿Cómo te sientes estar al estar en un lugar desordenado?
- ¿En un lugar limpio y ordenado?
- ¿Qué responsabilidad tenemos para preservar el orden y la belleza de la tierra?
- ¿Qué te sucede cuando mantienes todo en orden?
- ¿Cuáles problemas parecen ser difíciles por resolver?
- Nombra tres pasos que puedes dar para solucionar uno de estos problemas.
- ¿Qué te gustaría hacer más ordenadamente?

## Dibuja el orden

Haz un dibujo del dormitorio perfecto con las cosas que te gustaría tener allí y todo acomodado en su lugar ideal.

## Temas para los afiches

- Un sitio para cada artículo.
- Todo en su lugar.
- Paso a paso.
- Armonía en mi vida y en mi campo.

## Citas acerca del orden

*"Un viaje de mil millas comienza con el primer paso."* Confucio

*"El orden y la simplificación son los primeros pasos para dominar un tema. El verdadero enemigo es el desconocimiento."*  
Thomas Mann

*"El arte y la ciencia no pueden existir sin la organización minuciosa de los detalles."*  
William Blake

*"El orden no es una presión que se impone a la sociedad por alguna fuerza externa, sino un equilibrio que se establece desde adentro."*  
José Ortega Y Gasset

*"Si no sabes hacia donde vas, cualquier camino te puede llevar allí."* Lewis B. Carroll

## TUKUMA AND THE PRICKLY BUSH

The king called Tukuma to clear a patch of prickly bush for him. He told Tukuma that he would like to give him 1200 patacong, but that at this time he was unable to do so.

Tukuma said, "As you would like to give me that, there must be something good you can give me until I finish chopping the bush."

The king said to him, "I will give you half of the gold now and the other half after you have cut the bush." Tukuma agreed.

The next week he called Nansi who helped him chop the bush. When they had chopped it, the king asked them to burn the bush. When they had finished that, he said that they had the other part to do and by that they would fulfill the whole of their promise to clean the bush.

When they were finished cutting and burning the bush, they went to the king for food. The king gave them everything they wanted; food and drink, so that they were not in want.

# MODERACIÓN

**Moderación** es sentirse satisfecho con suficiente. Es usar autodisciplina para crear un balance saludable entre el trabajo, el descanso, la reflexión y la diversión. La moderación nos protege de los deseos adictivos. No acaparamos hacer o tener más en la creencia de que algo nos hace falta. No pretendemos ser todo para todos. Establecemos límites que valoran nuestro tiempo y energía. Nos protege del estrés del exceso. Discernimos nuestro ritmo perfecto. Moderación no es privación. Es querernos lo suficiente para elegir lo que es correcto.

“Moderación es el hilo de seda que atraviesa la cadena de perlas de todas las virtudes. ”  
*Joseph Hall*

## La Práctica de la Moderación

*... Practico la moderación cuando...*

Obtengo lo que necesito, no más, ni menos.  
Uso autodisciplina para detener los excesos.  
Cuido de mi salud.

Mantengo equilibrio en el trabajo y la diversión en mi vida.  
Conozco y establezco mis límites.  
Me siento satisfecho con lo que tengo.

## Afirmación:

Soy moderado. Estoy agradecido y contento de obtener lo que necesito.  
Uso mi tiempo y energía sabiamente. Mi vida esta bien equilibrada.

## PROVERBIO CULTURAL

”Goat Dress up as Lamb

## Significado:

Sea moderado en todos sus esfuerzos, no trate de ser lo que no es.

## CUENTO FOLKLÓRICO

“Broo Turkey, Broo Duck y Broo Fowl-Cock”

Broo Nansi - - Una selección de cuentos Anansi

Recopilado por el Dr. Lezmore E. Emanuel

¡Explore lo que la falta de moderación le causó a Fowl-Cock!



# Actividades con

# la Moderación

## Diseña tu vida

Haga una tabla acerca de la manera que pasas tu tiempo que muestre cómo estás balanceado. Indica las horas que gastas en cada actividad (el trabajo o el estudio, los oficios domésticos, los juegos, charlas con los amigos, programas de televisión, el ejercicio y el descanso.) Indica con un + o - si debes pasar más o menos tiempo en determinadas actividades.

## Una historia de moderación

Cuente la historia de Rizos de Oro y los Tres Osos.

## Reflexión acerca de la moderación

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que pueden ser adictivas o pueden llevar a los excesos?
- ¿Qué nos sucede cuando algo domina nuestra vida, por ejemplo la comida o una persona?
- ¿Cuáles son las comidas que tienden a ser adictivas?
- ¿Qué le pasa a la gente que toma mucho alcohol?
- ¿Qué sucede cuando alguien habla demasiado?
- ¿Cómo es cuando habla muy poco?
- ¿Cuántas horas necesitas dormir? ¿Cómo haces para dormir suficiente?
- Nombra tres maneras de cuidar mejor tu salud.

## Dibujar la moderación

Haga una tira cómica de varios cuadros, que demuestre un día de moderación.

## Temas para los afiches

- Ni muy caliente, ni muy frío.
- Ni mucho, ni poco.
- La cantidad apropiada.
- Tenga una vida balanceada.
- Tómelo con calma.
- Basta con tener lo suficiente.

## Citas acerca de la moderación

*"Tómalo con calma."* Slogan de Alcohólicos Anónimos

*"La moderación es como el hilo de seda de una cadena que está formada con las perlas de la virtud."* Joseph Hall

*"Basta con tener suficiente."* Anónimo

*"Moderación en todas las cosas."* Terence

*"La conciencia es una voz pequeña que hace los informes de la minoría."*  
Franklin P. Jones

*"La mejor de las bendiciones: una mente contenta."* Horace

*"Así cómo la naturaleza necesita tener balance, la gente necesita tener balance."* Anne Wilson Schaef

*"No somos actos humanos. Somos seres humanos."* John Bradshaw

## BROO TURKEY, BROO DUCK, AND BROO FOWL-COCK

Duck and Turkey made a bargain to kill Fowl-Cock. Everytime the farmer's wife would throw feed to them, Fowl-Cock, because he was so greedy, would eat all of it up quickly. If either of the other scratched up a delicacy, Fowl-Cock was there to take it away from him. Finally, the other two could stand it no longer and they made up their minds to kill Fowl-Cock.

This day, when the farmer's wife fed them, Turkey and Duck pretended to quarrel. As they strutted around and screamed and gobbled and quacked, Fowl-Cock watched them. Eventually, he stepped in.

"What are you two quarreling about?" he asked.

But there was no proper answer. Instead, Turkey jumped on Fowl-Cock and began to berate him for his greedy ways.

Fowl-Cock retorted, "You are acting like a woman."

Turkey screamed, "You are so greedy, you will eat anything."

The quarrel went on and on. Finally, Duck came in between them. When Fowl-Cock made a swipe at Duck, he said, "Yes, that is what I want you to do. I've got you now. I am going to kill you because you eat too much and we can't get anything to eat."

The argument became heated, and Duck fell on Fowl-Cock and held his neck and put it under his wing. When Fowl-Cock fell down, Duck had his neck under his wing, doing his best to break it. Fowl-Cock screamed but Duck wouldn't let him go until he broke his neck.

When Turkey saw him lying there on the ground rooting around, he said, "Now, we will get enough to eat." In the meantime, Fowl-Cock paid for his greediness with his life.

# Aseverancia

(Firmeza)

**Aseverancia** significa ser positivo y tener confianza. Usted esta consciente de ser una persona digna con sus propios dones especiales. Usted piensa por sí mismo y expresa sus propias ideas. Usted sabe lo que defiende y lo que no tolera. Usted espera respeto.

“ ¿Te consideras de apariencia poco convincente cuando dentro de ti mismo el universo es revelado? ”

*Imam Ali*

## La Práctica de la aseverancia

*... Yo practico la aseverancia cuando ...*

Comparto mis propias ideas y sentimientos  
Con mucho tacto le digo a los demás lo que pienso  
No me dejo llevar por los demás  
Evito ser agresivo o pasivo  
Pido lo que quiero y necesito  
Espero respeto en todo momento

## Afirmación:

Soy firme. Puedo expresar libremente mis propias ideas. Yo creo en mí mismo y hago lo que me parece correcto. Soy mi propio líder.

## PROVERBIO CULTURAL

“Ah de quiet bull de butcher kill”

## Significados:

Hable en defensa de sus derechos.

## CUENTO FOLKLORICO

“The Girl and the Baboon”

Broo Nansi - - Una selección de cuentos Anansi  
Recopilado por el Dr. Lezmore E. Emanuel

¡Descubra como un padre ejerció firmeza con Baboon!



# Actividades con la Aseverancia

## Haz un diagrama

Haz un diagrama que muestre los límites personales que necesitas para permanecer seguro y sano, y para conseguir lo que necesitas, por ejemplo: Me alejo de los peligros, busco ayuda cuando alguien me amenaza y me hago oír cuando necesito algo.

## Hagamos una representación

Describe una situación en la que alguien es irrespetuoso, por ejemplo: que interrumpe en la fila frente al cine. Primero discute las consecuencias de ser muy pasivo o muy agresivo. Luego haz un simulacro usando la aseverancia, un enfoque de firmeza, pero con tacto y cortesía.

## Reflexión acerca de la aseverancia

- ¿Qué le pasa a la gente que es muy pasiva?
- ¿Qué le pasa si es muy agresiva?
- ¿Cuál es la diferencia entre la agresión y la aseverancia?
- Nombra tres cosas que puedes hacer si alguien te está amenazando.
- ¿Qué puedes decir y hacer si un desconocido te pide que lo acompañes?
- ¿En qué situación te cuesta decir que no?
- Nombra tres maneras de evitar una pelea.
- ¿Cómo puede una persona autoritaria ser más respetuosa?
- ¿Cómo puede un arrogante convertirse en un amigo?

## Dibuja la aseverancia

Haz un dibujo acerca de una situación en la cual un desconocido te pide hacer algo peligroso.

## Temas para los afiches

- Exige el respeto.
- Di lo que piensas.
- Enfrentate. Hazte oír.
- Pon límites claros.

## Citas acerca de la aseverancia

*"Puesto que no eres igual a ningún otro ser creado desde el principio de la eternidad, eres incomparable."* Brenda Ueland

*"¡Sí, yo puedo!"* Sammy Davis Jr.

*"Sobre todo, sé honrado contigo mismo. Y lo que necesariamente sigue, como la noche sigue al día, es que no puedes ser falso con hombre alguno."* William Shakespeare, Hamlet

*"Si un hombre no marcha al ritmo de sus acompañantes, posiblemente es porque escucha otro tamborilero. Deja que él vaya al ritmo de la música que él oye, sin importar compás o lejanía."*  
Henry David Thoreau

*"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento."* Eleanor Roosevelt





## THE GIRL AND THE BABOON

One time there was a little girl who used to carry her father's lunch to him in the fields every day. One day a baboon stopped her and ate up all the lunch and threatened to kill her if she told her father. Then he sent her home. Every day this happened, and when the father asked the girl what had happened to the lunch, she would say that she didn't know.

One day the baboon stopped the girl and ate the lunch. Meanwhile, the father waited and waited, and no lunch. So he decided to go look for the girl. He then saw the baboon stop her and eat the lunch.

The next day the Baboon stopped the girl again, "Hah, you are all dressed up today. What have you got for lunch?"

"Crab and rice," she answered.

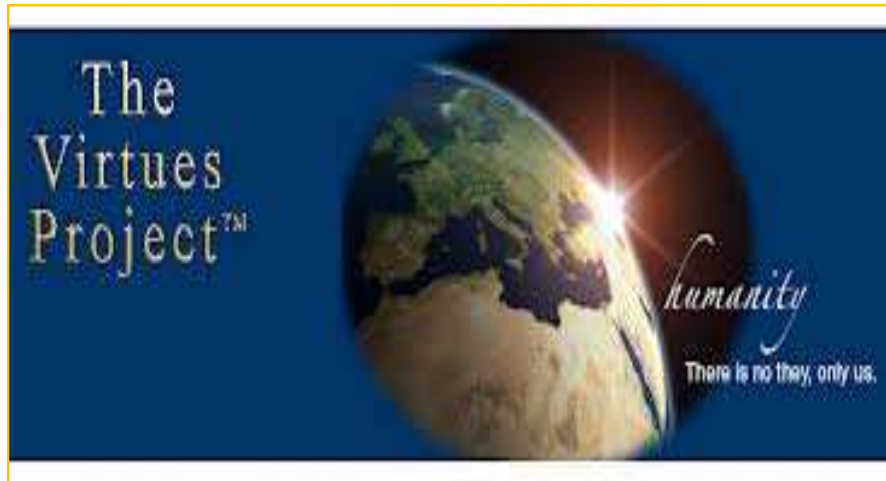
So he told her to put down the wooden box with the lunch. She put it down and moved aside. And he called her and asked her, "Where are you going?"

"I am going to the bathroom," she answered

He called out, "Girl, come back here! You are a good looking girl and your father must be a particular man."

All this time, he didn't know that the father was watching them and had brought his loaded gun. As the girl stepped aside, the Baboon said, "I smell gun powder." At that, the father aimed and shot him. He sprang into the air and shouted, "Yeow, I have gun powder here now!" As he dropped back to earth, the father aimed again and shot him dead.

# *Referencias*



## **\* Actividades con Virtudes**

**El Proyecto de Virtudes Guía para Educadores**  
**Maneras sencillas de crear una cultura de carácter**

Linda Kavelin Popov  
Autora de las Virtudes Familiares

## **\* Virtudes Definiciones, Practicas y Afirmaciones:**

**Tarjetas de Virtudes**  
**Recordatorios de los dones del carácter**  
**El Proyecto de Virtudes**

## **\* Explicación de las Estrategias de las Virtudes:**

**El Proyecto de Virtudes Guía para Educadores**  
**Maneras sencillas de crear una cultura de carácter**

Linda Kavelin Popov  
Autora de las Virtudes Familiares

## **\* Proverbios Locales:**

**Herbs & Proverbs of the Virgen Islands**  
by Arona Petersen



*Building Our Future Through  
Education, History and Culture!*



## Dando vida a las Virtudes

*Una iniciativa del Proyecto Virtudes,  
Consejo de Niños y Familias del Gobernador  
en coordinación con la Fundación de la Comunidad  
de las Islas Vírgenes,*

*y*

*El Departamento de Educación de las Islas Vírgenes  
División de Educación Cultural de las Islas Vírgenes*

### DEPARTAMENTO DE EDUCACION DE LAS ISLAS VIRGENES DIVISION DE EDUCACION CULTURAL DE LAS ISLAS VIRGENES

#### **ST. CROIX:**

2133 Hospital Street, St. Croix, VI 00820  
Número de teléfono: 340 773-1095 x: 7032, 7042  
Número de fax: 340-773-4476

#### **ST. THOMÁS/ ST. JOHN**

Dirección postal: 1834 Kongens Gade, STT, VI 00802  
Dirección física: J. Antonio Jarvis Annex, STT, VI 00802  
Número de teléfono: 340-774-0100 x: 2804, 2806, 2808,  
Número de fax: 340-777-4342

Correo electrónico: [valrica.bryson@vide.vi](mailto:valrica.bryson@vide.vi);  
[yohance.henley@vide.vi](mailto:yohance.henley@vide.vi); [maria.martin@vide.vi](mailto:maria.martin@vide.vi)