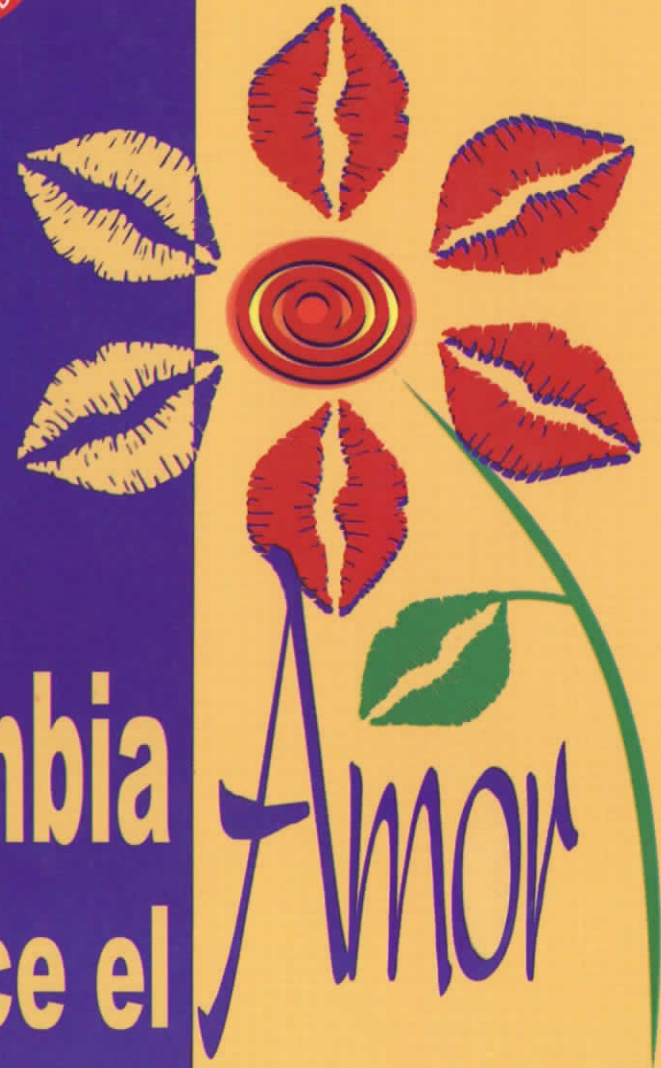




PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO PARA LA PAZ



**En
Colombia
Florece el**

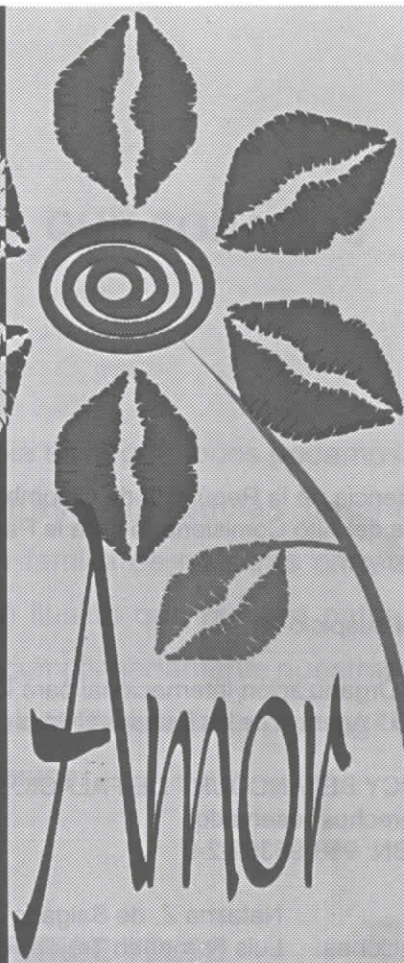
Amor

Edición Especial

Lucy Betancourt de Palacio



**En
Colombia
Florece el**



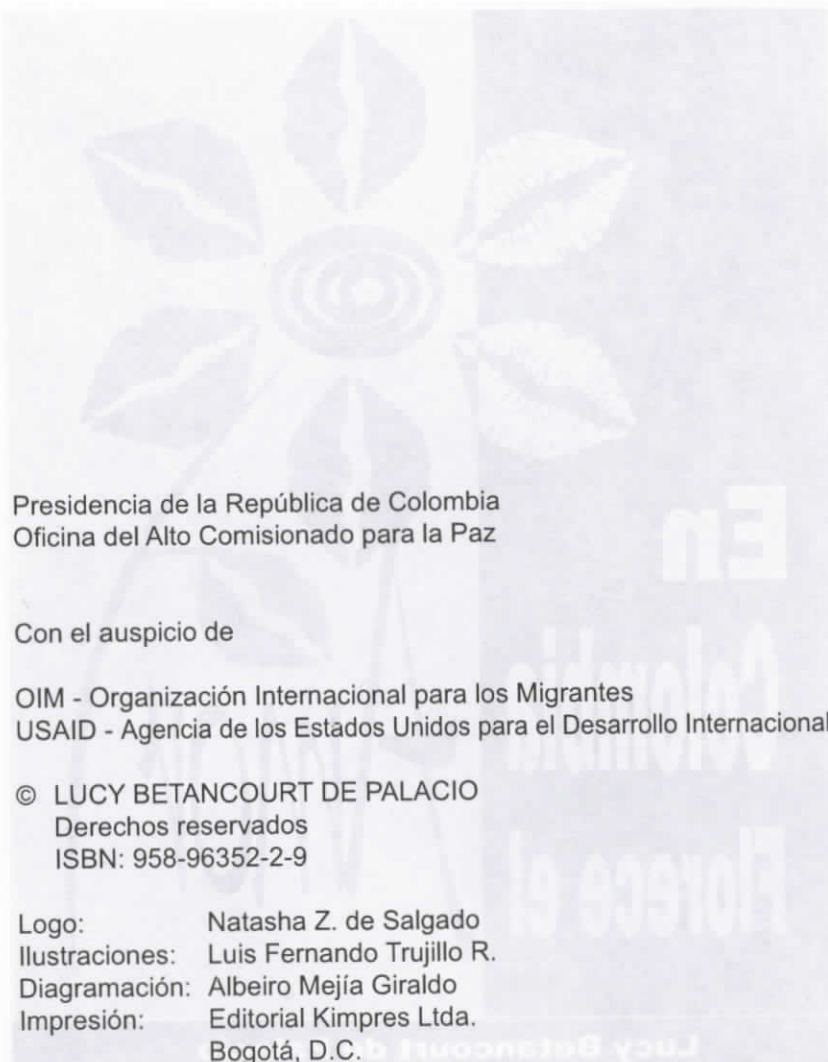
Lucy Betancourt de Palacio

PRINCIPIOS DE CONVIVENCIA

FUNDACION TALLER DE AMOR



EDICIÓN ESPECIAL



Presidencia de la República de Colombia
Oficina del Alto Comisionado para la Paz

Con el auspicio de

OIM - Organización Internacional para los Migrantes
USAID - Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional

© LUCY BETANCOURT DE PALACIO
Derechos reservados
ISBN: 958-96352-2-9

Logo: Natasha Z. de Salgado
Ilustraciones: Luis Fernando Trujillo R.
Diagramación: Albeiro Mejía Giraldo
Impresión: Editorial Kimpres Ltda.
Bogotá, D.C.

LUCY BETANCOURT DE PALACIO
Calle 23 Norte No. 14-35
Telefax: 6-7495910
Armenia, Quindío - Colombia
Octubre de 2003
e-mail: lucy@netxos.com.co

PRESENTACIÓN

LA COLOMBIA QUE SOÑAMOS

Soñamos con una Colombia en la que todos podamos vivir en paz, resolver nuestras diferencias pacífica y creativamente, y gozar en familia de nuestras carreteras, paisajes y ríos. Sentir con ilusión que nuestra patria nos pertenece y que debemos cumplir seriamente nuestras obligaciones con ella. Una Colombia con autoridad legítima y ningún poder para los violentos.

ÁLVARO URIBE VÉLEZ
PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

LA COLOMBIA QUE SOÑAMOS

Soñamos con una Colombia en la que todos podamos vivir en paz, resolver nuestras diferencias pacíficamente y creativamente, y gozar en familia de nuestras costumbres, paisajes y ríos. Sentir con ilusión que nuestra patria nos pertenece y que debemos cumplir seriamente nuestras obligaciones con ella. Una Colombia con autoridades legítimas y ningún poder para los violentos.

ALVARO URIBE VÉLEZ
PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

ALTO COMISIONADO PARA LA PAZ

PRESENTACIÓN

El Presidente de la República, Álvaro Uribe Vélez, ha manifestado su interés y compromiso por promover entre los colombianos la convivencia pacífica, a través de la enseñanza y capacitación en negociación de conflictos con el reto de llegar, a través de esta estrategia, a un millón de buenos ciudadanos amantes de la tranquilidad y promotores de la convivencia.

En busca de este propósito, la Presidencia de la República y la Oficina del Alto Comisionado para la Paz, consideran que esta cartilla ofrece reflexiones fundamentales para el fortalecimiento de la convivencia pacífica. Su objetivo es servir de material de consulta y reflexión permanente para todas aquellas personas que se encuentran interesadas en aplicar y promover un mensaje de respeto, tolerancia, solidaridad y amor.

Esperamos que todos ustedes, además de resolver pacíficamente sus diferencias y conflictos como promotores de convivencia, se comprometan a no hacer justicia por mano propia, cumplir los compromisos acordados y la promesa dada, recuperar la confianza en sus vecinos y autoridades, y ante todo a cuidar su vida y la de sus semejantes.

LUIS CARLOS RESTREPO RAMÍREZ

Alto Comisionado para la Paz

PRESENTACIÓN

El Presidente de la República Álvaro Uribe Vélez, ha manifestado su interés y compromiso por promover entre los colombianos la convivencia pacífica, a través de la estrategia y capacitación en negociación de conflictos con el fin de llegar a través de esta estrategia, a un millón de buenos ciudadanos amantes de la tranquilidad y promotores de la convivencia.

En busca de este propósito, la Presidencia de la República y la Oficina del Alto Comisionado para la Paz, consideran que esta cartilla ofrece reflexiones fundamentales para el fortalecimiento de la convivencia pacífica. Su objetivo es servir de material de consulta y reflexión permanente para todas aquellas personas que se encuentran interesadas en solicitar y promover un mensaje de respeto, tolerancia, solidaridad y amor.

Esperamos que todas ustedes, además de resolver pacíficamente sus diferencias y conflictos como promotores de convivencia, se comprometan a no hacer justicia por mano propia, cumplir los compromisos asumidos y la primera regla: recuperar la confianza en sus vecinos y autoridades, y ante todo a cuidar su vida y la de sus semejantes.

LUIS CARLOS RESTREPO RAMÍREZ

Alto Comisionado para la Paz

INTRODUCCIÓN

Este Manual, como ensayo, presenta esquemas de los **Principios de Convivencia: Respeto, Tolerancia, Aceptación, Comprensión, Libertad y Amor** en el marco de **La Verdad, los Deberes y Derechos** del ser humano.

El contenido forma parte del proyecto ético de difusión y práctica de los Principios de Convivencia para recuperar el Amor en Colombia.

“En Colombia florece el Amor - Principios de Convivencia” se propone como base para un trabajo colectivo que enriquezca los contenidos, los comente, difunda, popularice, promueva su interiorización y motive su práctica.

El éxito de la experiencia se explica especialmente por la participación ciudadana, heterogénea en edad, condición social, cultural, económica, política y religiosa.

Vivimos en un mundo donde viven otros. Debemos CONVIVIR, que significa vivir y compartir con los otros.

La Convivencia depende de cada uno. En la medida en que cada ser asuma su responsabilidad, en esa medida se construirán mejores relaciones.

El ideal para convivir es AMARNOS los unos a los otros. Es lo que todas las religiones del mundo proponen y predicán. Para lograrlo se necesitan condiciones especiales como

haber nacido y vivido en un ambiente donde nos amen y nos sintamos amados y desarrollar la capacidad para amarnos y amar que cada uno de nosotros ha recibido al nacer, como regalo de Dios y de la vida.

Se debe amar a los demás, o por lo menos, respetarlos. Si me respeto y respeto aprendo a respetar; si me tolero logro tolerar; si me acepto puedo aceptar; si me comprendo, comprender; si me libero puedo liberar a los demás. Al lograr estos pasos nos acercamos con éxito a la meta final: EL AMOR.

En este Manual el ideal es analizar cada Principio e interiorizarlo.

Los cuestionarios pueden servir como base de reflexión.

Principios de Convivencia se presenta en versión infantil con el título **Antonio, Sofía y el Amor**.

Gracias por el envío de sus comentarios o insinuaciones.

LUCY BETANCOURT DE PALACIO

Verdad

“La Verdad os hará libres”

Definición:

Conformidad de las cosas consigo mismas o de lo que se dice con lo que se siente o piensa. Principio o juicio dado o aceptado como cierto y seguro. Conjunto de principios que son la base de la vida espiritual y de la vida universal. Calidad de lo que es cierto. Conformidad de lo que se dice con lo que existe. Sinceridad.

Mentira

Cosa que se comunica sabiendo que no es verdad con intención de engañar o manipular. Falsedad o engaño.

Confianza

Seguridad que uno tiene en sí mismo, en otro o en una cosa. Familiaridad en el trato. Animo, aliento y vigor para obrar.

Sinceridad

Veracidad. Franqueza. Actitud o comportamiento siempre en concordancia con la verdad.

La verdad es:

- básica para lograr la convivencia. No es posible lograr convivencia basado en mentiras.
- al mentir perdemos la confianza en nosotros mismos y la confianza que los otros tienen en nosotros.
- manifestamos el miedo a enfrentar la verdad

La persona que dice la verdad

- confía en sí misma
- logra la confianza de los demás
- logra credibilidad

La persona que miente:

- no confía ni cree en sí misma
- se desconfía de ella
- no se le cree lo que dice o hace
- se duda de lo que expresa
- demuestra falta de seguridad en sí misma
- expone el miedo a ser honesto y enfrentar la verdad

Cómo se enseña la verdad:

- con el ejemplo

Los niños aprenden a mentir porque:

- lo aprenden de los mayores
- se aprovecha la verdad de los niños para castigarlos, cantaletearlos y recriminarlos
- es una salida fácil para "evitar problemas"
- encuentran premiadas sus primeras mentiras
- se fomenta la mentira y no se corrige a tiempo

¿Por qué mienten los adultos?

- lo han aprendido
- creen que con la mentira pueden "engañar a los otros"
- falta de responsabilidad para asumir las consecuencias
- costumbre de disculpas y mentiras
- con el nombre de "mentiras piadosas" o "blancas" se miente con frecuencia
- facilismo
- miedo a mostrar sus debilidades

"Tal es la fuerza de la verdad que, como la bondad, se difunde por sí misma". **Humberto Eco**

"A los hombres no se les dio el habla para que se engañaran mutuamente, sino para que compartieran la verdad unos con otros". **San Agustín**

"Prefiero molestar con la verdad que complacer con adulaciones". **Séneca**

Es tan difícil decir la verdad como ocultarla". **Baltasar Gracián**

"Quien no proclama la verdad cuando la conoce, se hace cómplice de los mentirosos y de los cobardes" **Miguel de Unamuno**

"Una discusión es un laberinto donde la verdad se pierde siempre". **Séneca**

Los ideales que han iluminado mi camino y que una y otra vez me han infundido valor para enfrentarme a la vida con buen ánimo, han sido: la bondad, la belleza y la verdad". **Albert Einstein**

"Justamente porque confío en el poder de la verdad y del espíritu, creo en el futuro de la humanidad". **Albert Schweitzer**

"Asíos a la verdad que existe en vosotros como si fuera la única lámpara." **Buda**

Cuando la verdad y la razón están de un lado, es indecoroso mantenerse neutral." **Charles T. Wilson**

La franqueza no consiste en decirlo todo, sino en decir la verdad". **Shakespeare**

"Quien no se opone al error, lo aprueba y quien no defiende la verdad la mata". San Agustín

"Sobre la verdad está la luz". Moroccan

"Si mientes y después cuentas la verdad, la verdad será considerada una mentira". Sumerian

"Uno que miente para ti, también mentira contra ti". Bosnian

"El que dice la verdad es dueño de lo que piensa, lo que dice y lo que hace".

Deberes y Derechos

Deberes:

"Aquello que obliga al hombre por los preceptos naturales o religiosos a que se sujeta. Cumplir con su obligación."

Son tareas y compromisos, que cada uno está obligado a cumplir, por su bien y por el bien de todos. El ideal es que estas tareas o compromisos se cumplan con gusto, y con alegría. Nadie los puede cumplir por uno.

Derechos:

"Facultad de hacer una cosa, de disponer de ella o de exigir algo de una persona."

Son los privilegios o ventajas que hemos conseguido o que otros han conseguido para nosotros.

Derecho natural:

"Conjunto de reglas morales que se fundan en el buen sentido y la equidad."

"La verdadera fuente de los derechos es el deber. Si todos cumplimos nuestros deberes no habrá que buscar lejos los derechos. Si, descuidando nuestros deberes, corremos tras nuestros derechos, éstos se nos escaparán como un fuego fatuo. Cuanto más los persigamos, más se alejarán". Gandhi

Deberes y Derechos:

- No existen derechos sin deberes.
- Los derechos tienen vida por las obligaciones.
- Las obligaciones generan el derecho.
- Si no hay quien reconozca un derecho determinado, no hay derecho.

Situación actual:

Muchos adultos y la mayoría de los niños, están convencidos de que sólo tienen derechos.

Se habla y se escribe mucho sobre Derechos y poco sobre Deberes.

La Constitución de Colombia de 1991, por ejemplo, tiene cuatro capítulos con ochenta y cuatro artículos dedicados a los Derechos y un capítulo con un artículo dedicado a los Deberes.

Es urgente iniciar campañas educativas para conocer y respetar los Derechos y especialmente para promover, divulgar y cumplir los Deberes.

Propuesta:

- reflexionar sobre los deberes.
- animar a su cumplimiento.
- señalar límites y consecuencias.
- elaborar cartillas en casas, escuelas, colegios.
- divulgar el contenido de las cartillas.

Los deberes y derechos son necesarios porque:

- el hombre es sujeto de derechos y objeto de deberes.
- el hombre necesita guía, protección, afecto, educación, valores para llegar a ser, el ser que está llamado a ser.
- los seres humanos no pueden subsistir sino en el marco de los deberes y los derechos.
- vivimos en un planeta donde viven otros.
- no somos los únicos en el universo, los otros también valen y tienen derechos.
- estar ligado a.... ligación, obligación, es lo que crea el orden jurídico.
- estamos ligados, obligados los unos con los otros.
- el hombre está ligado a familia, madre, padre, hermanos, parientes y amigos. Es un hilo de una gran red.
- nuestra sociedad es interdependiente.
- constantemente dependemos de alguien o alguien depende de nosotros.
- la convivencia se basa en el cumplimiento de las obligaciones.

Los derechos son posibles en la medida en que otros asuman sus deberes.

En qué quedan los derechos si no hay quien cumpla sus deberes?

Los niños tienen derecho a un techo, a ser alimentados, respetados, tolerados, aceptados, comprendidos y amados. Estos derechos son una realidad en la medida en que haya padres que cumplan sus deberes y sus obligaciones.

Cómo puede un maestro enseñar si el estudiante no desea aprender, si no siente su deber de aprender?

Para cumplir los deberes es necesario:

- conocerlos
- sentir la necesidad de cumplirlos
- saber que al no cumplirlos habrá consecuencias

Al conocer y cumplir los deberes:

- aceptamos nuestra responsabilidad
- fijamos nuestro límites
- asumimos las consecuencias.

Algunos Deberes:

Del libro "Abuelita qué es?..."

1- con uno mismo:

a- **físicos:** comer, jugar, descansar, dormir, asearse.

b- **mentales:** aprender, pensar, soñar, memorizar, imaginar, crear, descansar, visualizar.

c- **espirituales:** sentir, respetarse, tolerarse, aceptarse, comprenderse, comunicarse, ser libre, amarse.

2- con los otros:

respetarlos, tolerarlos, aceptarlos, comprenderlos, reconocer su libertad, amarlos.

3- con el medio en que vivimos:

cuidar, cultivar, limpiar, sembrar, amar, querer, construir, conservar.

4- con Dios:

buscarle, conocerle, aceptarle, reconocerle, respetarle, agradecerle, amarle.

El cumplimiento de los deberes es resultado de una educación con amor y disciplina.

"El respeto al derecho ajeno es la paz". Francisco Hidalgo.

"Democracia es el arte de disciplinarse a sí mismo, para no tener que verse disciplinado por otros". George Clemenceau.

Para reflexionar

Apartes de la intervención del **Doctor Rodrigo Escobar Navia**, en el Foro sobre Deberes y Derechos. Armenia, Nov. 1996.

..."Los estudiosos del fenómeno humano hubieran llegado a sostener que no ha habido, ni hay, ni habrá, ni podría haber jamás hombre o mujer algunos sin sociedad, ni sociedad sin obligaciones y derechos."

..."El deleznable germen de la especie no podría subsistir siquiera unas pocas horas sin el apoyo activo y creador de las demás personas que de verdad se sientan y se reconozcan **obligadas** (del latín **ob-con** y **ligare**, vincular) unidos a él, atados a su suerte, hasta verlo, aceptarlo, entenderlo y comprenderlo como algo que en altísimo grado y al comienzo virtualmente en su totalidad depende de ellos, de cuya evolución tienen que responder, o ser responsables."

..."Como lo dice Samuel Huntington, puede haber y de hecho hubo en el pasado y todavía los hay en el presente, "**órdenes**" jurídicos, sociales o políticos, **sin libertades**. Pero ni ha habido, ni hay, ni podría haber jamás **libertades sin orden**. Hasta el punto de que podamos afirmar con él que lo primero que muere con el orden que la contemplara, la previera y la consagrara, es la libertad que en él tenía su fuente y su base y su mismo comienzo, como quiera que el orden no es otra cosa que un tejido, una simetría de obligaciones y derechos."

..."Los pueblos latinoamericanos y los demás "**pueblos nuevos**" del mundo emergente del desarrollo son pueblos que nacieron al mundo de los pueblos independientes en pleno dominio de la mentalidad, las ideas, las creencias y las

instituciones y normas básicas de la modernidad, que, como es sabido, se distinguieron de las mentalidades, los **ethos** o culturas que los antecedieron en el curso de los siglos por su apetito y su afán de libertad y su consagración a la elaboración del más completo, coherente y sistemático de los órdenes con libertades de todos los tiempos".

..."Vistos desde esa perspectiva, podríamos decir que la América Latina y parte del Africa, aparecen como conjuntos de países **recién llegados**, o, más exactamente, países que apenas están llegando o pretendiendo llegar al mundo moderno, que, como ya se dijo, se distingue en buena parte de los mundos anteriores precisamente por querer ser **el mundo de los derechos**. En contraste con el viejo mundo tradicional de esclavos, vasallos y siervos de la gleba, anteriores a la llegada de la luz propia de la edad de la Razón, que sólo tenían deberes y que vistos con las luces del iluminismo moderno son reconocidos como **sujetos de derechos**, y ya no sólo como sujetos de obligaciones..."

..."Como si hubiéramos llegado o estuviéramos llegando, apenas, demasiado tarde, al reino de los Derechos Humanos, o relativamente temprano, en el sentido de que no habríamos alcanzado a madurar del todo, a culminar el largo aprendizaje de los deberes hondamente sembrados en el espíritu de cada quien, como una semilla profunda y de verdad arraigada en una viva y vivida **cultura de las obligaciones**. Mientras Europa y la mayor parte del Asia y el Africa más antigua llevaban siglos aprendiendo y viviendo los deberes del hombre. Hasta el punto de haberlos asumido plenamente, de apropiárselos y de sabérselos "**de memoria**", como antes lo recordáramos, como sólo se llegan a conocer y a dominar los conceptos, los valores y las actitudes que aprendemos viviendo y vivimos aprendiendo en carne y alma propias, con el dolor

de las ausencias, los fracasos y las frustraciones, pero también con la alegría verdadera que sólo podrá darles a los seres humanos la conquista, la construcción, la conciencia y el goce de su propia condición humana. Imposible de alcanzar en el vacío de comunidad humana, en el desierto de humanidad, en que de hecho nos arrojarían la falta o el desconocimiento de las **obligaciones** propias de los hombres que siempre han vivido y vivirán unidos en estrecha, entrañable e ineludible asociación con sus semejantes en una unión radical y esencial en la cual, desde la cual y con la cual se ha producido y se seguirá produciendo siempre el milagro de la humanización de los embriones y proyectos de seres humanos que llegan a su seno."

..."Cuando los derechos no existían, al menos para todos, cuando la mayor parte de los pueblos y de los hombres no conocían prácticamente sino el peso de los deberes, la filosofía de la ilustración, el liberalismo filosófico, el humanismo liberal, o como queramos llamarlo, levantan la bandera de los derechos y la despliegan con la energía irresistible de las grandes revoluciones de la historia, por el mundo entero, hasta sembrarla en todos los rincones de la tierra, como lo vemos hoy con la formación de **la primera cultura de verdad universal de los derechos humanos**.

..."En América, en general, y muy especialmente en nuestra América Latina, no tuvimos ese mismo aprendizaje, tan vivencial, tan hondo y tan largo de los deberes."

..."Diferencias que podrían explicar que la explosión de los derechos en los tiempos modernos no hubiera alcanzado a destruir, y ni siquiera a debilitar o a deteriorar la vieja, inmemorial, ancestral cultura de las obligaciones y los deberes que durante

tantos siglos se arraigara y se consolidara en el suelo europeo. Cuyos habitantes parecieron entender y comprender desde siempre que los derechos no eran, ni podrían ser contrarios a los deberes, hasta el punto de entrar en conflicto con ellos, como quiera que no podían ser otra cosa que un complemento de los deberes, la otra cara que llegaba a coronar la realidad ética y política para consolidarla, enriquecerla y legitimarla como nunca, y de recibir los derechos, que tradicionalmente se les negaran o mezquinaban, como valores nuevos que por su misma naturaleza tendían a acrecentar el antiguo legado ético y jurídico, y sentirse más y no menos obligados los unos con los otros que en el largo pasado de sus desigualdades."

..."Mientras que en los países que apenas empiezan a llegar al **"tiempo de los derechos"**, como llamara al de hoy Norberto Boggio en uno de sus libros más recientes, no se habría alcanzado a profundizar, a arraigar y a consolidar con igual o similar intensidad la cultura, el orden, el ethos, la ética de las obligaciones, y ello por muchas y poderosas razones históricas e inclusive geográficas y hasta ambientales y climáticas, como las más inciertas y cambiantes condiciones naturales y la imprevisibilidad y los desórdenes característicos del trópico. Vacíos, déficits o insuficiencias que parecen haberlos hecho y continuar haciéndolos más vulnerables al riesgo de que el estallido de los derechos de la modernidad termine debilitando su ya de suyo muy débil sentido de las obligaciones y el aún más incipiente compromiso con ellas, con el peligro de que lleguen sentirse, a vivir y a comportarse como **nuevos ricos de los derechos y viejos y nuevos pobres de los deberes**."

..."Todo lo cual explica el imperativo histórico de la creación del coherente, **orden con libertades**, que según el mismo profesor Samuel Huntington constituye el mayor desafío y la primera de las urgencias que a todas luces se les plantea a los dirigentes y a las fuerzas liberales, modernizadoras y progresistas del vasto y abigarrado mundo en desarrollo, que por definición viven y padecen hoy la más grave, honda y compleja crisis de transición que registran sus anales, como sin duda es la de su paso de la cultura tradicional a la moderna..."

.. "La formulación y acogida de una especie de carta de los derechos y los deberes de los quindianos, de los colombianos, que hiciera las veces de Carta de una ciudadanía más consciente de que, así como no ha habido derechos sin deberes, ni libertad sin orden, tampoco ha habido, ni podría haber ciudad sin ciudadanos, ni democracia sin demócratas, como quiera que la ciudad y la democracia son creaciones, construcciones y obras de ciudadanos y demócratas, y de que no hay, no ha habido, no habrá, ni podrá haber jamás ciudadanos y demócratas sin virtudes cívicas, ni derecho ni política sin ética, ni facultades y atribuciones sin obligaciones y responsabilidades. Como lo comprendiera siempre la aristocracia verdadera del **"noblesse oblige"**.

..."Intentos que sin la menor duda constituirán trabajos pioneros de la más alta significación y del mayor interés, no solamente para Colombia y América Latina, sino para el mundo entero, que está más urgido hoy que nunca de llegar a una modernidad más madura, de derechos pero también de deberes, como en buen momento lo ha visto y reconocido el Club de Roma, al tomar la decisión de elaborar la **Carta de los Deberes del Hombre**."

"La obligación predomina sobre la del derecho, la cual está siempre subordinada y en relación con aquella. Ningún derecho es eficaz por sí mismo, sino tan sólo por la obligación a la cual corresponde. La realización efectiva de un derecho proviene no de quien lo posee, sino de los otros hombres que reconocen estar obligados en alguna forma con su titular. La obligación, en cambio, es eficaz desde el mismo momento en que sea reconocida. Una obligación que nadie reconociera no perdería nada de la plenitud de su ser. Un derecho que nadie reconociera no sería, en cambio, gran cosa.

No tiene sentido decir que los hombres tienen por una parte derechos y por la otra deberes. Estas palabras no expresan otra cosa que diferencias de puntos de vista. Su relación es la del objeto y el sujeto. Considerado en sí mismo un hombre no tiene sino deberes, entre los cuales se encuentran ciertos deberes en relación consigo mismo. Los otros seres humanos, vistos desde la perspectiva de quien los ve tienen solamente derechos. Una persona tiene derechos a su vez cuando es considerada desde el punto de vista de los otros, que se reconocen obligados hacia ella. Un hombre que existiera solo en el universo no tendría derecho alguno, pero ciertamente tendría obligaciones". Simone Weil.

Sócrates iniciaba así uno de sus Diálogos:

- Sócrates: Conoces tú algunas leyes que jamás hayan sido escritas?

- Hipias: Sí, aquellas que en todas partes son observadas.

"Si las armas nos dieron la independencia, sólo las leyes nos darán la libertad." Francisco de Paula Santander.

Cuestionario



Soy consciente de mis Deberes? _____

Conozco mis Derechos? _____

Mis Deberes

Mis Derechos

Mis Deberes	Mis Derechos

Se me dificulta el cumplimiento de mis Deberes? _____

Por qué? _____

Soy consciente de los Derechos de mi esposa (o), hijos, padres, familia, compañeros de trabajo, vecinos, amigos, de los otros? _____

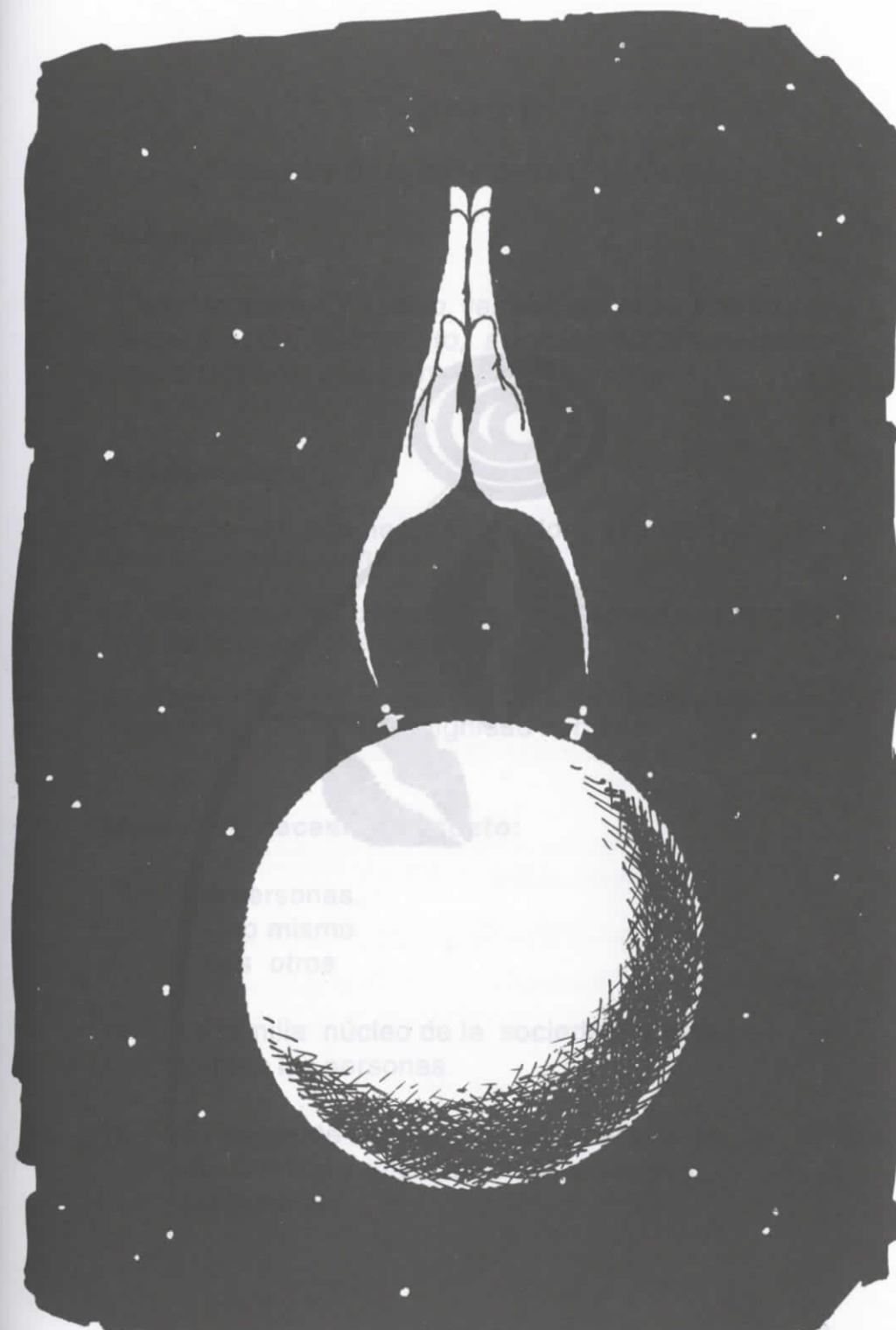
Cumplo mis Deberes como quisiera que los otros cumplieran los suyos? _____

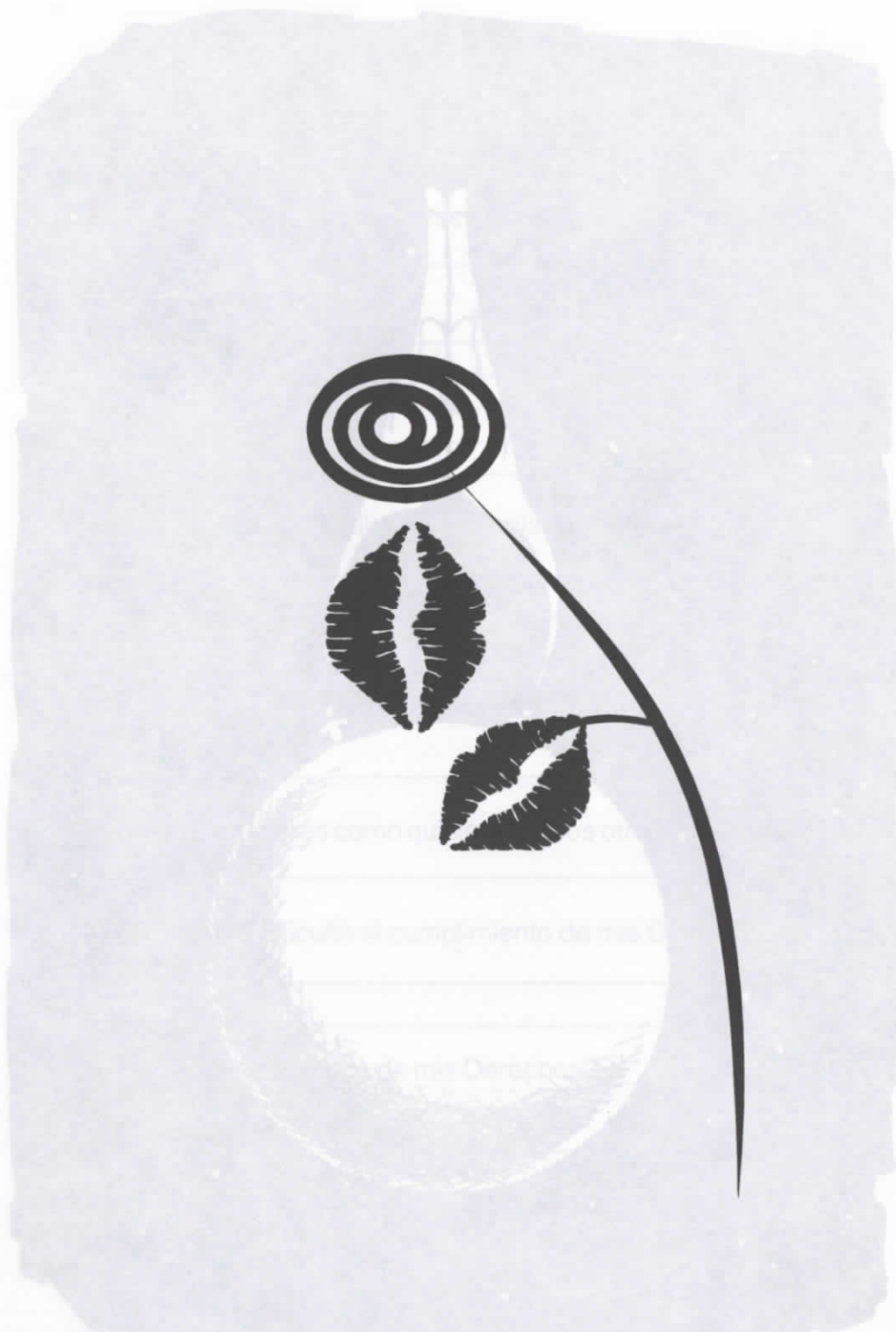
Por qué se me dificulta el cumplimiento de mis Deberes? _____

Siento lesionado alguno de mis Derechos? _____

Por qué? _____

Por quienes? _____





Respeto

El respeto es la base de la Convivencia.

Definición:

"Consideración. Obsequio, veneración, acatamiento que se hace a uno. Miramiento, atención. Manifestaciones de acatamiento que se hacen por cortesía."

Fundamentos:

El respeto se fundamenta en el valor y dignidad inherentes en cada ser humano.

El respeto por los demás se fundamenta en el respeto que se tiene por sí mismo.

El respeto hacia sí mismo y el respeto hacia los demás, determinan el valor y la dignidad humana.

Merecen y necesitan respeto:

- I. Las personas.
 - Uno mismo
 - Los otros
- II. La familia núcleo de la sociedad, donde se forman las personas.
- III. El ambiente natural y social en el cual se desarrollan y relacionan las personas y las familias.

I. PERSONAS:

a- Uno mismo. Me respeto cuando:

- me valoro como persona única, distinta.
- aprecio y cuido cuerpo, mente y espíritu.
- no me siento superior ni inferior a los demás.
- reconozco mis errores y procuro rectificarlos.
- cuido y protejo mi salud.
- cuido mi apariencia personal.
- defendiendo mi intimidad, mi privacidad.
- asumo mi sexualidad con responsabilidad.

b- Los otros. Los respeto cuando:

- los acepto como seres independientes, únicos y valiosos.
- me comporto con ellos, con atención, cortesía y buenas maneras.
- procuro no ofenderlos con mis palabras o mis actitudes.
- soy comprensivo con sus errores.
- escucho lo que me dicen.
- no me convierto en crítico ni juez de nadie.
- les reconozco y protejo sus derechos.

II. COMO FAMILIA RESPETAMOS CUANDO:

- establecemos el Amor como base de nuestras relaciones.
- establecemos con claridad nuestros principios, normas, responsabilidades, límites y consecuencias.
- cumplimos los acuerdos establecidos.
- reconocemos a cada uno, su posición dentro de la familia, con consideración y aceptación.

III. EL AMBIENTE NATURAL Y SOCIAL EN EL CUAL SE DESARROLLAN Y RELACIONAN LAS PERSONAS Y LAS FAMILIAS.

1- Respeto la naturaleza cuando:

- utilizo el agua y la energía con responsabilidad, usando sólo lo que necesito.
- evito contaminar el agua.
- siembro y cuido árboles.
- racionalizo el uso del papel y la madera.
- hago lo que está a mi alcance para no contaminar el aire; mantengo mi vehículo bien sincronizado, evito hacer quemas y fumar.
- manejo racionalmente los desechos y residuos.
- soy responsable de los animales que poseo; los alimento, cuido y limpio sus desechos.

2- Contribuyo al respeto social cuando:

- conozco y cumplo las leyes y las normas.
- procuro porque el ambiente sea agradable.
- establezco relaciones con los demás con base en acuerdos, que una vez aceptados, cumplo.
- ayudo a mantener el orden y la tranquilidad.
- conozco y cumplo las reglas del tránsito.
- me esmero en lograr el aseo en las vías públicas.
- valoro los símbolos patrios y las autoridades de mi nación y de las demás naciones.
- me comporto correctamente.

Manifestaciones de irrespeto:

burlas	insultos
coscorrones	murmuraciones
críticas	palabras soeces
golpes	palmadas
gritos	pellizcos
humillaciones	sobreprotección

Se irrespeta a los niños cuando:

- *no se les escucha*
- *se les ridiculiza.*
- *se les obliga a comer o a prestar sus juguetes.*
- *se les obliga a decir lo que no quieren decir.*
- *sin su aprobación se regalan o botan sus pertenencias.*
- *se les da mal ejemplo.*

Para construir el respeto es necesario:

- ser y sentirse respetado.
- tener modelos respetables para imitar.
- vivir en ambiente respetuoso y respetar.

Actitudes respetuosas:

agradecimiento	confianza
atención	consideración
buenas maneras	delicadeza

Palabras respetuosas que parecen mágicas:

buenos días	hasta luego
gracias	por favor
con gusto	a la orden
felicitaciones	te quiero

El respeto promueve:

alegría	cooperación	unión
civismo	cortesía	paz

Beneficios para el respetuoso:

- se respeta y es respetado
- logra cooperación
- promueve unión
- aumenta Amor

Se aprende a respetar respetando.

Respetar a los otros como deseas que te respeten a tí.
Respetándonos cada día tendremos más alegría

Questionario



El respeto comienza en mí.

Me respeto? _____

Respeto a mi esposo (a)? _____

Respeto a mis hijos? _____

Respeto a mi familia? _____

Respeto a mis empleados? _____

Respeto a mis patrones? _____

Respeto a los ancianos? _____

Respeto a los niños? _____

Respeto mi ciudad, mi país? _____

Cómo puedo ser más respetuoso? _____

Con quién debo ser más respetuoso? _____

Me siento respetado? _____

En qué momento me he sentido irrespetado? _____

Qué actitud he tomado? _____

Cómo puedo lograr hacerme respetar? _____

Contribuyen mis actitudes al respeto? _____

Soy respetuoso y respetado? _____





Tolerancia

*La tolerancia es la valoración y el respeto a las diferencias.
Sin tolerancia, la convivencia es una fantasía.*

Definición:

"Respeto y consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás, aunque repugnen a las nuestras".

"La tolerancia, es la convivencia pacífica, entre quienes han aprendido a ver la dignidad de la persona, por encima de su raza, de su ideología, de su idioma, de su religión."

Jorge Martínez R.

La tolerancia es:

- un acto libre y voluntario.
- un principio de convivencia universal, fundamental para la construcción del amor y necesario para vivir en paz.
- el reconocimiento de la dignidad humana y de las diferencias entre las personas.
- una actitud hacia los demás, exenta de todo aire de superioridad y juicios.
- la apertura a otras formas de pensar y a otras concepciones.
- reconocer los derechos y las libertades de los demás.
- reconocer la diversidad.
- pensar que ninguna persona, cultura, nación o religión tiene el monopolio de la verdad.

Tolerar no es:

aguantar cohonestar confabularse
alcahuetear colaborar complicidad

La intolerancia:

es una de las causas fundamentales de los conflictos, las agresiones, los maltratos y las guerras.

Se manifiesta con actos individuales o colectivos como:

- el empleo de términos agresivos u ofensivos.
- la intimidación.
- las bromas pesadas sobre determinados comportamientos o características.
- la manifestación de prejuicios.
- la costumbre de encontrar víctimas propiciatorias.
- el culpar a otros de los problemas o errores propios.
- la represión.
- el genocidio.
- la profanación y mutilación de símbolos culturales y religiosos.
- la discriminación.
- las amenazas a la vida humana

Para tolerar es necesario:

- comprender y reconocer el valor y dignidad propios y de los otros.
- respetarse a sí mismo y a los demás.
- comunicarse con los demás, hablarles claro, escucharlos y tratar de comprenderlos.
- ser coherente con los propios principios y respetar los principios ajenos buscando el bien común.

La Tolerancia es necesaria porque:

- enriquece, fortalece y nos hace crecer.
- facilita negociar en los conflictos, permitiendo la convivencia.
- la exige la necesidad de supervivencia.
- constituye hoy una cita ineludible con la historia.

Condición para que haya Tolerancia:

- actitud respetuosa y opción consciente y libre.

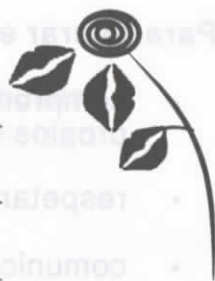
Beneficios para el Tolerante:

- valora los motivos ajenos y enriquece los propios.
- permite el crecimiento individual, el encuentro con los otros y la convivencia con culturas diferentes.

"La tolerancia es un valor que se inscribe, en una cadena de valores, mutuamente complementarios, que se exigen los unos a los otros: el pluralismo, la justicia, la verdad, la paz."

Sac. Jorge Martínez Restrepo.

Cuestionario



Me tolero? _____

Tolero a los demás? _____

A quién me da más dificultad tolerar? _____

Cómo me siento cuando alguien es intolerante? _____

Soy consciente del daño que causo con mi intolerancia? _____

De quién deseo más tolerancia conmigo? _____

Con quién debo ser más tolerante? _____

Qué no tolero? _____

Culpo a otros de mis errores, fracasos o problemas? _____

Me creo superior o inferior a los otros? _____

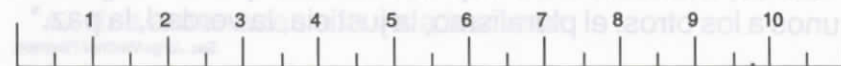
Soy abierto a otras formas de pensamiento? _____

Tengo prejuicios? _____ Cuáles son? _____

Reconozco los derechos y libertades de los demás? _____

Cómo manifiesto mi intolerancia? _____

Soy Tolerante? _____





Aceptación

"¡Señor concédeme:

La serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,

El coraje para cambiar las cosas que puedo,

Y la sabiduría para reconocer la diferencia!"

Aceptar:

"Recibir uno voluntariamente alguna cosa, admitirla. Aprobar".

Aceptación es:

- reconocer nuestra vida como un regalo especial.
- saber que no siempre podemos escoger las cartas para el juego, pero sí, responsabilizarnos de jugarlas bien.
- entender que hay circunstancias positivas o alegres y negativas o tristes.
- saber que ninguna circunstancia por adversa que sea se mantiene para siempre.
- el arte de ver con naturalidad las cosas, de uno mismo y de los demás.
- reconocer los problemas en su verdadera dimensión, sin aumentarlos, disminuirlos o ignorarlos.
- enfrentar y admitir, con serenidad, las circunstancias que no son susceptibles de cambio.
- descubrir oportunidades aún en situaciones adversas. Ver lo positivo.

- amar y respetar la vida propia y la ajena, sabiendo que hay un momento para nacer y un momento para morir.

Aceptación no es:

dejadez	conformarse
indiferencia	doblegarse
resignación	someterse

Al no aceptar la realidad estamos:

dormidos, lo que significa estar fuera de objetividad.

No son aceptables:

las actitudes y los hechos que atentan contra el bien propio o el bien común.

Aceptamos cuando:

- vivimos la vida como una aventura fascinante, reconociéndola como oportunidad y no como amenaza.
- enfrentamos las dificultades y los problemas y les buscamos solución.
- admitimos los problemas que no tienen solución sin convertirlos en tragedias.
- somos conscientes de que los hechos consumados, consumados están y es inútil darse de cabeza contra ellos.

Al aceptarnos a nosotros mismos somos capaces de:

- valorarnos y valorar.
- agradecer nuestras capacidades y desarrollarlas.
- apreciar nuestras posibilidades.
- entender nuestras limitaciones.
- reconocer mis cualidades y mis defectos.
- aceptar a los demás.

Al aceptar a los otros estamos:

- reconociendo su dignidad y sus diferencias.
- valorando sus cualidades.
- entendiendo sus limitaciones.

Aceptamos a Dios cuando:

- lo reconocemos como Ser superior y creador.
- lo sentimos dentro de nosotros.
- al sentirlo lo reflejamos.
- lo percibimos en los seres y en la naturaleza.

Al nacer la vida nos determina:

nuestros padres	nuestra familia
nuestra patria	nuestra historia
nuestro potencial	nuestro idioma
nuestro color de piel	nuestra cultura.

Hay circunstancias que parecen atraparnos:

el clima	la edad
la congestión del tráfico	la jubilación
las "colas"	la soledad
los semáforos	la fiesta del vecino

podemos aceptarlas buscando en ellas, una puerta para abrirnos a sus posibilidades y sus ventajas.

Consecuencias al no aceptar:

angustia	frustración	complejos
depresión	furia	disgustos
desilusión	tensión	lamentaciones

Beneficios al aceptar:

- vivir una vida acorde con la realidad.
- asumir nuestra responsabilidad.
- afrontar las consecuencias

alegría **paz**

armonía **tranquilidad**

Para Reflexionar

- las cosas son lo buenas o malas que cada uno cree.
- tenemos la posibilidad de transformar los males en bienes y los enemigos en amigos.
- nuestro reto es jugar bien nuestras cartas.
- en la vida no siempre se gana.
- no todas las noches pueden ser de luna llena.

"En el juego de naipes que llamamos "vida" cada cual juega lo mejor que sabe las cartas que le han tocado.

Quienes insisten en querer jugar no las cartas que les han tocado, sino las que creen que debería haberles tocado, ... son los que pierden el juego.

No se nos pregunta si queremos jugar. No es ésa la opción. Tenemos que jugar. La opción es: cómo? " Anthony de Mello.

"La felicidad y la desdicha dependen de cómo afrontemos los acontecimientos, no de la naturaleza de los acontecimientos en sí." Anthony de Mello.

Cuestionario



Me siento bien porque el mundo está bien o
el mundo está bien porque yo me siento bien?

Vivo mi vida como una aventura fascinante? _____

Busco solución a las dificultades? _____

Agradezco y desarrollo mis capacidades? _____

Aprecio mis posibilidades? _____

Entiendo mis limitaciones? _____

Acepto a los demás? _____

Valoro sus cualidades? _____

Entiendo sus limitaciones? _____

Reconozco los problemas en su verdadera dimensión? _____

Acepto, con serenidad, las circunstancias que no puedo
cambiar? _____

Descubro las oportunidades que se presentan en situaciones
adversas? _____

Qué puedo hacer para Aceptar mi realidad? _____





Comprensión

Sentirse comprendido es sentirse Amado.

Definición:

"Acción de comprender. Facultad de comprender o entender".

Comprender:

"Entender, alcanzar, penetrar".

La comprensión es:

- intentar ver las cosas desde el punto de vista del otro, en posición de observador.
- entender al otro, con el intelecto y sobre todo con el corazón.
- asumir al otro para apoyarlo.
- sentir con el otro.

Para comprender es necesario:

- estar atento, desarmado, disponible.
- **Amor**, afecto o empatía.
- **comunicación**
- situarnos en el lugar del otro.

COMUNICACION es común-uni6n

Puede ser:

- verbal = hablada o escrita.
- no verbal = gestos, miradas, caricias, detalles.

Para comunicarse es necesario:

- actitud amable y respetuosa.
- compartir sentimientos, creencias o emociones.
- departir en el momento oportuno, en el sitio adecuado y por el tiempo necesario.
- entender que hay momentos oportunos e inoportunos para la comunicaci6n.

Escuchar:

- con respeto, tolerancia y aceptaci6n.
- sabiendo que somos distintos.
- sin creer que sabemos lo que nos van a decir
- sin culpar, enjuiciar, juzgar o rechazar.
- sin reaccionar agresivamente.
- sin ver a los otros con los anteojos de ideas negativas o preconcebidas.
- sin aprovechar lo que nos dicen para utilizarlo en su contra.

Decir:

- con objetividad.
- sin exagerar.
- utilizando palabras adecuadas y claras.
- con tono de voz suave y agradable.

Para Comprender NO es necesario:

- estar de acuerdo.
- aceptar el comportamiento del otro.
- gustar de lo que le gusta al otro.
- aprobar el pensamiento o las actitudes del otro.

Para Comprender a otro ES necesario:

- entender que nuestro ejemplo es b6sico.
- permitirle libre expresi6n y desahogo.
- captar sus diferentes estados de 6nimo.
- respetar sus sentimientos.
- entender las circunstancias que lo rodean.
- percibir las causas de su alegrfa o tristeza.
- ayudarlo a reconocer y aceptar sus diferencias.
- ayudarlo a reconocer la propiedad del problema.
- motivarlo a encontrar sus soluciones.

La comprensi6n en las relaciones familiares se manifiesta cuando:

- se apoya al otro. "Estoy contigo..."
- se captan los distintos factores que influyen en el estado de 6nimo o comportamiento de los otros.
- se observa desde el punto de vista del otro.

- ponerse en los zapatos del otro.
- se respeta, se acepta y se entienden penas, alegrías, limitaciones, defectos, cualidades y habilidades de sí mismo y de los demás.
- se destacan las cualidades o logros.
- se aprende a reconocer y rectificar.

Beneficios para el comprensivo:

- sabe que no esta solo.
- confirma que existen otros a quienes él les interesa.
- no se siente ofendido.
- confía en sí mismo.
- dialoga.
- confía en las personas.
- colabora en la búsqueda de soluciones.
- convive en paz y alegría.

Para recordar:

- para comprender al otro es necesario primero comprenderse a sí mismo.
- no somos iguales.
- cada uno reacciona de manera diferente.
- las reacciones no siempre son el reflejo de las intenciones o sentimientos.
- la comprensión enriquece el conocimiento y éste aumenta la comprensión.

- los otros no están sintiendo lo que yo siento.
- no siempre las interpretaciones que hacemos de los demás son las correctas.
- yo no puedo pensar o sentir por otro ni nadie puede hacerlo por mí.
- todos cometemos errores porque nadie es perfecto.

Para Reflexionar

"Es bueno dar algo cuando ha sido pedido, pero es mejor dar, sin demanda, comprendiendo." Gibran Khalil

"Cuánto tiempo me llevará resolver mi problema?"
"Ni un minuto más de lo que tardes en comprenderlo", dijo el Maestro. Anthony de Mello S. J.

"Mi vida es como un cristal hecho pedazos", dijo el visitante.
"mi alma está corrompida por el mal... ¿Puedo tener alguna esperanza?"

"Sí", dijo el Maestro. "Hay algo con lo que se repara cualquier cosa rota y se limpia cualquier mancha".

"¿Y qué es?"

"El perdón".

"¿Y a quién he de perdonar?"

"A todos: a la vida, a Dios, a tu prójimo... y sobre todo, a ti mismo".

"¿Y cómo se hace?"

"Comprendiendo que no hay que culpar a nadie", dijo el Maestro, "A NADIE". Anthony de Mello S. J.

Questionario

Sentirse comprendido es sentirse amado.

Manifiesto mi afecto a los demás? _____

Cómo? _____

Escucho:

afectiva y efectivamente? _____

con toda mi atención? _____

invierto el tiempo necesario? _____

demuestro mi interés? _____

Logro escuchar sin enjuiciar, rechazar, juzgar o culpabilizar?

Respeto, tolero y acepto la posición del otro? _____

Soy capaz de ponerme en los zapatos del otro? _____

Me comprendo? _____

Me siento comprendido? _____

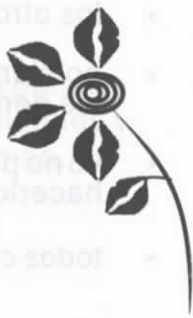
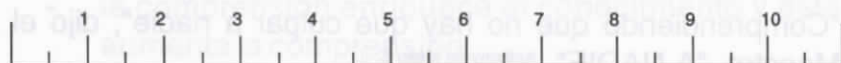
Por quién o quiénes quisiera ser comprendido? _____

Culpo a otros de mis problemas y errores? _____

Es mi ejemplo motivador de valores? _____

Recuerde una situación donde se sintió comprendido. _____

Recuerde una situación donde usted fue comprensivo. _____





Libertad

"La Libertad no es un don; es una conquista"

San Francisco de Asís

Definición:

"Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, o de no obrar. Facultad de hacer o decir cuanto no se oponga a las leyes ni a las buenas costumbres".

Libertad Es:

- la capacidad de elegir, de decidir y realizar lo decidido, respetando a los otros.
- una decisión interior cuya raíz está en la voluntad.
- una realidad no una idea.
- el disfrutar la vida teniendo conciencia de cada acto que realizamos, con responsabilidad.
- un estado de consciencia, en el cual se hacen las cosas a la luz de la armonía.

Libertad No es:

- hacer todo lo que uno quiere perjudicando a los otros.
- imponer
- vigilar
- atropellar
- desconfiar

Libertinaje:

desenfreno de la conducta.

Ser libre es:

- responsabilizarse de las acciones propias ante sí mismo, ante los demás y ante Dios.
- moverse en la dirección correcta.

Ser esclavo es:

- no usar la libertad.
- dejarse dominar por los deseos.
- aferrarse a los vicios, miedos, limitaciones.
- depender de...

Para actuar con libertad es necesario:

- ser uno mismo.
- sentirse seguro.
- ejercitar la inteligencia, la disciplina y la voluntad.
- responsabilizarse de sus propios pensamientos, deseos, intenciones y acciones.
- correr riesgos y aceptar retos. Saber elegir.
- liberarse del miedo.
- reconocer los problemas en su verdadera dimensión diferenciando los reales de los imaginarios.

La libertad exige:

- autonomía
- disciplina
- equilibrio
- fortaleza
- independencia
- orden
- responsabilidad
- seguridad

La libertad es necesaria para:

- aprender
- avanzar
- conocer
- decidir
- elegir
- evolucionar
- examinar
- explorar
- investigar
- pensar
- responsabilizarse
- sentir
- soñar
- vivir

Beneficios del libre:

- asume su responsabilidad.
- crea.
- descubre su verdad.
- vive su realidad.
- disfruta el presente.

"La verdad os hará libres". San Juan

Paradoja:

El hombre tiene miedo a su libertad...

*No hay libertad sin responsabilidad
ni responsabilidad sin libertad.*

Para reflexionar

"La libertad no es una filosofía y ni siquiera es una idea: es un movimiento de la conciencia que nos lleva, en ciertos momentos, a pronunciar dos monosílabos: sí o no. En su brevedad instantánea, como a la luz de un relámpago, se dibuja el signo contradictorio de la naturaleza humana". Octavio Paz.

"El hombre verdaderamente libre es el que domina los instintos y el hombre verdaderamente esclavo es el dominado por sus instintos". Sócrates.

"Es verdad que el hombre, no es libre de hecho; pero potencialmente sigue siendo libre. En efecto, cuando no aparece como libre, es porque ha renunciado -libremente- a su libertad. También la no libertad pertenece a su libertad, también la impotencia está en su poder". Víctor Frankl

"Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las Libertades humanas -la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino". Víctor Frankl

"La libertad íntima nunca se pierde. Es esta libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito." Víctor Frankl

La inmoralidad es desenfreno, no es aceptable, ni puede defenderse en nombre de la libertad.

No hay verdadera educación sin responsabilidad personal, ni responsabilidad sin libertad.

"Toda decisión libre entraña una renuncia". Llano C.

"La libertad depende de la relación del vínculo con la verdad y el bien". Thibon G.

"Ser libre no es hacer todo lo que se quiere, sino querer todo lo que se debe". Leonardo Boff

"El amor sólo puede existir en libertad". Anthony de Mello

Nadie puede ser libre por mí, ni por tí.

"La envidia, los celos, la ambición, todo tipo de avidez, son pasiones; el amor es una acción, la práctica de un poder humano, que sólo puede realizarse en la libertad y jamás como resultado de una compulsión". Erich Fromm

"El Amor sólo puede existir en libertad. El verdadero amante busca el bien de la persona amada, lo cual requiere especialmente la liberación de ésta con respecto a aquel". Anthony de Mello

La libertad y la responsabilidad son dos principios inseparables.

"Un oso recorría constantemente, arriba y abajo, los seis metros de largo de su jaula. Cuando, al cabo de cinco años, quitaron la jaula, el oso siguió recorriendo arriba y abajo los mismos seis metros, como si aún estuviera en la jaula. Y lo estaba... para él". Anthony de Mello

"Los muros que aprisionan son mentales, no reales"
Anthony de Mello.

¡Viva la Libertad! ¡Viva la Responsabilidad!

Questionario



A mayor libertad, mayor responsabilidad.

Soy capaz de elegir? _____

Soy capaz de decidir? _____

Soy capaz de realizar lo decidido? _____

Me responsabilizo de mis acciones

- ante mi mismo? _____

- ante los demás? _____

- ante Dios? _____

Reconozco y respeto la libertad de los otros?

- de mi esposo (a)? _____

- de mis hijos? _____

- de mis padres? _____

- de mis amigos? _____

- de los otros? _____

A qué o a quién me siento atado? _____

Controlo o me controlan? _____

Deseo liberarme de: _____

Soy libre? _____

Porqué? _____

Coarto la libertad de alguien? _____





Amor

"Señor hazme un instrumento de tu paz
que donde haya odio siembre yo amor" San Francisco de Asís

Definición:

No he encontrado la definición precisa. Si Ud. la tiene por favor avíseme.

El Amor es:

- alegre
- amable
- auténtico
- bondadoso
- compasivo
- comprensivo
- confiado
- dulce
- espontáneo
- fiel
- flexible
- generoso
- grato
- humilde
- incondicional
- infinito
- justo
- libre
- misericordioso
- paciente
- prudente
- puro
- respetuoso
- responsable
- sabio
- seguro
- sencillo
- simple
- sincero
- sin exigencias
- sin razones
- tierno
- tolerante
- verdadero

El amor no es:

posesión dominio imposición sometimiento

Amar es:

- sentir
- respetar
- comprender
- ser
- tolerar
- vivir
- dejar ser
- aceptar
- compartir

Para Amar se requiere:

- ambiente de Amor *-especialmente durante la niñez-*
- tiempo
- madurez

SE APRENDE A AMAR, AMANDO.

Es una sinfonía en cuatro tiempos:

- SE AMAN (mis padres)
- ME AMAN Y ME SIENTO AMADO
- ME AMO
- AMO

Es necesario manifestar el amor:

- | | |
|-------------------|--------------|
| • aceptando | • dando |
| • admirando | • dialogando |
| • apoyando | • entregando |
| • compartiendo | • escuchando |
| • comprendiendo | • recibiendo |
| • considerando | • sirviendo |
| • correspondiendo | • sonriendo |

Dónde está el Amor?

“Su verdadero lugar está en el corazón del hombre y en el corazón de la historia del mundo. El amor es la fuerza, la energía esencial, sin la que el hombre y el mundo no pueden desarrollarse armónicamente y conocer la felicidad. Su verdadera dimensión es infinita. El amor va más allá del amor. Viene de otra parte y vuela hacia otra parte. Para el creyente, el amor viene de Dios y va hacia Dios. Dios es Amor.” Michel Quoist.

"Una relación de Amor es..." Leo Buscaglia

- en la cual los individuos confían lo suficiente el uno en el otro.
- en la que hay seguridad de que la otra persona no se aprovechará.
- en la que una persona no explota a la otra.
- la que implica mucha comunicación y una buena dosis de participación y de ternura.
- poder mostrarse franco y honesto con la otra persona sin el temor de ser juzgado.
- sentirse seguro sabiendo que son los mejores amigos mutuos y que no importa lo que suceda, siempre estarán el uno al lado del otro.
- aquélla en la cual se crece en comprensión y aceptación.
- en la que se alientan mutuamente para brindar y compartir tanta belleza y tanto amor como sea posible encontrar.
- en la que se acepta a la otra persona como un todo y se recibe esa misma aceptación.
- en la que se puede ser libre de ser él mismo... de reírse conmigo, pero no de mí; de llorar conmigo: de amar a la vida, de amarse a sí mismo y de ser amado. Una relación de esta naturaleza se basa en la libertad y jamás podrá desarrollarse en un corazón celoso.”

El Amor es indispensable para el ser humano porque:

- su esencia es amor, fue hecho por amor y para Amar.
- necesita amar y ser amado.
- necesita utilizar los vínculos que tiene con Dios, con los otros, con la creación y con la historia.

Los padres pueden y deben ser los mejores maestros; educando con amor.

“Los padres, son responsables de la labranza y de la siembra y no de la cosecha.” Michel Quoist

El amor se aprende con hechos, no con palabras.

Antes de hablar, el bebé comprende el lenguaje del amor.

Es difícil Amar porque...

- "Amar es unir, y el mundo alrededor de nosotros ha estallado en multitud de pedazos. Gigantesco rompecabezas que tenemos que reconstruir para hacer de él un universo".
- "De un modo u otro, todos estamos involucrados y parcialmente afectados por una influencia social, que no sólo impide el desarrollo natural y espontáneo del amor, sino que cultiva y promociona precisamente su opuesto: la violencia." Walter Riso
- "Somos unos pobres hombres, dijo todavía el Sabio; no sabemos que, matando al amor, estamos matando la vida." Michel Quoist
- "El miedo, las inseguridades, los mitos, la depresión y el estrés, han creado una ceguera al Amor." Walter Riso

Dificultades para el Amor:

- no se comprende su significado.
- se desconoce.
- está desvalorizado, desfigurado, "cosificado".
- hay interferencias en la comunicación.

Obstáculos para amar:

- el egoísmo
- el estrés
- el irrespeto
- el miedo
- la ambición
- la competencia
- la dependencia
- la depresión
- la ignorancia
- la incomprensión
- la inseguridad
- la intolerancia
- las falsas creencias
- los apegos
- los celos
- los vicios

Beneficios para el que cultiva el Amor y logra Amar:

- armonía
- felicidad
- compañía
- confianza
- crecimiento
- paz
- plenitud
- seguridad
- serenidad
- tranquilidad

Si se es padre-madre y abuelito-a amorosos se siente la realización del milagro del AMOR.

¡ AMAR vale la pena !

**¡Anímate!
¡Inténtalo!**

Hay esperanzas para el Amor.

Hay que devolverle al amor su verdadero significado, su lugar y su verdadera dimensión.

“El día llegará en que, después de utilizar el espacio, los vientos, la marea y la gravitación, utilizaremos para Dios las energías del Amor. Y en ese día, por segunda ocasión en la historia del mundo, habremos descubierto el fuego.” T. de Chardin

“Lo sé y lo creo con todas mis fuerzas: ¡el amor vencerá!”

“Ama más todavía, y otros a tu alrededor amarán. **Quien ama hace amar.**” Michel Quoist

¡De nosotros depende!

Se trata de Amarnos.

Se trata de que nuestros niños aprendan a amarse.

Condiciones para que los niños aprendan a amarse:

Sentirse:

- respetados
- tolerados
- aceptados
- comprendidos
- libres
- amados
- confiables
- significativos
- seguros
- sin amenazas
- independientes
- responsables
- perteneciendo a la familia.
- iguales

Capaces de:

crear	expresar	llorar
decir	hacer	pensar
estudiar	jugar	reír

Dios es Amor

JESUS, hijo de Dios, es modelo de Amor y nos enseña:

Primero: con su vida.

Segundo: con su palabra.

Jesús dijo:

“**Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente**” Este es el más importante y el primero de los mandamientos.

Y el segundo es parecido a éste; dice: “**Ama a tu prójimo como a tí mismo.**” Estos dos mandamientos son la base de toda la ley y de las enseñanzas de los profetas”. San Mateo

“Les hablo así para que se alegren conmigo y su alegría sea completa. **“Mi mandamiento es éste: Que se amen unos a otros como yo los he amado a ustedes.**” San Juan

“A ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los insultan.” San Lucas

San Pablo dijo:

“Manténganse despiertos y firmes en la fe. Tengan mucho valor y firmeza. **“Y todo lo que hagan, háganlo con amor.”**

“Tres cosas hay que son permanentes: la fe, la esperanza y el amor; pero la más importante de las tres es el Amor.”

Para reflexionar

"Cuando intentamos examinar el amor comenzamos a jugar con el misterio. En un sentido muy real, procuramos examinar lo inexamenable y conocer lo incognoscible. El amor es algo demasiado grande, demasiado profundo para que verdaderamente se lo pueda comprender, medir o limitar dentro del marco de las palabras". Scott Peck

El amor es una semilla que todos tenemos y necesita cuidados para crecer y desarrollarse. El amor se cultiva.

Para que una persona pueda amar no necesita ser perfecta, sino simplemente humana.

"Privarse uno mismo del Amor es la decepción más terrible; es una pérdida eterna para la cual no existe enmienda, ni en el tiempo, ni en la eternidad". Kierkegaard

"Amar no es mirarse la cara el uno al otro. Amar es mirar los dos en la misma dirección". Antoine Saint-Exupéry

"Todo el mundo puede ser grande... porque cualquiera puede servir. No tienes que tener un título universitario para servir. No tienes que hacer que tu sujeto y verbo se pongan de acuerdo para servir. Sólo necesitas un corazón lleno de gracia. Un corazón motivado por el Amor." Martin Luther King Jr.

"Amor es la ausencia total de miedo", dijo el Maestro.

"Y qué es a lo que tenemos miedo?"

"Al Amor" respondió el Maestro." Anthony de Mello

"El que tiene Amor lo tiene todo: la tierra, la paz, el corazón y el propio Dios." Leonardo Boff

Quando ames, no debes decir: "Dios está en mi corazón", sino "yo estoy en el corazón de Dios". Khalil Gibran

"El corazón es lo bastante grande como para contener mucho Amor. Cuanto más se da, más se tiene" Victor Hugo.

"Si ud. espera que otra persona lo haga feliz, quedará continuamente decepcionado". Scott Peck.

"Sólo puedes dar de lo que tienes. Este es el milagro. Si tienes Amor, puedes darlo. Si no lo tienes, entonces no lo puedes dar. De hecho, en realidad ni siquiera es cuestión de dar, sino de compartir. Lo que yo tengo lo puedo compartir contigo, sin perderlo, porque lo sigo teniendo. Por ejemplo podría enseñarles a los lectores todo lo que sé y seguiría sabiendo todo cuanto sé." Leo Buscaglia

"La amistad, después del Amor, es el regalo más bello del cielo". Michel Quoist

"Sonríe a todos, sonríe a tu esposa, sonríe a tu marido, sonríe a tus hijos, sonríe a otros -sin importar quién sea- y eso te ayudará a desarrollar mayor Amor para cada uno." Teresa de Calcuta

"Despliega Amor dondequiera que vayas: antes que nada en tu propia casa. Brinda Amor a tus hijos, a tu esposa o esposo, a tu vecino... no permitas que nadie venga a tí sin que salga mejor y más feliz. Sé la viva expresión de la bondad de Dios; bondad en tu cara, bondad en tus ojos, bondad en tu sonrisa, bondad en tu saludo cariñoso." Teresa de Calcuta

"Sé que mis colegas de Harvard -al hablar de Amor- van a decir que he perdido la cabeza, pero quiero que sepan que precisamente la acabo de encontrar". Leo Buscaglia

"EL ARTE DE AMAR" Erich Fromm

"El amor es un poder que produce amor."

"El primer paso a dar es tomar conciencia de que el amor es un arte que requiere conocimiento y esfuerzo."

"Casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor. Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en *ser amado* y no *en amar*, no en la propia capacidad de amar".

"No obstante el profundo anhelo de amor, casi todo lo demás tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder; dedicamos casi toda nuestra energía a descubrir la forma de alcanzar esos objetivos y muy poca a aprender el arte del amor."

Amor de Madre

"El amor de la madre a la vida es tan contagioso como su ansiedad."

"La verdadera realización del amor materno no está en el amor de la madre al pequeño bebé, sino en su amor por el niño que crece."

"La esencia misma del amor materno es cuidar de que el niño crezca y esto significa desear que el niño se separe de ella."

"La mayoría de las madres son capaces de dar "leche", pero sólo unas pocas pueden dar "miel" también. Para estar en condiciones de dar miel, una madre debe ser no sólo una "buena madre", sino una persona feliz."

"Es posible distinguir, entre los niños -y los adultos- los que sólo recibieron "leche" y los que recibieron "leche y miel".

"Si se tiene la oportunidad de estudiar el efecto producido por una madre con genuino amor a sí misma, se ve que no hay nada que lleve más a un niño a la experiencia de lo que son la felicidad, el amor y la alegría, que el amor de una madre que se ama a sí misma."

"Una mujer sólo puede ser una madre verdaderamente amante si puede amar; si puede amar a su esposo, a otros niños, a los extraños, a todos los seres humanos. La mujer que no es capaz de amar en ese sentido, puede ser una madre afectuosa mientras su hijo es pequeño, pero no será una madre amante y la prueba de ello es la voluntad de aceptar la separación y aun después de la separación seguir amando."

"Es más fácil comprender el egoísmo comparándolo con la ávida preocupación por los demás, como la que encontramos, por ejemplo, en una madre sobreprotectora. Si bien ella cree conscientemente que es en extremo cariñosa con su hijo, en realidad tiene una hostilidad hondamente reprimida contra el objeto de sus preocupaciones. Sus cuidados exagerados no obedecen a un amor excesivo al niño, sino a que debe compensar su total incapacidad de amarlo."

Amor al prójimo

"Ama a tu prójimo como a ti mismo", implica que el respeto por la propia integridad y unicidad, el amor y la comprensión del propio sí mismo, no pueden separarse del respeto, el amor y la comprensión del otro individuo. El amor a sí mismo está inseparablemente ligado al amor a cualquier otro ser."

"Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; si sólo ama a los demás, no puede amar en absoluto"

"Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida. Si puedo decirle a alguien "Te amo", debo poder decir "Amo a todos en ti, a través de ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo."

"El amor no es esencialmente una relación con una persona específica; es una *actitud*, una *orientación del carácter* que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, no con un objeto amoroso."

"El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas. Por el contrario, en todo individuo capaz de amar a los demás se encontrará una actitud de amor a sí mismo."

"Las personas egoístas son incapaces de amar a los demás, pero tampoco pueden amarse a sí mismas. El egoísmo y el amor a sí mismo, lejos de ser idénticos, son realmente opuestos. El individuo egoísta no se ama demasiado, sino muy poco, en realidad, se odia."

"Soy un hombre muy rico, pero muy desdichado..."

¿Puedes decirme por qué? "

"Porque empleas demasiado tiempo en hacer dinero, y demasiado poco en Amar", le respondió el Maestro.

El amor infantil sigue el principio: "**Amo porque me aman**"
El amor maduro obedece al principio: "**Me aman porque amo.**"
El amor inmaduro dice: "**Te amo porque te necesito.**"
El amor maduro dice: "**Te necesito porque te amo.**"

Questionario



Amo a mi Dios:
con todo mi corazón? _____
con toda mi alma? _____
con toda mi mente? _____

Me amo a mí mismo? _____

Amo a mi prójimo, como a mí mismo? _____

Amo como Jesús amó? _____

Educo a mis hijos con Amor? _____

Soy ejemplo de Amor para los otros? _____

Mis actitudes y comportamiento son de Amor? _____

Cuándo fue la última vez que expresé mi amor a alguien?

Mi compromiso de Amor conmigo: _____

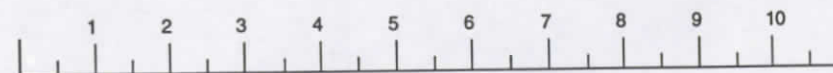
Mi compromiso de Amor con los otros: _____

Mi compromiso de Amor con el mundo: _____

Mi compromiso de Amor con Dios: _____

Me aman? _____ Me amo? _____ Amo? _____

HAZ TODO CON AMOR



"BUSCA EL AMOR PERFECTO..." Anthony de Mello

"El amor no es una relación. Es un estado del ser. ¿Estás en estado de Amor? ¿Lo estás viviendo?"

"El amor perfecto vence nuestro miedo porque no tiene deseos, exigencias, no hace trueque, no juzga, no ansía negativamente. El amor simplemente es, está presente, ve y actúa."

"Amar a las personas significa ser completamente feliz aún sin ellas, sin miedo de lastimar, sin interés de impresionar, sin recelo de que dejemos de gustarles o que nos abandonen. No importa lo que ellas digan o hagan, tú permanecerás en paz. No llenes tu vacío con personas llamando a eso Amor."

"El establecimiento de relaciones es sólo posible entre personas conscientes. Las personas inconscientes no pueden compartir Amor. Ellas pueden solamente intercambiar deseos, exigencias, mutuas lisonjas y manipulación. Prueba tu amor, para ver si él es consciente. Cuando tu deseo particular es contrariado o negado por la persona amada, ¿Con qué rapidez tu apego se transforma en resentimiento?"

"Cuanto más amas a los otros, más puedes hacer *sin* ellos. Cuanto más amas a los otros, más puedes hacer *con* ellos."

Respeto Tolerancia , Aceptación, Comprensión y Libertad
son pasos para lograr el Amor.

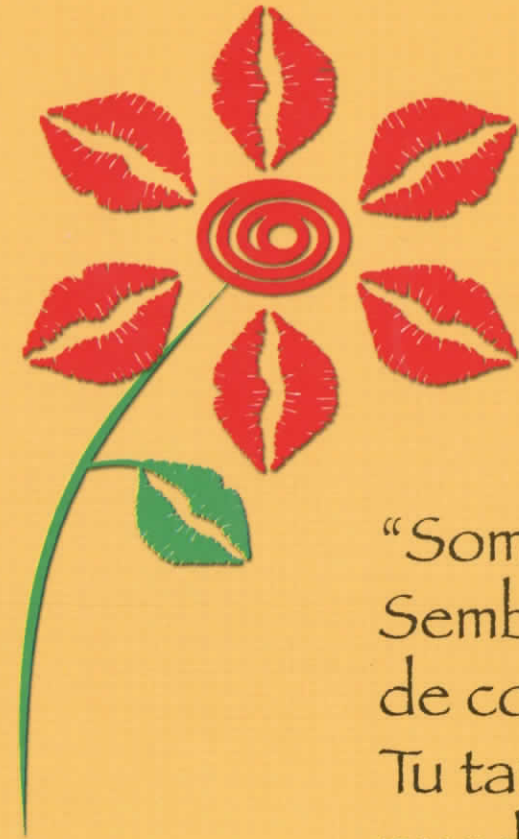
CUANTOS PETALOS TIENE TU FLOR?

De tí depende



ÍNDICE

Verdad.....	9
Deberes y Derechos.....	11
Respeto.....	23
Tolerancia.....	29
Aceptación.....	33
Comprensión.....	39
Libertad.....	45
Amor.....	51



“Somos
Sembradores
de convivencia
Tu también
puedes sembrar”