VIRTUDES DE JULIO 2015

Trayendo Virtudes a la Vida

Building Our Future Through Education, History and Culture!

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

Aprende más sobre el Proyecto de Virtudes

¿Qué es el Proyecto de Virtudes? El Proyecto de Virtudes fue fundado en 1991 por Linda Popov, el Dr. Dan Popov y el fallecido 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 generosidad y servicio, a sanar la violencia con virtudes y a crear comunidades seguras y atentas.

¿Cuál es la diferencia entre valores y virtudes? 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, otras no lo valoran. Virtudes son mucho más elementales que los valores. Mientras los valores son específicos de la cultura, las virtudes son universalmente valoradas por todos. Las virtudes son la esencia de lo que somos; lo bueno de nosotros. La calidad interna de nuestro carácter que 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 sustituido el desánimo con empoderamiento al descubrir que palabras como "holgazán", "retrasado", "estúpido" "inaceptable" desmoralizaba y desanimaba a los estudiantes. Cuando los maestros desbordaban su salón de clases con palabras alentadoras tales como excelente, servicial, trabajador, compasivo, auto disciplinado, integro y bondadoso, el buen comportamiento florecía.

En resumen... De septiembre a junio, hemos hablado en detalle de las cinco estrategias. Durante los meses de julio y agosto, estas estrategias serán repasadas.

Estrategia #1: "Como hablar el lenguaje de las virtudes"

Para la primera estrategia, *Como hablar el lenguaje de las virtudes*, nuestros pensamientos son expresados usando palabras positivas como apreciar, aplaudir, agradecer, reconocer y honrar. Los tres elementos de una declaración de virtud son:

1) Una frase de apertura 2) Una virtud 3) como se demuestra o se necesita demostrar la virtud

Hay tres tipos de declaraciones; reconocimiento, guía y corrección

Reconocimiento

se usa para expresar apreciación o para alentar.

Aplaudo su determinación por cumplir los plazos.

Guía:

permite que la persona sepa que es lo que usted quiere que haga.

Por favor muestre su dedicación en forjar su camino en la División.

Corrección:

se usa para educar de forma positiva sin usar palabras tales como, pero, etc.

Yo apreciaría su compromiso en completar sus tareas a tiempo la próxima vez.

Estrategia 2 #: " Identificar los momentos para la enseñanza:"

En la segunda estrategia, *Identificar los momentos para la enseñanza* la meta es la humildad y no la humillación. Nunca se usa para ser sarcástico o degradar a alguien.

Actuar con tacto es útil para hacer observaciones y comentarios dirigido a niños y adultos, que aborden metas o comportamientos. Es una herramienta utilizada por gerentes, administradores y maestros, etc. para dar información sobre el rendimiento de estudiantes y empleados. Cuando se hace esto se crea un ambiente positivo "sándwich positivo". Usted utiliza el poder del lenguaje de las virtudes.

ACTÚAR con TACTO (Sándwich Positivo): Reconocer, Corregir, Agradecer

1. Dígale a la persona sobre cualidades y comportamientos que usted aprecia en él/ella expresando sus VIRTUDES de FUERZA.

Por ejemplo: "Aprecio tu disponibilidad, siempre estas dispuesto/a ayudar a la persona que lo necesita. Eres increíblemente amigable. Conectas con clientes y colegas varias veces al día.

2. Dígale sobre lo que puede CAMBIAR o CORREGIR, nombrando sus VIRTUDES de CRECIMIENTO.

Por ejemplo: "Te animo a que pienses con detenimiento antes de decir si, para que puedas ser fiable y puedas completar tareas en sus fechas limites. Ten presente el tiempo de los demás y se más firme en tu propósito de completar tu trabajo sin socializar.

3. Deje lo mejor para lo último dando GRACIAS por lo que más aprecia usted. Termine en una nota positiva!

Por ejemplo: "Tu entusiasmo es una de tus mayores cualidades. Tienes una manera de ser muy atractiva! Eres uno de los empleados más creativos, siempre pensando en ideas nuevas para hacer mejor las cosas. Es un placer trabajar contigo".

ELABORACIÓN DEL SÁNDWICH POSITIVO....

Aprecio su utilidad, siempre esta dispuesto a ayudar cuando alguien necesita algo. Usted es increíblemente amigable, conecta con clientes y colegas varias veces al día. Le animo a que sea mas selectivo a lo que dice "si" para que pueda ser fiable y pueda completar sus tareas en sus fechas limites. Por favor sea consciente del tiempo de los demás y resuelva completar su trabajo sin socializar mucho. Su entusiasmo es una de sus cualidades más grandes. Tiene una forma de ser muy atractiva. Usted es uno de nuestros empleados mas creativos, siempre tiene ideas nuevas que mejoran las cosas. Es un placer trabajar con usted.

*Estrategia #3: "**Establecer limites claros**"*

La tercera estrategia," Establecer limites claros" esta basada en justicia restitutiva. Si hay un conflicto en el salón de clase, lugar de trabajo y/o en el hogar, se debe seguir el procedimiento que se encuentra en esta pagina; por ejemplo, todos los que estén envueltos deben querer y estar dispuestos a tomar parte del proceso de reparación (Proceso de justicia restitutiva). A cada persona se le da la oportunidad de decir lo que sucedió (Cuatro pasos para justicia restitutiva). Basado en lo que dice cada persona se continua resolviendo el conflicto (Pasos hacia conversaciones de paz). El paso final es el establecimiento de reglas (Reglas básicas efectivas) lo cual previene que un conflicto pueda volver a suceder. Este proceso rige como cada persona va a proceder en la relación restitutiva.

El proceso de justicia restitutiva

En el proceso ideal de justicia restitutiva, los individuos:
. Toman responsabilidad por lo que han hecho para....
. Hacer restitución, lo cual resulta en...
. Reconciliación, lo cual restablece la amistad, lo cual...
. Restaura 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 castigado.
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 restitutiva.

Cuatro pasos para justicia restitutiva

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

. Tomar turnos para decir lo que verdaderamente ocurrió según su experiencia.
. Respetuosamente escuchar el punto de vista de la otra persona.
. Honestamente compartir lo que se siente.
. Usar la creatividad para hallar la virtud que cada uno necesita.
. Usar 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 especifico: Enfoque debe ser en el comportamiento especifico de la situación.
3. Sea positivo: Base las reglas en virtudes y preséntelas de manera positiva.
4. Establezca consecuencias especificas y relevantes para comportamientos extremos.
5. Las consecuencias deben ser educativas y no punitivas: Dele la oportunidad de hacer una reparación.
6. Sea consistente: Sea fiable, respete los limites.
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 de que usted pueda vivir con las reglas y seguirlas.
10. Sea firme: Deje en claro sus expectativas.

¿A quién puede contactar para información adicional? Puede contactar a la facilitadora del Proyecto 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.

JULIO DE 2015

VIRTUDES DEL MES:

Humildad

Estoy agradecido por el don de la humildad. Es mi gran maestro.

(5 de julio - 11 de julio de 2015)

Flexibilidad

Estoy agradecido por el don de la flexibilidad. Mantiene mi espíritu moldeable.

(12 de julio - 18 de julio de 2015)

Orden

Estoy agradecido por el don del orden. Trae armonía a mi vida.

(19 de julio –25 de julio de 2015)

Moderación

Estoy agradecido por el don de la moderación. Me permite disfrutar de mi vida.

(26 de julio –1 de agosto de 2015)

Próximo

AGOSTO DE 2015

VIRTUDES DEL MES:

Firmeza/Aseverancia

Estoy agradecido por el don de la firmeza. Es el guardián de mi dignidad.

(2 de agosto– 8 de agosto de 2015)

Modestia

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

(9 de agosto– 15 de agosto de 2015)

Pulcritud/Limpieza

Estoy agradecido por el don de la pulcritud. Libera mi espíritu.

(16 de agosto– 22 de agosto de 2015)

Desprendimiento/Imparcialidad

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

(23 de agosto– 29 de agosto de 2015)

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. Gustosamente servimos a los demás y aceptamos ayuda cuando la necesitamos. Cuando causamos daño, tenemos la humildad para admitirlo y enmendarlo. 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.

"Anhelo 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:

Sea humilde y establezca una meta que sea realista.

CUENTO FOLKLÓRICO

"The Beautiful Girl and the Jigger Foot Man"
Broo Nansi - - Una selección de Cuentos Anansi
Recopilado por el Dr. Lezmore E. Emanuel

Después que el hombre Jigger Foot le propusiera repetidas veces a la bella muchacha, descubra como ella ejerció humildad.

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

THE BEAUTIFUL GIRL AND THE JIGGER FOOT MAN

Tim! Tim! Bapa Bel Come! One time there was a very beautiful girl who was as proud as she was beautiful. She refused to marry any of the local young men who asked her hand in marriage. She insisted that she only marry a man dressed in golden clothes and riding on a golden horse.

One day as she was taking a walk, she came upon a man riding on an old sway-backed donkey. The man's feet were covered with jiggers.

"Pretty girl, will you marry me?" he asked.

"Me? Marry a jigger-foot man? You must be crazy! I will only marry a man dressed in golden clothes and riding on a golden horse." She tossed her head and continued on her way. A little further on she met to her delight and surprise a man dressed in golden clothes and riding a golden horse!

"Pretty girl, will you marry me?" he asked.

"Of course I will marry you!" she replied eagerly. "All my life I have been waiting for a man such as you to come along." So they were married in the biggest wedding the village had ever seen. He took her to live in his beautiful house where she found his first wife. This woman had been very beautiful once but now her face was stained with tears and her eyes forlorn with sorrow. The man left them together and went out to invite some friends to dinner. As soon as he was out of sight, the first wife said to the beautiful girl:

"He really is the Devil. You must hurry away from here. He plans to kill and eat you!" She gave the girl some corn to feed the cock that was in the yard.

"When that cock crows, he will return. He must not find you here!" The girl fed the cock and hurried as fast as she could to her mother's house. There she told the whole story.

Soon, the cock finished eating the corn and crowed. The Devil returned to find her gone. He took his golden horse and rode to her mother's house to get her. After he took her to his house a second time, he asked her why she had run away when he had gone to invite guests to the wedding feast. He made her promise to remain at home and again went out. This time the first wife gave her some oats to give the golden horse. "When the horse neighs, he will return, and he must not find you here."

Again, the girl hurried home. The horse soon neighed and the golden man returned home to find only his first wife waiting for him. This time when he rode to fetch the girl home again, she resisted: "I don't want to go, mother, I don't want to go."

Her mother replied with a sad sigh: "He is your husband. You must go."

So one more time she returned to the house of the man in the golden clothes. Again, he left to invite some friends to the wedding feast and again the first wife said to the girl: "Take this and give it to the dog. As soon as the dog barks he will return and this time he will surely kill you and eat you!"

So saying, the first wife handed the girl a bowl of water which she gave to the dog. This time she did not go home but went wandering sadly along the seashore. As she wondered what must be her fate, who should come riding along on his sway-backed donkey but the Jigger Foot Man!

"Save me, save me," the girl cried, "the Devil wants to kill and eat me."

"I will save you on one condition," replied the Jigger Foot Man.

"What's that?" inquired the girl.

"I will save you on the condition that you clean all the jiggers from my feet and that you marry me.

"Oh, I will! I will!" shouted the girl and falling to her knees proceeded to remove the jiggers from the man's feet. He then put the girl into a boat and took her across the sea.

When the Devil arrived home and found the girl gone, he began to suspect that it was his first wife who had been helping her to escape. He made her tell him where the beautiful girl had gone. He crossed the sea on his golden horse and came to the house where the Jigger Foot Man and the girl lived. He told the man that he had come for the girl. They invited him inside and had him sit down over a trap door.

"Make yourself comfortable," the Jigger Foot Man said. "The girl is getting ready."

What the Devil didn't know was that right below the trap door they were heating up a huge copper kettle of water. He kept asking if they were ready and they kept saying "no."

Finally, the man sang out, "We are ready!" The Devil stood up and released the trap door spring and down he plunged into the boiling water. I am afraid that he was boiled alive. As for the girl, she lived with the Jigger Foot Man and devoted her life to keeping his feet free from jiggers. And me? I went there and you know they were eating crow and did not give me any. That is why I have come to tell you this story.

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 imaginativas 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 confio 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:

Aprenda a ser flexible y adaptarse a las circunstancias.

CUENTO FOLKLÓRICO

"Compere Zayeh and 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 y si 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 su orden en la limpieza del 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.

MODERACION

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 limites que valoran nuestro tiempo y energía. Nos protégenos del estrés del exceso. Discernimos nuestra ritmo perfecto. Moderación no es privación. Es querernos lo suficiente para elegir lo que es correcto.

"Moderación es el hilo de seda que atraviesa las 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 limites.
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 quien y lo que no es.

CUENTO FOLKLÓRICO

"Nansi y los Gandules"
Broo Nansi - - Una selección de Cuentos Anansi
Recopilado por el Dr. Lezmore E. Emanuel

Explore lo que la falta de moderación de Nansi le causó a su amigo.

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

NANSI AND THE PIGEON PEAS

One time a man planted his garden with pigeon peas. The peas did well and bore a beautiful crop. They were so beautiful that everybody who passed wanted some. The owner of the peas said to himself, "H-m-m, the peas is really lovely, and if I don't do something about it, the neighbors will steal some." So the very next day he hired a watchman to guard the peas.

Now, this watchman couldn't read and Nansi who had been watching the peas with watering mouth knew this. So he decided to play a trick on the watchman and get some of the peas. He went and got an old envelope and took it to the watchman and said, "Look! Master says to give you this!"

The man took the envelope and looked at it. He scratched his head and grumbled, "Master know that I can't read and still he sends me a letter!" He turned to Nansi: "What am I supposed to do with this thing?"

Nansi played it smart and said, "Let me read it for you." He took the old envelope and looked at it and pretended to read: "Tie Mr. Nansi in the fattest part of the pigeon peas and when he is full, let him go." So the watchman did this and Nansi ate and ate. When he was full, he called to the watchman: "Let me go, now." And the watchman let him go.

Soon the owner of the peas came on the scene and saw that the best part of the pigeon peas was missing. He asked the watchman, "What happened to the peas?" The watchman told him. He said, "When he comes again, tie him and hold him until I come."

The next day Nansi pulled the same trick. The watchman tied him up in the best part of the peas and when he was finished eating he called to the watchman to untie him. But the watchman refused. Nansi saw that things were bad. He called to the man, "If you don't let me go, I'll spit on the ground and I bet you rot!" This frightened the watchman and he let Nansi go. When the owner came, the watchman told him the story.

The owner said, "The next time hold him. No matter what he says HOLD HIM!"

So when Nansi did his thing the next day the watchman would not let him go. The owner finally came and took Nansi home with him. He tied Nansi to a large tree and started to heat up a large piece of iron in the fire. Nansi started to cry.

Now, who should come along but Broo Lion. Broo Lion saw Nansi under the tree, crying. "Why are you there Broo Nansi, and why are you crying?"

"Oh, me Lord, me God. These people in the house over there want me to eat with them, and I don't know how to use a knife and fork."

"Ha! ha!" roared Lion. "You are too silly. Look, I know how to use a knife and fork. Let me take your place and eat the dinner for you."

Nansi pretended to consider this offer and at last agreed sadly, "Yes, I think it is the best thing. I believe that the people are going to be disappointed because they were depending on me to be there for dinner. But since you know so much about knife and fork I think you had better stay." And with that Lion untied Nansi and Nansi tied Lion in his place.

Nansi took off into the bush and climbed a tall tree to watch what was happening. The owner came out of the house and took up the red-hot iron. He was so angry that he did not care whether it was Lion or Nansi tied to the tree. He took the hot iron

and shoved it into Lion's ear. Lion roared with pain, burst the chain and lopped off into the bushes. He stopped under the very tree in which Nansi was hiding. Nansi was so frightened that he began to shake and Lion looked up and saw him. But Nansi was smart. He started hollering out:

"People! people! See here; see here; the man you are looking for is over here."

At the outcry all the villagers and the dogs and everything took out after Lion, with the owner in front brandishing his hot iron. Lion was so scared that he took off into the dense underbrush and to this day has not been seen in these parts!

Trayendo Virtudes a la Vida

Building Our Future Through Education, History and Culture!

Una iniciativa del Proyecto de Virtudes,
Consejo de Niños y Familias del Gobernador
Coordinado por 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. THOMAS / 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, 8043, 2806, 2808, 2809
Numero de Fax: 340-777-4342
Correo electrónico: alpbenjamin@doe.vi; mmartin@doe.vi
lrezarie@doe.vi