

MES DE LAS MADRES

- 01 Día del Trabajo
- 03 Día de la Mujer de las Américas
- 04 Día del Árbol
- 08 Día de La Cruz Roja
- 15 Día del Agricultor
- 30 Día de la Libertad
- 30 Día de las Madres

Como es nuestra costumbre, ofrecemos a las madres a manera de regalo la edición de mayo de Una Esperanza. La celebración de un día dedicado a las madres se remonta a la antigua Grecia con las festividades en honor a Rea, madre de dioses. El moderno Día de la Madre fue creado en Inglaterra por Julia Ward Howe en 1870, originalmente fue un día de madres por la paz, que más tarde se convirtió en un día para la familia en honor a su madre. En Estados Unidos de Norteamérica el origen es la tierna historia de la joven Ana Jarvis, de Philadelphia, que en 1905 perdió a su madre y concibió la idea de dedicar un día sin igual para rendirle homenaje. Escribió a maestros, religiosos, políticos, abogados y otras personalidades buscando apoyo para su proyecto que contó con gran aceptación y ya en 1910 era celebrado el "Día de las Madres" en casi todos los estados norteamericanos. En 1914 el Presidente Woodrow Wilson firmó la petición que proclamaba el segundo domingo de mayo, como "Día de las Madres". En República Dominicana celebramos el "Día de las Madres el último domingo de mayo. El Himno a las Madres, escrito por María Trinidad de Moya Pérez (Trina), quien fuera la esposa de Horacio Vásquez, Presidente de la República en dos períodos (1902-1903 y 1924-1930) es el canto por excelencia para celebrar a la mujer que nos trajo a este mundo. Ofrecemos su letra para unirnos en el reconocimiento a nuestras progenitoras:



Trina de Moya

*Venid los moradores del campo y la ciudad
Y entonemos un himno de intenso amor filial,
Cantemos de las madres la ternura, el afán,
Y su noble atributo de abnegación sin par.*

*Celebremos todos la fiesta más bella,
La que más conmueve nuestro corazón,
Fiesta meritoria que honramos con ella
A todas las madres de la Creación.*

*Quien como una madre con su dulce
Encanto nos disipa el miedo, nos calma
El dolor, con sólo brindarnos su regazo
Santo con sólo cantarnos baladas de amor.*

*De ella aprende el niño la sonrisa tierna
El joven, la noble, benéfica acción
Recuerda el anciano la oración materna
Y en su alma florece la resignación.*

*Venid los moradores del campo a la ciudad
y entonemos un himno de intenso amor filial,
cantemos de las madres la ternura, el afán
y noble atributo de abnegación sin par.*

*Cubramos con flores la tumba sencilla
De madres que moran en la eternidad
Y ornemos con flores la frente que aún brilla,
Aún brilla y espelnde la maternidad.*

*Para ella escojamos frescas azucenas
Simbólicas flores del alma ideal,
Blanca como el alma de las madres buenas
Y con algo místico y sentimental.*

*Albas estrellitas nítidas hermanas
De las que circundan la divina sien,
De la que es modelo de madres cristianas
Madres de Dios Cristo nacido en Belén.*

*Venid los moradores del campo y la ciudad,
Y entonemos un himno de intenso amor filial,
Cantemos de las madres la ternura, el afán,
Y su noble atributo de abnegación sin par.*

Mayo

HUMILDAD

El hombre se eleva sobre la tierra con dos alas: con la sencillez y con la pureza. La sencillez debe estar en la intención y la pureza en el afecto (Tomás de Kempis)



CADA DÍA MEJORES

EL TINAJA AGRIETADA

Autor desconocido

VALORES EN JUEGO:

Autoconocimiento • Confianza • Sabiduría • Autoestima • Tolerancia • Belleza • Bondad

Un repartidor de agua en la India tenía dos grandes vasijas que colgaban de los extremos de un palo que llevaba sobre sus hombros. Una de ellas tenía varias grietas mientras que la otra se encontraba en perfectas condiciones y conservaba el agua hasta finalizar su trayecto desde el arroyo hasta la casa de su maestro mientras que la vasija agrietada llegaba con sólo la mitad del agua en su interior.

Durante un año esto sucedió diariamente con el repartidor, quien entregaba vasija y media de agua en casa del maestro. La vasija perfecta estaba orgullosa de su cumplimiento pero la pobre vasija agrietada se sentía avergonzada de su imperfección porque solamente podía cumplir con la mitad de su obligación de manera que, un día le dijo al aguatero:

"Estoy avergonzada de mí y quiero disculparme contigo"

"¿Por qué?, ¿De qué estás avergonzada? Preguntó el repartidor

"Porque, debido a mis grietas sólo puedes entregar parte de mi carga y obtienes la mitad del valor que deberías de recibir" dijo el cántaro.

El repartidor de agua se sintió mal por la vasija agrietada y le dijo compasivamente:

"Cuando regresemos a casa del maestro, te pido que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del sendero"

En efecto, mientras subían la colina, la vieja vasija se dio cuenta de las hermosas flores crecidas a un lado del camino pero al final del mismo, volvió a disculparse con el aguatero por su incumplimiento.

El repartidor le dijo entonces:

"¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen a tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar lo positivo de ello. Lancé semillas de flores en tu lado del camino y cada mañana, mientras caminábamos de vuelta por el sendero, las regabas despacito. Durante un año he podido recoger estas hermosas flores para decorar el altar del Maestro gracias a ti. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus grietas, no habría sido posible crear esta belleza.

PARA REFLEXIONAR

Conocerse y aceptarse a uno mismo y aceptar a los otros como son es la clave para crecer adecuadamente y vivir como personas. La honestidad empieza con uno mismo: reconocer nuestros errores y puntos débiles nos ayudará a aceptarnos mejor y a pedir y dar ayuda cuando sea necesario.

Ninguna de las dos vasijas era más importante que la otra, ni la más adecuada, ni la más perfecta.

Cada una cumplía una misión única que la otra no podía realizar. En la vida, cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos en verdad como vasijas agrietadas. Cada uno, desde su lugar,

tiene una misión que cumplir. Debemos saber que siempre existe la posibilidad.

PARA COMPARTIR EN GRUPO

- **¿Con cuál de las vasijas nos sentimos más identificados? ¿Qué sentimientos experimentamos? ¿Por qué?**
- **¿Qué representan nuestras grietas? ¿Quién o qué sería nuestro repartidor de agua?**
- **¿Con cuáles de nuestros compañeros podríamos actuar como el repartidor de agua? ¿Qué podríamos hacer para ayudarlos con sus debilidades?**
- **Citar ejemplos e los que las debilidades o defectos de los demás pueden convertirse, en ciertas situaciones, en cuestiones valiosas.**
- **¿Qué condiciones tendríamos que desarrollar para actuar como el repartidor? Realizar un afiche en común**

(Luis M. Benavides: Cuentos para ser humano)

PENSANDO EN LOS PADRES

ÉXITO Y FAMILIA

Ángela Marulanda: Sigamos creciendo con nuestros hijos

El éxito, como la felicidad, es algo que todos anhelamos. Tener éxito es una experiencia muy gratificante y es natural que nos agraden los reconocimientos, la admiración y el sentimiento de superioridad que acompañan al éxito.

Sin embargo, cuando se persigue el éxito principalmente por el gusto de sobresalir, éste puede tener un costo muy alto. Cuenta una historia que una vez dos barcos cargueros se encontraron en medio de una travesía y sus capitanes decidieron apostar para ver cuál llegaría primero al puerto de destino. Uno de ellos, cuyo barco a vapor se dedicaba a cargar madera, decidió aligerar su peso y acelerar la marcha utilizando la carga como combustible. Así ganó la carrera. El precio del triunfo fue el sacrificio de su razón de ser, la cual era la carga.

Hay una gran diferencia entre tener éxito y hacer que nuestra vida sea un éxito. Tener éxito implica obtener buenos resultados y sobresalir en una determinada área o actividad, pero esto suele ser efímero. Hacer que nuestra vida sea un éxito implica esforzarnos constantemente por dar y aportar lo mejor de nosotros a este mundo y a los demás, empezando por nuestro propio hogar.

Para ayudarnos a determinar en qué medida hemos triunfado basta con preguntarnos ¿a cuántas personas les hemos aportado algo que ha hecho una diferencia positiva en su vida? ¿Cuántas han construido un buen destino a partir de las enseñanzas o del amor que les hemos brindado? ¿Cuántas lamentarán no tenernos a su lado el día en que dejemos este mundo? Muchos padres de hoy le dedicamos demasiados

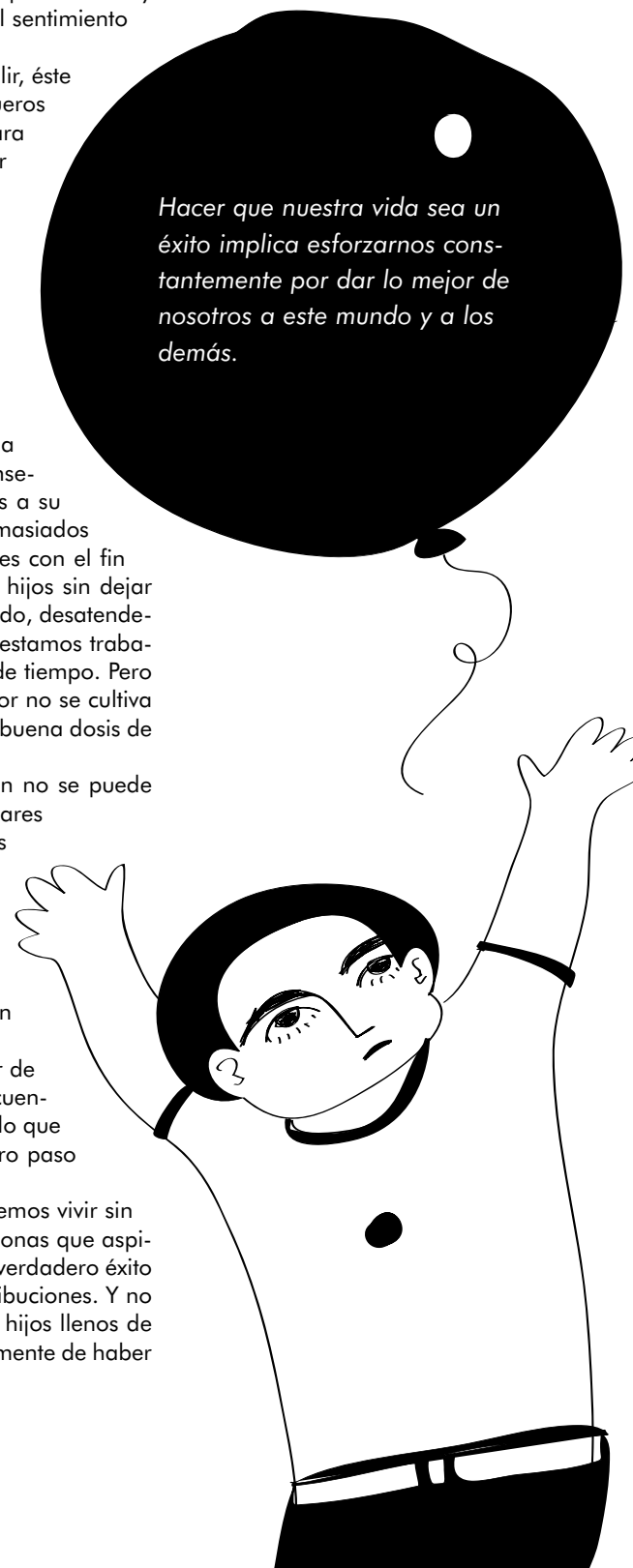
esfuerzos a cosechar dinero, fama y honores con el fin de sobresalir, y pasamos por la vida de los hijos sin dejar en ellos las huellas de nuestro amor. A menudo, desatendemos a nuestros hijos con el pretexto de que estamos trabajando para ellos y les brindamos "calidad" de tiempo. Pero de nada sirve la calidad sin cantidad. El amor no se cultiva con fama ni en pocos minutos, sino con una buena dosis de dedicación personal.

La mayor parte de lo que los hijos necesitan no se puede comprar con dinero. Ellos necesitan hogares donde los acojamos sus padres, no terceros contratados para cuidarlos, y donde aprendan las lecciones de amor que sólo nosotros les podemos ofrecer. Necesitan la atención, la seguridad, la aceptación y el aprecio que los hace saber que son lo más importante en la vida de sus padres, y esto no es lo que comunican quienes están mucho tiempo lejos de su familia. Así, lo más importante para los hijos no son los triunfos que logren sus padres, sino el precio que ellos hayan tenido que pagar por tales éxitos.

Hoy más que nunca el éxito se ha vuelto el máximo valor y la vida gira alrededor de todo lo que lo haga posible. En ese proceso nos hemos olvidado de que lo que cuenta no es cómo zarpemos del puerto, ni qué tan pronto lleguemos al destino, sino lo que hagamos durante la travesía, es decir, lo que dejemos como resultado de nuestro paso por la vida.

Como decía Benjamin Franklin, "el éxito ha arruinado a muchos hombres". Podemos vivir sin trofeos, pero no sin el bienestar y el amor de nuestros hijos. Se dice que las personas que aspiran a ganar gran reconocimiento por sus éxitos deben tener muy presente que el verdadero éxito no se determina por la magnitud de las ganancias, sino por el valor de sus contribuciones. Y no hay mejor contribución ni éxito más gratificante que aportar a la sociedad unos hijos llenos de entusiasmo y amor por la vida y por sus semejantes, lo cual es resultado principalmente de haber recibido el cuidado y la dedicación personal de sus padres.

Hacer que nuestra vida sea un éxito implica esforzarnos constantemente por dar lo mejor de nosotros a este mundo y a los demás.



SENCILLEZ

La sencillez es esencial, surge cuando comprendemos el significado del conocimiento propio. Solemos confundirla con expresiones externas: pocas posesiones, ropas, cosas, pero eso no es sencillez. La auténtica sencillez se origina interiormente y es allí donde nace la expresión externa. Lo que uno es en su interior fluye hacia el exterior.

Aunque externamente parezcamos sencillos podríamos ser prisioneros en nuestro interior, esclavizados por un sinnúmero de deseos y apetitos de diversas naturalezas. Para que surja la sencillez es preciso liberarnos de ellos. La sencillez es, ciertamente, el camino del abandono. Es la virtud por la cual llegamos a comprender el lenguaje oculto de la vida. Cuanto más complejo es el ego, más rebuscadas son las creencias y se manifiestan con mayor fuerza los deseos y la demanda de experiencias que nos apartan de la realidad.

Una persona sencilla no piensa en recompensas ni padece temores. No es necesariamente la que está cargada de conocimientos y creencias. El saber no resuelve nuestros problemas. Es sólo mediante la experiencia directa como se resuelven. Tampoco es sencillez la búsqueda de lo esencial y el rechazo de lo que no lo es. Las especulaciones son procesos de opciones mentales. Las elecciones de la mente sin embargo, pueden producir confusión haciéndonos ver los deseos, que brindan placer y satisfacción como algo esencial. La opción entre lo esencial y lo que no lo es realmente es un conflicto y, la mente confundida, en estado de conflicto, no puede ser sencilla.

La sencillez es una mezcla de dulzura y sabiduría. Surge del alma, por lo tanto brinda claridad mental e intelectual. Las personas sencillas están libres de especulaciones así como de pensamientos complicados y agotadores. Su intelecto es despierto y agudo, no están apresadas entre barrotes de búsquedas, miedos y necesidades de transformación. La sencillez aviva la intuición y el discernimiento, desarrollando la inclinación por los pensamientos espirituales, por lo que las personas sencillas son extraordinariamente receptivas y capaces para recibir la gracia de la verdad, la gracia de Dios y, con ella, la felicidad, que no es un fin sino la expresión de la realidad.

Muchas personas alardean frente a los demás presumiendo de bienes materiales o intelectuales. Se colocan una engañosa máscara pretendiendo lucir de tal o cual manera. Pero, en lugar de ocultar la realidad, la máscara más bien pone de manifiesto las carencias de quien pretende ser lo que no es. La vanidad corrompe.

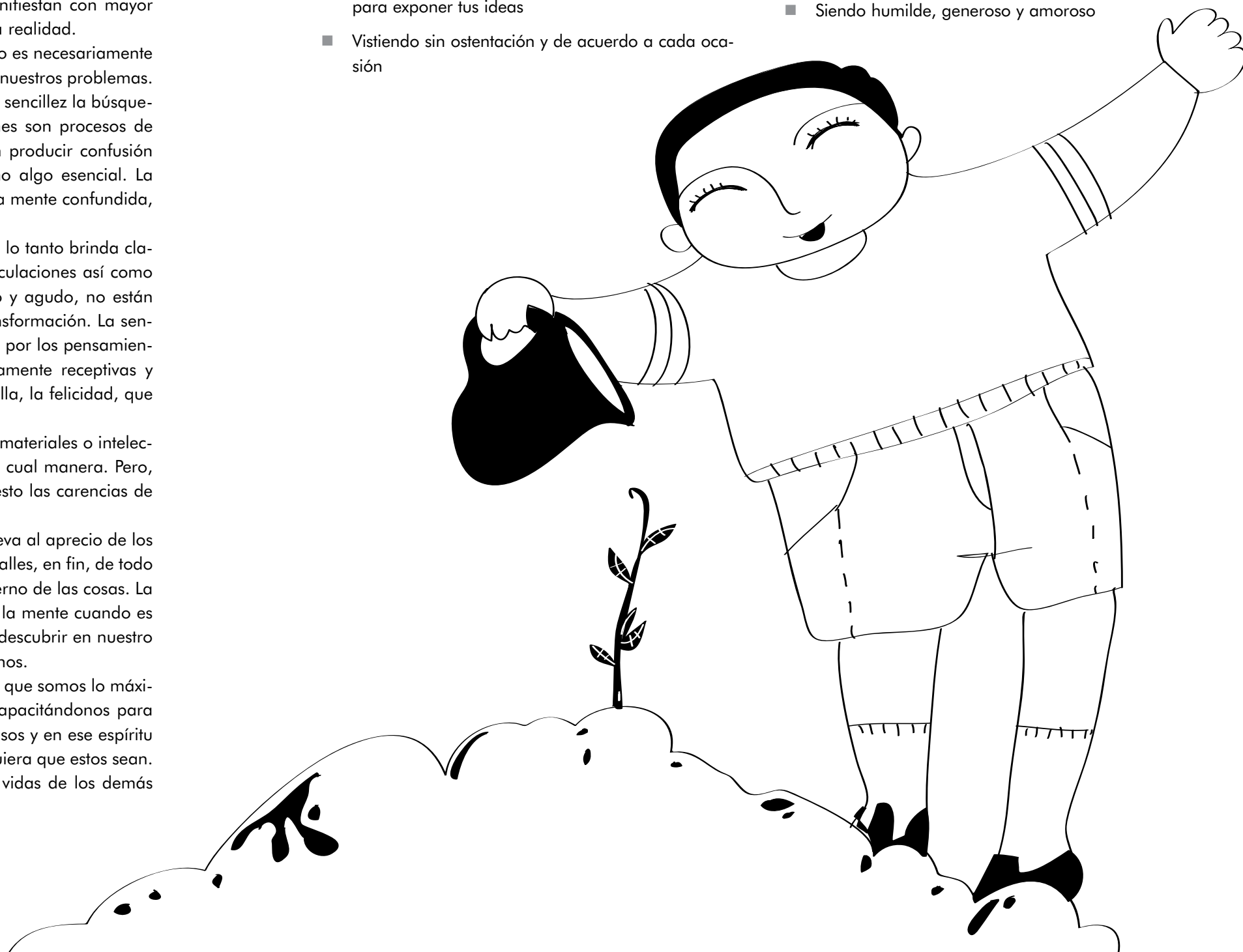
La sencillez, por lo contrario, nos hace sensibles a la naturaleza, nos lleva al aprecio de los animales, los pájaros, los árboles, la brisa, el mar, las montañas y los valles, en fin, de todo cuanto nos rodea. La sencillez nos capacita para recibir el mensaje interno de las cosas. La mayoría de las personas vive de forma superficial, permaneciendo en la mente cuando es necesario ir por la vida con los ojos abiertos; alertas y presentes para descubrir en nuestro comportamiento todo aquello que nos produce reservas, esclavizándonos.

La sencillez nos hace humildes. Nos alejamos de la soberbia de pensar que somos lo máximo y nos hace observar las situaciones y problemas tal como son, capacitándonos para resolverlos de manera objetiva e inteligente. También nos hace generosos y en ese espíritu compartimos con los demás amorosamente nuestros recursos, cualesquiera que estos sean.

La persona sencilla vive y dice la verdad ofreciendo su belleza a las vidas de los demás (YGG).

¿Cómo cultivar la sencillez?

- Utilizando la palabra con moderación y respeto, evitando acaparar las conversaciones
- No alardeando de tus conocimientos aunque conozcas muy bien el tema sobre el cual se está conversando en una reunión
- Empleando un lenguaje sencillo y sin pretensiones para exponer tus ideas
- Vistiendo sin ostentación y de acuerdo a cada ocasión
- Siendo cortés y cuidando tus modales
- Adquiriendo y utilizando los bienes que en verdad necesitas y evitando los gastos inútiles
- Entregándote a llevar una vida digna pero siempre con naturalidad y franqueza
- Reconociendo cuando sientes deseos de sobresalir y de sentirte admirado atendiendo a la apariencia
- Siendo humilde, generoso y amoroso

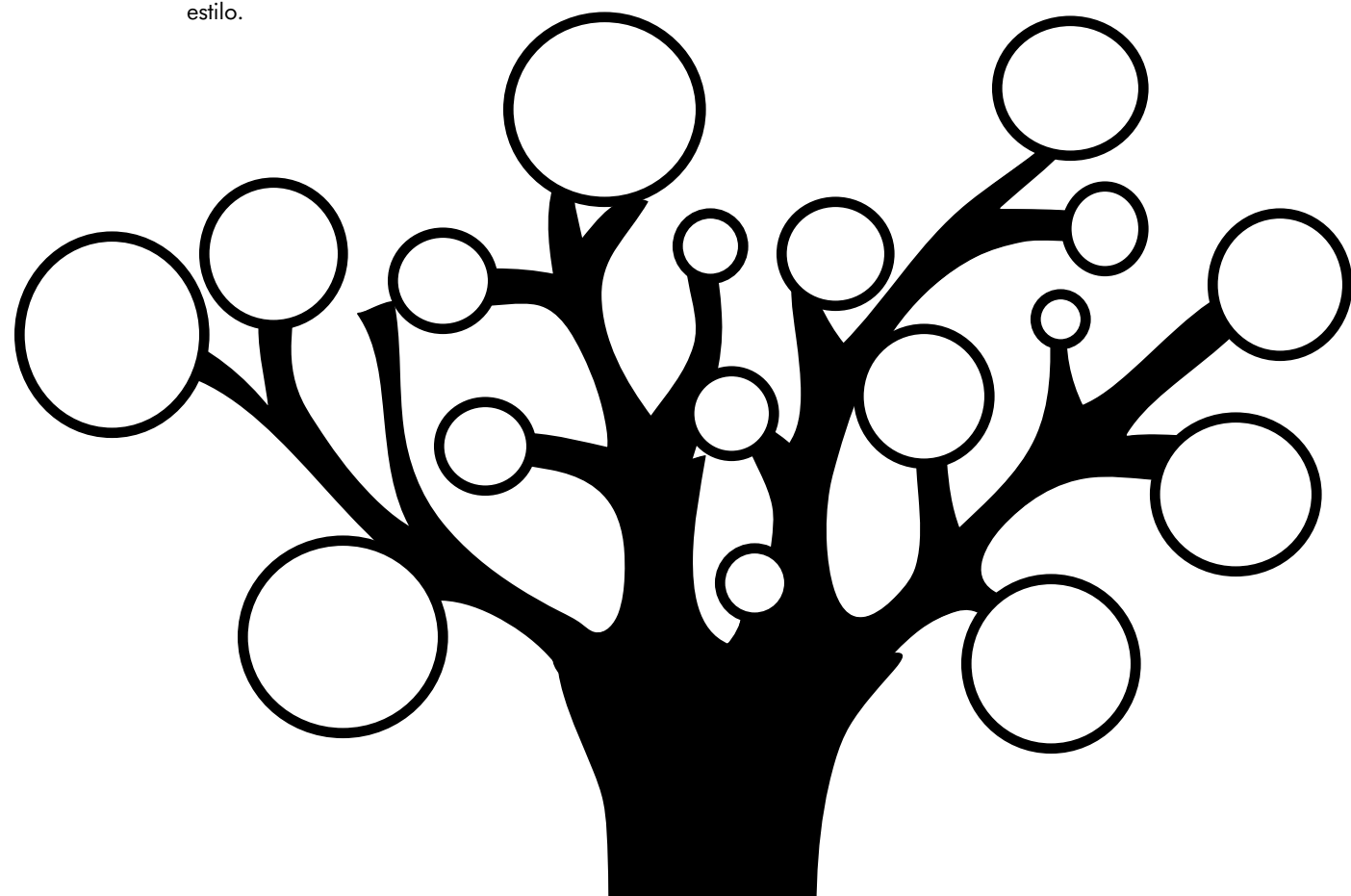


UN MAPA MENTAL ¿QUÉ ES?...

(Diane Tillman: Valores para Vivir)

Es una poderosa técnica gráfica que ocupa las dos partes del cerebro mediante palabras, imágenes, números, lógica, ritmo, color, imaginación y conciencia espacial. Se puede usar de muchas maneras distintas: para perfilar historias, diseñar conversaciones, organizar detalles para las funciones, o para crear y desarrollar pensamientos sobre un tema. Es fácil de usar. De hecho, utilizar palabras de VALORES es una excelente manera de empezar a aprender el mapa mental. Hagamos a continuación un mapa mental sobre la SENCILLEZ.

1. Empieza por el centro con una imagen que, para ti, represente la SENCILLEZ. Utiliza como mínimo tres colores para la imagen.
2. Traza algunas líneas que se prolonguen hacia afuera, y simplemente pon en cada línea una palabra que, inmediatamente entra a tu mente cuando piensas en la SENCILLEZ. Tu cerebro usará automáticamente su poder de asociación.
3. Los temas principales alrededor de la imagen central serán como el título de un capítulo de un libro. Escribe las palabras y ubícalas en líneas de la misma longitud. Tales líneas pueden ser curvadas y naturales, como las ramas de un árbol hacia el tronco.
4. Empieza a añadir un segundo nivel de pensamiento. Estas palabras o imágenes están relacionadas con la rama principal que las desencadena. Estas líneas conectan y son más delgadas.
5. Añade un tercer o cuarto nivel de datos, como pensamientos que vienen a ti. Usa tantas imágenes como puedas. Deja que tus pensamientos, relaciones y asociaciones lleguen libremente, significando un "salto" al mapa mental.
6. Añade dimensión a tu mapa mental. Agrega profundidad a la palabra o imagen, utiliza diferentes colores y estilos, y si te gusta, añade flechas para mostrar las relaciones.
7. Diviértete haciendo un mapa mental cada vez más bonito, artístico, colorido e imaginativo. Desarrolla tu propio estilo.



Confianza es la creencia firme o seguridad que se tiene en que una persona va a actuar, o una cosa va a funcionar como uno desea.

Le creo... no le creo...

Profesora Jacqueline Losada

Sabemos que Internet está todavía en fase de desarrollo, por muchos servicios y utilidades que ya tiene y que nos pueden resultar interesantes. Suponemos que en el futuro bajarán los precios de las telecomunicaciones y las líneas de alta velocidad serán mucho más habituales y más rápidas. Esto hace imaginarse un futuro, sin duda, muy bueno... o muy malo. Mientras tanto, es preferible que utilicemos Internet como una herramienta válida y potente, que lo hagamos de forma responsable y que cuestionemos la confianza que podemos tener en lo que hacemos.

Pero, ¿debemos tener confianza en lo que hacemos por Internet?

Cuando subimos las fotos de una actividad, cuando pagamos un servicio vía mail, cuando le escribimos a un familiar, cuando conversamos o chateamos con los amigos, cuando compramos en línea, cuando buscamos una información para realizar un trabajo en la escuela...

Muchas personas tienen una gran confianza en lo que se hace o se puede hacer por Internet cada día, y lo utilizan como herramienta de trabajo. Basan su trabajo en el Internet, pues a través de él, se comunican con socios alrededor del mundo en tiempo real y confían totalmente en él, no pueden vivir sin usarlo. Otras muchas en cambio, aun no lo utilizan, o solo lo usan para algunas cosas. Quien no ha escuchado o dicho alguna vez, algunas de estas expresiones:

Un virus, es un software dañino que tiene por objeto alterar el normal funcionamiento de la computadora, sin el permiso o el conocimiento del usuario.

"Ayer accedía a una página de venta a través de Internet y encontré anuncios de otra cosa en las páginas ¿Por qué anuncian cualquier cosa cuando yo sólo quería hacer una compra seria?"

"Me contó un amigo que ayer abrió un mail que parecía ser de un conocido y resultó ser un virus que le infectó su computadora y ahora tiene que llevarla a arreglar pues no funciona"

"He sabido de muchas personas a las que han estafado por Internet" "Yo todo lo pago por Internet"

"Comprar por Internet es fácil y cómodo"

"Cuando abro mi correo siempre encuentro mensajes de amigos, compañeros, y quizás algunos mensajes con información que he solicitado previamente, pero también recibo correo basura (spam) o virus"

Todo eso sucede pero no por eso hay que ser totalmente desconfiado del Internet. Hay que saber qué podemos hacer y qué no; qué tipo de correos podemos abrir y cuáles no; en quien podemos confiar y en quien no...

Es un exceso de confianza cuando:

- chateamos o incluimos gente a nuestro grupo que no conocemos realmente, ya que eso nos puede causar problemas y no sabemos si el que está del otro lado persigue o no fines peligrosos.
- enviamos fotos provocativas a alguna persona o algún portal pues podemos estar en peligro ya una vez en la red, no se puede resguardar la privacidad. Algunos jóvenes toman este tipo de iniciativas para caerle bien a un amigo, para conquistar a algún amor del colegio o como una manera de rebelarse, pero este tipo de "juegos" es perjudicial porque esa imagen generalmente es reenviada mediante cadenas y puede ir a parar a alguna persona que busca otros fines.
- hacemos caso a muchos de los mensajes que llegan a nuestros buzones como: "Hágase millonario en dos días y sin moverse de la silla de su casa!" "Ayuda a esta niña enviando este correo a tus contactos" Eso lo hacen para conseguir las direcciones de mucha gente para luego usarla en envíos de correo basura.
- no tenemos cuidado y ponemos datos como: teléfonos, direcciones o mails y facilitamos fotos de nuestros amigos y familiares. Este medio es un método muy utilizado para saber sobre que hace la gente, a donde va... y puede ser utilizado para planear secuestros, chantajes, etc.
- tenemos una charla mediante el chat, o cuando decidimos involucrarnos a una red social de procedencia dudosa. Todo lo que se escribe en el Internet permanece ahí, y puede ser utilizado por otros con fines diferentes a los que se dijo en el momento.

Podemos confiar cuando:

- conocemos a los amigos cibernéticos, pues también son nuestros amigos reales.
- sabemos si un sitio tiene las medidas de privacidad y seguridad que deberían; y para eso hay que leer, si LEER... LEER... LEER (en grande y repetidas veces) esas medidas antes de decir que sí, que estamos de acuerdo; porque una vez aceptado todo lo que diga ahí podrá ser utilizado por los demás. Es como firmar un papel en el banco sin leer las letras pequeñas que tiene.
- no decimos o subimos información personal que pueda ser utilizada por personas que no conocemos. Nuestros reales amigos probablemente conocen esos datos o pueden preguntarlos personalmente.
- en una página de juegos, no nos piden datos comprometedores (nombre, teléfono, número de tarjeta de crédito, etc.), solo un nombre sencillo de usuario.
- solamente abrimos los correos de nuestros amigos y conocidos, y además nos fijamos que tipo de programa es antes de abrirlo (Son extensiones válidas: .doc, .pptx, .jpg, etc.) y cuando evitamos abrir documentos con extensiones que no conocemos o que pensamos que pueden ser virus (Estas extensiones son probablemente un virus: .pif, .bat, .lnk o también .doc.exe, or .xls.pif)

La clave de todo está en el equilibrio, no todo lo que se hace, dice o pasa en Internet es malo... ni todo es bueno tampoco.

Confiamos en nuestro sentido común, preguntemos a las personas que saben más de computadoras, de virus, de spam; si no estamos seguros mejor es no abrirlo; llamemos por teléfono a nuestro amigo y le preguntamos: ¿me mandaste un correo que dice así...? ¿Qué es eso?; si alguien que no conocemos quiere ser nuestro amigo e insiste aunque le digamos que no, hablemos con un adulto en el que confiamos para que nos aconseje o ayude.

"Mejor es prevenir que tener que lamentar"

Spam o correo basura son los mensajes no solicitados, no deseados o de remitentes desconocidos, generalmente de tipo publicitario, enviados en grandes cantidades (masivos) que perjudican de alguna o varias maneras al receptor.

«Que es santuario de amor
 cada pecho
 do la Patria se siente vivir»
 Emilio Prud'Homme

COMENTANDO LOS VALORES

Cuando hablamos de valores, no siempre estamos todos de acuerdo; a veces confundimos algunos términos con otros. Intentaremos definir conceptualmente y en pocas líneas a continuación, los valores que estamos trabajando durante este mes en el colegio, ellos son:

1. **SENCILLEZ.** Que no tiene artificio ni composición. Que carece de ostentación y adorno. Dicho de una persona: Es natural, espontánea, obra con llaneza. La personalidad sencilla puede pasar inicialmente desapercibida, pero su fortaleza interior y su encanto es mucho más profundo y perdurable. Sin adornos ni artificios, no necesita mostrar ni poner en evidencia sus posesiones y cualidades, porque son ciertas y naturales. Cuida que su comportamiento habitual en el hablar, en el vestir y en el actuar sea acorde con sus intenciones íntimas, de tal modo que los demás puedan conocerlo claramente, tal como es.
2. **EQUILIBRIO.** Igualdad y constancia de ánimo, imparcialidad de juicio, moderación, armonía, prudencia, buen juicio. Inclinação a dejarse llevar por el sentimiento del deber o de la conciencia, disposición del ánimo que mueve a la justicia, a dar a cada cual lo que se merece.
3. **CONFIANZA.** Es la esperanza firme que se tiene de alguien o de algo. Seguridad que alguien tiene en sí mismo. Se confía en una persona cuando sabemos que en sus palabras no existe doble sentido, porque jamás hace un juicio a la ligera, trabaja con intensidad procurando terminar la tarea encomendada cuidando hasta el más mínimo detalle; llegará puntualmente a sus citas y compromisos y guardará los secretos y confidencias que se le han confiado.

LA CONFIANZA ESTÁ HERIDA CUANDO...

- Las personas faltan a sus compromisos
- Su manera de actuar se basa en la mentira
- Se ha fracasado en todos los trabajos anteriores
- No se comparten los objetivos del grupo
- No se comparten los valores del grupo
- Tenemos miedo de expresar nuestras ideas
- Cuando una persona nos ha traicionado

FRASES PARA MEDITAR

- Confiamos en el futuro cuando estamos viviendo un presente equilibrado
- Todo está por hacer, todo es posible
- Donde estamos se encuentran también todas las posibilidades
- Cuando conocemos lo que estamos haciendo, nos enamoramos de lo que estamos haciendo, confiamos en lo que estamos haciendo.

(Océano: *Cómo educar además de enseñar*)

(Océano: *Cómo educar además de enseñar*)