



Un día de PAZ

Actividades para celebrar
el Día Internacional de la
Paz en la escuela

Citas, historias, manualidades y más para todos...

La importancia del Día de la Paz

El Día Internacional de la Paz (“Día de la Paz”) se celebra en todo el mundo el 21 de Septiembre, cada año.

Establecido en 1981 por unanimidad por una resolución de las Naciones Unidas. El Día de la Paz provee al mundo entero una fecha compartida para que la humanidad entera se comprometa a sentir PAZ por encima de las diferencias y para contribuir a construir una cultura de PAZ.

Triste pero cierto...

- De los últimos 3400 años, el mundo ha estado en **paz** unos **268 años**.
- en el siglo 20, **108 millones de personas han muerto en las guerras**.
- hay más de 30 guerras en la actualidad

Chris Hedges,
What Every Person Should Know About War

Educación sobre la PAZ en las escuelas

“Si fuéramos a enseñar la PAZ verdadera en el mundo... debemos empezar por los niños”

Mahatma Gandhi

La historia del Día Internacional de la Paz

La creación del Día Internacional por la Paz tiene una historia interesante.

Tenemos que dar las gracias a Jeremy Gilley. Es un Inglés quien luchó duramente para lograr que el Día de la Paz cayera cada año el 21 de Septiembre.

Antes del 2002, las Naciones Unidas apoyaron un día en honor a la paz, pero nunca pidió que la gente dejara de luchar y no tenía una fecha fija.

El 7 de septiembre del 2001, después de muchas cartas y encuentros con líderes globales por parte de Gilley, las Naciones Unidas acordaron crear el Día Internacional de la Paz el 21 de Septiembre.

Era el día en que se pedía a las personas de todas las naciones que acordaran un día de alto al fuego y no violencia.



Jeremy Gilley

Sabías?

Es un productor y actor inglés que fundó la organización Peace One Day..

Es autor del libro para niños The Making of World Peace Day.

Sugerencias para utilizar este libro durante una sesión de 1 hora

1. **Comienza con las dos primeras páginas de la historia y estadísticas acerca del Día de la Paz. [5 minutos]**
2. **Platica con tus alumnos sobre la importancia del Día de la Paz y sobre lo que significa para ellos. Escoge alguna de las siguientes preguntas. Involucra, colabora y comparte ideas.**
 - a) ¿Qué significa la paz para ti?
 - b) ¿Qué te ayuda a sentirte en paz?
 - c) ¿A qué tipo de lugares te gusta ir para sentirte en paz?
 - d) ¿Por qué es importante la paz?
 - e) Cada uno de nosotros es importante – ¿qué puedes hacer para crear paz?
3. **Comencemos con la intención por la PAZ Mundial # 1 que puedes encontrar en la sección de actividades guiadas. [10 minutos]**
 - Comienza con la intención por la PAZ Mundial # 1 en la página de actividad guiada
 - Lee despacio las intenciones por la PAZ haciendo pausas de 2 a 3 segundos entre una línea y otra mientras te mantienes conectado a tu corazón. Sugerimos que repitas la intención completa de 2 a 3 veces.
 - Ahora anima a tus alumnos a cerrar sus ojos y guíalos a través de cada intención solicitándoles que se conecten con cada intención.
4. **Elige de 2 a 3 actividades de la lista que incluye 1 a 8 actividades considerando el grado escolar de tu grupo. [25 minutos]**
5. **Concluye el Día de la Paz con la intención por la Paz # 2. [10 minutos]**
 - Comienza con la intención # 2 en la página de actividad guiada.
 - Lee despacio las intenciones por la PAZ haciendo pausas de 2 a 3 segundos entre una línea y otra mientras te mantienes conectado a tu corazón. Sugerimos que repitas la intención completa de 2 a 3 veces.
 - Usa el cartel de sentimientos para ayudar a tus alumnos a observar e identificar cómo se sienten.

Sugerencias para usar este libro electrónico en una sesión de 30 minutos

- 1. Comienza con las dos primeras páginas de la historia y estadísticas acerca del Día de la Paz. [5 minutos]**
- 2. Platica con tus alumnos sobre la importancia del Día de la Paz y sobre lo que significa para ellos. Escoge alguna de las siguientes preguntas. Involucra, colabora y comparte ideas. [5 minutos]**
 - a) ¿Qué significa la paz para ti?
 - b) ¿Qué te ayuda a sentirte en paz?
 - c) ¿A qué tipo de lugares te gusta ir para sentirte en paz?
 - d) ¿Por qué es importante la paz?
 - e) Cada uno de nosotros es importante – ¿qué puedes hacer para crear paz?
- 3. Elige de 2 a 3 actividades de la lista que incluye 1 a 8 actividades considerando el grado escolar de tu grupo. [10 minutos]**
- 4. Concluye el Día de la Paz con la intención por la Paz # 2. [10 minutos]**
 - Comienza con la intención # 2 en la página de actividad guiada.
 - Lee despacio las intenciones por la PAZ haciendo pausas de 2 a 3 segundos entre una línea y otra mientras te mantienes conectado a tu corazón. Sugerimos que repitas la intención completa de 2 a 3 veces.
 - Usa el cartel de sentimientos para ayudar a tus alumnos a observar e identificar cómo se sienten.

Actividad 1

Citas de inspiración

Actividad 2

Origami: la paloma de la PAZ

Actividad 3

Corazón lleno de PAZ

Actividad 4

Cadena de PAZ

Actividad 5

Lluvia de ideas sobre la PAZ

Actividad 6

Corazón en sintonía

Actividad 7

Leer y compartir

Actividad 8

Experiencias guiadas

ACTIVIDAD #1

Palabras de PAZ, pensamientos de amor.

Citas inspiradoras

Leer las citas y hablar juntos
sobre los pensamientos que
evocaron en el corazón.

Usa este [ejemplo](#) para guiar tu reflexión
- Hecho por Melissa Nicolardi, Digital
Arts teacher at International High School
at Lafayette.

**No permitas que la
gente te atraiga hacia
su tempestad.**

Atráelos hacia tu Paz.

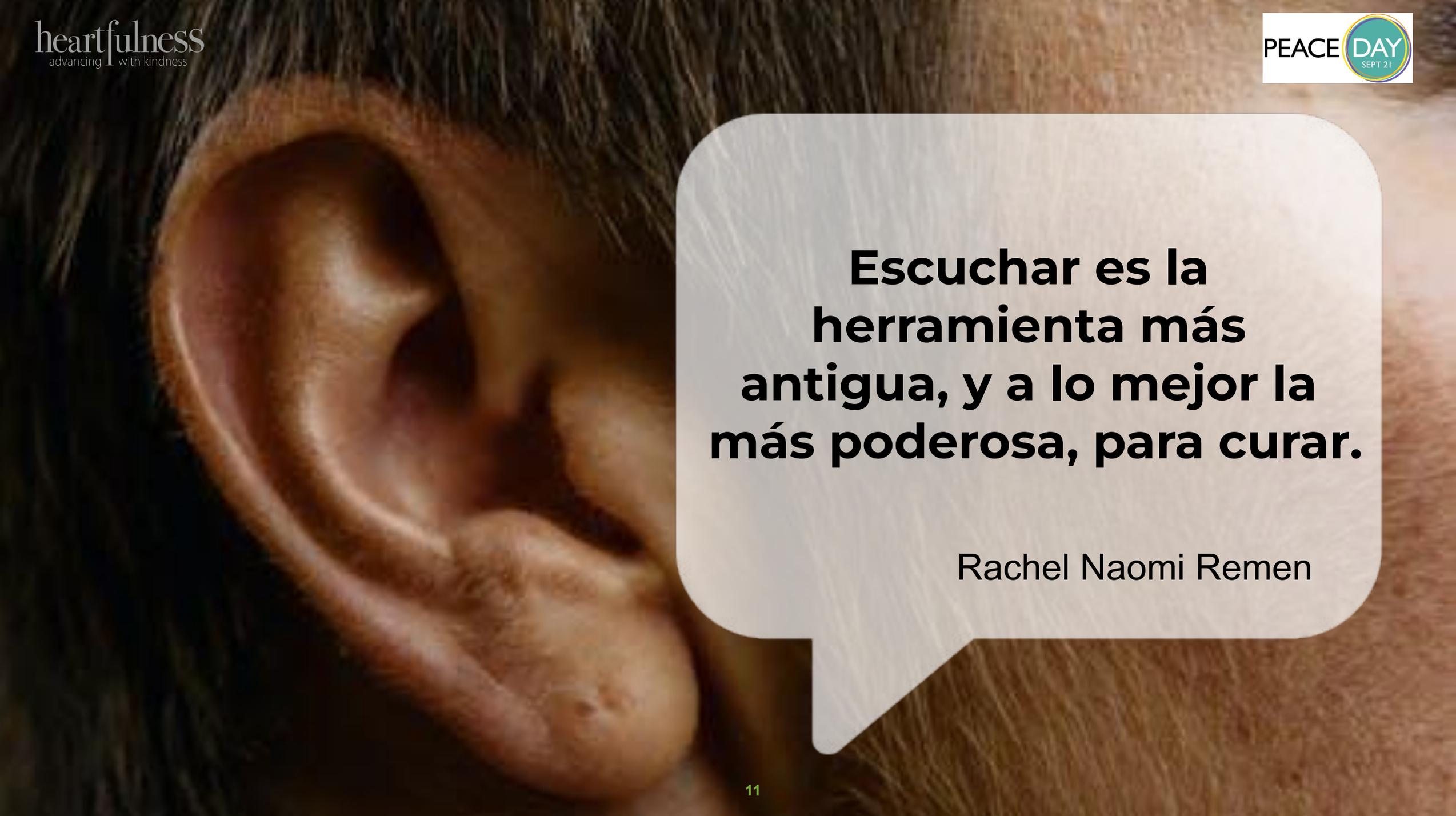
Kimberly Jones

**La calidez crea espacio.
El espacio crea calidez.**

Chris Germer

**La PAZ es la madre de
todo lo bueno.**

Daaji



**Escuchar es la
herramienta más
antigua, y a lo mejor la
más poderosa, para curar.**

Rachel Naomi Remen



Dale clic a la imagen de arriba para ver las instrucciones.

ACTIVIDAD #2

ORIGAMI: la paloma de la PAZ

Paloma: un símbolo de
la *paz*

A través de las culturas del mundo, una paloma blanca es el símbolo de la Paz y el Amor.



Enviarnos una foto:

Envíanos fotos a través de un correo electrónico de los origamis que se hicieron en tu clase.



¿Qué te hace sentir PAZ interior?

Escribe, dibuja o pega fotos de aquello que te hace sentir PAZ y añadelos al “corazón de collage”

¡Colorea los espacios, si lo prefieres, con tus colores preferidos!

ACTIVIDAD #3

LLENA TU CORAZÓN DE PAZ

Usa este [ejemplo](#) para guiar tu reflexión - Hecho por Melissa Nicolardi, Digital Arts teacher at International High School at Lafayette.



Enviarnos una foto:

Envíanos un correo electrónico con fotos del collage de corazones que se hicieron en tu clase.

ACTIVIDAD #4 CADENA POR LA PAZ

El eslabón más fuerte

Crear una cadena por la PAZ

Escribe una "Intención por la Paz" en un pedazo de papel.

Únela a la "Intención por la Paz" de tus compañeros de clase y de la escuela.

Contribuye para que la cadena siga creciendo.



Ejemplo de una "pared de paz"

Enviarnos una foto:

Envíanos un correo electrónico con fotos de la cadena que se hizo en tu clase, en cada aula y en toda la escuela.



Lluvia de ideas sobre PAZ

Esta actividad está dirigida a estudiantes de secundaria y bachillerato. Para niños de primaria, seguir el mismo proceso, pero en lugar de mirar al mundo, pedir a los estudiantes que se enfoquen en conflictos, razones y soluciones relevantes a su escuela.

Reflexiona: la paz interior conlleva a la paz exterior

¿Cuál es el impacto del Día de la Paz?

¿Cómo puedes ser un embajador de la paz todos los días?

¿Quién es un embajador de la paz a quien tú admiras?

Usa este [ejemplo](#) para guiar tu reflexión - Hecho por Melissa Nicolardi, Digital Arts teacher at International High School at Lafayette.

Solicita a los estudiantes que formen equipos y asigna a cada equipo un motivo de guerra de la lista que se generó anteriormente. Los estudiantes pueden platicar sobre el tema y estar listos para presentar las posibles soluciones que podrían dirigir las causas de las guerras. Es importante enfatizar que los estudiantes no están intentando resolver un problema en particular o una crisis mundial, en su lugar, están intentando identificar soluciones que pudieran funcionar de forma general (educación, tolerancia, liberación de deudas, etc.)

Cada equipo puede crear carteles que promuevan su solución. Ver la lección sobre la presentación del [Designing Effective Poster Presentations](#) para considerar tips e ideas para hacer los carteles.

ACTIVIDAD #5

Lluvia de ideas sobre la PAZ”

Involucrar, colaborar e idear



Enviarnos un resumen

Envíanos un correo electrónico y comparte con nosotros como te fue y en qué consistió la plática y lluvia de ideas en tu clase.

COMPONER o CANTAR UNA CANCIÓN

Se puede alentar a los estudiantes a componer sus propias canciones y después grabar un video o hacerlo una actividad divertida.

[Sienta PAZ](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=bgL1v8FZaNM>

["Paz en mis dedos"](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=lllRziZG93Y>

Mirar estos videos:

[¿Qué es la paz para ti?](#)

[¿Qué es la paz para ti?](#)

**Mejor aún puedes componer tu propia
canción**



Enviarnos un video

Comparte tus videos con nosotros.

**ACTIVIDAD #6
CORAZÓN EN
SINTONÍA**

Cantar, grabar y compartir...

Inicia un concurso sobre la PAZ

Esto puede ser la actividad de la semana y puede leerse y compartir en la clase. Establece el reto de leer el mayor número de libros que posible.

A continuación encontrarás una lista de libros infantiles sobre la paz:

[Literatura sobre la paz](#) y libros para niños de 8 años en adelante:

<https://www.elbuholector.com/14-libros-para-el-dia-de-la-paz-y-la-no-violencia/>

Nota para el profesor(a):

Por favor enviarnos un correo electrónico el nombre del ganador(a) para enviarle un premio.

ACTIVIDAD #7 LEER Y COMPARTIR

Libros sobre la PAZ



ALGO PARA TODOS

Experiencias guiadas para crear la PAZ INTERIOR



Usa el poder del pensamiento para lograr un cambio individual y colectivo
change

INTENCIÓN #1

**SIÉNTATE, MANTENTE QUIETO, EN
SILENCIO, RELAJADO Y
SUAVEMENTE
DESCANSA TU MENTE SOBRE EL
SIGUIENTE PENSAMIENTO.
¡PONLE CORAZÓN A ESTA
INTENCIÓN!**

Entre todas las personas del mundo
que haya compasión
que haya bondad
que haya amor
que haya paz

INTENCIÓN #2

**SIÉNTATE, MANTENTE QUIETO,
EN SILENCIO, RELAJADO Y
SUAVEMENTE
DESCANSA TU MENTE SOBRE EL
SIGUIENTE PENSAMIENTO.
¡PONLE CORAZÓN A ESTA
INTENCIÓN!**

Todo a mi alrededor
esta absorbiendo paz, incluyendo el
cielo,
los océanos, los árboles, la gente,
los animales, los edificios y todo a
mi alrededor está irradiando paz.

ACTIVIDAD # 8 Un llamado a la acción para la PAZ MUNDIAL



¿Cómo te sientes ahora?

¿CÓMO ME SIENTO?

Recuerda que el primer paso es crear consciencia y aprender a verbalizar nuestros sentimientos.

Estos son carteles para ayudarte a identificar diferentes sentimientos.

¿CÓMO ME SIENTO?

YO Ó **NOSOTROS**



INQUIETO Ó **RELAJADO**



CON MIEDO Ó **CON VALENTÍA**



ENOJADO Ó **AMOROSO**



www.heartfulnessschools.org
edu@heartfulnessinstitute.org



¿CÓMO ME SIENTO?

EQUILIBRADO Ó **DESEQUILIBRADO**



PESADO Ó **LIGERO**



CONFUNDIDO Ó **CLARO**



DESEOSO Ó **CONTENTO**



www.heartfulnessschools.org
edu@heartfulnessinstitute.org



¿CÓMO ME SIENTO?

REACTIVO Ó **RECEPTIVO**



COMPLEJO Ó **SENCILLO**



ANSIEDAD Ó **ECUÁNIME**



ESTRESADO Ó **CALMADO**



www.heartfulnessschools.org
edu@heartfulnessinstitute.org



Usa las intenciones de PAZ 1 y 2 de la actividad # 8 Después del Día de la Paz...



Escribe las intenciones de PAZ 1 Y 2 en un pedazo de papel, pégalo en la pared en un lugar donde puedas verlas fácilmente al comenzar tu día.



Comparte estas intenciones de PAZ 1 y 2 con una persona diferente cada día. Enséñales cómo usarlas.



Haz un cartel. Escribe una canción sobre la PAZ.



Graba un vídeo sobre el tema de la PAZ y súbelo a las redes sociales. Escribe una historia.



Crea un proyecto innovador que inspire PAZ en donde vives o en la escuela.



Crea un espacio de PAZ ó un jardín de PAZ. Planta un árbol en nombre de la PAZ.



Cocina para tu familia y amigos ó ayuda a una persona de la tercera edad.

¡PON TU CORAZÓN EN LO QUE DECIDAS HACER!

Celebramos tus éxitos...

Para cada actividad incluidas en este libro electrónico, elige a 3 ganadores de los mejores trabajos.



Enviar fotos, vídeo, nombres y nombre de tu país:
edu@heartfulnessinstitute.org (USA)
phe.la@heartfulness.org (Latinoamérica)
phe.es@heartfulness.org (España)

Último día para enviar los nombres de los ganadores de los mejores trabajos es el 1o de octubre del 2024

Sobre el Programa Heartfulness Escuelas (PHE) Misión

La misión de las *escuelas de corazón* es equipar a las comunidades escolares con herramientas y técnicas que promuevan un medio ambiente *centrado en el corazón*, con enfoque en la relajación, positivismo y el desarrollo de una mentalidad de superación. Este programa está diseñado para crear un ambiente de aprendizaje amoroso, que nutra el bienestar individual y colectivo y además desarrolle las habilidades socioemocionales para vivir una vida equilibrada.

Visión

Nuestra visión es establecer acuerdos colaborativos dentro de los entornos escolares y formar a sus integrantes para la construcción de un ambiente más relajado, compasivo y positivo en las aulas, a través de las herramientas y técnicas de Heartfulness de manera que cada integrante se sienta conectado y colabore con sus compañeros(as) con el fin de juntos descubrir su propio Ser Brillante.



Designated by CASEL as a recommended program for social and emotional learning. The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) has been reviewing evidence-based SEL programs since 2003. The program meets CASEL's Promising Program and is included in the CASEL Guide to Effective Social and Emotional Learning Programs. The program met or exceeded most of CASEL's criteria for high-quality SEL programming.



Gracias por considerar esta publicación

Si podemos ayudar de cualquier forma por favor escribenos a:

edu@heartfulnessinstitute.org (USA)

phe.la@heartfulness.org (Latinoamérica)

phe.es@heartfulness.org (España)

Para más detalles:

<http://www.heartfulschools.org> (Inglés)

