

UNA PAUSA por la paz ♦ PROMESA por la paz

UNA PAUSA para respirar paz

1. Siéntese y comience a notar su respiración. Para menos distracciones, cierre los ojos.
2. Inhala lentamente y silenciosamente, pensando en "mundo".
3. Exhala lentamente y silenciosamente, pensando en la "paz".
4. Continúe durante dos minutos.

Practique la respiración pacífica con regularidad para:

- Calmarse antes de un reto, presentación o en otros momentos de estrés.
- Reducir discusiones y reacciones negativas.
- Desarrollar buenos hábitos respiratorios para aumentar la energía y la salud.
- Obtenga una perspectiva más amplia pensando en la paz para el mundo.

PROMESA

La capacidad de ser un promotor de la paz comienza con una promesa para de si mismo. Léelo. Dilo. Firmarlo. Vívelo.

Construya el Compromiso de Paz

Yo creo que debemos y podemos construir la paz todos los días. Cada persona, en cada familia, escuela, comunidad, ciudad y país. Creo que mis propios pensamientos, palabras y acciones marcan la diferencia. Por eso, a partir de este día, me comprometo en mi vida diaria a: respetar toda vida, rechazar la violencia, compartir con los demás, escuchar para comprender, preservar el planeta y redescubrir la solidaridad. Debemos y podemos construir una "comunidad querida".

Nombre

Fecha

Actividades de extensión opcionales

Puedes utilizar cualquiera de estas actividades como punto de partida y adaptarlos a sus estudiantes.

Actividad 1

Haga que cada alumno cree un cartel que ilustre uno de estos seis conceptos:

1. Respeta la vida.
2. Rechaza la violencia.
3. Comparte con otros.
4. Escuche para comprender.
5. Preserva el planeta.
6. Redescubrir la solidaridad.

Actividad 2

Pida que sus estudiantes tengan un diario de Build the Peace (Hacer La Paz) durante un número determinado de semanas. Cada día, los estudiantes escribirán un ejemplo de cómo pusieron en práctica uno o más de los seis conceptos de la Actividad 1. Al final de cada semana, pida a los estudiantes que compartan una de sus anotaciones en el diario y hablen sobre cómo poner en práctica ese concepto que ellos sienten.

Actividad 3

Para esta actividad, los estudiantes trabajarán en seis grupos pequeños. Asigne uno de los conceptos de la Actividad 1 a cada grupo. Haga que cada grupo discuta formas de poner el concepto en acción para ellos, sus familias, vecindarios y comunidad escolar. Cada grupo compartirá cuando todos vuelvan a estar juntos.

Actividad 4

Presente a los estudiantes la filosofía y [principios de Dr. King Jr.](#) y pídales que elaboren planes de acción para construir una Comunidad Amada en sus familias, vecindarios y comunidad escolar.



the peace  school



Chicago Build the
Peace Committee