

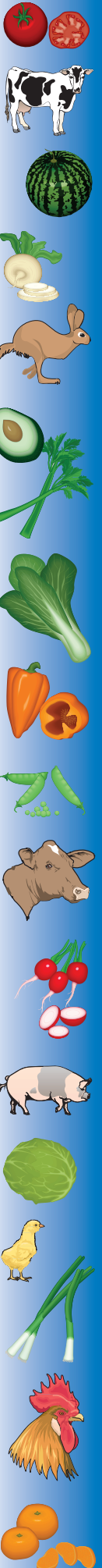
# GUÍA 3

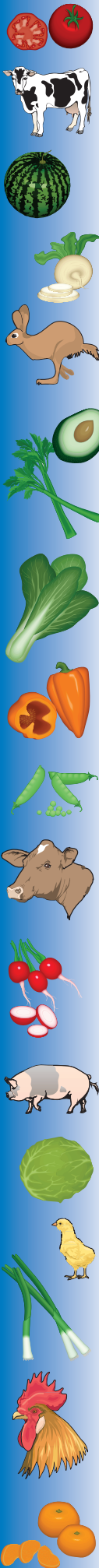
## LA PAZ SE CONSTRUYE EN CASA CONSUMIENDO GRANOS DE AMOR



### Logro:

- Comparto y acato las normas que fortalecen y mejoran las relaciones familiares en los espacios en los que consumimos alimentos.





# Avivencia



## Solo

1. Leo las siguientes acciones relacionadas con la forma en que puedo contribuir para que en mi casa haya **paz** o **conflicto**, en el momento en que consumimos alimentos.

- Todas las personas de mi casa, llegan a una hora diferente a consumir los alimentos.
- Todos en casa, tratamos de consumir los alimentos a una misma hora.
- Mamá es la última que come porque ella está en la obligación de atendernos.
- Papá debe comer mejor que todas las otras personas de mi casa, porque él es quien merca.
- Cuando terminamos de comer la loza sucia la debe recoger mamá y además lavarla.
- Cuando nos levantamos de la mesa damos las gracias y cada uno colabora llevando el plato a la cocina.

Nos turnamos para lavar los platos y así, nuestra mamá puede descansar un poco.

- Cuando estamos comiendo expresamos sentimientos de agradecimiento y felicitamos a mamá por los platos tan ricos que ella prepara.
- En el momento en que comemos discutimos y hablamos de problemas familiares.

- Cuando un alimento no nos gusta, hacemos esfuerzo por comerlo, o de lo contrario guardamos silencio y le pedimos a mamá que nos permita dejarlo.
2. En mi cuaderno desarrollo la siguiente tabla, clasificando las acciones enunciadas, así: positivas o que contribuyen para la paz y las que son negativas o que contribuyen para que haya conflicto. En la tabla se muestra un ejemplo.

Acciones positivas (paz)	Acciones negativas (conflicto)
Todos en casa consumimos los alimentos a una misma hora.	Todas las personas de mi casa llegan a una hora diferente.

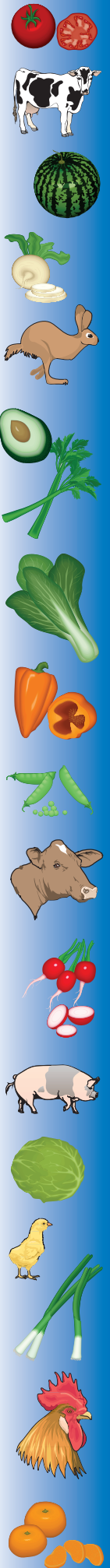


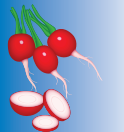
**Solo**

3. Leo e interpreto las siguientes frases:

**LAS ACCIONES POSITIVAS O QUE CONTRIBUYEN PARA LA PAZ SON LAS QUE ME HACEN SER UNA PERSONA QUERIDA Y ACEPTADA POR LOS DEMÁS**

**LA PAZ SE CONSTRUYE EN CASA CUANDO ACEPTAMOS LAS DIFERENCIAS DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA Y CUANDO AYUDO A MI HERMANO A SER MEJOR**





PONLAS EN PRÁCTICA, ES TU COMPROMISO.

Presento las actividades desarrolladas al profesor para que valore mis aprendizajes.

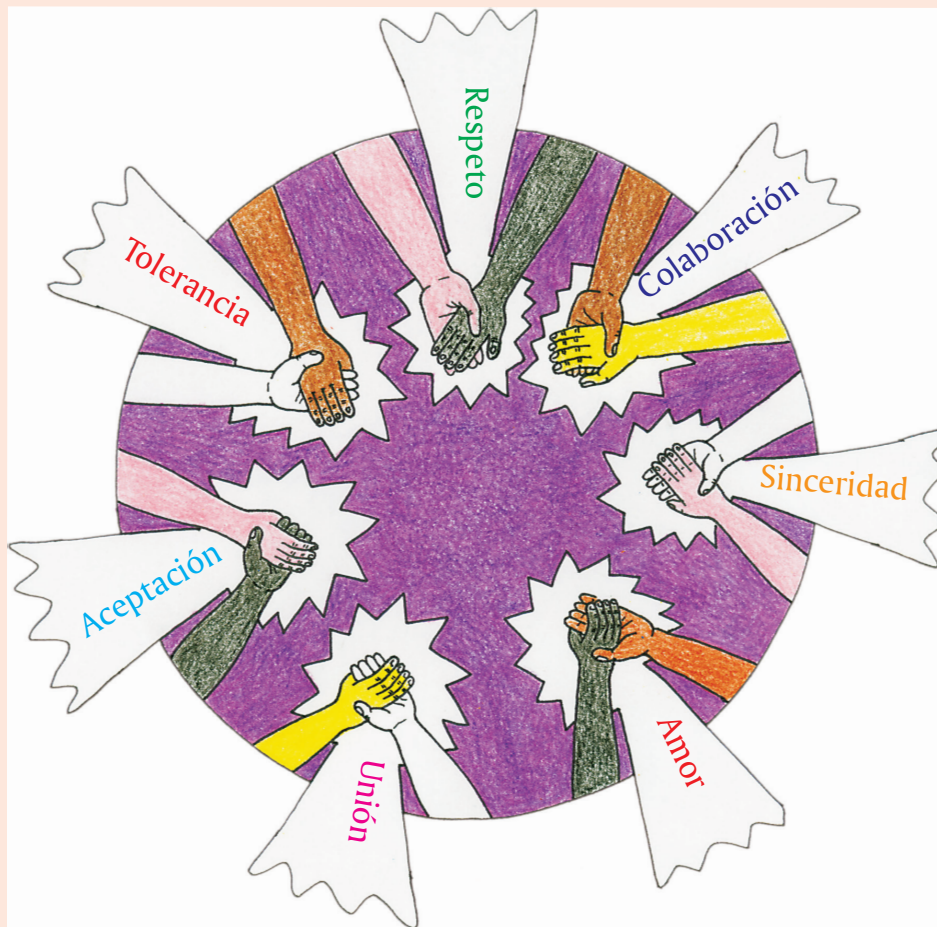
# Bundamentación científica



En equipo

1. Leemos el siguiente texto. Escuchar atentamente me ayuda a valorar a mis compañeros y a hacer que se sientan importantes.

**¡Y CUÁLES SON ESOS GRANOS DE AMOR!**



Debemos entender la paz, por un lado, como la armonía del ser humano consigo mismo, con los demás y con la naturaleza y, por otro lado, como la ausencia de violencia a través de la satisfacción de necesidades fundamentales como salud, alimentación, vivienda y educación.

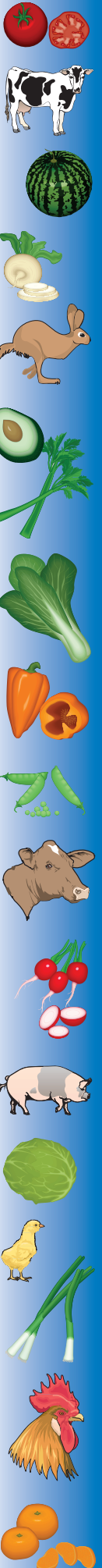
Para que haya paz en las familias es necesario que todas las personas que las constituyan tengan compromisos específicos para que poco a poco, con dedicación, afecto, aceptación y valoración de la diferencia se aprendan a querer y sobre todo a colaborar entre sí.

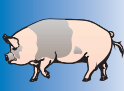
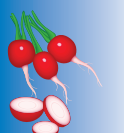
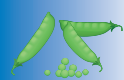
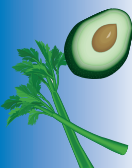
Cuando se oye la expresión “**LA PAZ SE CONSTRUYE EN CASA CONSUMIENDO GRANOS DE AMOR**”, tal pareciera que las personas son idealistas y que sueñan o escriben frases bonitas para adornar el papel, puesto que la paz no se consume iverdadi. Pues bien... no es así. Si en cada hogar colombiano todas las personas que conforman una familia se conscientizaran, que para construir paz no basta con tener el estómago muy lleno, o tener mucha ropa o una casa muy grande y lujosa, sino que por el contrario se dieran cuenta que los pequeños granos de amor que se deben consumir y saborear cada día, son los valores: el diálogo, el perdón, la aceptación, la colaboración, la verdad, la comprensión, el respeto, el agradecimiento. Estos entrelazados y aplicados en todos los momentos de la vida, son los que nutren el espíritu y colaboran para que la nutrición que nos ofrece la alimentación sana y balanceada sea optimizada por los miembros de la familia



### Con nuestro profesor

2. Salimos a un lugar cercano y muy tranquilo de nuestra escuela o, si lo preferimos, en el mismo salón para que realicemos un ejercicio de relajación:
  - Nos sentamos cómodamente y cerramos los ojos, para que entren en contacto con las sensaciones que se producen en diferentes





partes del cuerpo: hombros, espalda, mano derecha e izquierda, pierna izquierda y derecha, pie derecho e izquierdo. Procuramos no detenernos en cada parte más de un minuto.

- Luego imaginamos que una luz que viene de lo alto, penetra en la cabeza y va bajando a cada parte de nuestro cuerpo, nos inunda y nos hace sentir en paz, respiramos paz, sentimos paz en nuestro cuerpo, nuestro corazón, nuestra mente.
- Visualizamos que estamos en paz en nuestra casa, en la escuela, con nuestros amiguitos y culminamos con una oración que hable de la paz. Todos la repetimos.



### En equipo

3. Leamos algunas frases célebres que durante el tiempo y la historia han definido la paz, y otras que hablan de la importancia de una buena alimentación.

## FRASES CÉLEBRES

### PAZ Y ALIMENTACIÓN

*Cuando me preguntaron sobre algún arma capaz de contrarrestar el poder de la bomba atómica yo sugerí la mejor de todas: La paz*  
(Albert Einstein)

*Alejado el hombre de la naturaleza progresivamente pierde su salud.*  
(Manuel Lezaeta)

*A veces la guerra es el precio que ha de pagarse por la paz.*  
*La paz, la genuina*

*Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento.*  
(Hipócrates)

<p><i>¿Qué hace falta para ser feliz? Un poco de cielo azul encima de nuestras cabezas, un vientecillo tibio, la paz del espíritu. André Maurois (Escritor francés).</i></p>	<p><i>¿Tener buena salud consideráis el mayor bien sobre la tierra?... Digo que no; la felicidad está en saber conservarse sano. (Padre Tadeo)</i></p>
<p><i>De las virtudes del Romero, Podría escribirse un libro entero. (Refrán popular)</i></p>	<p><i>Quien la tos no calma, Que beba agua de malva (J. Sisa)</i></p>



### En equipo

4. Después de leídas e interiorizadas estas frases, inventamos dos que de igual manera se pueden convertir en célebres

**LOS ESCRITORES MÁS FAMOSOS FUERON Y SON PERSONAS QUE, COMO NOSOTROS, SE ATREVIERON A PLASMAR LAS IDEAS SOBRE UN PAPEL Y CONTRIBUYERON PARA QUE LA HUMANIDAD CADA DÍA FUERA MEJOR**

**APRENDER A CONSUMIR GRANOS DE AMOR ES CONSTRUIR PAZ**

*Presento las actividades desarrolladas al profesor para que valore mis aprendizajes.*

## C actividades de práctica



### Solo

1. Pienso en las acciones que creo son, las que más se presentan en casa en el momento en que consumimos alimentos.





- Reflexiono sobre esas acciones ¿son positivas o son negativas?



### En equipo

2. Socializo con mis compañeros de grupo lo que pensé y escribí y acordamos entre todos, varios compromisos para construir paz en nuestros hogares.
  - Los escribimos en hojas de block, los decoramos bien bonitos y los pegamos en la cartelera **“MIS TRABAJOS”**.

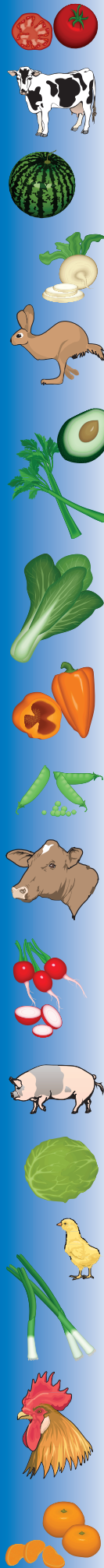
*Presento las actividades desarrolladas al profesor para que valore mis aprendizajes.*

## D actividades de aplicación



### Con mi familia

1. Explico a los miembros de mi casa las razones por las que es importante construir paz en casa.
  - Les pido que me digan a qué se comprometen ellos de ahora en adelante, sobre todo en los momentos en que consumimos alimentos.
  - Escribo en mi cuaderno el compromiso que han hecho mis padres y lo socializo con mis compañeros en las próximas actividades de conjunto.





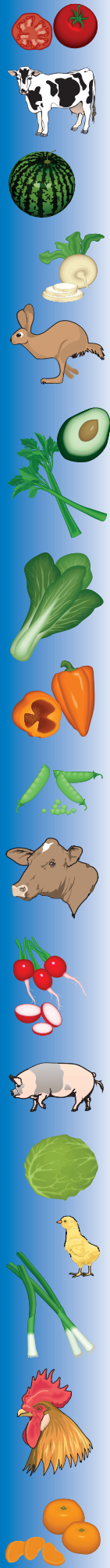


### Nuestro Proyecto

2. Continuamos con nuestro proyecto “**LA HUERTA QUE RÍE**”. Pedimos a algún miembro de la familia, que nos acompañe para continuar realizando las labores culturales.
  - Observamos todos los cambios que ocurren a los cultivos y los anotamos en la ficha de registro.

*Presento las actividades desarrolladas al profesor para que valore mis aprendizajes.*





**PROFESOR O PROFESORA**

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.

A series of 20 horizontal orange lines for writing, intended for the teacher to note necessary adaptations.