



## **PROYECTO DE MEDITACIÓN**

### **"MEDITAR PARA SER, CONVIVIR Y TRANSFORMAR"**

#### **DIRIGIDO LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO**

El proyecto se articula al PEI desde uno de sus **ejes orientadores**: el desarrollo de las competencias socioemocionales como apuesta por la formación integral del ser, ofreciendo elementos para fortalecer su dimensión espiritual y trascendente y aportar en la búsqueda de su paz interior que se adquiere mediante la cualificación personal; buscando con ello, desarrollar en los estudiantes **habilidades para la vida como el autoconocimiento, la comunicación asertiva, el respeto por la diferencia y la gestión de emociones sin dañar al otro.**

Teniendo en cuenta lo anterior, durante este año se implementarán los valores institucionales así:

**Periodo 1:** respeto, responsabilidad, tolerancia.

**Periodo 2:** disciplina, amor y servicio.

**Valor: el respeto**

**Fecha: febrero 2 a marzo 13**

**Febrero 2 al 6**

**Lunes 2:** asamblea con padres de familia.

**Martes 3**

Hoy quiero hablarles sobre un valor muy especial: **el respeto**. Al comenzar este nuevo año escolar, pensemos en lo que significa tratar a los demás con respeto. Imaginemos que nuestra escuela es como un gran jardín. Cada uno de nosotros es una flor diferente, con colores y formas únicas. Para que nuestro jardín crezca hermoso, necesitamos cuidar de cada flor. Esto significa escuchar a nuestros compañeros, ser amables y valorar lo que cada uno aporta.

El respeto también es como un puente que une a las personas. Cuando respetamos a los demás, construimos conexiones fuertes y amistades duraderas. Al ser respetuosos, creamos un ambiente donde todos se sienten seguros y felices. Así que, en este nuevo año, hagamos un compromiso: **respetar a nuestros compañeros, maestros y al entorno que compartimos**. Juntos, podemos hacer de nuestra escuela un lugar donde todos brillen y se sientan valorados.

¡Vamos a cultivar el respeto y a disfrutar de un año escolar lleno de aprendizajes y buenas amistades!

**Miércoles 4**

**El respeto a las normas**

Para saber vivir en sociedad es importante aprender a respetar las normas ya que, garantizan nuestra seguridad y una buena convivencia. Existen normas sociales como saludar, pedir las cosas por favor, ceder el asiento, no gritar en espacios públicos ni poner la música a un volumen elevado. También existen normas legales que prohíben agredir, robar o estafar y que exigen respetar la propiedad privada y el hogar de las personas, respetar edificios y mobiliarios públicos, devolver un préstamo dentro del plazo, tener respeto y consideración hacia los



miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que velan por el cumplimiento de las normas y leyes y seguir sus instrucciones.

## Jueves 5

### ¿Cómo podemos fortalecer el respeto?

- Escuchar activamente a quienes nos rodean, saludándolos y mostrando interés sincero.
- Aprender continuamente, reconociendo que siempre hay algo nuevo que descubrir.
- Practicar la empatía, entendiendo que cada persona enfrenta sus propias circunstancias.
- Valorar la diversidad, aceptando las diferencias sin juzgar, ya que todos tenemos limitaciones y cualidades únicas.

## Viernes 6

### Poesía: "El respeto en mi escuela"

En mi escuela brilla el respeto sincero,  
cada amigo es un tesoro, un gran compañero.  
Con palabras amables y gestos de amor,  
creamos un rincón lleno de calor.

Al escuchar y valorar lo que cada uno dice,  
fortalecemos la unión, el respeto nos guía.  
En el jardín del saber, florece la unión,  
el respeto es la clave, ¡es nuestra misión!

## Febrero 9 al 13

### Lunes 9

### "Cumplir las reglas es una manera de mostrar respeto por nuestra escuela."

Seguir las normas en la escuela ayuda a que todos se sientan seguros y felices. Las reglas están hechas para cuidar de ti y de tus compañeros, y para que el lugar de aprendizaje sea ordenado y agradable. Cuando respectas las reglas, demuestras que valoras el esfuerzo de los maestros y de las personas que trabajan para que la escuela sea un buen lugar. Además, al seguir las normas, ayudas a que todos puedan aprender mejor y disfrutar de su tiempo en la escuela. Recuerda que cada regla es como un ladrillo que construye una comunidad donde todos se sienten bien y pueden crecer. ¡Así, todos ganamos!

### Martes 10

### "Respetar las diferencias nos hace más fuertes."

Cada uno de nosotros es único, con diferentes culturas, gustos y opiniones. Cuando respetamos esas diferencias, aprendemos unos de otros y crecemos juntos. Al valorar lo que nos hace distintos, creamos un ambiente donde todos se sienten aceptados y queridos. Esto nos ayuda a trabajar en equipo y a resolver problemas juntos, porque cada uno aporta algo diferente. Así, al unir nuestras fortalezas, hacemos que nuestra



escuela sea un lugar más rico y divertido. ¡Recuerda, las diferencias son como colores en un arcoíris, que juntos hacen la vida más hermosa!

### **Miércoles 11**

#### **"Tratar a todos con amabilidad crea un ambiente agradable."**

Ser amable con nuestros compañeros, usando palabras y acciones positivas, hace que todos se sientan bienvenidos y felices en la escuela. Si saludas a tus amigos con una sonrisa o les ofreces ayuda, ellos se sentirán felices y valorados. Cuando todos se tratan con amabilidad, hay menos peleas y más risas. Esto hace que todos se sientan cómodos y seguros para aprender y compartir. Recuerda que un acto de amabilidad, como decir "gracias" o "buen trabajo", puede alegrar el día de alguien. ¡Así, juntos creamos un ambiente donde todos quieren estar y aprender!

### **Jueves 12**

#### **"Escuchar a los demás es una forma de mostrar respeto."**

Escuchar significa prestar atención a lo que otros dicen. Cuando lo hacemos, les mostramos que sus ideas y sentimientos son importantes. Escuchar con atención ayuda a entender mejor a tus amigos y compañeros. Esto crea un ambiente donde todos se sienten cómodos para compartir y participar. Además, al escuchar, puedes aprender cosas nuevas y resolver problemas juntos. Recuerda que cada vez que escuchas, estás construyendo un puente de respeto y amistad. ¡Así, la escuela se convierte en un lugar lleno de comprensión y apoyo!

### **Viernes 13**

#### **Cuento: "Una lección de respeto y unidad en la escuela"**

Era el primer día de clases en la Escuela del Arcoíris, y todos los niños estaban emocionados. Entre ellos estaban Sofía, una niña muy creativa, y Mateo, un chico que siempre tenía buenas ideas para jugar. Sin embargo, había un pequeño problema: ambos querían ser los líderes de su grupo en el proyecto de arte.

Sofía pensó que sus dibujos eran los mejores y no quería escuchar las ideas de Mateo. Por su parte, Mateo creía que su plan era el más divertido y no prestaba atención a lo que Sofía decía. Pronto, comenzaron a discutir y a sentirse frustrados.

La maestra Ana, al ver lo que sucedía, decidió intervenir. "¿Qué tal si hacemos un ejercicio de respeto y unidad?" propuso. "Cada uno de ustedes tendrá un tiempo para compartir sus ideas, y luego trabajaremos juntos."

Sofía dudó, pero decidió intentarlo. "Yo quiero dibujar un gran árbol con muchos colores," dijo con entusiasmo. Mateo, al escucharla, se sintió inspirado. "Y yo puedo agregar mariposas volando alrededor del árbol," añadió. Pronto, ambos se dieron cuenta de que sus ideas se complementaban. Al trabajar juntos, el árbol de colores se llenó de mariposas brillantes, y sus compañeros también se unieron a la creación. Cada uno aportó algo especial, y el mural se convirtió en una obra maestra.

Al final del día, la maestra Ana sonrió y dijo: "Hoy aprendieron que el respeto y la unidad hacen que todo sea más bonito. Cuando escuchamos a los demás y trabajamos juntos, logramos cosas increíbles."

Sofía y Mateo se miraron y sonrieron, sabiendo que la verdadera magia estaba en el respeto y la amistad que habían cultivado.



## Febrero 16 al 20

### Lunes 16

**Fortalecer el valor del respeto en casa** es muy importante porque ayuda a que todos se sientan seguros y amados. Cuando respetamos a nuestros padres y hermanos, creamos un ambiente donde podemos hablar y resolver problemas juntos. Además, el respeto nos enseña a cuidar a los demás y a entender sus sentimientos, lo que hace que nuestra familia sea más unida y feliz. ¡Así todos podemos disfrutar de un hogar lleno de cariño y armonía!

Escuchar a los demás es una forma de respeto. Cuando prestas atención a lo que dicen tus padres o hermanos, les demuestras que valoras sus opiniones y sentimientos.

### Martes 17

#### "Trato a los demás como me gustaría que me trataran."

Debemos ser amables y respetuosos con los demás, así como queremos que ellos sean con nosotros. Si te gustaría que tus padres o hermanos te hablen con cariño y te escuchen, entonces tú también debes hacer lo mismo con ellos. Cuando tratas a las personas en casa con respeto, les demuestras que los valoras y que te importan. Esto ayuda a que todos se sientan felices y cómodos, creando un ambiente donde pueden compartir ideas. Recuerda que el respeto es como una semilla: si lo plantas en tu hogar, crecerá y hará que todos se sientan mejor. ¡Así, cada día será más especial!

### Miércoles 18

#### "Acepto las reglas de casa porque son para nuestro bien."

Las normas que ponen tus padres no son para molestar, sino para protegerte y ayudarte a crecer. Por ejemplo, si hay una regla sobre no ver televisión mientras haces la tarea, es porque quieren que te concentres y saques buenas notas.

Cuando aceptas estas reglas, demuestras respeto por el esfuerzo que hacen tus padres para cuidar de ti. Además, seguir las reglas ayuda a que haya orden y armonía en el hogar. Si todos las respetan, la casa será un lugar más seguro y feliz para vivir. Recuerda, las reglas son como un mapa que nos guía a un lugar mejor. ¡Así todos ganamos!

### Jueves 19

#### "Cuando tengo un problema, lo hablo en lugar de gritar."

Es mejor expresar lo que sientes con palabras calmadas en vez de gritar. Cuando gritas, puede ser difícil que los demás te entiendan y eso puede hacer que se sientan heridos o molestos.

Hablar sobre tus problemas con respeto muestra que valoras a las personas de tu casa. Por ejemplo, si te sientes triste porque no te dejaron jugar, en lugar de gritar, puedes decir: "Me siento mal porque quiero jugar." Así, tus padres o hermanos pueden entenderte y ayudarte a encontrar una solución.

Cuando todos en casa se comunican de manera respetuosa, se sienten más cómodos y felices. ¡Recuerda que las palabras amables son más poderosas que los gritos!



## **Viernes 20**

### **Poema: "El respeto en mi hogar"**

En casa vivimos con amor,  
respetando a todos con gran fervor.  
Escuchamos, hablamos con calma,  
así crecemos juntos en paz y en alma.

Las reglas son guías que nos cuidan,  
con respeto, nuestras risas se anidan.  
Si escuchamos y hablamos con amor,  
nuestro hogar se llena de luz y calor.

## **Febrero 23 al 27**

### **Lunes 23**

#### **El valor del respeto con el medio ambiente**

Es muy importante fortalecer el valor del respeto con el medio ambiente porque nuestro planeta es como una gran casa que compartimos con muchos seres vivos. Cuando cuidamos la naturaleza, estamos protegiendo no solo a las plantas y animales, sino también a nosotros mismos.

Si todos hacemos un esfuerzo por reciclar, ahorrar agua y cuidar de los árboles y plantas, estamos creando un lugar más limpio y bonito para vivir. Recuerda que cada acción cuenta. Si todos respetamos y cuidamos el medio ambiente, juntos podemos hacer una gran diferencia y disfrutar de un mundo más saludable y feliz. ¡Cuidemos nuestro hogar!

### **Martes 24**

#### **"Ahorrar agua es un acto de respeto hacia la Tierra."**

Al usar menos agua, estamos cuidando un recurso muy valioso que necesitamos para vivir. El agua es esencial para las plantas, los animales y las personas. Si la desperdiciamos, podemos causar problemas en nuestro planeta.

Cuando cerramos el grifo mientras nos cepillamos los dientes o tomamos duchas más cortas, estamos ayudando a que haya suficiente agua para todos. Además, al ahorrar agua, protegemos ríos, lagos y océanos, que son hogares para muchos seres vivos. Así que, al cuidar el agua, estamos mostrando respeto por nuestra Tierra y asegurando que las futuras generaciones también tengan acceso a este recurso tan importante. ¡Cada gota cuenta!

### **Miércoles 25**

#### **"Separar la basura ayuda a que se recicle y no contamine."**

Cuando organizamos nuestra basura en diferentes tipos, como papel, plástico y orgánicos, estamos ayudando a que esos materiales puedan ser reutilizados en lugar de terminar en la basura. Esto reduce la cantidad de basura que se produce y ayuda a que no contamine la tierra, el agua o el aire.



Al hacerlo, mostramos respeto por el medio ambiente, ya que estamos cuidando nuestro planeta y ayudando a que sea un lugar más limpio y saludable. ¡Así que recuerda, al separar la basura, estás haciendo algo grande por la Tierra!

## **Jueves 26**

### **"Cada pequeño gesto cuenta para proteger el medio ambiente."**

Incluso las acciones más simples pueden hacer una gran diferencia. Por ejemplo, si decides apagar la luz cuando sales de una habitación, usar una bolsa reutilizable en lugar de plástica, o plantar una semilla, estás ayudando a cuidar nuestro planeta. Cada vez que hacemos algo bueno por la naturaleza, como recoger basura en el parque o ahorrar agua, estamos mostrando respeto por el medio ambiente. Aunque parezcan pequeñas acciones, si todos hacemos nuestra parte, juntas se convierten en un gran cambio. ¡Así que recuerda, tú también puedes ser un héroe del medio ambiente con tus pequeños gestos!

## **Viernes 27**

### **Cuento: "El Jardín Mágico de Lila"**

Había una vez, en un pequeño pueblo, una niña llamada Lila que amaba la naturaleza. Tenía un jardín lleno de flores, árboles y mariposas. Cada día, Lila cuidaba de su jardín con mucho cariño, regando las plantas y hablando con ellas.

Un día, mientras jugaba, Lila notó que algunas hojas estaban marchitas y había basura en el suelo. Preocupada, decidió hacer algo al respecto. Llamó a sus amigos y les dijo: "¡Vamos a ayudar a nuestro jardín!"

Juntos, comenzaron a recoger la basura y a regar las plantas. Lila les explicó que cuidar del jardín era importante porque era el hogar de muchos insectos y aves. Sus amigos, emocionados, empezaron a entender que cada pequeño gesto contaba.

Al día siguiente, Lila se sorprendió al ver que su jardín había florecido más que nunca. Las mariposas danzaban felices entre las flores. "¡Miren lo que logramos juntos!", exclamó Lila. Sus amigos sonrieron, sintiendo que habían hecho algo especial.

Desde ese día, no solo cuidaron el jardín de Lila, sino que también comenzaron a respetar la naturaleza en todo el pueblo. Aprendieron a reciclar, a ahorrar agua y a cuidar cada planta que encontraban.

Y así, el pequeño jardín de Lila se convirtió en un mágico ejemplo de respeto por el medio ambiente, donde todos aprendieron que, al cuidar de la Tierra, estaban cuidando su propio hogar.

## **Marzo 2 al 6**

### **Lunes 2**

#### **Decálogo del Respeto (normas o consejos)**

- Tratar a las personas como a iguales.
- Comportarse con buenos modales y educación.
- Valorar a las personas, sus pertenencias y su reputación.
- Reconocer los méritos. ...
- Los malentendidos se resuelven hablando, no juzgando a los demás.



### **Martes 3**

El respeto es tratar a los demás con consideración, escuchar sus opiniones y reconocer sus sentimientos. Aprender a respetar a los demás fomenta relaciones saludables, promueve la empatía y ayuda a entender la importancia de la diversidad. El respeto también implica cuidar el entorno y las reglas, lo que enseña responsabilidad y convivencia. Al practicar el respeto, se desarrollan habilidades de comunicación y resolución de conflictos, lo que será útil a lo largo de la vida. En resumen, el respeto es una base esencial para construir un mundo más armonioso y solidario.

### **Miércoles 4**

El respeto en el trato con otras personas se identifica por actitudes claras a la hora de comunicarse, entre las cuales se resaltan:

- Dirigirse a la otra persona con un tono de voz agradable, evitando a toda costa los gritos.
- Emplear normas de cortesía: buenos días, por favor, gracias...
- Ver a la persona a los ojos cuando se le habla.
- Escucharla con atención.
- Respetar sus puntos de vista, aun cuando no se piense de la misma manera.

### **Jueves 5**

#### **¿Por qué es importante el respeto?**

El respeto permite que la sociedad viva en paz y en sana convivencia. Implica reconocer en sí mismo y en los demás los derechos y las obligaciones, por eso suele sintetizarse en la frase: "No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti".

Sin respeto las relaciones interpersonales se llenarán de conflictos. Si no respetamos a los demás, no van a respetarnos a nosotros, y si no nos respetamos a nosotros mismos tampoco vamos a ser respetados por los demás. El respeto es esencial para sentirnos seguros, para poder expresarnos tal como somos sin miedo a ser juzgados o discriminados. Ser respetuosos con los demás, ser respetados y respetarnos a nosotros mismos aumenta nuestra autoestima, nuestra salud mental y nuestro bienestar.

### **Viernes 6**

#### **Fábula: "Las bromas de Roco"**

Había una vez en un bosque lleno de vida, un pequeño conejo llamado Roco. Roco era muy juguetón, pero a veces no pensaba en los sentimientos de los demás. Un día, decidió que sería divertido hacerle bromas a sus amigos: el pato Pipo y la tortuga Tula.

Primero, Roco se escondió detrás de un arbusto y al ver pasar a Pipo, saltó y le hizo un gran susto. Pipo se asustó tanto que casi se cae al agua. Luego, Roco se acercó a Tula y, al verla caminar despacio, empezó a reírse de ella, diciendo: "¡Eres tan lenta!".

Poco después, Roco se encontró con un zorro muy astuto. Sin pensarlo, decidió jugarle una broma al zorro también. Se escondió detrás de un árbol y, al pasar el zorro, le lanzó una ramita. El zorro, sorprendido, se dio la vuelta y le dijo: "¿Te gustaría que te hicieran lo mismo a ti, Roco?".

El conejo se quedó pensativo. Recordó cómo se había sentido Pipo y Tula cuando él les había hecho bromas. De repente, comprendió que no le gustaba que le hicieran cosas que lo asustaran o lo hicieran sentir mal.



Desde ese día, Roco decidió ser más respetuoso con sus amigos. Aprendió a jugar sin hacerles daño y a ser amable. Así, el bosque se llenó de risas y alegría, porque todos se respetaban.

**Moraleja:** "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti".

## **Marzo 9 al 13**

### **Lunes 9**

**"El respeto es una calle de dos vías, si lo quieres recibir, lo tienes que dar."**

Trata a los demás como quieras que te traten a ti. Aprendes eso a medida que creces y, cuando comienzas a implementarlo activamente, suceden cosas maravillosas. De repente, el mundo es diferente: más cálido, más seguro, más vivo, más hermoso, más agradable. Te da la esperanza de un mañana mejor, te abre puertas, te pone frente a nuevas oportunidades. Sobre todo, te cambia como persona.

### **Martes 10**

**"El respeto a la vida es fundamento de cualquier otro derecho, incluidos los de la libertad."** Juan Pablo II

El respeto a la vida es el mayor de los respetos, parte del hecho de valorarla, de saber lo que representa como parte de nuestras aspiraciones y de las aspiraciones de otros, se define también por las acciones y conductas que asumimos para preservar la nuestra y la de otras personas.

De ello deriva asumir estilos saludables en nuestra cotidianidad, y cuidarnos de todo lo que representa riesgos para nuestra salud, y la de los demás, así como no atentar contra la vida de nuestros semejantes.

### **Miércoles 11**

**"Cuando estás contento con ser simplemente tú mismo y no te comparas o compites, todo el mundo te respetará."** Lao Tse.

¿Cuál es la mejor manera de conseguir respeto? Nos sentimos satisfechos de ser nosotros mismos cuando dejamos de compararnos o competir con los demás. Nos da una sensación de armonía interior. La búsqueda del respeto es una interacción entre aceptar nuestro yo auténtico, fomentar la armonía interior y reconocer la importancia de los logros.

### **Jueves 12**

#### **Conclusión: "Cultivar el Respeto para un Mundo Mejor"**

El respeto no es una mera cortesía social; es la clave para alimentar el éxito, la felicidad y las relaciones duraderas. Es el hilo conductor que teje el tejido de sociedades armoniosas y vínculos satisfactorios. En esencia, el respeto es la base de la empatía, la compasión y la comunicación eficaz. Es el antídoto contra el acoso, el conflicto y la discriminación, y el catalizador del cambio positivo. Al respetarnos a nosotros mismos y a los demás, sentamos las bases para el crecimiento personal, el florecimiento de las relaciones y el bienestar de la sociedad.

En un mundo a menudo marcado por la división y la discordia, recordemos que el respeto es el puente que nos conecta, la substancia vital que nos une y la brújula que nos guía hacia un futuro más brillante y compasivo. Al



cultivar el respeto en nosotros mismos y fomentarlo en nuestras comunidades, damos pasos profundos hacia la creación de un mundo en el que cada voz sea escuchada, cada persona sea valorada y cada corazón sea tocado por el poder transformador del respeto.

## **Viernes 13**

### **Poema: "El Respeto, un Valor Precioso"**

El respeto es como un tesoro, que llevamos dentro sin demora,  
se trata de tratar a los demás como quisieras que te traten, en verdad.  
Respeto a los niños, respeto a los mayores, respeto a los amigos, respeto a los de colores,  
respeto a los diferentes, respeto a los iguales, respeto a cada ser humano, sin importar sus rumbos reales.

El respeto no discrimina, sabe valorar cada opinión divina, respeta las ideas,  
respeta las creencias, es el puente que construye nuestras conciencias.

Con respeto se forman amistades, se derrochan sonrisas y felicidades, se evita el dolor  
y el maltrato, se abre camino hacia el corazón amado.

El respeto es como una semilla en el jardín, que con amor y cuidado florece sin fin,  
se expande por el mundo, llevando esperanza, y construye puentes de paz y confianza.  
Así que niños, abracen el respeto con alegría, pongan en práctica cada día, recuerden  
siempre tratar a los demás con amabilidad y sin jamás juzgar. Porque el respeto, queridos niños, es el cimiento  
para vivir un mundo mejor, donde todos juntos, sin distinción, podamos construir un futuro lleno de unión.

## **BIBLIOGRAFÍA**

<https://chat.luzia.com/>

<https://institutopianr.com.mx/2019/10/23/valores-respeto/>

<https://uts.edu.co/sitio/wp-content/uploads/2019/10/VALOR-DEL-RESPETO-1.pdf>

<https://compassionandwisdom.org/el-respeto-la-clave-del-exito-la-felicidad-y-las-relaciones-duraderas/>

[https://iespereda.es/como-fomentar-el-respeto-a-los-profesores/?expand\\_article=1](https://iespereda.es/como-fomentar-el-respeto-a-los-profesores/?expand_article=1)

<https://quees.mobi/respeto/respeto-a-la-vida/>

<https://poemasonline.com/5-poemas-sobre-respeto-para-ninos>

<https://foare.es/fabulas-cortas-con-moraleja-de-respeto/>

<https://es.linkedin.com/pulse/el-respeto-es-un-pilar-fundamental-de-nuestra-se-como-sandra-iannuzzi>