



## PROYECTO DE MEDITACIÓN

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

DIRIGIDO A LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

**AÑO: 2025**

**Valor: el amor**

**Agosto 25 al 3 de octubre**

**Agosto 25 al 29**

**Lunes 25:**

El amor es comprender, servir, dar, compartir, querer, respetar y convivir. A través del amor podemos compartir con los que nos rodean. No sólo sentimos amor por nuestros padres, sino también por nosotros mismos, por nuestros semejantes y por el medio ambiente que nos rodea. En nuestra familia, gracias al amor, participamos de las alegrías y fracasos del mismo modo como lo haríamos con un amigo... cuando nos sentimos apreciados, respetados y comprendidos, mejoramos la convivencia.

**"El amor es dar lo mejor de nosotros a todo ser humano y ser vivo que habita en la tierra."**

**Martes 26:**

El amor es la fuerza que Dios deposita en el corazón de todos los seres humanos, a cada uno corresponde vivir como conquistador, como un ser excelente, como un ser lleno de luz. El amor hace nacer la fuerza para atrevernos a ser auténticos colaboradores en la grandeza de la creación.

**Miércoles 27:**

**Amor incondicional**

Como amor incondicional se denomina aquel en que la persona realiza una entrega total sin esperar nada a cambio. Ejemplo de amor incondicional el amor de un padre o una madre hacia un hijo. Son formas de amor que son consideradas únicas y especiales.

**Jueves 28:**

**Amor propio**

Es querernos mucho a nosotros mismos, aceptarnos tal como somos y cuidarnos con cariño. Cuando nos queremos, nos sentimos felices, seguros y confiados para ser quienes realmente somos. Recordemos que cada uno de nosotros es especial y único, y merecemos tratarnos con respeto y amabilidad.



## **Viernes 29:**

### **Cuento: "El regalo del corazón"**

Había una vez un pequeño pueblo rodeado de bosques, ríos y montañas. En ese lugar vivía una niña llamada Sofía, que amaba a todos los seres vivos: animales, plantas y personas. Ella creía que el amor verdadero era dar lo mejor de su corazón a cada ser que encontraba.

Un día, vio a un pájaro herido en el suelo. Sin dudar, Sofía lo cuidó, le dio agua y lo alimentó con cariño. El pájaro, agradecido, cantó una melodía hermosa que alegró a todos en el pueblo.

Luego, ayudó a un anciano que necesitaba compañía y a un árbol que había perdido sus hojas en invierno. En cada acto, Sofía entregaba su tiempo, su paciencia y su amor, porque sabía que el amor es dar lo mejor de nosotros a todo ser vivo en la Tierra.

Con el tiempo, el pueblo se convirtió en un lugar lleno de alegría y armonía, porque todos aprendieron que el amor más grande es aquel que se expresa en acciones desinteresadas por el bienestar de los demás.

Y así, Sofía enseñó que el amor es dar lo mejor de nosotros a todo ser vivo que habita en nuestro hermoso planeta.

## **Septiembre 1 al 5**

### **Lunes 1:**

#### **"El amor en la escuela crea un ambiente de respeto y comprensión."**

Cuando mostramos amor y empatía hacia nuestros compañeros, profesores y personal, promovemos un espacio donde todos se sienten seguros y valorados, facilitando un aprendizaje más efectivo y una convivencia armoniosa.

### **Martes 2:**

#### **"El amor nos enseña a escuchar y a valorar las diferencias de los demás."**

Practicar el amor implica aceptar y respetar las distintas opiniones, culturas y formas de ser, enriqueciendo nuestra comunidad escolar y fortaleciendo la empatía.

### **Miércoles 3:**

#### **"El amor en la escuela es la semilla que fomenta la amistad y la colaboración."**

Cuando actuamos con cariño y respeto, construimos relaciones sólidas que nos motivan a ayudarnos mutuamente y a trabajar en equipo para alcanzar metas comunes.

### **Jueves 4:**

#### **"El amor en la escuela nos hace más humanos y solidarios."**

Implica apoyarnos mutuamente, ayudar a quien lo necesita, colaborar en equipo y actuar pensando en el bienestar de la comunidad escolar.

Mostrar amor y compasión nos ayuda a entender las necesidades de los demás, promoviendo una cultura de apoyo y solidaridad que beneficia a toda la comunidad educativa.



## Viernes 5:

### Poema: "El amor"

En la escuela, el amor es la luz,  
que ilumina corazones con su calor,  
una chispa que en cada alumno induce  
a aprender con alegría y fervor.

El amor en el aula crea un lazo fuerte,  
de respeto, amistad y comprensión,  
es la semilla que florece en cada mente,  
y enriquece toda la educación.

Porque en el amor, la escuela se transforma,  
en un lugar donde todos pueden crecer,  
es el valor que en el alma se forma,  
y nos enseña a querer y a entender.

## Septiembre 8 al 12

### Lunes 8:

#### **"El amor se demuestra con actos, no solo con palabras."**

Ayudar a alguien cuando lo necesita, compartir y acompañar a un amigo en momentos difíciles muestra el verdadero amor. Al ayudar, hacemos que la casa, la escuela o la comunidad sean lugares más felices para todos.

### Martes 9:

#### **"Compartir amor es como regalar una sonrisa que ilumina el día de alguien."**

Cuando compartimos amor, damos atención, palabras bonitas y ayuda a los demás. Eso es como entregar una sonrisa a quien la necesita. Esa sonrisa ilumina el día de alguien: hace que esa persona se sienta mejor, más feliz y menos sola.

En la vida diaria, compartir amor puede ser: escuchar a un amigo, consolar a alguien que está triste, ayudar a quien lo necesite o hacer algo amable sin pedir nada a cambio.

### Miércoles 10:

#### **"El amor es como un abrazo que hace sentir bien a todos."**

Significa que cuando alguien recibe amor, se siente seguro, feliz y protegido.

El amor es compartir, ayudar y escuchar. Así como un abrazo, ayuda a que nadie se sienta triste o solo. Cuando amamos a alguien, le damos cariño y eso le hace sentir feliz y protegido, como cuando recibimos un abrazo cálido.



#### **Jueves 11:**

**"El amor es compartir, escuchar y hacer sentir a otros que importan".**

Compartir: dar cosas, tiempo o ideas a los demás para que se sientan incluidos.

Escuchar: prestar atención cuando alguien habla, para entender qué siente y necesita.

Hacer sentir que importan: mostrar cariño, palabras amables y apoyo para que la otra persona se sienta valorada.

#### **Viernes 12:**

**Fábula: "El amor es dar"**

Érase una vez dos semillas vecinas en un jardín. Una se llamaba Sol y la otra, Lua. Sol era risueña y siempre abría sus hojas al sol; Lua era tímida, prefiriendo esconderse entre la tierra.

Una tarde creció una sequía y todas las plantas comenzaron a marchitarse. Sol se inflamó de orgullo: "Yo, con mi brillo, resistiré; a mí nadie me vence." Pero pronto sus hojas se encogieron y cayó exhausta.

Lua, al ver a Sol cansada, amablemente dijo: "Sol, te puedo compartir mi sombra. Juntas quizá logren conservar algo de humedad." Sol, dolorida pero agradecida, aceptó.

Durante esos días difíciles, Lua se acercó cada mañana y, con palabras suaves, le susurraba: "No estás sola; te acompaño." Sol sintió un calorcito en su tallo y entendió que el amor no era debilidad, sino fuerza que se multiplica al cuidarse mutuamente.

Cuando llegó la lluvia, Sol recuperó su brillo, pero ya no era la misma: entendió que el valor del amor no era estar sola para lucir, sino unir fuerzas para resistir. Lua también floreció, sabiendo que su cuidado era un regalo que volvía.

Desde entonces, las dos plantas crecieron juntas, compartiendo agua, sombra y risas. El jardín mostró que el amor no se agota cuando se da; se multiplica y fortalece, incluso en los momentos de sequía. Y así, Sol y Lua aprendieron que el verdadero valor del amor es sostenerse las dos cuando más lo necesitan.

#### **Septiembre 15 al 19**

#### **Lunes 15:**

**"Dar amor es como sembrar una semilla que crece en amistad y felicidad."**

Si cuidas esa semilla con gestos amables, se convierte en algo grande. De una semilla de amor pueden nacer amistades y momentos felices.

**Cómo plantar esa semilla:** escuchar a los demás, ayudar, agradecer y ser amable.

**Resultado:** la amistad y la felicidad crecen poco a poco, como una planta que florece con el cuidado adecuado.

Cuando damos amor, sembramos cosas buenas que vuelven en forma de amigos y momentos alegres.



### **Martes 16:**

**"La amistad verdadera se mide por la capacidad de escuchar sin juzgar."**

La verdadera amistad se ve cuando podemos escuchar a nuestro amigo sin juzgarlo. Es decir, prestar atención, entender sus ideas y sentimientos, sin decirle "estás mal" o criticar.

**Por qué es importante:** da seguridad, confianza y hace que la otra persona se sienta aceptada tal como es.

La amistad crece cuando sabemos escuchar con empatía y sin apartar a la gente por sus errores o diferencias.

### **Miércoles 17:**

**"El amor entre amigos se fortalece con el perdón y la paciencia."**

Dejar ir un enojo o un error, decir "está bien" y seguir adelante juntos. Esperar, entender que a veces las cosas no salen bien de inmediato, y dar tiempo para mejorar. Es importante porque evita peleas grandes, mantiene la confianza y la cercanía entre amigos.

Cómo practicarlo: pedir disculpas cuando fallas, aceptar las disculpas de los demás, tomarte un momento para calmarte, y dar segundas oportunidades.

### **Jueves 18:**

**"Dar amor es como sembrar una semilla que crece en amistad y felicidad."**

**Sembrar amor:** dar gestos amables, ayudar a los demás, decir cosas bonitas y estar ahí cuando te necesitan. Crece con el cuidado: con paciencia, atención y constancia.

Por qué es importante: hace que las personas se sientan queridas, apoyadas y felices.

Cuando compartimos amor con los demás, estamos creando relaciones bonitas y momentos felices que crecen con el tiempo.

### **Viernes 19:**

**Cuento: "El árbol de la amistad"**

Había una vez en un pequeño pueblo un árbol grande y frondoso que todos los niños adoraban. Cada día, los niños jugaban a su sombra, compartían risas y sueños bajo sus ramas. Pero un día, una niña llamada Luna llegó al pueblo y notó que algunos niños no se sentían cómodos con ella.

Luna decidió aprender a comprender a los demás y, con paciencia, empezó a escuchar sus historias y sentimientos. Pronto, se ofreció a servir ayudando a limpiar el parque y compartiendo sus juguetes con los amigos. Poco a poco, empezó a querer a todos, respetando sus diferencias y aprendiendo a convivir en armonía.

Gracias a su amor sincero, el árbol de la amistad creció aún más fuerte, simbolizando que comprender, servir, dar, compartir, querer, respetar y convivir son las raíces que hacen que el amor florezca en nuestros corazones y en la comunidad.



## Septiembre 22 al 26

### Lunes 22:

#### **"El amor en la familia es como un árbol fuerte que nos da sombra y protección."**

Imagina un árbol grande con raíces profundas. Eso es el amor: sólido y estable. En la familia, el amor nos da calma y seguridad cuando necesitamos descansar o sentirnos mejor.

La familia llena nuestro corazón de amor, y ese amor nos hace sentir seguros y apoyados, como un árbol que nos protege del sol.

### Martes 23:

#### **"El amor de la familia es como una manta cálida que nos protege."**

El cariño de la familia nos da seguridad y comodidad, como si estuvieran envolviéndonos con una manta suave. Nos hace sentir tranquilos, felices y valientes para enfrentar las cosas que suceden. Es un recurso para recordar que no estamos solos: siempre hay alguien que cuida de nosotros.

En la familia sentimos apoyo y seguridad, y eso nos ayuda a enfrentar cualquier dificultad.

### Miércoles 24:

#### **"Cuando nos queremos, aprendemos a perdonar."**

Quererse a uno mismo y a los demás facilita entender que todos cometemos errores.

Perdonar no significa olvidar, sino elegir no guardar enojo y seguir adelante.

Al perdonar, construimos relaciones más fuertes y aprendemos de los errores.

El amor nos enseña a decir "lo siento" y a dar segundas oportunidades, fortaleciendo las relaciones.

### Jueves 25:

#### **"El respeto en la familia nace del amor."**

Cuando hay cariño y cuidado entre los miembros de la familia, se tratan con amabilidad, escuchan al otro y evitan decir cosas malas. El amor nos hace querer lo mejor para los demás, y eso nos empuja a hablar con calma, a ayudar, a compartir y a respetar las ideas, gustos y límites de cada quien.

### Viernes 26:

#### **Cuento: "El paraguas rojo"**

En una pequeña casa junto al río vivía la familia López. Cada mañana, el bullicio comenzaba temprano: las alarmas sonaban, las mochilas chocaban y las risas se mezclaban con el desayuno.



Un día, un fuerte viento golpeó la ciudad y se llevó una de las cosas más queridas de la familia: el paraguas rojo de mamá. Era grande y cálido, y cada vez que lo abrían, se sentían protegidos de la lluvia y del miedo. Pero ese paraguas desapareció en medio de la tormenta.

Lucía, la mayor, quería buscarlo sola, pero mamá Ana dijo: "Busquemos juntos. El paraguas nos protege a todos, y juntos encontraremos una solución". Salieron a la calle, preguntaron a los vecinos, dejaron notas en la escuela y, al atardecer, un niño del vecindario los llamó: "Vi algo rojo cerca del estanque". Corrían hacia allí cuando la lluvia volvió a empezar a caer. Pero cuando llegaron, no estaba el paraguas, sino que encontraron a un perro mojado que se había perdido. Sin pensarlo, lo llevaron a casa, lo secaron y le dieron comida caliente.

Al día siguiente, alguien llamó: el paraguas apareció en la comisaría, sin embargo, lo más importante había sido el viaje. En ese camino, la familia había aprendido a escucharse, a dividir las tareas y a apoyar a quien más lo necesitaba. El paraguas rojo, que antes era símbolo de protección, ahora representaba el amor que se comparte.

Esa noche, alrededor de la mesa, mamá Ana dijo: "El amor de la familia no siempre evita las tormentas, pero siempre nos mantiene juntos". Papá Jorge asintió y Lucía, mirando a sus hermanos, añadió: "Y cuando estamos juntos, aunque llueva mucho, podemos encontrar soluciones y cuidar de los demás".

**Mensaje:** el amor en la familia es un paraguas que nos protege, nos une y nos enseña a ayudar a los demás, incluso cuando las cosas se complican.

## **Septiembre 29 al 3 de octubre**

### **Lunes 29:**

**"El amor por la naturaleza nos enseña a ser responsables y conscientes de nuestras acciones."**

Cuando queremos y cuidamos la naturaleza, pensamos en cómo nuestras acciones, como recoger basura o no tirar desechos, afectan al planeta. Amar la naturaleza nos motiva a protegerla, a evitar dañar plantas, animales y lugares bonitos, y a ser cuidadosos con los recursos como el agua y la energía.

#### **Cómo se ve en la vida diaria:**

- Recoger la basura y reciclar cuando corresponde.
- Apagar luces y cerrar el grifo para ahorrar agua.
- Plantar árboles o plantas y cuidar de ellas.
- Respetar los lugares públicos y no dejar basura.

### **Martes 30:**

**"Cada ser vivo en la Tierra merece nuestro respeto y amor."**

Todos los seres vivos, ya sean plantas, insectos, animales o personas, deben ser tratados con cuidado y consideración. Cada ser vivo cumple un papel en la naturaleza o en nuestra vida, y cuidarlos ayuda a que el mundo sea un lugar saludable y bonito para todos.



### **Cómo se ve en la vida diaria:**

- Tratar bien a los animales: no molestar, darles espacio y comida adecuada si corresponde.
- Cuidar las plantas y bosques: no arrancar plantas sin necesidad y respetar los espacios naturales.
- Ser amables con las personas y con las personas mayores o con discapacidad.
- Evitar dañar insectos que ayudan a la naturaleza, como las abejas.

### **Miércoles 1:**

**"Cuidar de los seres vivos es una forma de amar y valorar la vida en todas sus formas."**

El amor hacia los seres vivos implica proteger su bienestar y reconocer la importancia de cada forma de vida en el equilibrio del ecosistema. Al proteger plantas, animales y personas, estamos demostrando que queremos y respetamos la vida en todo su tamaño y color.

Cada ser vivo es importante y tiene su propio papel para que la Tierra funcione bien. Cuidarlos muestra gratitud por la vida y ayuda a que haya equilibrio y salud para todos.

### **Jueves 2:**

**"La naturaleza nos regala vida y belleza; amarla es devolverle gratitud y cuidado."**

La naturaleza nos proporciona recursos y paisajes hermosos, por lo que nuestro amor hacia ella debe traducirse en acciones que la protejan y respeten.

Todo lo que la naturaleza ofrece —agua, aire limpio, plantas, animales, paisajes— nos ayuda a vivir y nos llena de alegría. Agradecerle significa protegerla para que siga dándonos esas cosas.

### **Viernes 3:**

**Poema: "Amamos la tierra cuando la protegemos"**

En las raíces del alba late la esperanza,  
la tierra respira y nosotros con ella;  
amar la naturaleza es escuchar su alianza,  
cuidar su pulso es guardar nuestra centella.

Ríos que dibujan rutas de memoria,  
bosques que guardan secretos del tiempo;  
si aprendemos a mirar con calma y paciencia,  
nace el valor de vivir sin dañarle el aliento.

Que el cuidado sea idioma y camino,  
un pacto de respeto con cada criatura;  
amamos la Tierra cuando la protegemos,  
y en su equilibrio hallamos nuestra armonía.



## **BIBLIOGRAFÍA**

<http://www.humanidad-despierta.com/temas-jean-paul-diaz/el-valor-del-amor/>

<https://utopiasignificado.com/el-amor-como-valor/>

<https://losvaloresmorales01.blogspot.com/p/el-amor.html>

<https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/algunas-reflexiones-sobre-el-amor/>

<https://patrian6.blogspot.com/2010/09/el-valor-del-amor.html>

<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/fip-el-dragon-sin-fuego-y-sin-llamas>

<https://chatgpt.es/>