



PROYECTO DE MEDITACIÓN

“MEDITAR PARA SER, CONVIVIR Y TRANSFORMAR”

DIRIGIDO A LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

AÑO: 2025

Valor: el servicio

Octubre 13 a noviembre 28

Octubre 13 al 18

Lunes 13: festivo

Martes 14: jornada pedagógica

Miércoles 15

El valor del servicio se refiere a la cualidad de ayudar a otros de forma voluntaria y espontánea, demostrando empatía y preocupación por sus necesidades sin esperar una recompensa. Fomenta la humildad, el amor al prójimo y la generosidad. Servir a los demás genera sentimientos positivos tanto en quien ayuda como en quien recibe la ayuda y enseña a ser sensible a las carencias ajenas, desarrollando un corazón solidario y compasivo.

“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo” Eduardo Galeano.

Jueves 16:

¿Por qué es importante el servicio?

Desarrolla la empatía: al ponerte en el lugar de los demás, aprendes a entender sus sentimientos y necesidades.

Construye autoestima: sentirte útil y saber que has contribuido positivamente a la vida de alguien te da una gran satisfacción.

Enseña el trabajo en equipo: muchas actividades de servicio implican colaborar con otros, lo que fortalece tus habilidades sociales.

Viernes 17:

Cuento: “El Pequeño Héroe de Villa Esperanza”

Leo era un niño curioso en Villa Esperanza. Un día, vio a su vecina, la señora Elena, cansada de recoger hojas en su jardín. Leo, en lugar de seguir jugando, se acercó y ofreció su ayuda.

Al principio, recoger hojas le pareció un poco tedioso, pero al ver cómo el jardín se arreglaba, se sintió bien. Otros niños se unieron y pronto terminaron la tarea. La señora Elena les dio galletas y los llamó “pequeños héroes”.



Leo se dio cuenta de que no necesitaba superpoderes para ser importante. Con un simple gesto de ayuda, había alegrado el día de alguien y había hecho que su propio día fuera mucho más especial. Desde ese día, Leo entendió que servir a los demás, aunque sea con cosas pequeñas, es una forma de ser un verdadero héroe, y que la mejor recompensa es la sonrisa y la alegría que puedes regalar. Y así, Leo se convirtió en el pequeño héroe de Villa Esperanza, siempre dispuesto a servir..

Octubre 20 al 24

Lunes 20:

"El verdadero valor del servicio se mide por la sonrisa que provoca, no por el aplauso que recibe."

Esta frase nos invita a servir desde el corazón, sin buscar reconocimiento o fama. Lo verdaderamente valioso del servicio es la alegría y el bienestar que generamos en la persona a la que ayudamos. La satisfacción de saber que hemos hecho algo bueno por otro, y ver su felicidad, es la mayor recompensa, mucho más que cualquier elogio o aplauso externo.

Martes 21:

"Cada pequeña ayuda cuenta, como cada gota forma un océano."

Esta frase resalta la importancia de las acciones individuales, por modestas que parezcan. No necesitamos hacer algo extraordinario para marcar la diferencia. Un simple acto de amabilidad, una mano amiga, una palabra de aliento, son como pequeñas gotas que, al sumarse, crean un impacto enorme y transformador en la vida de las personas y en la sociedad en general.

Miércoles 22:

"El servicio no te quita, te llena."

A veces pensamos que ayudar a otros nos resta tiempo, energía o recursos. Sin embargo, esta frase nos enseña lo contrario. Cuando nos dedicamos a servir, experimentamos una profunda satisfacción personal, nos sentimos más conectados con las personas y con el mundo, y desarrollamos cualidades como la empatía y la gratitud. Es una inversión en nuestro propio bienestar y en el de la comunidad.

Jueves 23:

"Servir es la forma más pura de amar."

Esta frase nos dice que cuando servimos a alguien, ya sea con un gesto grande o pequeño, estamos demostrando un amor genuino. No se trata de buscar algo a cambio, sino de dar de nosotros mismos para hacer la vida de otra persona un poco mejor. Es un amor que se manifiesta en acciones concretas, cuidando y apoyando a los demás.



Viernes 24:

Poema: "Un gran corazón"

Con manos pequeñas, un gran corazón,
ayudamos a todos, ¡qué gran emoción!
Un juguete que se cae, una mano que extender,
con un gesto de servicio, ¡todo se hace crecer!

Si un amigo está triste o necesita un favor,
nuestro tiempo le damos, con mucho amor.
Servir es sembrar alegría, es ser un sol,
¡hacer el mundo más bonito, es nuestro rol!

Octubre 27 al 31

Lunes 27:

Cuando todos en la escuela nos ayudamos unos a otros, ¡nuestra escuela se convierte en un lugar mucho más feliz y acogedor para todos! Es como construir un castillo gigante donde todos somos amigos y nos cuidamos. Así que, pequeños superhéroes, cada vez que tengan la oportunidad de ayudar, de ser amables, de compartir o de cuidar, ¡háganlo! Están usando su **superpoder del servicio** y haciendo de nuestra escuela un lugar ¡increíble!

¡A servir y a brillar! ✨

Martes 28:

"Servir es como ser un superhéroe secreto":

A veces, no necesitamos una capa ni volar para ser un héroe. Cuando ayudas a un amigo a recoger sus juguetes caídos, cuando le explicas algo a un compañero que no entendió, o cuando cuidas de las plantas de la escuela, ¡estás usando tus superpoderes de servicio! Haces que el día de alguien sea mejor y que la escuela sea un lugar más feliz, ¡y eso es ser un gran héroe!

Miércoles 29:

"Tu ayuda, por pequeña que sea, ¡importa un montón!":

Imagina que cada acto de servicio es como poner una pieza de un rompecabezas gigante. Tu pequeña ayuda, como regar una flor o compartir un lápiz, es una pieza importante. Si todos ponemos nuestra pieza, ¡armamos un dibujo enorme de una escuela llena de amigos y sonrisas! Cada granito de arena hace una montaña, y cada pequeña ayuda hace una gran diferencia.

Jueves 30:

"Servir es aprender a ser un gran amigo y un gran compañero":



Cuando sirves, estás demostrando que te importa cómo se sienten los demás. Estás aprendiendo a mirar a tu alrededor y ver quién necesita una mano, una sonrisa o un consejo. Al hacer esto, te conviertes en un amigo más atento, un compañero más bueno y una persona que sabe que juntos somos mucho más fuertes y felices. ¡Es la mejor manera de crecer!

Viernes 31:

Fábula: "El Hormiguero Organizado"

En un jardín, vivía una colonia de hormigas muy trabajadoras. Cada una tenía su tarea: buscar comida, reparar el hormiguero o cuidar las larvas. Una hormiga, Pipa, se aburrió de su trabajo y prefirió jugar.

Pronto, la comida escaseó, el hormiguero se descuidó y las larvas lloraban. La hormiga reina llamó a Pipa y le explicó que cada tarea era vital para el bienestar de todas. Pipa se dio cuenta de su error y sintió vergüenza.

Desde ese día, Pipa volvió a su labor con más entusiasmo que nunca. Entendió que al servir a su colonia, no solo ayudaba a las demás, sino que hacía que su propio hogar fuera un lugar mejor y más seguro para todas. Y así, el hormiguero siguió prosperando, organizado y feliz, gracias al servicio de cada una de sus hormigas.

Moraleja: en la escuela, como en el hormiguero, cada uno de nosotros tiene un papel importante. Cuando servimos y ayudamos a nuestros compañeros y a nuestra escuela, hacemos que todo funcione mejor y que sea un lugar más agradable para todos.

Noviembre 3 al 7

Lunes 3: festivo

Martes 4:

"Ayudar en casa es como ser un equipo de superhéroes de la familia."

Explicación: Imagina que tu familia es un equipo genial y tú eres uno de sus superhéroes. Cuando ayudas a poner la mesa, a recoger tus juguetes o a cuidar a tu mascota, estás usando tus superpoderes para hacer que la casa funcione mejor y que todos estén más contentos. ¡Cada ayuda hace que el equipo sea más fuerte!

Miércoles 5:

"Cuando sirves en casa, tu corazón se pone contento y tu familia te quiere más."

¿Te has dado cuenta de que te sientes muy bien cuando haces algo bueno por alguien? Ayudar en casa es igual. Cuando ayudas a mamá o papá, o a tus hermanos, ellos se sienten muy felices y agradecidos, y tú también te sientes genial por dentro. Es como si tu corazón se llenara de alegría y amor, y eso hace que todos en casa se quieran aún más.

Jueves 6:

"Tu ayuda en casa es un regalo que haces todos los días."



Piensa en un regalo especial que das en tu cumpleaños. Ayudar en casa es como dar un regalo todos los días, pero en lugar de ser algo que se puede tocar, es un regalo de tu tiempo y tu esfuerzo. Tu ayuda hace que las tareas sean más fáciles para todos y que la casa sea un lugar más ordenado y bonito. ¡Es un regalo que siempre hace feliz a tu familia!

Viernes 7:

Poema: "Servir en casa"

En mi hogar, con alegría,
ayudo a mi familia cada día.
Pongo la mesa, guardo mi rincón,
con un gran gesto y un buen corazón.

Servir en casa es un gran placer,
hace que todos podamos crecer.
Unidos y fuertes, con mucho amor,
nuestro hogar brilla con más fulgor.

Noviembre 10 al 14

Lunes 10:

"No contaminar es la forma más simple y poderosa de servir a la vida."

Simplemente evitando tirar basura en lugares inadecuados, usando menos plástico, o ahorrando agua y energía, estamos prestando un servicio fundamental a todos los seres vivos. La contaminación daña la salud de las plantas, los animales y las personas. Al no contaminar, protegemos los ecosistemas y garantizamos que la vida pueda prosperar en un ambiente sano.

Martes 11:

"Reciclar es un acto de amor y servicio a nuestro planeta."

El acto de separar nuestros residuos y enviarlos a reciclar es una forma de servicio porque estamos ayudando a reducir la cantidad de basura que contamina la tierra y los océanos. Al reciclar, permitimos que esos materiales se transformen en nuevos productos, ahorrando recursos naturales y energía. Es un gesto de amor hacia la Tierra que nos da todo.

Miércoles 12:

"Cuidar un árbol es servir a las generaciones futuras."

Cuando plantamos un árbol o protegemos los que ya existen, no solo estamos ayudando a la naturaleza. Estamos asegurando que en el futuro, otras personas puedan disfrutar de sus frutos, de su sombra, del aire puro que produce y de la vida que alberga. Es un acto de servicio que trasciende el tiempo.



Jueves 13:

"Ser voluntario en la limpieza de un río o playa es un servicio directo a la salud del ecosistema."

Participar en actividades como limpiar ríos, playas o parques es un servicio muy tangible. Al retirar la basura y los contaminantes, estamos ayudando a que el agua esté más limpia, a que los animales que viven allí no se enfermen ni mueran por ingerir plástico, y a que esos espacios naturales sean más agradables y saludables para todos. Es un servicio que se ve y se siente en la naturaleza.

Viernes 14:

Cuento: "Leo, el Pequeño Guardián del Bosque"

Leo amaba el bosque que rodeaba su casa. Un día, lo encontró lleno de basura y triste. Decidió ser su guardián. Con sus manos, recogió botellas y papeles, y limpió el arroyuelo.

Al día siguiente, cuidó una planta y ayudó a un pajarito a hacer su nido. Día tras día, Leo continuó su labor, a veces con amigos. Poco a poco, el bosque se volvió más verde y alegre. El arroyuelo cantaba de nuevo y los animales vivían mejor.

Leo se sentía muy feliz. Había descubierto que servir a la naturaleza no era una tarea pesada, sino una forma maravillosa de demostrarle su amor y asegurarse de que ese lugar mágico pudiera seguir existiendo para él y para todos.

Y así, Leo, el pequeño guardián, aprendió que con pequeñas acciones de servicio, podemos hacer una gran diferencia en el mundo natural que tanto nos regala.

Noviembre 17 al 21

Lunes 17: festivo

Martes 18:

Los Mayores nuestros tesoros y héroes (abuelos, tíos, vecinos, y todas esas personas que tienen un poquito más de años que nosotros) guardan historias maravillosas, tienen mucha sabiduría y nos quieren muchísimo. ¡Son como nuestros superhéroes de la experiencia!

Servir a los mayores es una de las formas más bonitas de demostrarles cuánto nos importan. ¿Cómo podemos ser sus pequeños ayudantes y hacerles la vida más fácil y feliz?

Escuchar sus historias: a veces, solo necesitan que alguien los escuche con atención. Cuando les preguntas sobre su infancia o les dejas contar sus anécdotas, ¡les estás prestando un **servicio de compañía y amor!** Tu escucha es un regalo valioso

Miércoles 19:

El valor del servicio con las personas mayores.

Ayudar con cosas pequeñas: Tal vez necesiten ayuda para alcanzar algo que está alto, para llevar una bolsa, o simplemente para cruzar la calle con seguridad. ¡Tus pequeñas manos y tu energía pueden serles de gran ayuda! Ese es un servicio que les da tranquilidad y les recuerda que no están solos.



Ser amables y pacientes: A veces, los mayores se mueven más despacio o necesitan un poco más de tiempo para hacer las cosas. Ser paciente con ellos, hablarles con cariño y sonreírles, ¡es un servicio enorme! Les hace sentir queridos y valorados.

Jueves 20:

Darles un abrazo: ¡Un abrazo fuerte y sincero puede ser el mejor servicio del mundo! Les transmite cariño, les da seguridad y les recuerda que son amados.

Servir a los mayores no es una obligación, ¡es un honor! Es devolverles un poquito de todo el amor y cuidado que nos han dado y que siguen dándonos. Cuando les servimos, no solo los ayudamos a ellos, sino que nosotros también aprendemos mucho sobre la vida, la paciencia y el amor incondicional.

Viernes 21:

Poema: "A mi abuelo"

Con pasos lentos, pero llenos de amor,
los abuelos nos brindan su calor.
Un gesto amable, una ayuda al caminar,
es servicio que nutre, que hace brillar.

Sus anécdotas, un tesoro a escuchar,
su paciencia, un ejemplo a imitar.
Prestarles ayuda, con ternura y esmero,
es honrar su camino, un servicio sincero.

Noviembre 24 al 28

Lunes 24:

El valor del servicio en navidad

¡Somos los duendes de Papá Noel! Imagina que Papá Noel tiene un montón de trabajo y necesita ayudantes. Nosotros, al hacer cosas buenas por los demás, ¡somos como sus duendes! Cuando ayudamos en casa, compartimos nuestros juguetes o le damos una sonrisa a alguien que está triste, estamos haciendo que la Navidad sea más mágica para todos. ¡Es como si estuviéramos haciendo los regalos del espíritu navideño!

Martes 25:

El mejor regalo no se envuelve. A veces pensamos que los mejores regalos son los que vienen en cajas bonitas, pero en Navidad, el mejor regalo que podemos dar es nuestro tiempo y nuestra ayuda. Ayudar a un abuelo a cruzar la calle, llevarle comida a alguien que lo necesite o simplemente escuchar con atención a un amigo son regalos que alegran el corazón mucho más que cualquier juguete. ¡Son regalos que duran para siempre!



Miércoles 26:

¡La alegría se contagia! Cuando hacemos algo bueno por alguien, no solo esa persona se pone feliz, ¡sino que nosotros también nos sentimos súper bien! Y esa felicidad es como un virus bueno, ¡se contagia! Si ayudamos a alguien, es probable que esa persona quiera ayudar a otra, y así se va creando una cadena de bondad que hace que la Navidad sea más luminosa y especial para todos. ¡Somos como pequeños focos de luz navideña!

Jueves 27:

Servir es como ser un superhéroe secreto. No necesitamos capa ni antifaz para ser héroes. En Navidad, ser un servidor significa usar nuestros "superpoderes" (que son nuestras manos, nuestros oídos, nuestra amabilidad) para hacer el bien. Cada vez que elegimos ayudar en lugar de solo pensar en nosotros, estamos demostrando que tenemos un corazón de oro. ¡Y eso es ser un verdadero superhéroe de la Navidad!

Viernes 28:

Cuento: "El Pequeño Elfo que Descubrió la Magia del Servicio"

En el taller de Papá Noel, donde el olor a galletas y pino llenaba el aire, vivía un pequeño elfo llamado Pipo. Pipo era muy hábil para hacer juguetes, ¡era el mejor armando carritos y pintando ositos! Pero Pipo tenía un pequeño problema: le gustaba mucho que le hicieran las cosas. Cuando necesitaba algo, siempre esperaba a que otro elfo se lo trajera o lo hiciera por él.

Una mañana, la señora Claus, con su delantal lleno de harina, llamó a todos los elfos. "Queridos elfos," dijo con una sonrisa cálida, "este año, además de hacer juguetes, quiero que también ayuden a los demás en el pueblo. Hay muchas personas que necesitan un poco de alegría extra en Navidad."

Pipo se encogió de hombros. "Pero yo soy bueno haciendo juguetes," pensó. "Ayudar a otros no es tan divertido."

Los otros elfos, sin dudarlo, se pusieron manos a la obra. Leo, el elfo carpintero, ayudó a reparar la valla de la señora del pan. Clara, la elfa tejedora, hizo bufandas calientitas para los animales del granjero. Y el elfo Mateo, que era muy rápido, llevó leña a las casas de los ancianos.

Pipo se quedó en el taller, sintiéndose un poco aburrido. De repente, vio a un pequeño conejito que se había perdido y estaba llorando cerca de la puerta. El conejito tenía frío y parecía muy asustado. Pipo, aunque al principio dudó, recordó las palabras de la señora Claus. Se acercó al conejito, lo abrazó fuerte para darle calor y lo llevó adentro. Le dio un poco de agua y lo acurrucó en una manta suave.

Mientras Pipo cuidaba del conejito, sintió una calidez especial en su pecho, una que nunca había sentido al terminar el juguete más perfecto. El conejito, al sentirse seguro y querido, dejó de llorar y hasta le dio un pequeño empujón con su nariz a Pipo.

Cuando el dueño del conejito llegó, ¡estaba tan agradecido! Le dio a Pipo un abrazo enorme y le dijo: "Gracias, pequeño elfo. Has hecho algo maravilloso."

Esa noche, mientras todos los elfos compartían un chocolate caliente, Pipo se dio cuenta de algo importante. Ayudar al conejito, aunque no fuera un juguete, le había dado una alegría inmensa. Había descubierto que el servicio, el acto de dar sin esperar nada a cambio, era una magia poderosa.

Desde ese día, Pipo se convirtió en el elfo más servicial del taller. Ayudaba a sus compañeros, llevaba mensajes importantes y siempre tenía una sonrisa para quien lo necesitara. Y entendió que la



verdadera magia de la Navidad no estaba solo en los regalos que se hacían, sino en los regalos que se daban con el corazón.

BIBLIOGRAFÍA

https://www.google.com/search?q=el+valor+del+servicio+para+ni%C3%B1os&rlz=1C1GCEA_enCO836CO836&oq=el+valor+del+servicio+para+ni%C3%B1os&aqs=chrome..69i57j0i22i30i4j0i512i546i2j69i60.9399j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8

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