



*Building Our Future Through
Education, History and Culture!*

VIRTUDES

MARZO DE 2015



Dándole vida a las Virtudes

Cortesía del:

Departamento de Educación de las Islas Vírgenes
División de Educación Cultural de las Islas Vírgenes

Aprendiendo más sobre el Proyecto de Virtudes

¿Qué es el Proyecto de Virtudes?

El Proyecto de Virtudes fue fundado en 1991 por Linda Popov, Dr. Dan Popov y el fallecido John Kaveline. Es una iniciativa de carácter mundial que ha inspirado la práctica de virtudes en todos los aspectos de vida; ha inspirado a miles de familias, educadores, líderes, y empleados a cometer actos de servicio y generosidad, a sanar la violencia con virtudes y a crear comunidades seguras y atentas.

¿Cuál es la diferencia entre virtudes y valores?

Valores pueden ser cualquier cosa que valoramos y cuidamos. Podemos valorar el hacernos ricos y famosos, podemos valorar ejercer influencia sobre los demás, pero eso no quiere decir que vamos a tener buen carácter. Los valores son específicos de la cultura porque lo que se valora en algunas familias o culturas, en otras no se valoran. Virtudes son mucho más elementales que los valores. Mientras los valores son específicos de la cultura, las virtudes son universalmente valoradas por todos. Virtudes son la esencia de lo que somos; lo que es bueno de nosotros. Es la calidad interna de nuestro carácter, que a veces espera ser despertado. Son el contenido de nuestro carácter y la base de una felicidad genuina.

¿Por qué enseñar virtudes?

Muchos maestros y administradores han llegado a la conclusión de que aplicando las estrategias del Proyecto de Virtudes se transforma la cultura de la escuela la cual ayuda a crear un ambiente de cuidado y respeto. Han remplazado el desánimo con empoderamiento al descubrir que palabras como “holgazán”, “retardado”, “estúpido” “inaceptable”, desmoraliza y desanima a sus estudiantes. Cuando los maestros desbordan su salón de clase con palabras alentadoras tales como excelente, servicial, trabajador, compasivo, auto disciplinado, integro y bondadoso, el buen comportamiento florece.

¿Cómo se enseñan las virtudes?

Las virtudes se enseñan a través de cinco estrategias que son la principal contribución del Proyecto Virtudes. Estas estrategias son importantes porque nos ayudan a llevar una vida más reverente, llena de propósito, a criar niños llenos de compasión e idealismo y a crear una cultura de carácter en nuestras familias, escuelas, y lugares de trabajo. Las cinco estrategias son:

1. Utilizar el lenguaje de las virtudes
2. Identificar las oportunidades de enseñar
3. Establecer límites que sean claros
4. Honrar el espíritu
5. Ofrecer compañerismo espiritual

¿Qué es establecer límites claros? Establecer límites claros se basa en la justicia restaurativa (un acercamiento a la justicia que se enfoca en las necesidades de las víctimas y los infractores, así como la comunidad involucrada, en vez de satisfacer principios legales abstractos o castigar al infractor). Hay un conflicto pendiente en el aula, lugar de trabajo o en casa, todos los involucrados deben estar dispuestos a participar en el proceso de restauración (el proceso de la justicia restaurativa). A las víctimas y al agresor se les da la oportunidad de decir lo que pasó (cuatro pasos para la justicia restaurativa). Siga el proceso de conversaciones de paz en su hogar y lugar de trabajo para resolver el conflicto (pasos para conversaciones de paz). Los pasos finales, (diez pautas para reglas eficaces), se pone en marcha para evitar la reincidencia. Este proceso, gobernará cómo cada uno procederá en una relación restaurativa positiva en el futuro.

El proceso de justicia restaurativa

Todos los involucrados deberán estar dispuestos a tomar parte del proceso restaurativo

En el proceso ideal de justicia restaurativa, los individuos:

- . Toman responsabilidad por sus actos para....
- . Hacer restitución, lo cual resulta en...
- . Reconciliación, lo cual restablece la amistad, lo cual...
- . Restablece la relación y restaura al infractor a la comunidad.

En esta estrategia, el perdón verdadero es ante todo.

Además, se requiere que haya alguna reparación, una acción o gesto que arregle el problema, donde el infractor toma responsabilidad en lugar de ser meramente castigado. En la situación ideal, también hay reconciliación, restauración de la amistad y satisfacción de todas las partes con los resultados. Hay cuatro pasos para justicia restaurativa.

Cuatro pasos para justicia restaurativa

1. Pregunte a todos los implicados lo que ocurrió. Use preguntas con “como” y “que”, NO use “por que”.
2. Pregunte que virtud hizo falta lo cual ocasionó el conflicto.
3. Pregunte como seria si se hubiera usado la virtud que falta.
4. Pregunte como se puede enmendar.

Use conversaciones de paz en su hogar y lugar de trabajo para resolver conflictos..Pasos para conversaciones de paz

- . Tomar turnos para decir lo que verdaderamente ocurrió según su experiencia.
 - . Respetuosamente escuchar el punto de vista de la otra persona.
 - . Honestamente compartir lo que se siente.
 - . Usar la creatividad para hallar la virtud que cada uno necesita.
 - . Usar la justicia y el perdón para decidir como se puede hacer diferente la próxima vez.
- Felicidades! Han resuelto un problema de manera pacifica.

Diez directrices para reglas básicas efectivas

1. *Sea moderado*: Solo 4 o 5 reglas.
2. *Sea específico*: Enfoque debe ser en el comportamiento específico de la situación.
3. *Sea positivo*: Base las reglas en la virtud y preséntelas de manera positiva.
4. *Establezca consecuencias específicas y relevantes para comportamientos extremos*.
5. *Haga las consecuencias educativas, NO punitivas*: Dele tiempo para hacer una reparación.
6. *Sea consistente*: Sea fiable, respete los límites.
7. *Comunique las reglas claramente*: Use visuales, el humor ayuda también.
8. *Asegúrese que todos entiendan las virtudes envueltas al recibir consecuencias*.
9. *Las reglas no son negociables*: Asegúrese que pueda vivir con las reglas y seguirlas.
10. *Sea firme*: Deje en claro sus expectativas.

Para información adicional o para pedir una presentación para PTA, PTSA, reunión de personal, grupo de iglesia, etc. puede contactar a la facilitadora del Proyecto Virtudes, Arlene L. Pinney– Benjamin a alpbenjamin@doe.vi o 340-774-0100 x: 2804 en el Departamento de Educación División de Educación Cultural de las Islas Vírgenes

MARZO DE 2015

VIRTUDES DEL MES:

. Cortesía

Estoy agradecido por el don de la Cortesía. Me ayuda a iluminar la vida de las personas.

(1 de marzo - 7 de marzo de 2015)

. Amistad

Estoy agradecido por el don de la Amistad. Me hace un verdadero compañero.

(8 de marzo - 14 de marzo de 2015)

. Consideración

Estoy agradecido por el don de la Consideración. Me ayuda a pensar en los demás.

(15 de marzo - 21 de marzo de 2015)

. Tacto

Estoy agradecido por el don del tacto. Me ayuda ser considerado.

(22 de marzo - 28 de marzo de 2015)

. Honestidad

*Estoy agradecido por el don de la Honestidad. **Me permite ser yo mismo***

(29 de marzo - 4 de abril de 2015)

Próximo

ABRIL DE 2015

VIRTUDES DEL MES:

. Confianza

Estoy agradecido por el don de la Confianza. Renueva mi fuerza.

(5 de abril - 11 de abril de 2015)

. Confiabilidad

Estoy agradecido por el don de la Confiabilidad. Es la base de mi éxito.

(12 de abril - 18 de abril de 2015)

. Veracidad

Estoy agradecido por el don de la veracidad. Es mi terreno sagrado.

(19 de abril - 25 de abril de 2015)

. Integridad

Estoy agradecido por el don de la Integridad. Me apoya cuando practico lo que predico.

(26 de abril - 2 de mayo de 2015)

CORTESIA

Cortesía es se cortes y tener buenos modales. Cuando usted habla y actúa cortésmente , usted hace que los demás se sientan apreciados y respetados. Salude a la gente agradablemente. Traiga la cortesía al hogar. Su familia la necesita mas que nadie. Cortesía hace la vida mas placentera.

“¿Ved no, la cortesía es la verdadera alquimia,
convirtiendo en oro todo lo toca e intenta? ”
George Meredith “The Song of Courtesy”

La Práctica de la Cortesía

... *Practico la cortesía cuando ...*

Recuerdo mis buenos modales.
Trato a los ancianos, padres, maestros y niños con cortesía.
Pienso en como mis acciones afectan a otros.
Como, hablo y actúo con educación.
Pido en vez de exigir.
Saludo a la gente con una sonrisa.

Afirmación:

Soy cortes. Hablo y actúo con educación. Demuestro respeto y aprecio por los demás.

Proverbio Cultural

Sof' tong, sof' bed, sof' grave, sof' judgment.
Howdee an' t'ankee noh bruk noh bones
Howdee nebba kill nobody

Significado:

Vale la pena tener buenos modales.

CUENTO ISLEÑO

Arroz con Jueyes (Crab and Rice)
“The Lamppost Man and Other Island Stories by Mrs. Nunes”

Arroz con jueyes es un cuento isleño donde la virtud de la cortesía fue ejemplificada por una familia en Long Path. ¡Disfruten de la lectura!

Actividades con

la Cortesía

Cortesía en el uso del teléfono

1. Haga un simulacro de contestar el teléfono. Primero muestre maneras descorteses de contestar. Después unas manera educada (a) en la casa (b) en la casa de un amigo (c) en una oficina. Los estudiantes pueden practicar con parejas hasta que encuentren expresiones que son cómodas para ellos. Después deben hacerlo frente a la clase. (Casa de la familia Sánchez, habla Jaime.)
2. Si contestas el teléfono y alguien quiere hablar con tu madre, pero ella no quiere hablar con nadie, ¿cuál es una manera cortés y honrada de decírselo a la persona que llama? Hay que evitar las mentiras y no decir: "Ella no está en casa." Se puede decir algo como: "Ella no está libre ahora." o "Ella no puede venir al teléfono en este momento. ¿Quiere dejar algún recado?"

Reflexión acerca de la cortesía

- Cuando tu y tus amigos se saludan, ¿de qué manera muestran la cortesía?
- ¿Cómo te sientes cuando te parece que alguien no te ha tratado con cortesía? ¿Y cuándo no lo han hecho?
- ¿Cómo te sientes cuando tú no actúas con cortesía? ¿Y cuándo sí has sido cortés?
- ¿Cómo actúa la gente cuando no la respetas y olvidas usar la cortesía?
- ¿Qué puedes hacer cuando te descuidas y olvidas la cortesía?
- En tu familia, ¿quién necesita más la cortesía de tu parte?
- ¿Cuál es la diferencia entre exigir algo y solicitarlo? (Puedes hacer un simulacro, primero sin la cortesía y después con ella.)

Dibuja la cortesía

Haz un dibujo de dos animales que estén saludándose sin cortesía y después con cortesía.

Temas para los afiches

- Recuerda tus modales
- La cortesía allana el camino.
- ¡Sonríe! Es fácil.
- Lleva la cortesía a casa.
- Solo di: "por favor".

Citas acerca de la cortesía

"La vida no es tan corta. Siempre hay tiempo para la cortesía." Ralph Waldo Emerson

"Si un hombre es atento y cortés con los extraños, esto demuestra que es un ciudadano del mundo." Francis Bacon

"Por medio de una lengua dulce, de la cortesía, y de la gentileza, usted puede guiar a un elefante de un pelo." Sa'di

"Ser cortés es decir y hacer la cosa más amable de la manera más dulce." Anónimo

"La mayoría de las sonrisas comienzan con otra sonrisa."
Anónimo

"De todas las cosas que llevas puestas, tu expresión es la más importante." Janet Lane

"Crab and rice, crab and rise is very nice," said Alice.

"Mamma, mamma let's cook some for lunch on Wednesday. I'm sure that that'll be a very pleasant surprise for Dad," said little Sue.

"Yes," said Mother.

Saturday morning came and Alice got up early especially to go to the market to get the crabs.

As the family lived at Long Path, while Alice was going down the street, old Emily was shouting "crabs, come and get your lovely crabs!"

Alice ran at full speed to the peddler and got a lovely strap (string) of three bright yellow crabs for ten cents.

In a few moments Alice entered the house saying, "Mother, see how lucky I am, I didn't have to go to the market; I got these from Emily just up the hill."

"Put them there in a barrel and pour some cold water over them and mix some cornmeal with water and give them. That's their breakfast", said Mother.

Every day Alice went to look at the crabs and also to bathe them and feed them. Her mother had said that land crabs must be purged and made clean before they would be fit to eat.

At last Wednesday came. Alice got up and did the early morning chores, then off she ran to kill the crabs. What fun and excitement that proved to be.

The crabs opened their large gundies (claws) and tried to hold Alice's hand. One big one almost snapped off a finger.

All of a sudden Alice aimed a stick and then held the crab's back.

"You good-for-nothing", she said, "come here".

She held up Mr. Crab and broke off the big gundie. She then pulled off all the gundies and legs. The three were killed in this way.

Alice then called Mother, and holding up the biggest gundie, said, "I want this gundie when it is cooked, for I'm really tired from killing these monsters".

Alice cleaned the crabs thoroughly. The backs and toes were thrown away.

Alice went to Mr. Carney's shop to buy rice, fat pork, and ham; and to the market for red peppers, sweet peppers, onions and other herbs for seasoning.

"Mother, I have all the ingredients," said anxious, industrious Alice. "Kindly show me how to cook my dish now".

"Cook plenty", groaned Lazy Harry, "for I want a big plateful, so get the iron pot and put it on the fire."

Some lard and butter and sweet oil were put in and allowed to become heated. When this was simmering Mother put in all the ingredients that she had cut up. When these were half cooked, she then stirred everything, poured in water and allowed the stew to cook.

While the food was on the fire, Alice and Harry were arguing who should get most on account of the assistance given.

At last, after twenty minutes, Mother came out, lifted the pot and removed some of the fire so that the rice would cook slowly. Ten minutes more and Mother returned and took off the big iron pot of steaming succulent crab and rice.

The eager children ran for their plates, and into each Mother placed two heaping dippers.

They sat at the table and ate the rice, but when it came to the crabs each one got out in the yard and sat on a big flat stone with a smaller one in hand to do the cracking. What fun they did have!

Harry said "Alice, I'll crack your crab claw for you, if you'll give me one".

"What! after I almost lost my finger killing those ferocious crabs!" exclaimed Alice.

They cracked and ate and joked until they were quite through. "We've enjoyed our lunch, Mother", said the children and off they ran to play in the big adjoining empty lot.

THE
END

AMISTAD

Amistad significa ser amigo en las buenas y en las malas. Usted toma interés por los demás y los hace sentir bienvenidos. Comparte con ellos sus cosas, su tiempo y usted mismo. La amistad es el mejor remedio para la soledad.

“No me hace falta muchos amigos, solo un numero de amigos de los cuales pueda estar segura”.
Alice Walker

La Práctica de la Amistad

... *Practico la amistad cuando...*

Me quiero a mi mismo y se que tengo mucho que ofrecer.
Sonrío y saludo a la gente con cortesía.
Conozco a las personas y dejo que ellos me conozcan a mi.
Demuestro interés cuando un amigo lo necesita.
Soy amable con aquellos que son y actúan diferente a los demás.
Le brindo la bienvenida a alguien nuevo.

Afirmación:

Soy amigable. Demuestro interés en los demás cuando soy amable y cortes. Soy amigo fiel.
Mi amistad es un regalo digno.

Proverbio Cultural

Every skin teeth ain' a grin.
Good frien' betta dan money ah pocket

Significado:

No toda sonrisa es genuina.
Un amigo vale mas que el dinero. El dinero no puede comprar un verdadero amigo.

CUENTO ISLEÑO

Pescado con Funche (Fish and Fungi)
“The Lamppost Man and Other Island Stories by Mrs. Nunes”

Lea para explorar la amistad que una madre y sus hijos le demostraron a la Sra. Jones.

Actividades con

la Amistad

Una semana de amistad

Comprométanse, todos en la clase, a ser amistosos al menos con una persona nueva cada día durante una semana. Al final de la semana, deben informar a los compañeros lo que les ha pasado. Preguntas que deben hacerse:

- ¿Hay algún aspecto difícil por ser amistoso?
- ¿Hay algún aspecto fácil?
- ¿Cómo te sentías mientras compartías tu amistad?
- ¿Conociste a alguien que de otra forma no hubieras conocido?
- ¿De alguna manera te ha servido tu amistad para que éste sea un mejor lugar?

Reflexión acerca de la amistad

- ¿Cuáles son algunos de los obstáculos o retos que se presentan por ser amistoso?
- ¿Cuáles son las características de un mejor amigo?
- ¿Qué debe hacer un buen amigo cuando alguien está triste?
- ¿Cómo puedes ser amistoso con alguien sin dar la impresión que él sea tu mejor amigo?
- ¿Qué puede suceder cuando se forma un grupo cerrado entre amigos y sus integrantes no son amables con todos los demás?
- Nombra tres cosas que puedes hacer para conseguir más amigos.

Dibuja la amistad

Haz un dibujo de dos personas que son amistosas.

Temas para los afiches

- Sé un amigo en las buenas y en las malas.
- Sé siempre un amigo.
- La amistad es contagiosa.
- Hay gente interesante por todas partes.

Citas acerca de la amistad

*"No camines frente a mí.
Tal vez no te seguiré.
No camines detrás de mí
tal vez tu guía no seré.
Camina a mi lado,
sé solamente mi amigo."*
Albert Camus

*"Una amistad, que puede llegar a su fin,
realmente nunca ha existido."* San Jerome

"La mejor manera de tener un amigo es siendo uno." Peggy Jenkins

*"Un amigo lo quiere suficiente para apoyarlo y
para enfrentarlo."* Anónimo

*"El mundo es como un espejo,
reflejando lo que haces.
Si tu cara está risueña,
el espejo sonreirá."*
Desconocido

*"Al ser un amigo, recuerda que somos como
imanes humanos. Atraemos a otros similares
hacia nosotros. Y que a medida que damos,
también recibimos."* Wilfred Peterson

"Well, Joe, tomorrow is Saturday, our fish day, and I've invited Mrs. Jones to take lunch with us. I think that she'll be quite pleased with our well-balanced lunch of fish and fungi."

"Joe, won't you get up early in the morning and get the fish for us?"

"Oh, yes, Mother, I'm just glad to help you, but what kind of fish would you like?" asked Joe.

"I think Hind is very nice for boiling," said Mother.

"Carang is better," said Joe.

Finally, they agreed that Carang would be better, so Joe was given thrity cents with which to buy three pounds of Carang.

Saturday morning came and by nine o'clock three lovely Carangs lay on the kitchen table.

"Helen," said Mother, "please clean these fish for me."

"I will, Mother," said Helen, and off she ran for lime, water and a big dish pan in which to clean the fish.

She gutted them, scaled them, and washed off all the blood.

In less than ten minutes Helen returned smiling, "Mother I've cleaned and seasoned the fish, and here they are."

Mother came out. She said, "You have done a nice job and as I am busy fixing up your clothes for school next week I am going to ask Mary to boil them."

"Ah, by the way I forgot that I have to sent Joe to get some things from the shop and market for me."

"Joe," said Mother, "Come here, run to the shop and buy me one pound of cornmeal, five cents sweet oil, three cents lard and a quart pound of butter, two cents onion. On your way home buy two cents tomatoes from Sue round the corner."

Joe ran swiftly down the street and soon returned with the provisions.

Sally who was sitting lazily on the bench in the kitchen, and who liked plenty to eat said, "Mother, may I do the cooking?"

"Yes," Mother said; so Helen got up and got an iron pot and put in the fish that had been cut into six pieces in the pot, then she cut the onions and put that on the fish; next she poured in the sweet oil, butter and about a cupful of water and some salt with pieces of parsley, thyme and pepper; this she covered and allowed to simmer until her fish was boiled.

This being done she took her pot down and Mother came out to cook the fungi.

"Ah get the turnstick to stir this fungi; I like it soft and fluffy with plenty of fat," said Mother.

So Mother put on another iron pot with water, salt and lard and allowed it to boil, then she stirred in her cornmeal.

Just as Mother was tossing up her fungi in a greased bowl, in stepped Miss Lola.

"What a lovely ball of fungi," said Miss Lola. "Fish is so scarce that I am surely going to enjoy my fish and fungi."

During this time two of the girls had laid the table, so Mother started to share.

"Come children, come to eat," said Mother.

On each plate was placed a portion of fungi and a piece of fish with some of the same water into which the fish had been boiled as sauce. This sauce had the flavor of fish and onions together with butter fats and fresh lime juice.

The family sat and ate their Carang and fungi and chatted about the cost of living, and about the war.

"Well, Elizabeth I've enjoyed my lunch," at last said Miss Lola.

"You are welcome," said Mrs. Jones, "but do you see how helpful my children are becoming? Sally and Helen cleaned and cooked the fish and Joe did the marketing.

"Of course, as they can't stir the fungi without lumps as yet, I did that, but I'm sure that they'll soon be able to do that successfully."

"Yes," said Miss Lola, "I'm sorry that I haven't any because really they can be quite helpful, children are blessings."

"Goodbye Helen and Sally and Joe," said Miss Lola. "Mother is bragging about you. Continue to help her."

"Come again," said the children. "Next Saturday we are going to prepare the lunch again."

Mrs. Jones promised them another visit.

THE
END

CONSIDERACIÓN

Consideración es estar atento a los demás y a sus sentimientos. Usted considera como sus acciones afectan a los demás. Usted presta atención especial a lo que les gusta o disgusta a los demás y procura hacer aquello les que brinda felicidad.

“Bendecido es aquel ... que añade a la felicidad de otro.”
Zoroastrianism, Yasht 22:4

La Práctica de la Consideración

... Practico la consideración cuando ...

Respeto las necesidades y sentimientos de los demás.
Considero las necesidades de los demás tan importantes como las mías.
Me detengo a pensar como mis acciones pueden afectar a los demás.
Me pongo en el lugar de otros.
Presto atención especial.
Pienso en las cosas pequeñas que traen felicidad a los demás.

Afirmación:

Soy considerado con los demás. Me detengo a pensar como les afectarían mis acciones.
Tengo atenciones con los demás.

Proverbio Cultural

Yo can promise back but yo can't promise belly.
Mash ants sof' so yoh could fine 'e guts

Significado:

No prometa lo mejor sino lo puede producir.
Sea considerado pero no exagere las cosas.

CUENTO ISLEÑO

“Callaloo”

“The Lamppost Man and Other Island Stories by Mrs. Cancryn”

La vecina Smith, cuyo esposo estaba lejos fueron los donantes y recibidores de la cálida consideración de sus vecinos. ¡Lectura feliz!

Actividades con

la Consideración

Actividades con la consideración

- Haz un mapa en la mente que abarque las personas que quieres y cosas amables que puedes hacer para alegrarlas.
- Pasa un día siendo considerado con toda la gente con quien tienes contacto. Al día siguiente narra cómo te sentiste y qué impacto tuvo sobre tus amigos, en el hogar, en la calle y en la escuela.
- Piensa en alguien que necesite ayuda o algún acto atento y hazlo.
- Escoge a un consejero, un maestro o un administrador y trátalo con amabilidad durante la semana. No le cuentes por qué lo estás haciendo. Al final de la semana, pregúntale a esa persona si ha notado algo diferente.
- El amigo secreto: Cada estudiante saca el nombre de algún compañero de una caja y lo trata con consideración durante una semana. Al final de ella, todos averiguarán quién ha sido su amigo secreto.

Reflexión acerca de la consideración

- ¿Cuál ha sido una de las cosas más consideradas que alguien haya hecho por ti?
- ¿Cuál fue la mejor sorpresa que has tenido?
- ¿Cuál ha sido la cosa más considerada que haz hecho por otro?
- ¿Cómo puedes escoger un regalo apropiado para alguien?
- Nombra tres cosas consideradas que puedes hacer, que tendrán un gran impacto en tu familia.
- Comprométete a hacerlo. Después de una semana, reporta los cambios que has notado.

Dibuja la consideración

Haz un autorretrato en el que estés haciendo algo considerado para alguien de la casa.

Temas para los afiches

- Considera esto.
- Considera a los demás.
- Regala algo.
- Un poco de consideración rinde mucho.
- La consideración causa la felicidad.
- Sorprende a la gente.

Citas acerca de la consideración

"En todo momento ocúpense en hacer una buena obra para alguno de sus congéneres, ofreciendo a alguien amor, consideración, ayuda atenta." 'Abdu'l-Bahá

"Pruebe un poco de ternura."
Título de una canción

"La mejor parte de la vida de un buen hombre son sus actos pequeños de bondad y de amor, sin nombres y olvidados."
William Wordsworth, "Líneas escritas en Abadía Tintern"

"Nadie puede, con toda sinceridad, tratar de ayudar a otra persona sin ayudarse a sí mismo."
Anónimo

"Pasar toda la vida en busca de la felicidad propia nunca satisface a nadie." Vic Kitchen

" C A L L A L O O "

(by Mrs. Cancryn)

On Old Year's Day, the last day of the year, the Jones family made preparations for their traditional West Indian Callaloo feast. Callaloo is a delicious vegetable soup.

This family lived at Estate "Altona" where they made a truck garden in which grew bower (spinach), okras, tomatoes, lettuce, cabbage and peppers.

James and Tonie, their two sons, had had great fun just after Christmas catching crabs. The night was dark, so they cut large lengths of pitch-pine and tied several pieces together; at the one end they wrapped a piece of cloth soaked in kerosene oil, lighted it and started on their journey.

When they were some distance in the bushes they saw quite a number of crabs running madly around, or standing still, all confused by the bright light from the torches.

James and Tonie ran in various directions trying to catch as many as possible. At one time Tonie fell on a crab he was too eager to hold, while James stepped on the back of another crushing it.

When their bag was half filled they returned home planning as they went along how they would assist their mother and sisters on cooking day.

First the crabs had to be kept in a barrel to get clean by purging as crabs eat a few poisons.

On Old Year's Day, Jane, the eldest daughter, full of life and energy thought she would surprise her mother by gathering a large amount of man bower. Helen the youngest daughter asked to pick okras, but did not find sufficient, so she scampered to town to buy ten cents worth. Mrs. Jones lighted the fire and gathered pots, bowls, knives and spoons.

The boys prepared the crabs by breaking their backs, taking off large claws, snapping off toes and throwing edible parts of the crabs into a large dish of clean water where they were thoroughly washed and rinsed.

Mr. Jones had just returned from a nearby estate.

"Hello Papa", said Tonie. "What fun we are having!"

"Delighted to hear that, son. Guess what I have brought?"

"Candy?" asked Baby Lu.

"No, no", answered their father.

"Some tannia leaves to put in the Callaloo" replied Jane who had just returned with a basket of bower and papalolo which she found among the bower. She was right.

"Now for action, real action", said Helen who arrived directly after Jane.

"Hello, Comadoo", said neighbor Smith. She wore her blue checkered apron and navy-blue, gold, brown and green madras handkerchief. "As you already know, my husband went sailing and only little Betty and myself are at home, so I thought I might come over and help you this year."

"We are all happy to have you, Nen Smith", said Helen. "We intended coming over to ask you to eat with us, but I do think it is nicer having you to work and eat with us."

Said Mother Jones to her husband, "there is nothing more for us to say; Helen has spoken well for us all."

Helen and Jane got a large yellow bowl and began cutting the okras into small pieces.

"Fish! fish!" bellowed a man who carried a large basket of fish on his arm. He wore indigo-blue three quarter length pants, held up by a pair of black suspenders, a plaid shirt and a high-crowned Chacha hat.

Mrs. Jones, bought a strap of fish for fifteen cents. There were four Redmen and four Guttues, and she gave them to Comadoo Smith to clean, season and fry.

Mrs. Jones, her husband and sons, Baby Lu and Betty got busy taking off the leaves from the different kinds of bush.

They washed them and put them to boil.

"Mother, Mother, we are through cutting the okras," called Jane and Helen.

"That's fine, girls", replied their Mother. Ask James to help you put on the large Canary pot half filled with water, and put in the okras. Tonie, put all the things we are going to use on the table."

In a minute all the children were in the kitchen full of excitement. The bower and tannia bush were now boiled and Mrs. Jones and Comadoo Smith were chopping it fine.

Helen took the bones out of the fried fish. Tonie cut the fat and lean pork and pigtail into small pieces and washed them in the crabs. Baby Lu reminded her Mother of the ham bone and skin remaining from the Christmas ham. Mrs. Jones took it out and handed it to Tonie who cut off the remaining meat and chopped the large bone into pieces.

Everything was then thrown into the pot containing the okras together with the chopped bush and fish after the bones had been thrown away and allowed to boil until it became thick. Salt and butter were added to taste.

Another pot with slightly salted water was placed on the fire to boil. When boiling point was reached, cornmeal was thrown in and stirred to fungee with a large turning stick; and butter and pure lard were added before taking the pot from the fire.

Big bowls of steaming green Callaloo fragrant with scents of fish, ham, thyme, pepper, and herbs were placed before everyone. Here and there in each container a bit of crab leg or a sliver of hambone with a morsel of meat, or perhaps a fish head made the dish a prize. The golden yellow ball of fungee half immersed in the glutinous yet slippery Callaloo balanced the meal and made it perfect.

The family ate slowly with sighs and grunts of pleasure uttered softly yet sounding their satisfaction.

THE
END

TACTO

Tacto es decir la verdad con amabilidad, tomando en consideración el efecto que sus palabras tendrán en otras personas. Es pensar antes de hablar, sabiendo lo que se puede decir y lo que es mejor no decir. Cuando se tiene tacto, otros consideran que es más fácil oír lo que usted tiene que decir. Tacto construye puentes.

“Utilice una lengua dulce, cortesía y amabilidad y con un caballo podrá adiestrar un elefante.
Sa'di

La Práctica del Tacto

... Practico el tacto cuando...

Soy cuidadoso de los sentimientos de los demás.
Me contengo de burlar o avergonzar a los demás.
Digo la verdad amablemente y suavemente.
Decido si es mejor decir la verdad o guardar silencio.
A menudo reservo pensamientos negativos o de crítica.
Trato a las personas que son diferentes de igual manera que a los demás.

Afirmación:

Hablo con tacto. Pienso antes de hablar. Soy diplomático aunque mis opiniones sean diferentes.
Digo la verdad con amabilidad y gentileza.

Proverbio Cultural

Man yo can' beet 'tis bes' yo call ye frien.
Me ah walk behin'

Significado:

Sea amable y compasivo el uno con el otro.
Sea discreto y tenga tacto en cualquier cosa que haga.

CUENTO FOLKLÓRICO

Ghana -El cuento de la Lengua (The Story of the Tongue)
Por el Dr. Michael Lockett / The Normal Storyteller

Este cuento habla del poder de la lengua. ¡Disfrute de la lectura!

Actividades con el Tacto

Una lista de tacto

Haz una lista de las ocasiones en que debes tener mucho tacto.

Actuar con tacto

Lea una historia o muestre un vídeo. Después los estudiantes deben hacer una evaluación, siguiendo los lineamientos del emparedado positivo (página 12 Evaluar con tacto).

1. **Reconocer** una virtud o cualidad positiva del actor principal.
2. **Corregir** al actor, describiendo maneras que él podría mejorar.
3. **Agradecer** al actor por algo que hizo.

Reflexión acerca del tacto

- ¿Cuándo fuiste avergonzado por una persona sin tacto?
- ¿Cómo se siente la gente, que tiene un impedimento físico o se ve diferente, cuando alguna persona lo molesta?
- En tu opinión, ¿cómo te gustaría ser tratado?
- ¿Que harás la próxima vez que encuentres una persona que se ve diferente?
- Piensa en alguna manera de responder con tacto, cuando la gente comienza a chismear y no quieres hacerlo?
- ¿Cómo harías para decir algo delicado a un amigo?
- ¿Cuándo es importante que la gente te hable con tacto?
- Nombra tres maneras que puedes tener más tacto con los miembros de tu familia.

el Tacto

Dibuja el tacto

Haz un dibujo de alguien con un impedimento y algunas personas que están tratándolo de una manera normal y amistosa.

Temas para los afiches

- Dí la verdad amablemente.
- No reaccionas. Evalúa con tacto.
- Una lengua gentil.
- Piensa antes de hablar.

Citas acerca del tacto

"Si cincuenta millones de personas dicen una estupidez, todavía es una estupidez."

Anatole France

"No hables, a no ser que puedas mejorar el silencio." Laurence Coughlin

"Los labios sueltos hunden barcos."
Eslogan en la segunda guerra mundial.

"Después de todo, el tacto es una forma de adivinar el pensamiento." Sarah Orne Jewett

"Las calumnias son travesuras, livianas y fáciles de levantar, pero muy pesadas para cargar y difíciles de eliminar. Una calumnia nunca muere completamente."
Hesiod 700 A.C.

"No hables mal de la gente que no está."
S. Propertius

"El nunca estaba arrepentido por haberse quedado en silencio, pero muchas veces se lamentaba por haber hablado." Plutarch

Ghana - The Story of the Tongue

By Dr. Michael Lockett/The Normal Storyteller

The Story of the Tongue

As Adapted by Dr. Mike Lockett, The Normal Storyteller

Once a chief in a small village in Ghana told a servant to go to the market. "Bring me the best pece of meat that is sold in the market," said the chief.

The servant obeyed and ran to the market right away. The chief was surprised when the servant came back with the tongue of a large cow that had just been butchered. It did not look like it would be good to eat. Yet when prepared by the cooks, the chief was impressed. The meat was truly delicious. It was tender and savory and quite pleasing to eat.

The chief called the servant to him again. "The tongue was truly wonderful. Now go to the market again and bring me the worst piece of meat that is sold in the market."

The servant obeyed once again. He ran right to the market. Soon he came back carrying a piece of meat that looked like the first. The chief was surprised that the servant once again brought him a tongue from another cow that had just been butchered.

"What is this?" asked the chief. When I asked you to bring me the best piece of meat, you brought me the tongue. When I asked for the worst piece of meat you brought me another tongue. Do you play games with me?"

The servant answered, "The tongue can be beautiful or ugly. It can be sweet or bitter. It depends on the words and sounds that are heard by the listener. If a person's words are kind and sweet, the tongue is at its best. It is delicious to the ear. The sounds of the tongue bring happiness. If the words we say are crude and sharp, they can be hurtful and bitter. They can bring sadness and pain."

"Thank you," said the chief. "Your words are wise." Then to his people he said, "May the words of all of us be sweet and delicious for all who hear them."

Dr. Mike Lockett is an educator, storyteller and children's author from Normal, IL. Dr. Lockett has given more than 3000 programs across the USA and as far away as eastern Asia. Contact Mike by writing to Mike@mikelockett.com in order to book him for a storytelling program or young authors program or to inquire about purchasing his books and CDs. More stories and information about storytelling can be found at www.mikelockett.com

HONESTIDAD

Honestidad es ser veraz, sincero, abierto y genuino. Estamos satisfechos y seguros de ser nosotros mismos. Podemos vernos y ver a otros con ojos despejados. No exageramos para impresionar a los demás. Rehusamos mentir, engañar o tomar lo que no es nuestro. Nos esforzamos en cumplir nuestras promesas. Cuando reconocemos los espejismos y los autoengaños, suavemente los dejamos ir. Admitimos nuestros errores incluso cuando sabemos que alguien pueda estar decepcionado o enojado. Sanamos mensajes viejos que dicen somos menos dignos. Mantenemos una postura firme sabiendo que tenemos verdadero valor en ser quien somos.

“Honestidad es la mejor política. Si pierdo mi honor, me pierdo a mi mismo”.
William Shakespeare

La Práctica de la Honestidad

... Practico la honestidad cuando...

Digo lo que pienso y pienso lo que digo

Hago promesas que puedo cumplir

Digo la verdad con mucho tacto

Admito mis errores

Rehúso mentir, engañar o robar

Soy fiel a mi mismo y hago lo que se esta bien

Afirmación:

Soy honesto. Mantengo mi palabra. No necesito impresionar a otros.
Me acepto tal como soy. Digo la verdad con generosidad y con tacto.

Proverbio Cultural

Honestidad es la mejor política
Un mentiroso no tiene memoria .

Significado:

Lo mejor que se puede hacer en cualquier situación es ser honesto.
Es difícil recordar algo que no es cierto. Si dice la verdad la primera vez, no tendrá que recordar la mentira que dijo porque un mentiroso olvida lo que dice y a quien.

CUENTO FOLKLÓRICO

El Árbol de Mango de Broo Nansi y Tiger (Broo Nansi and Tiger's Mango Tree)

Broo 'Nansi una selección de Cuentos Anansi
recopilado y transcrito por el Dr. Lezmore E. Emanuel.

Descubra como la astucia y no la honestidad de Broo Nansi afectó a Broo Tiger.
¡Disfrute!

Actividades con

la Honestidad

Código de honor

Cree un código de honor para su escuela o clase que refleje los valores y las reglas básicas que usted tiene.

Reflexión acerca de la honestidad

- Nombra un personaje de un libro o de una película que viva honestamente.
- Nombra una persona en quien puedes confiar porque es honesta.
- Nombra tres cosas que forman parte de tu código de honor personal, las reglas que quieres seguir.
- ¿Cómo puedes ser fiel a tus compromisos?
- ¿Cómo puedes ser honesto después de cometer un error?
- Practica honrar a los compañeros al decir: "Te felicito por la virtud de ... (alguna virtud que has notado en esa persona) y la veo en ti cuando"
- ¿Cómo puedes ser leal a tus amigos y a la vez honesto cuando ellos no quieren actuar con honestidad?

Dibuja la honestidad

Crea tu pantalla de honestidad personal con las virtudes que figuran en tu código de honor y unos dibujos que representen estas virtudes. Dibújala con cuatro cuadros. En el cuadro superior izquierdo, pon una de tus virtudes fuertes; en el superior derecho pon una virtud de la familia; en el cuadro inferior izquierdo, pon la palabra "Alegria" y en el inferior derecho una virtud que te falte desarrollar, que todavía te cueste. Dibuja un símbolo o algo ilustrativo en cada cuadro.

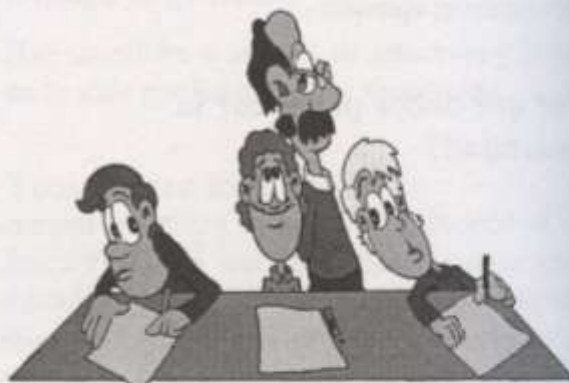
Temas para los afiches

La honestidad.

Hagamos lo correcto.

Esa persona es honesta.

HONESTIDAD (cada letra con un color diferente)



Citas acerca de la honestidad

"No existe una almohada tan suave como la conciencia limpia." Proverbio francés

"Si cada uno barriera frente a su propia puerta, el pueblo estaría limpio." Proverbio escocés

"Rara vez se relaciona la verdadera virtud con unas palabras hermosas y una apariencia insinuante." Confucio

"La honestidad es contagiosa, al igual que la deshonestidad es contagiosa. Necesitamos más honestidad en el mundo." Anne Wilson Schaefer

"Soñar con la persona que a ti le gustaría llegar a ser, es desperdiciar a la persona que realmente eres." Anónimo

BROO NANSI AND TIGER'S MANGO TREE

Broo Tiger had a beautiful mango tree. Whenever mangoes were in season, it would bear the biggest, yellowest, juiciest sweetest mangoes in the whole village. Every year it was the same thing. Nansi would try to get his hands on some of Broo Tiger's mangoes, and Broo Tiger would threaten him. Well, this time Nansi couldn't stand it any longer. He decided to trick Tiger. He went into Tiger's yard.

"Oh, Broo Tiger," he called out, "have you heard the news?"

"What news, Broo?"

"There is a big storm coming up. Everybody who has a tree in his yard has to tie himself to it to keep from being blown away."

"True? Then I had better tie myself to my mango tree." Tiger tried to tie himself but was unsuccessful. Finally Nansi tied him tightly to the tree. Then he climbed into the tree and proceeded to enjoy Broo Tiger's mangoes to his heart's content. Every time he would eat a mango he would hit Broo Tiger in the head with the seed. Broo Tiger was wringing hot. When Nansi had eaten his fill, he shook the tree and threw down all the ripe mangoes. Gathering them up in a bag, he went on his way leaving Broo Tiger tied to the tree.

Soon, along came Broo Goat. Tiger asked him to untie him. "Sorry, Broo, but I can't stop." Broo Tiger growled fiercely.

Broo Pig came bobbing along. "Please, Broo, untie me!"

"Sorry, Broo Tiger, I can't stop. I'm in a hurry." Broo Tiger growled even more fiercely.

Several hours later, along came Broo Duck-ants. Now Broo Duck-ants moves so slowly that Broo Tiger hesitated to ask him for help. But there was no one else around, so he did. Eventually, Duck-ants got Tiger untied.

"Thanks, Broo. Any relative of yours is a friend of mine."

All this time Nansi was up in a nearby tree listening. When he heard Tiger make the remark about Duck-ants' relatives, he formed a plan.

Next morning, bright and early, he presented himself to Tiger's house.

"Who is there?" they called.

"It's I, Broo Duck-ants' brother."

So they made him welcome and fed him and asked him to stay the night. Next morning Nansi ate a huge breakfast and went to take his bath. In order to bathe he had to remove his hat. As you know, Nansi is bald, so they realized that they had been tricked. Tiger chased him out of the house, and he ran into the bush and hid in an abandoned house. I hear he is still there.



*Building Our Future Through
Education, History and Culture!*



Dándole Vida a las Virtudes

*Una iniciativa del Proyecto de Virtudes,
Consejo de Familias y Niños del Gobernador
coordinado por la Fundación de la Comunidad
de las Islas Vírgenes,
y el
Departamento de Educación de las Islas Vírgenes*

DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CULTURAL DE LAS ISLAS VÍRGENES ST. THOMÁS/ ST. JOHN

Dirección postal: 1834 Kongens Gade, STT, VI 00802

Dirección física: J. Antonio Jarvis Annex, STT, VI 00802

Número de teléfono: 340-774-0100 x: 2804, 2806, 2808, 2809

Número de fax: 340-777-4342

**Correo electrónico: alpbenjamin@doe.vi; mmartin@doe.vi; lrezarie@doe.vi
rbbenjamin@doe.vi; mlamakalo@doe.vi**