

## UN NUEVO COMIENZO

El curso escolar continúa en marcha pero hemos comenzado nuevo año, nuevo trimestre, sin duda, una nueva oportunidad para seguir avanzando. Una nueva oportunidad para construir, para crecer. Este pasado mes de enero celebrábamos la semana de la Paz, realizando varias actividades que han hecho a nuestros niños más conscientes de la necesidad de aprender a solucionar los conflictos, que son inherentes al ser humano. Los alumnos de la ESO, el profesor de Educación Física, un papá relacionado con el universo musical, una mamá con su maravillosa pluma... todos ellos han querido aportar ideas para mejorar nuestra capacidad de relacionarnos con los otros. Los talleres de convivencia positiva impartidos por una psicóloga del Instituto canario de resolución de conflictos (REDECO) han resultado todo un éxito. Diversas dinámicas han hecho posible que los niños descubrieran nuevas formas de actuar en situaciones cotidianas que podrían ser causa de malestar.

Hablamos además en nuestro nuevo número de Indivisa de la necesidad de conservar nuestra paz mental. En un mundo acelerado, donde la prisa impera y el reloj marca nuestros días, ser capaces de bajar el ritmo y dedicarnos a nosotros y a los nuestros, en ocasiones, no es tarea fácil. Somos el modelo más importante para nuestros hijos, nos merecemos esos momentos de tranquilidad y de desconexión.

Los abrazos nos unen, los abrazos generan calma y alegría en nosotros. Los niños han tenido la oportunidad de abrazarse con motivo del Día Internacional de los Abrazos. Sin duda, una gran experiencia para los mayores y los pequeños.

Desde aquí también animarles a seguir las pautas que desde el departamento de orientación nos ofrecen para conseguir esa buena convivencia también en casa.

Nuestro objetivo como siempre buscar la manera de que nuestros niños aprendan, se sientan valorados y sean felices.

Gracias por leernos y como siempre quedamos abiertos a cualquier sugerencia.

*Director de La Salle Arucas.*

## UN MUNDO SINFÓNICO

### El poder de la música en la promoción de la Paz.

El 30 de enero se celebra desde 1964 el Día Escolar de la No-violencia y la Paz. La fecha es un homenaje a Mahatma Gandhi, líder pacifista que defendió y promovió la no violencia y la resistencia pacífica. Gandhi creía en una sociedad ideal, libre de toda forma de explotación, de diferencias sociales, de violencia e injusticias. Un mundo en armonía.

Hay algunas actividades sociales que son el ejemplo de pequeños mundos en armonía, como el que soñó Gandhi, y que podemos elegir como parte de nuestra formación desde niños. El deporte y el arte no pueden existir si no se realizan en modo a una serie de valores como el respeto, la escucha o la fe en el otro. Por ejemplo, no se puede jugar en un equipo de baloncesto o cantar en un coro si no es respetando a los demás.

La música es una de las formas de trabajo cooperativo. En una orquesta sinfónica o en una banda de música un grupo heterogéneo de personas (a veces hasta de un centenar) hacen sonar instrumentos musicales muy diferentes. No todos suenan igual: el trombón es más fuerte que el violín. No todas las voces construyen de igual modo la obra: los bajos sustentan la armonía, las flautas o clarinetes las melodías y la percusión el ritmo. Cuando alguien toca un instrumento en un medio social como es la orquesta, deja su ego de lado y aprende que la construcción musical no es posible si no se es consciente del rol que ocupa y qué rol ocupan los demás. Este mensaje de solidaridad y cooperación está en la base de una sociedad justa y pacífica: es fundamental aprender a escuchar. No en vano la palabra Sinfónica viene de la unión de dos términos griegos. **Syn** que significa "juntos" y **Phonos** que significa "sonido, voz". Por tanto lo "sinfónico" se consigue cuando todos juntos interpretamos nuestra parte. Como reza el lema de La Salle "Juntos mejor".

La construcción del mundo en paz de Gandhi empieza por la educación de cada persona, de cada niño y niña. Podemos soñar con ese futuro mundo en paz y armonía, "un mundo sinfónico". O podemos empezar a crearlo.

Como Ghandi decía: "el futuro depende de lo que hagas hoy".

*Ignacio García-Vidal - Padre de un alumno de Infantil de 4 años.*

## CLAVES PARA EDUCAR EN LA PAZ

Para educar en la paz a un niño es esencial asegurarnos que se le brinde cariño y comprensión. La familia serán las primeras figuras que deban encargarse de esta tarea. Pero también es necesario que el niño establezca relaciones seguras y armoniosas con otros adultos. Un niño que crece sintiéndose amado, comprendido y apoyado no sentirá la necesidad de recurrir a la violencia.

**Aumentar su autoestima:** en ocasiones la violencia responde a una falta de confianza en uno mismo y una escasa valoración positiva. Quien posee una sana autoestima difícilmente necesitará recurrir al daño o la humillación para relacionarse socialmente.

**Fomentar una enseñanza no violenta:** enseñarles a ser asertivos a que sean capaces de resolver mejor los conflictos del día a día que se les puedan presentar. Ellos mismos deben aprender cómo deben ser tratados, tanto por sus iguales como por los adultos, y a su vez, cómo deben tratar ellos a los demás.

**Educar con el ejemplo:** hemos de recordar que los niños hacen lo que ven, no lo que escuchan. De este modo, es importante que cuidemos nuestras propias reacciones. Si para corregir a tu hijo recurre a los gritos, golpes y pierdes los estribos, no esperes una reacción diferente del propio niño. Comienza a desarrollar tu paciencia, tu asertividad y tu capacidad comunicativa para lidiar con las situaciones difíciles. De esta manera tu hijo verá en ti un modo más sano, adecuado y funcional de responder ante las dificultades.

*Orientadora de Infantil, Primaria y la ESO.*

## JUNTOS POR LA PAZ

Desde el equipo de Evangelización de La Salle Arucas se lanzó una iniciativa para trabajar la Paz de forma conjunta en todos los niveles. Los alumnos de la ESO realizaron talleres con los alumnos de Infantil y Primaria para sensibilizarlos. Asimismo la intención era hacerles caer en la cuenta de la importancia de luchar juntos por una buena convivencia. Los mayores leyeron un cuento sobre unos colores que buscaban brillar a la vez y luego dedicaron un momento a plasmar la idea en manos que hablaban de respeto, solidaridad, generosidad y justicia.

En un acto conjunto en el patio el martes 31 de enero, se leyó un manifiesto en defensa de la paz como bien universal y se presentó el cartel con todas las manos elaboradas por los pequeños. Manos que hablan de diversidad, manos que se alzan por la libertad, manos que juntas tienen el poder de cambiar esta sociedad. Como colofón al acto y para agradecer la paz que disfrutamos en nuestro centro, en nuestra comunidad... los niños presentaron sus palomas blancas. Palomas de papel pero que serán capaces de sembrar amor, palomas capaces de volar con ilusión anunciando un mundo mejor.

*Equipo de Evangelización.*

## NOS CUIDAMOS

*"No basta con hablar de paz. Uno debe creer en ella y trabajar para conseguirla".*

*Eleanor Roosevelt*

En esta sección mes a mes hacemos referencia a diferentes formas de cuidar nuestra salud. Hoy me gustaría echar una mirada a nuestra salud mental. ¿Cómo está nuestra cabecita? ¿Cómo reaccionamos ante los conflictos? ¿Por qué las prisas se apoderan de nuestro quehacer diario? Es cierto que se ha puesto de moda acudir al gimnasio y cuidar algo más nuestra alimentación. Sin embargo, aún creo que la asignatura pendiente corresponde al cuidado de nuestra paz interior. Lógicamente no podemos ofrecer aquello de lo que carecemos; si el estrés es la nota predominante en nuestro día a día, no disfrutaremos de la capacidad de regalar paz a los otros. Dedicar tiempo a alguna actividad tipo yoga, mindfulness o meditación repercutirá en nuestro bienestar y el de nuestro entorno. Con una mente en calma recuperaremos la energía y la alegría necesaria para hacer frente a las adversidades diarias. Por tanto, es nuestra responsabilidad como adultos mimar nuestros pensamientos para gozar de una vida plena y acompañar de forma correcta a un nuestros pequeños.

*Profesora de Lengua de Educación Primaria.*

### DISCIPLINA POSITIVA: UN ESTILO DE VIDA

¿Cuántas veces hemos escuchado las siguientes frases? La disciplina positiva es una moda; eso de la disciplina positiva es dejar que los niños hagan lo que les apetezca...

Como facilitadora de disciplina positiva quiero compartir con ustedes mi visión de esta idea que cada vez escuchamos más y que aún no sabemos muy bien en qué consiste.

De una forma muy resumida "disciplina" significa "enseñar". La disciplina positiva es un tipo de enseñanza amorosa; se basa en la comprensión, la incentiación y la comunicación, sin olvidar los límites. Todo esto implica alimentar la confianza y la conexión, crear un entorno donde el niño pueda desarrollar sentimientos de capacidad y confianza; en el cual no cabe el castigo.

Es probable que el castigo (independientemente del que sea) produzca resentimiento, rebelión, venganza o baja autoestima; es por ello que desde la disciplina positiva buscamos un enfoque en soluciones y así evitamos por completo el castigo. De esta manera hacemos que el pequeño sea partícipe en la resolución de problemas.

Entonces ¿no se les puede corregir? Por supuesto que sí pero desde el respeto y la empatía. Seguramente todos tenemos algún "mal" recuerdo de como alguien nos "corrigió" un día; ¿te hubiese gustado que lo hicieran conectando contigo, entendiéndote y respetándote? ¿verdad que te hubiese gustado que te lo dijeran de otra forma?

Sin duda alguna podríamos decir que la disciplina positiva se trata de favorecer el respeto mutuo y la colaboración (y de mucha paciencia por supuesto), todo con la intención de enseñar al niño competencias básicas para la vida.

*Débora Lanuza Almeida - Madre de una alumna de 5 años A (Educatora de familias certificada en Disciplina Positiva).*

### LA PAZ INTERIOR

Actualmente vivimos en una sociedad impregnada de mucho ruido en la que el ritmo diario nos impide PARAR. Las obligaciones impuestas y otras que nosotros mismos nos atribuimos, hacen que continuamente nuestro cuerpo esté en un lugar y nuestra mente en otro diferente. De esta manera, no disfrutamos realmente de cada momento, es decir, no estamos PRESENTES.

Aunque resulte difícil estar dispuestos a efectuar ese cambio que influirá sobre todos los ámbitos de nuestra vida (familia amigos, trabajo, tecnología, consumismo...), debemos ser conscientes que el cambio comienza en uno mismo, y todas las respuestas a las preguntas que tenemos están en nuestro interior. Lo único que debemos aprender es a ESCUCHAR-NOS y saber que el ruido exterior nunca es un obstáculo si existe un silencio interior.

Nuestro físico, nuestra apariencia es preciosa, como un iceberg que resalta con su pureza sobre el mar, pero sostenido por una parte sumergida grandiosa y estable que le permite flotar. Es aquí cuando debemos adentrarnos en las emociones, los sentimientos, ideas, pensamientos, creencias..., es decir, nuestro mundo Interior.

No podemos obviar las emociones, ya que todo lo que en ellas ocurra se verá reflejado en nuestro cuerpo, pues ambas se complementan formando nuestra verdadera esencia.

Cuando se es consciente de la importancia de ambos mundos, resulta maravilloso sentir como se consigue estar en paz, en silencio y conexión con uno mismo. Sientes que puedes hacer todo lo que te propongas, notando un amor hacia a ti que no podrás explicarlo con palabras. Solo con la mirada serás capaz de reflejarlo a los demás.

Todos poseemos una luz en nuestro interior que aunque las lágrimas del alma a veces impidan verla, debemos impedir que se apague y no solo te ilumine a ti, sino que también irradie luz a los demás.

*"Mira hacia adentro y descubrirás todo lo que te estás perdiendo afuera".*

*Responsable del Proyecto Hara.*

### LA IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN

*"La motivación nos impulsa a comenzar y el hábito nos permite continuar"*

Jim Ryun

La motivación es la causa que nos impulsa, lo que nos lleva a hacer, pensar, actuar o ser, ayudándonos a desarrollar nuestras capacidades, superar nuestros limitaciones y atender a nuestros intereses. Como educadores debemos ser buenos motivadores ofreciendo, modelando o sugiriendo algo conveniente para el progreso del alumnado, siendo guía y apoyo durante el proceso sin generar dependencia en los niños. Esto hace que el alumnado se sienta partícipe y a gusto en un entorno agradable, generando un contexto que favorezca un aprendizaje significativo.

En los comienzos de los proyectos la motivación cobra un matiz especial. Así ha sido en el proyecto "Más allá de las nubes" que comenzaron en enero. Como punto de motivación, apareció en el porche una pieza extraña (de una nave espacial). Todos los niños tenían curiosidad por saber qué pasaba, por lo que salieron de sus clases hacia el porche a investigar. Entre todos formularon hipótesis sobre qué pieza podría ser o de dónde habría venido. Pudieron tocar la pieza y sacarse fotos con ella. Se despertó su curiosidad e interés por descubrir todos los elementos apasionantes que esconde el Universo.

Se puede afirmar que la motivación es importante para conseguir que el alumnado disfrute del estudio y perciba todo el proceso como una magnífica oportunidad de aprendizaje y de crecimiento personal.

*Tutora de 4 años.*

### CUENTOS EN FAMILIA

*"Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mí un pajarito me contó que estamos hechos de historias"*

Eduardo Galeano

Leer es un proceso complejo de comprensión en el que juegan un papel importante tanto el texto como el contexto, y en el que debemos ofrecer el mayor número de oportunidades de aprendizaje. Conocemos la importancia que tiene la lectura, sobre todo cuando se trata de lectura compartida.

Lo importante no es compartir por compartir, sino también para contar, emocionar, ampliar nuestro mundo, explicar y entender, acompañar... También es una puerta hacia la imaginación, la fantasía y a la activación del potencial creativo de los niños. Desde nuestro centro decidimos dar un espacio muy valioso a que las familias nos acompañen y sean partícipes de este proceso, con la responsabilidad que conlleva y las emociones que despierta en el alumnado. Además, ¿Qué podrá sentir un niño al ver a la persona más importante de su mundo en el aula? No hay más que ver sus caras para comprobar la alegría que sienten con la presencia de su familia en clase, que vienen a compartir un rato con su profesores y compañeros.

*Tutora de 3 años.*

### EL ARTE DE LA PAZ

*"Procura la paz en tu propia vida y aplica el arte de la paz en todo lo que surja en tu camino".*

Morihei Ueshiba

Los niños de Infantil entienden la paz como un juego en el que nadie pierde. La paz se reduce a convivir e ir aprendiendo a solucionar conflictos de forma adecuada. Durante su proceso de crecimiento, los niños necesitan orientación para abordar las situaciones problemáticas. El arte funciona como una herramienta ideal para fomentar el aprendizaje de estrategias de resolución de conflictos. El arte como elemento inspirador y como recurso de regulación emocional.

Las artes tienen el potencial de canalizar las emociones y sentimientos de los niños, ofreciéndoles la posibilidad de reconocer sus emociones y expresarlas de forma asertiva con los demás. Las artes cultivan la sensibilidad y pueden generar espacios de conexión intrapersonal y social. La poesía, la música, la pintura... son llaves para abrir las puertas de la Paz. La imaginación y la creatividad deben ponerse al servicio de la sociedad para conseguir un mundo cada más libre de enfrentamientos y hostilidades. En definitiva, *la Paz es un arte* que desde pequeños debemos aprender a cultivar.

*Responsable de Ed. Infantil.*

### POEMAS PARA LA PAZ

#### ¿QUÉ ES LA PAZ?

La paz es la alegría que reina cada día,  
la paz es la esperanza que espanta la ignorancia,  
La paz es la tranquilidad que nos hace reír y cantar,  
la paz es la tranquilidad que nos hace amar.

#### LA BLANCA PALOMA

La blanca paloma nos quiere enseñar que un mundo  
sin guerras tenemos que alcanzar.  
Nos trae alegría, paz y amor  
quiere que todos  
¡vivamos mejor!

#### MÁS PAZ Y MENOS GUERRA

Es peor la guerra que la paz,  
con la paz podemos respirar,  
con la paz podemos soñar.  
Por qué pegar si podemos abrazar  
jugar todos juntos sin pelear  
es mejor luchar por la paz...

Alumnado de 4ªA y 4ªB

### LAS FAMILIAS ESCRIBEN

#### "Nuestro granito de Paz"

Cuando evocamos la Paz, con mayúsculas, y la visualizamos, con palomas blancas, reducimos a una serie de tópicos algo tan imprescindible y vital como es vivir en armonía, sin miedos, en libertad. Ojalá fuera tan simple vivir en Paz, ojalá fuera tan bonita su representación a través de un ave que vuela por cielos azules. Pero no porque sea tan difícil sentir esa Paz en muchos lugares, algunos no tan lejanos, vamos a rendirnos. Nosotros también, desde nuestro país, desde nuestra ciudad, desde nuestro barrio, desde nuestro colegio La Salle Arucas, podemos contribuir a hacer que el mundo sea más acogedor, más alegre, más armonioso.

Vivir en Paz es para algunos seres humanos ahora mismo un sueño diario. Nosotros que gozamos de esa Paz, podemos hacerla aún más palpable en nuestro día a día a través de las relaciones familiares y amistosas; en casa y en el colegio. Respetar al otro, escucharlo, apreciar las diferencias, son algunos ingredientes que seguramente harán más fácil esa Paz cotidiana que por tenerla en la palma de la mano quizás en muchas ocasiones nos olvidamos de cuidar y apreciar.

Con ganas, con positividad, seguro que todos y todas los que componemos La Salle Arucas podemos aportar una pizca de Paz al mundo.

Patricia Vidanes Sánchez - Madre de una alumna de 6ªA y de un alumno de 2ªC de la ESO.

### LA AVENTURA DE MI VIDA

Los alumnos de 6º de Primaria se han sumergido en "La aventura de mi vida", un proyecto precioso que ha comenzado con risas. La risa es una actividad muy saludable y si se hace en compañía, mejor. Se ha comprobado que reír a carcajadas es bueno para combatir todo tipo de enfermedades y además libera endorfinas, las responsables en gran medida de la sensación de bienestar.

La risoterapia es una técnica para aprender a ver las cosas desde un lado positivo, para poder sacar más partido a la vida. Además es una manera sencilla de mejorar la salud, a través de sensaciones placenteras. Después de ejercitar la risa, se creó un clima de mayor apertura y confianza y pudimos dialogar de temas más serios como las relaciones saludables, saber decir NO, el bullying, los estereotipos y la importancia de protegernos en las redes sociales.

Estas son algunas de las conclusiones de nuestros alumnos:

"La risoterapia nos ayuda a olvidar nuestros problemas y reírnos con los demás". (T.S)

"Debemos ser más conscientes de lo que publicamos en las redes sociales para evitar el bullying". (N.R)

"Quien sobrevive a los estereotipos de esta sociedad sin perder su esencia puede con todo". (I.G)

"La fortaleza no tiene que ver con ocultar las emociones". (L.L)

Coordinadora de 6º de Ed. Primaria.

### ABRAZOS GRATIS

El 21 de enero se celebra el Día Internacional del Abrazo, por ello, el lunes 23 de enero lo celebramos en nuestro centro. Los niños de 5º y 6º de Educación Primaria prepararon un momento especial para el resto del alumnado. Para ello, vistieron con camisetas de colores llamativos con el fin de atraer la atención de los demás, acompañados de unas cajas donde se leían las palabras "ABRAZOS GRATIS". De esta manera invitaban a los compañeros de etapa a celebrar este día regalando abrazos. Esta iniciativa tuvo una gran acogida por parte del alumnado que, cuando bajaron al recreo, se encontraron a sus compañeros de 5º y 6º dispuestos a llenarlos de abrazos. Fue un momento exquisito donde los compañeros, compañeras y el profesorado compartieron cariño disfrutando de las beneficios que nos aporta tan solo un abrazo.

Profesora de 6º de Ed. Primaria.

### MENS SANA IN COPORE SANO

Ya nos hablaban los antiguos griegos y romanos con esta frase de la conexión existente y los beneficios que nos ofrece la actividad física para mejorar la salud mental. Por eso en La Salle trabajamos con el alumnado para fomentar hábitos saludables; ejercicio y movimiento son los elementos perfectos para liberar el estrés, reconocer emociones, desconectar y conseguir ganar **PAZ MENTAL**.

Durante las sesiones de Educación Física, el JUEGO es el medio más utilizado. Por una parte se fomenta el desarrollo del alumnado; los niños aprenden no solo a mejorar su competencia motriz, sino a autoconocerse, respetar a los demás, saber perder y saber ganar... Además se busca que mejoren en autoestima y sepan quererse más a sí mismos y a los otros. Todo ello genera que exista una convivencia pacífica y positiva en las clases. La PAZ empieza en el aula.

Por último, para conseguir la paz mental, un **HARA** para finalizar. Nuestro recurso más eficaz en La Salle Arucas: silencio, nos relajamos, respiramos, nos centramos en nuestros pensamientos... y a interiorizar. ¡A los alumnos les encanta!

Profesor de Educación Física en Primaria.



### PAZ ESCOLAR

"I have a dream..." Todos tenemos sueños, depende de nosotros hacerlos realidad. La paz no es una representación onírica, es una realidad que está en manos de la humanidad. Podemos construirla en lo cotidiano, lo sencillo y con nuestros contiguos. Somos alumnos de La Salle Arucas, y hablo desde la experiencia cuando digo que desde pequeño esta institución me involucró en uno de los valores más importantes a mi manera de ver, LA PAZ. ¿Dónde radica la paz en el aula? Cada uno de nosotros, integrantes de una pequeña "sociedad" dentro de la clase, tiene la capacidad de plantar la semilla de la paz mediante sus acciones. Durante el día no es complicado propugnarla mediante la empatía y el respeto. Es muy sencillo crear un ambiente pacífico y cómodo para que cualquier integrante de nuestro grupo se sienta como en casa, con capacidad para concentrarse y por qué no, pasarlo bien en los momentos de entretenimiento. En los momentos de tensión y conflicto, son los alumnos los que deben de ser capaces de plantear soluciones a los problemas, mediante alumnos referentes que ayuden y opinen acerca de la manera más adecuada para resolver la disputa. Creo que los educadores deben ser los últimos que entren de lleno y tomen medidas en los problemas más sencillos, es decir, sería correcto que pasen a ser espectadores del problema, obviamente habría que tomar medidas en problemas de mayor magnitud. Como dijo una vez Ghandi, " No hay camino para la paz, la paz es el camino ". Debemos tomar el sendero de la armonía y vivir en un sentimiento de tranquilidad con nuestros compañeros.

Para finalizar, les invito a tomar y escoger la paz como estilo de vida, "Mucha gente pequeña, haciendo muchas cosas pequeñas, en muchos lugares pequeños, puede cambiar el mundo".

J.M.B. 4º C ESO.



### PEQUEÑOS GESTOS

Cuando pensamos en la paz rápidamente se nos viene a la cabeza la necesidad de terminar con la infinidad de conflictos que hay en el mundo y que a diario vemos en los distintos medios informativos. Quizás esto se podría conseguir comenzando con pequeños detalles que hacen que todo cambie tales como saludar por las mañanas a nuestros compañeros de clase, ayudar a quien lo necesite, compartir, respetar... El respeto es la base de la paz. Para obtenerla debemos comenzar por respetar a todos los que nos rodean y adaptarnos a su manera de ser, aunque no nos agrade, pero todos merecemos ser respetados. Puede que alguien alguna vez se haya preguntado: ¿Qué pasaría si todas las personas se respetaran? No podríamos obtener una respuesta concreta pero seguro que todo a nuestro alrededor sería más agradable, más ameno y nos hallaríamos en un ambiente mucho más apacible. Es cierto que a lo mejor suena algo utópico o irreal, pero si comenzamos a tener en cuenta los aspectos que impiden que podamos vivir en paz podemos darnos cuenta de lo que sucede y modificarlo. Muchos dicen que los jóvenes son el futuro, que nuestra generación lo va a cambiar todo. Podemos aprovechar esta oportunidad para ver, analizar y cambiar esos aspectos que no nos gustan porque poco a poco todo evoluciona. Tenemos la decisión de elegir si mirar o actuar lo que ocurre a nuestro alrededor y demostrar que somos capaces de conseguirlo. Ante estas situaciones hay personas que no desean intervenir en el problema, hay muchas razones por las que cada persona no interviene, pero el motivo de la mayoría es el miedo. Ante una situación injusta podemos actuar, pero de manera correcta y sin faltar al respeto. Porque debemos defender lo que queremos. Queremos conseguir una sociedad mejor. Es necesario que el ser humano vea que la base de un mundo en paz y carente de conflictos comienza por la educación.

D.R.A. 4º A ESO.

### NO BASTA CON HABLAR DE LA PAZ

La paz es una etapa carente de guerra o cualquier tipo de conflicto, un estado de tranquilidad y armonía. Esta depende de la política, economía y religión que exista en una región y que, en ocasiones, evitan el diálogo y finalizan en un conflicto bélico. De tal manera ocurre en algunos países de África Occidental, donde hay entre 50 y 60 guerras activas, que emprenden las crisis humanitarias, hambrunas, sequías, violencias de género, exclusiones laborales, matrimonios precoces, etc. A pesar de los avances económicos y humanitarios, África sigue siendo un continente subdesarrollado. Así, también pasa en Sudamérica, en países como Venezuela, Bolivia, Ecuador..., donde en pleno siglo XXI sigue habiendo enfrentamientos, donde en ciudades que están geográficamente cercanas se observa una gran diferencia económica y política. "Guerra" es una palabra que no debería existir si todos y cada uno de nosotros pusiera su granito de arena: saber manejar conflictos, saber perdonar, tratar a los demás con igualdad, compartir, respetar al prójimo, aplicar la empatía, ser solidarios... Contribuyamos todos porque Sí se puede.

A.A.M. 2º C ESO.

### BIENESTAR FAMILIAR

Para muchas personas estar en casa significa compartir tiempo con la familia, lo que implica desde sentarse juntos para hablar sobre cómo les ha ido el día, a ver una película todos juntos, hasta contar anécdotas graciosas. Pero muchas veces la convivencia familiar no es fácil. Sin embargo, se puede trabajar para que fluya de la mejor manera posible. En el día a día es habitual que se generen situaciones complicadas y que se repitan con cierta frecuencia. Se trata de algo normal, pero aún así no debemos dejarlas pasar. Hay que prestar atención y gestionar las situaciones para así mantener sanos los vínculos familiares. La convivencia familiar es muy importante para el equilibrio y la salud de cada uno de sus miembros. La comunicación es la base de la mayoría de las relaciones, en especial si son familiares. No basta solo con hablar, sino además es necesario saber escuchar y respetar a cada uno de los integrantes. Cada miembro de la familia es diferente y debemos respetar sus gustos e intereses y, entender que no todos deben pensar ni actuar igual. Vivir en un ambiente familiar estable y sano nos ayuda a ser mejores personas, más seguras y confiadas en nosotros mismos. Además no ayuda a ser capaces de relacionarnos mejor con los demás, tanto con miembros de la familia como con los de fuera. A esto también nos ayuda la paz con uno mismo. Implica bienestar emocional, sentirse satisfecho de la persona que eres y confiar en uno mismo, a pesar de que estemos ocupados y estresados la mayor parte del tiempo. Para poder querer a los demás, todo empieza por quererte a ti mismo.

A.L.N. 3º C ESO.

### PREMIOS POR LA PAZ

A lo largo de la historia numerosas personas ilustres por su dedicación a la paz mundial han recibido el premio Nobel de la Paz. Un premio Nobel es el reconocimiento a una aportación excepcional en los estudios de Física, Química, Fisiología o Medicina, Literatura, Paz y Economía.

Es un galardón internacional que se entrega cada año para reconocer a personas o instituciones que hayan hecho descubrimientos, investigaciones o aportaciones notables a la humanidad. Los premios se implantaron en 1895 como la última voluntad del sueco Alfred Nobel, y comenzaron a entregarse en 1901. Algunas personas que han sido galardonadas con el nobel de la Paz han sido Theodore Roosevelt, Comité Internacional de la Cruz Roja, Asociación Internacional de Médicos para la Prevención de la Guerra Nuclear, Nelson Mandela, Unión Europea, Abiy Ahmed Ali, etc. El Premio de la Paz se presenta el 10 de diciembre de cada año y cabe señalar que este es el único Premio Nobel que no se otorgan en Estocolmo (Suecia).

T.Z.R. 3º B ESO.

### CONTACTA CON NOSOTROS

**Dirección:** c/ La Salle, nº27 - Arucas, 35400.

**Teléfono:** 928 60 00 66.

**Correo electrónico del colegio:** lasalle@lasallearucas.es

**Correo electrónico del periódico:** indivisa@lasallearucas.es