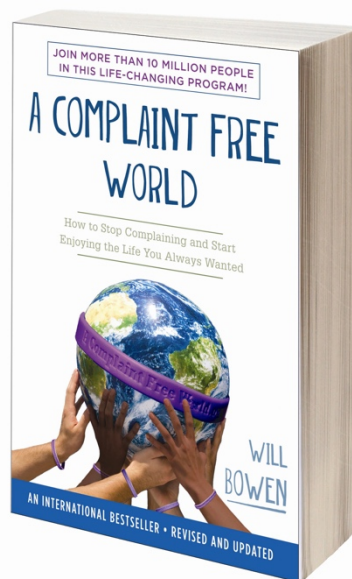


# ESCUELAS Libres de Quejas®



Programa K – 12 para una Transformación Positiva Basado En



“Si no te gusta algo, cámbialo. Si no lo puedes cambiar,  
cambia tu actitud. No te quejes”.

Maya Angelo

## Primeros Pasos

Recomendamos en gran medida, que leas “*A Complaint Free World – How to Stop Complaining and Start enjoying the Life You Always Wanted*” (“*Un Mundo Libre de Quejas – Cómo Dejar de Quejarse y Comenzar a Disfrutar de la Vida que Siempre Quisiste*”), por Will Bowen. Este libro inspirador y de fácil lectura, te brinda información y recursos para ayudarte a ti y a tus alumnos a ser más felices viviendo vidas Libres de Quejas.

Ofrecemos un “**Paquete del Maestro**” que incluye una ejemplar del libro de Bowen, una bolsa de compras Libre de Quejas, y 50 pulseras Libres de Quejas a un precio muy rebajado (sólo para maestros). Visita [www.AComplaintFreeWorld.org](http://www.AComplaintFreeWorld.org) y haz clic en “bracelets.”

## Acerca del Fenómeno Libre de Quejas

Un Mundo Libre de Quejas inició en julio de 2006 cuando Will Bowen entregó cerca de 250 pulseras de color púrpura a la gente para animarlos a que pensarán más positivamente. La idea era sencilla: ponerse una pulsera púrpura de caucho en cualquiera de las muñecas y, cuando te encuentres quejándose, cambia la pulsera a la otra muñeca. Los científicos creen que se necesitan 21 días consecutivos para que una nueva conducta se convierta en hábito. Así que, al cambiarte la pulsera de una muñeca a la otra hasta que hayas pasado 21 días consecutivos sin quejarte, podrás establecer el hábito de estar Libre de Quejas.

A la fecha, **Más de 11 millones de pulseras Libre de Quejas han sido distribuidas en 106 países.**

Un Mundo Libre de Quejas ha sido presentado con, Oprah Winfrey Show, Today Show de la NBC, ABC Evening News, CBS Sunday Morning, Canadian Broadcasting Corporation, y en People, Newsweek y una multitud de revistas, periódicos y programas de radio y televisión de todo el mundo. Miles de escuelas, empresas y otras organizaciones han usado las pulseras moradas para transformar positivamente las actitudes y experiencias de vida.

Miles de escuelas en todo el mundo han usado las pulseras color violeta para transformar la vida de estudiantes, maestros, equipos deportivos, y escuelas enteras. Algunas de sus historias se comparten aquí.

Para más información, visita [www.AComplaintFreeWorld.org](http://www.AComplaintFreeWorld.org), o envíanos un email, [Contact@AComplaintFreeWorld.org](mailto:Contact@AComplaintFreeWorld.org).

Y Recuerda, “¡No hay ninguna vergüenza de estar en el Día 1!”

## Índice

<u>Tema</u>	<u>Página</u>
Primeros Pasos Acercas del Fenómeno Libre de Quejas	2
Índice	3
Guía para el Éxito	4
Lección 1: “¿Qué es Quejarse?”	5
Lección 2: Crítica y Chisme	6 - 7
Lección 3: “¿Qué Tiene de Malo Quejarse?”	8
Lección 4: “¿Por Qué se Queja la Gente?”	9 - 10
– Las Razones Por las Que se Queja la Gente	11 - 14
Lección 5: El Buffet de Ranas	15
Lección 6: La Actitud de Gratitud Parte 1	16
Lección 7: La Actitud de Gratitud Parte 2	17
Lección 8: El Lado Bueno (de las cosas)	19
Lección 9: Lo Que Ves es Lo Que Obtienes	19
Lección 10: Graduación	20
Murales Motivacionales <i>No Complaint</i>	21










### Cómo funciona

Los científicos creen que se necesitan 21 días para adoptar un nuevo hábito, y quejarse es un hábito habitual para la mayoría de nosotros.

1. Comienza a usar la pulsera en cualquiera de tus muñecas.
2. Cuando te sorprendas a ti mismo quejándote (está bien, todo el mundo lo hace) cambia la pulsera a la otra muñeca e inicia de nuevo tu conteo de 21 de días al Día 1.
3. Recuerda, **"¡NO HAY NINGUNA VERGÜENZA DE ESTAR EN EL DÍA 1!"** ¡Todo aquél que logra llegar a estar Libre de Quejas pasa MUCHO tiempo en el Día 1!
4. Insiste en ello. A una persona le lleva en promedio de 4 a 8 meses pasar 21 días consecutivos Libre de Quejas

**"Si no te gusta algo, cámbialo. Si no lo puedes cambiar, cambia tu actitud. No te quejes."** —Maya Angelou

### Guía para el Éxito

-  Ten suficientes pulseras para cada estudiante y adicionales en caso de que se rompan o pierdan (Visita [www.AComplaintFreeWorld.org](http://www.AComplaintFreeWorld.org) y haz clic en "bracelets.")
-  Usa las pulseras para su propósito original. Cuando alguien se queje, simplemente se quita la pulsera y la cambia a la otra muñeca. No alientes que los niños las azoten en sus muñecas. Y, aunque algunos niños parezcan no participar, permíteles quedarse con las pulseras.
-  No seas un gendarme de pulseras. Este es un programa de aprendizaje para que detectes tú mismo cuando te quejas, y si señalas a los niños cuando ellos se quejan, ellos no aprenderán.
-  Recuérdales a los niños que esto no es una competencia. Dale un toque de juego a esto ¡y vean quién gana primero el concurso Libre de Quejas!
-  Sin mala vibra, ¡sólo buena vibra! Durante estas lecciones establece reglas de que no habrá burlas ni palabras de desaliento mutuas.
-  Predica con el ejemplo. Cuando te quejes, mueve tu pulsera y permite que los demás compartan tu misión Libre de Quejas.
-  Cada lección inicia con una **"Redacción Orientada"** para hacer que los alumnos piensen y escriban. Si tu escuela no usa la redacción del diario como herramienta didáctica, asegúrate que los niños tengan papel de modo que puedan hacer este ejercicio.
-  Cada lección está diseñada para durar 20-45 minutos de acuerdo con el tamaño del grupo y la edad de los alumnos. Podrías tener sesiones diarias durante dos semanas o semanalmente durante diez semanas.
-  Inicia las lecciones 2-10 con un repaso de la lección anterior y celebrando a aquellos que lo estén haciendo bien. **Haz preguntas tales como:**
  - "¿En qué día estás?"
  - "¿Quién pasó todo un día sin mover la pulsera?"
  - "¿Qué clase de sentimientos te inspira tu participación en este programa?"
  - "¿Qué estás notando mientras haces esto?"

 **¡Diviértete!**

## Lección 1: "¿Qué es Quejarse?"

**Materiales:** Una pulsera Libre de Quejas para cada alumno.

**Redacción Orientada:** *"Te puedes quejar porque las rosas tienen espias, o te puedes regocijar porque las espinas tienen rosas"*—Ziggy



**Actividad 1:** Hay quejas y declaraciones de hechos. Los hechos son neutrales, las quejas están cargadas de negatividad. Lee cada uno de los siguientes y pide a los niños que adivinen si representan hechos o quejas.

- "Hoy hace calor". [HECHO]
- "Estoy tan cansado de este clima caliente, ¿alguna vez refrescará?" [QUEJA]
- "No trajiste tu tarea". [HECHO]
- "Una y otra vez te pedí que me trajeras tu tarea a tiempo y aún no me escuchas". [QUEJA]
- "Me siento cansado". [HECHO]
- "¡¡¡¡Estoy tan cansado!!!! [QUEJA]
- "Ella está usando un suéter verde y pantalones violeta". [HECHO]
- "No puedo creer que ella llevase puesta esa horrible indumentaria a la escuela". [QUEJA]
- "Nuestro equipo ha perdido 7 juegos al hilo en esta temporada". [HECHO]
- "¡Nuestro equipo apesta!" [QUEJA]



**Actividad 2:** Entrega a cada estudiante una pulsera violeta Libre Quejas y hazlos caminar alrededor del salón y que se aproximen entre sí. Pídeles que se quejen de algo y, cuando lo hagan, que cambien sus pulseras. **Sólo por diversión:** haz que usen su mejor voz quejumbrosa. Deja que lo hagan de 3 a 5 minutos.



### **Debate:**

- "¿Cuáles fueron algunas de las quejas que oíste?"
- "¿Cómo se siente escuchar todas estas quejas?"
- "¿Estás listo para llegar a ser una Persona Libre de Quejas?"

*"Quejarse no debe ser confundido con informar a alguien de un error o deficiencia de modo que se pueda corregir.*

*Y abstenerse de quejarse no significa necesariamente respaldar la mala calidad o el mal comportamiento.*

*No hay ego en decirle al mesero que la sopa está fría y necesita ser calentada, si te limitas a los hechos, que siempre son neutrales. '¿Cómo te atreves a servirme la sopa fría...? Eso es quejarse'.*

—Eckhart Tolle,  
"A New Earth"

**Quejarse:** (verbo)  
expresar dolor,  
pena o  
descontento

The Merriam-Webster  
Dictionary

## Lección 2: Crítica y Chisme

*"La primavera pasada yo estaba muy deprimido debido a las quejas que escuchamos de niños, otros maestros y padres de familia. Con desesperación, presenté mi renuncia pero mi director me convenció para que tomase unos días de descanso en lugar de renunciar al puesto.*

*Ya en casa, puse el programa de Oprah y vi a Will Bowen hablando de las pulseras Libres de Quejas. Conseguí las pulseras de color violeta y se les di a estudiantes, maestros y algunos padres.*

*Este programa ha cambiado totalmente nuestra escuela. Los niños son más optimistas y positivos. Los padres se acercan a mí en la tienda de comestibles para darme las gracias por haber traído el concepto Libre de Quejas a nuestra comunidad".*

Robin Faulk  
Maestro  
Signal Mountain Middle School  
Signal Mountain, TN

### **Materiales:**

- Un saco de 5 libras (o más grande) de papas
- Un tubo de pasta de dientes
- Un saco vacío
- Toallitas húmedas

**Redacción Orientada:** *"Quejarse es como el mal aliento. Te das cuenta cuando proviene de la boca de otro, pero no cuando proviene de tu propia boca".*—Will Bowen



**Actividad 1:** Las críticas son quejas dirigidas hacia alguien. El chisme es quejarse de alguien en tercera persona. Cuando te quejas acerca de alguien con esa misma persona, es crítica. Cuando te quejas de alguien con otra persona, es chisme. A nadie le gusta ser criticado. Es difícil de hacer lo mejor posible y sentirse bien consigo mismo cuando se está cargado de crítica.

Da a un alumno un saco vacío e invítalo a caminar con el saco. Pregunta si el peso del saco se siente pesado (no) y si se le hace pesado (no lo es). Entonces, deja que otros alumnos, uno por uno, dejen caer las papas en el saco, mientras gritan la palabra "CRÍTICA". Cuando hayan terminado, de nuevo se le pregunta al estudiante con el saco si se siente pesado (debería) y si tiene una gran carga (sí). Nota: para los alumnos mayores, hacer que mantenga su brazo estirado hacia delante para que el peso se note más.



### **Debate:**

- "¿Cómo se siente cuando alguien te critica?"
- "¿De qué manera la crítica te cae como una losa sobre ti?"
- "¿Cómo se siente cuando alguien te hace un cumplido?"



**Actividad 2:** El chisme es quejarse de alguien cuando no está presente. Una de las peores cosas sobre el chisme es que es transmite de persona a persona.

Toma el tubo de pasta de dientes y pon una pequeña cantidad en la palma de la mano de un alumno que dice en voz alta la palabra, "¡CHISME!" Entonces, dale a ese alumno el tubo y pídele que coloque una pequeña cantidad en la mano del siguiente chico diciendo en voz alta la palabra "CHISME!" Deja que cada alumno haga esto a su vez hasta que todos tengan una gota de pasta de dientes en su palma de la mano desde el tubo de pasta de dientes. Ahora, díles que te enteraste que el chisme que comenzaste no era cierto, que lo quiere de regreso. Pídale al último niño que trate de poner el "chisme" (pasta de dientes) de nuevo en el tubo de pasta de dientes y luego páselo al niño anterior para que haga lo mismo. Obviamente, no es posible regresar la pasta de dientes al tubo.

Usen las toallitas para limpiarse.



**Debate:**

- “¿Por qué la gente chismea?”
- “¿Qué puedes hacer si alguien te cuenta un chisme?”
- “¿Cómo te sentirías si superas que otros chismean acerca de ti?”

### Lección 3: "¿Qué Tiene de Malo Quejarse?"

#### **Materiales:**

- Para alumnos más grandes: "The 4 Yorkshiremen" de Monty Python, de su Álbum "Live at Drury Lane" (1974) disponible en YouTube.
- El guión está disponible en línea en <http://www.davidpbrown.co.uk/jokes/monty-python-four-yorkshiremen.html>

**Redacción Orientada:** *"El hombre inventó el habla para satisfacer su profundo deseo de quejarse".*—Lilly Tomlin



#### **Actividades:**

**Alumnos más grandes:** Ya sea que exhiban el sketch, the Monty Python o se le da a 4 alumnos para que actúen la escena. Debate.

**Todos los alumnos:** Si el clima es agradable y puedes salir a la calle, di a todos que vas en una caminata con la naturaleza. Si no es así, finge tomar una caminata con la naturaleza en el aula. Haz que todos se formen detrás del maestro y comienza a caminar. El maestro iniciará con una queja acerca de la caminata y cada alumno, a su vez, se queja también. No se preocupen de mover sus pulseras durante este ejercicio.

**Ejemplos a incluir:** "Este calor me está matando", "Me duelen los pies", "Los bichos están mordiendo", "Mis piernas me duelen", "Estoy sudando como un cerdo", "El sol daña mis ojos", "Sólo sé que voy a conseguir una quemadura de sol", "¿No podemos ir más rápido?"

Alto. Di a la clase que has decidido ir en una caminata diferente con la naturaleza. Una que todos vamos a disfrutar. Otra vez, el maestro va por delante, pero dice algo positivo acerca de la caminata. Luego, cada estudiante, a su vez, dice algo positivo.

**Ejemplos a incluir:** "¿No son los hermosos árboles?", "Los pájaros se oyen muy bien", "La brisa se siente bien", "El sol se siente bien en mi piel", "Me encanta ir a pasear con mis amigos", "Es tan tranquilo aquí", "Mira todos esos colores", "Huele el aire fresco", "es un gran día para salir",

#### **Debate:**

- "¿Cuál caminata disfrutarías más?"
- "¿Qué podrías haber hecho para que la primera caminata fuera más agradable?"
- "¿Puedes ver que tu vida es como una caminata y tú eliges lo que experimentas debido a lo que dices? Habla más acerca de esto".

*"Creo que mi vida ha mejorado debido a la pulsera violeta. Mi mamá y papá parecen más felices".*

Christien Pham

*"había funcionado y mis padres pudieron notar la diferencia en mi actitud".*

Liza Spencer

*"Antes de que mi maestro repartiera las pulseras, tuvimos un debate acerca de aquellas personas que no tienen todas las cosas que nosotros tenemos. Así que ahora cada vez que me enfrento a una situación desagradable, recuerdo la pulsera y digo...podría ser peor".*

Paige Williams

*"Una vez que comienzas a actuar más feliz al no quejarte, te acostumbras a ello. Siempre estás más feliz"*

Rebecca Atkinson


Rebecca Stallings'  
Alumna de 8avo Grado  
Homewood Middle School  
Homewood, AL



## Lección 4: “¿Por Qué se Queja la Gente?”

### **Materiales:**

**Redacción Orientada:** “No se Queja (P. 14) por cada 4-6 alumnos *anticipes*  
*problemas, ni te preocupes de lo que podría nunca ocurrir. Quédate a la luz del sol.*” — Benjamin Franklin

 **Antecedentes para el Maestro:** Principalmente, la gente se queja por una de cinco razones (P. 11 - 14).

**Actividad:** Explica a los niños las 5 razones por las que la gente se queja. Luego, haz que se sienten en círculos de 4 - 6. Coloca la lista de Razones en medio de cada grupo y lee cada una de los siguientes quejas, una a la vez pidiendo a los niños que den una palmada o señalen la razón por la que sienten que representa la naturaleza de una queja y, si lo deseas, invítalos a gritar la respuesta. Toma el tiempo para debatir cada queja para ver si encaja en más de una categoría.

- **“Odio lo que tuve para almorzar hoy”** [OBTENER ATENCIÓN --“Nótenme”.], [ALARDEAR --“Esta comida no está a la altura de mis gustos”.], [PODER--“ Quiero tu almuerzo”]
- **“La escuela comienza demasiado temprano”** [OBTENER ATENCIÓN --“Nótenme”.], [EVADIR RESPONSABILIDAD --“No dormí lo suficiente, Probablemente no me vaya bien en el examen de hoy”.]
- **“Este libro es demasiado grande, nunca lo acabaré”.** [OBTENER ATENCIÓN --“Nótenme”.], [EVADIR RESPONSABILIDAD --“Este libro es tan grande, así que no lo leeré”.]
- **“Todos en mi familia son lentos”** [EVADIR RESPONSABILIDAD --“Se me hizo tarde porque nací con esta condición”.]
- **Ese programa de TV es estúpido”.** [ALARDEAR --“Mis estándares son superiores a esto”.], [PODER --“Quiero cambiar de canal y ver otra cosa”.]
- **“No puedo hacer esto”** [OBTENER ATENCIÓN --“Nótenme”.] [EVADIR RESPONSABILIDAD--“No puedo y no lo haré”.], [PODER --“Quizás pueda convencerte a ti o a otra persona para que lo haga por mí.

## Las personas se quejan por alguna de estas 5 razones:

<p><b>Obtener atención</b></p> <p>Comunicarse con otras personas es una necesidad humana vital. Una persona puede quejarse con un extraño acerca del clima o del equipo deportivo local tan sólo como una forma de iniciar una conversación.</p>	<p>“¡Oye, Van cuatro terribles días seguidos con una temperatura para cocernos vivos!”</p> <p>TRADUCCIÓN: <i>Hola, ¡Por favor habla conmigo!</i></p> <p>“El tráfico estuvo atroz esta mañana”.</p> <p>TRADUCCIÓN: <i>Ahora, por favor quéjate conmigo acerca de tu trayecto de modo que tengamos algo de que hablar.</i></p>
<p><b>Acalla las quejas:</b> Cuando alguien se queje para obtener atención, pregúntale, “¿Cuál es el lado bueno de (lo que se estaba quejando la persona). Por ejemplo, si se estuviera quejando acerca de su trabajo, contesta con la pregunta, “¿Qué es lo que funciona bien en tu trabajo?” O, “¿Qué es lo que te gusta de tu trabajo?”</p>	
<p><b>Evadir responsabilidades</b></p> <p>Cuando se les da una tarea, las personas se quejan acerca de las condiciones que rodean a la tarea a modo de no concluir el trabajo de manera satisfactoria. .</p>	<p>“No creo que eso encaje en mi horario. Estoy demasiado ocupada con todo este trabajo adicional que mi jefe sigue botándome. Estoy sobrecargada a más no poder. No es justo”.</p> <p>TRADUCCIÓN: <i>No voy a hacer lo que me estás pidiendo. Y, estoy usando a mi jefe como una excusa.</i></p> <p>“Mamá, Ashley me acaba de enviar un texto. Ella dice que nuestro maestro, el Sr. Jones dijo ¡que el proyecto tiene que ir en un tablero amarillo y no azul! El Sr. Jones se la pasa cambiando de opinión y nunca habla con claridad, no es mi culpa, ¡es la de él!”</p> <p>TRADUCCIÓN: <i>Mamá, No estuve poniendo atención cuando el maestro dio las instrucciones. No esperes que yo reciba una buena calificación en este proyecto escolar.</i></p>
<p><b>Acalla las quejas:</b> Cuando alguien se queje para evadir responsabilidades, está elaborando un caso para demostrar que lo que se le está pidiendo es imposible. Se está quejando para desentenderse. Ante toda queja acerca de una tarea asignada, pregunta, “¿Si fuese posible, como lo harías?”</p>	
<p><b>Alardear</b></p> <p>Las personas se quejan de quienes no son como ellas a modo de hacerse ver superiores en comparación. Y, se quejan acerca de cosas y situaciones con el fin de impresionar a los demás con sus altos estándares. .</p>	<p>“Claro, el equipo de Cheryl hizo un buen trabajo con el proyecto—bueno, un trabajo apenas por encima de lo aceptable, de hecho. Se retrasaron dos semanas en la entrega y, ¡no puedo creer que hayan dejado a la deriva ese desperfecto en la computadora!”</p> <p>TRADUCCIÓN: <i>Mi equipo de colaboradores hubiese hecho las cosas mejor. ¿Por qué? Porque soy mejor gerente que Cheryl .</i></p>

	<p>“¿Crees que esa fue una buena película? Tienes que estar bromeando. La actuación fue acartonada, el argumento débil y la música no tuvo que ver con la trama.” TRADUCCIÓN: <i>Yo sé mucho de cine. Deberías admirarme y dejar que te cuente más.</i></p>
<p><b>Acalla las quejas:</b> Alguien que se queja para Alardear en realidad quiere que se le elogie y se le reafirme. Por lo tanto, elógiale para su necesidad subyacente. En los dos ejemplos anteriores, podrías decir, “Eres un gran líder y tu equipo cumple con lo que promete, todas las veces”, Y, “Parece que sabes mucho de cine, ¿cuál es la tendencia más genial que has visto últimamente en las películas?”</p>	
<p><b>Poder</b></p> <p>Hay una fortaleza en los números. La gente se queja para construir alianzas con otros para incrementar su poder.</p>	<p>“Jim es un buen tipo pero no tiene madera de supervisor. La mitad de las veces llega tarde y realmente no creo que sea muy listo”. TRADUCCIÓN: <i>¡Quiero ese puesto de supervisor! Así que, ayúdame a correr la voz de manera negativa acerca de Jim porque él es mi competidor.</i> “Papá, Scott y Megan están jugando y no me dejan jugar. Y, están usando tu martillo y tú nos dijiste que no jugásemos con tus herramientas.” TRADUCCIÓN: <i>Papá, me siento excluido. Tú eres más grande que todos nosotros. Por favor, haz que mi hermano y mi hermana jueguen conmigo.</i></p>
<p><b>Acalla las quejas:</b> Hay un viejo dicho, “Cuando dos gorilas están peleando en la jungla, aléjate de la jungla”. Cuando alguien se queje para tenerte de su lado, a modo de tener poder sobre un tercero, rehúsa el involucrarte. Dile al quejoso, “parece que tú y él (o ella) tienen mucho de qué hablar”. Podrías incluso concertar una reunión entre ellos dos. Esto le mostrará claramente que elegiste no involucrarte con sus quejas por su lucha de poder.</p>	
<p><b>Excusas ante un mal desempeño</b></p> <p>Las excusas ante un mal desempeño son la conjugación en pasado de evadir responsabilidades.</p> <p>Cuando alguien se queja para evadir responsabilidades, lo que te está diciendo con antelación que va a fallar, en algo que tendrá que hacer en el futuro y te quieren convencer que no va a ser su culpa. Cuando alguien se queja con una excusa por un mal desempeño, es que ya ha fracasado en algo y se está quejando porque además te quiere hacer creer que</p>	<p>“Sé que dije que iba a traer a casa la ensalada pero me quedé atrapado en el trabajo con uno de los disparates de último minuto de Carla que hizo que se me olvidara”. TRADUCCIÓN: <i>Estoy culpando de mi olvido a algo que no tiene nada que ver, pero si te lo crees, ya me salvé .</i></p> <p>“Traté de tener el informe a tiempo pero no obtuve las cifras del departamento de contabilidad oportunamente.” TRADUCCIÓN: <i>En realidad, esperé hasta el último minuto para pedir al personal de contabilidad lo que necesitaba. Pero, técnicamente no me lo consiguieron, de modo que es culpa de ellos y no mía.</i></p>

no es su culpa.

**Acalla las quejas:** La gente se queja de Excusar su Mal Desempeño ya han sido deficientes en lo que fueron asignados a hacer. Para profundizar en un error pasado que sólo les invita a quejarse más y crear excusas. En lugar de ello, los invitamos a descubrir lo que van a hacer de un modo diferente en el futuro con la pregunta “¿Cómo planeas asegurarte de que las cosas salgan mejor la próxima vez?” Con variaciones sobre “¿Qué puedes hacer para asegurarte de que esto salga mejor en el futuro?” harás que se enfoque en tener éxito en el futuro.

- **“Mi cabeza me está matando, no me pude concentrar en el examen”.** [OBTENER ATENCIÓN--“Nótenme”.], [EVADIR RESPONSABILIDAD --“*Sufro dolor, no lo intentaré*”]., [EXCUSA POR MAL DESEMPEÑO--“*Fracasé porque me dolió mi cabeza*”].]
- **“Nadie me dice gracias por cualquier cosa que hago”.** [OBTENER ATENCIÓN --“Nótenme.”], [ALARDEAR --“*Miren todas las cosas que hago. Hago lo que nadie más*”].]
- **“Él no se viste bien”.** [ALARDEAR --“*Me visto mejor que él*”].]
- **“Nada cambiará algún día”.** [EVADIR RESPONSABILIDAD --“*No tengo que esforzarme porque yo no haré la diferencia*”].]



### Debate:

- “¿Por qué te quejas la mayoría de las veces? ¿Es para obtener atención, evadir responsabilidad, alardear, poder, o como excusa de un mal desempeño?”
- “¿Qué declaraciones positivas podrías hacer cuando tengas la tentación de quejarte?”
- “Menciona algunas quejas y ¿por qué la gente las expresa?”

## **Lección 5: El Buffet de Ranas**

### **Materiales:**

- Ranitas de goma —suficientes para todos los alumnos. Las puedes conseguir en cualquier tienda de dulces al mayoreo o haciendo una búsqueda en Amazon.com de “GUMMY FROGS.” Muchos otros sitios de Internet las venden también.

**Redacción Orientada:** “*Me encantaría \_\_\_\_\_ (una meta o sueño). Pero he evitado hacerlo, o tuve el temor de \_\_\_\_\_.*”



### **Actividad:**

Primero, un repaso a las razones por las cuales las personas se quejan lección 4.

Una de las razones más comunes que la gente se queja es Evadir Responsabilidades y, de ese modo, evitan entrar en acción. Antes de intentar algo nuevo, especialmente si parece una tarea grande, casi imposible, nos podemos quejar para evitar siquiera intentarlo. Hoy vamos a dar pasos hacia algo que queremos lograr.

Haz que los alumnos compartan, ya sea entre dos (compañeros) o que digan en voz alta su respuesta de Redacción Orientada a la pregunta, “Me encantaría \_\_\_\_\_; Pero he evitado hacerlo, o tuve el temor de \_\_\_\_\_”.

Luego, haz que elaboren una lista de (5) cinco cosas que pueden hacer para acercarse hacia su meta deseada. Invítalos a que compartan esos pasos con su compañero o que las digan en voz alta.

Cada alumno redacta lo siguiente en papel:

**“Yo merezco mi meta. Antes de irme a dormir esta noche, Voy a \_\_\_\_\_”**

Haz que cada alumno escriba y se comprometa a un paso firme que pueda razonablemente tomar para ir hacia su meta ese día. Comparte este viejo refrán,

**“Si tienes que comerte una rana, es mejor que comértela  
sea la primera cosa que hagas en la mañana y te libres de ello.  
Si tienes que comerte dos ranas, cómete la más grande primero”.**

En este momento, entrar en acción es como el comerse una rana grande. Muéstrales las ranas de goma y di, “*Cuando hayan hecho lo que se comprometieron a hacer, ENTONCES podrán tener y comerse la rana*”.

## Lección 6: Actitud de la Gratitud Parte 1

*"Como enfermera de la escolar, me toca tratar con emociones y con cuerpos heridos.*

*Empecé a dar las pulseras violetas a los niños que estaban teniendo problemas y que acudían a verme.*

*He visto las pulseras hacen una enorme diferencia en las vidas de algunos niños con muchos problemas.*

*Le di una pulsera violeta a un alumno que estaba teniendo algunos problemas realmente grandes. Le puso en el camino de pensar en cómo podría cambiar su manera de pensar y cambiar su vida.*

*También me he dado cuenta de que los maestros de nuestra escuela se quejan mucho menos y las pulseras violetas me han ayudado a mí, en lo personal, para aprender a vivir el momento".*

Patricia Land  
Enfermera Escolar  
Notre Dame Catholic High  
School  
Fairfield, CT

### **Materiales:**

- Ranitas de Goma
- Una pelota de playa, globo u otra pelota inflable

**Redacción Orientada:** *"Merezco la meta que me he fijado. Para conseguir mi meta, hoy yo voy a \_\_\_\_\_"*



### **Actividad:**

Pregunta quién entró en acción hacia su objetivo ("se comió la rana"). Deja que compartan lo que hicieron y da a los que tomaron acción una rana de goma para que la coma.

Lo contrario de quejarse es la gratitud. Deberíamos hablar de las cosas por las que estamos agradecidos en lugar de las cosas por las que estamos descontentos. Nuestras mentes son como el volante del auto, nos llevan en la dirección que les señalamos. Si nos centramos en las cosas negativas, vamos a notar y atraer más cosas negativas a nuestra vida. Si nos centramos en las cosas positivas, vamos a avanzar en la dirección de una mayor felicidad y más éxito.

Hoy, vamos a ver lo agradecidos que podemos estar. Si es posible, haz que los alumnos se sienten en un círculo grande. Diles que les vas a decir algo por lo que están agradecidos y luego tocas con la pelota o globo a un alumno, que tiene que decir algo por lo que esté agradecido y luego éste toca con la pelota a otro alumno. La idea del ejercicio es mantener la pelota o balón en movimiento y hacer que cada quien diga algo que agradece a medida que toque con la pelota a otra persona. Idealmente, esto debería continuar de un niño a otro, una y otra vez durante varios minutos.



### **Debate:**

- "¿Cómo se siente externar cosas por las que estás agradecido?"
- "¿Cómo fue el sentarse y escuchar todas las cosas por los que otros chicos están agradecidos?"
- "¿Cómo serían tus días si estuvieras siempre pensando en cosas por las cuales estás agradecido?"

## Lección 7: Actitud de Gratitud Parte 2

### **Materiales:**

- Ranitas de goma
- Revistas, catálogos, folletos (opcional)
- Marcadores y papel

### **Redacción Orientada:** *“La gratitud es tan sólo la esperanza secreta de próximos favores”.*

— Francois de La Rochefoucauld



### **Actividad:**

Pregunta quién entró en acción hacia su objetivo (“se comió la rana”). Deja que compartan lo que hicieron y da a los que tomaron acción una rana de goma. Invítales a compartir cómo se sienten.

A menudo, nos encontramos con que estamos bastante Libres de Quejas, excepto en ciertas circunstancias o en la cercanía de ciertas personas. Es en esos momentos cuando estamos tentados a quejarnos que debemos recordar a nosotros mismos de lo que tenemos que estar agradecidos.

Da papel a cada alumno y deja que ellos dibujen imágenes y/o hagan listas de cosas de las que están agradecidos. Si así lo decides, deja que recorten imágenes de revistas o que las descarguen de Internet.

Luego, pide a los alumnos que publiquen su página ya hecha, llena de imágenes y palabras de agradecimiento en el lugar donde estén más propensos a quejarse. Diles que, cuando estén tentados a quejarse, tomen un respiro y miren la lista de cosas de las que están agradecidos. Entonces, elijan a decir algo positivo y constructivo en lugar de algo negativo y destructivo.



### **Debate:**

- “¿Dónde es más probable que te quejes?”
- “¿Cuándo estás en su cercanía, te dan ganas de quejarte?”
- “¿Qué podrías hacer cuando estás con esta persona de modo que no tengas que mover tu pulsera?”

### **PREGUNTAS FRECUENTES**

*“¿Acaso no es sano quejarse, para sacar fuera toda esa presión?”*

No, estudios han encontrado que “para sacar fuera la presión” lo único que hace es enojar al que se queja y a los desafortunados que escuchan sus quejas.

*“¿Cómo puedo hacer que los demás dejen de quejarse?”*

Ben Franklin dijo, “El mejor sermón es un buen ejemplo”. Conforme comiences a transformar tu vida al no quejarte, inspirarás a todos los que te rodean a que renuncien también a quejarse.

*“Si pienso en una queja pero o la digo, ¿tengo que mover mi pulsera?”*

No, sólo si dices tu queja en voz alta deberás mover tu pulsera a la otra muñeca.

"Yo enseñé en un programa 'Escuelas-a-Carrera' para adultos mayores que, debido a problemas financieros, deben trabajar después de la escuela cada día ganando únicamente el salario mínimo. El 95% de nuestros adultos mayores se encuentra en este programa. Con la sensación de que están recibiendo un trato injusto del mundo en que viven, muchos de estos estudiantes están amargados y enojados.

Repartí las pulseras Libres de Quejas pulseras libres a estos jóvenes, hombres y mujeres que se dieron cuenta que les ayudaban en sus actitudes. Incluso después de graduarse, muchos siguieron usando las pulseras y trabajando para llegar a estar Libres de Quejas porque se dieron cuenta que les ayudaron a centrarse en lo bueno en sus vidas.

Esto ha ayudado realmente a nuestros estudiantes. El mundo sería un lugar mejor si a todos nos hubieran dado una pulsera de color violeta al nacer."

Melissa Monte  
Maestra  
Passaic Valley High School  
Little Falls, NJ

## Lección 8: El Lado Bueno

### **Materiales:**

- Revistas, catálogos, folletos (opcional)
- Marcadores y papel

**Redacción Orientada:** *"Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad, un optimista ve la oportunidad en cada dificultad.* — Sir Winston Churchill



### **Actividad:**

A veces las cosas que piensas que son malas en realidad resultan ser buenas. Podrías perder algo y, al buscar el artículo perdido, encontrar otra cosa que habías perdido antes de la cual habías perdido la esperanza de encontrar. O bien, la escuela podría estar cerrada debido a las inclemencias del tiempo el día de la excursión que estabas con ansias de ir. Entonces, terminas teniendo un día maravilloso con tu familia o amigos.

Comparte esta cita de Will Bowen con ellos, *"Un Mundo Libre de Quejas – Cómo Dejar de Quejarse y Comenzar a Disfrutar de la Vida que Siempre Quisiste."*

***"Piensa en una resortera. Qué determina qué tan lejos llegará una piedra lanzada de una resortera? La respuesta es: "lo lejos que hayas tirado a las ligas de la resortera". Si estudias la vida de las personas de éxito, encontrarás que su éxito no fue a pesar de sus desafíos en la vida, pero a menudo a causa de ellos. Ellos tomaron lo que les sucedió y lo usaron para ayudarles a crecer. Dejaron de decirle a todo el mundo lo mucho que habían sido tratados injustamente y comenzaron a buscar las bendiciones en sus desafíos. Y buscando, los encontraron. Su tiro de resortera se estiró mucho hacia atrás, pero como resultado, llegó aún más lejos."***

Da a cada estudiante de papel y deja que ellos dibujen o escriban cosas que crean que son malas. Entonces, invítalos a redactar o dibujar lo que en realidad podría ser el lado bueno detrás de lo que percibían como malo. O, lo que podría ser un resultado positivo de la mala situación.

### **Debate:**

- "¿A quién puedes nombrar a quién le ocurrieron cosas malas pero aún así tuvo una gran vida?"
- "¿Qué cosas que podrían llamarse "malas" podrían de hecho ayudar a que alguien crezca y tenga éxito?"
- "¿Cuáles cosas "malas" te han ocurrido en tu propia vida que resultaron ser buenas?"



## Lección 9: Lo Que Ves Es Lo Que Obtienes

### **Materiales:**

- Ilusiones Ópticas – Puedes conseguir un libro de una biblioteca como, *The Ultimate book of Optical Illusions* u otro libro similar. O haz una búsqueda Google en Internet e imprime algo que no tenga derechos de autor. Puedes buscar en: <http://www.illusions.org> entre otros.
- Imágenes y cuadros o piezas cartulina que puedan usarse para simular un marco.

### **Redacción Orientada:** *“Los problemas son oportunidades en ropa de trabajo.*

— Ann Landers



**Actividad:** Comparte algunas ilusiones ópticas con los alumnos y ten un debate sobre el hecho de que pueden ver una ilusión óptica de una manera, pero cuando se les señala que si se gijan bien, las pueden empezar a ver de otra manera.

A continuación, entrega las imágenes, fotografías, grabados o imágenes recortadas de una revista e invita a los niños a que pongan los marcos alrededor de la imagen ya sea usando marcos reales o colocando trozos de cartulina en las esquinas.



### **Debate:**

- “Al poner el marco sobre la imagen, notas que cambia o ves algo de más o de menos sin el marco?”

A continuación, haz que cambien el marco. Pueden cambiar los marcos con otro alumno o crear un nuevo marco usando una pieza de cartulina de otro color.



### **Debate:**

- “¿La imagen se ve diferente que como se veía antes?”
- “¿En qué es diferente?”
- “¿Qué cosas en tu vida podrías “re-encuadrar” (ver de otra manera) y verlas más positivamente?”

*“Los nuestros son niños pequeños, de kindergarten hasta sexto grado, y estoy encantada con el impacto que esto está teniendo en sólo un par de semanas. Los niños se acercan a mí diciendo lo positivamente que está influyendo en sus vidas. Parecen muy conscientes de sus palabras y han mejorado su comportamiento.*

*Llevamos a sólo dos semanas con este programa y estamos sorprendidos por los resultados. Los niños están compartiendo como nunca antes y se sienten positivos y dinámicos. Algunos de los padres se han dado cuenta del hecho que ellos mismos se quejan y han pedido a sus niños les lleven pulseras violetas a la casa.*

*No me di cuenta de lo difícil que sería no quejarme, pero me voy a insistir en ello y toda mi familia ha tomado el reto”.*

Julie Simms  
Meestra  
Overton Elementary School  
Overton, TX

## Lección 10: Graduación

*"Le di las pulseras a 100 niñas en nuestro Programa de Liderazgo para Niñas y no te puedo decir suficientemente lo mucho que han mejorado sus vidas. Les ha ayudado académicamente y lo más importante es que les ha ayudado a dejar de chismear y de ser malvadas las unas contra las otras. Las alumnas han madurado, se centran más en la escuela, y no están hablando de las demás. Están empezando a comprender el poder de sus mentes. No puedo agradecerte lo suficiente.*

*Las chicas en el programa de liderazgo están tan entusiasmadas con estas pulseras que ellas quieren que les entregue a algunas a sus padres y otras personas que conocen. Veo que estas chicas han cambiando como resultado de sencillamente no quejarse".*

Acevedo Enissa  
Edward R. Byrne School MS  
101  
Bronx, NY

### **Materiales:**

- Marcadores Permanentes

**Redacción Orientada:** *"La mayor aventura que podrías tomar es vivir la vida de tus sueños"* —Oprah Winfrey

En esta última lección, iniciamos con debate. Repaso de las lecciones y pedimos a los chicos que compartan sus experiencias mediante preguntas como:



### **Debate:**

- "¿Qué es quejarse?"
- "¿Las quejas son buenas o malas? Expliquen."
- "¿Cómo se siente estar cerca de alguien que se queja?"
- "¿Qué es chismear?"
- "¿Qué es criticar?"
- "¿Qué sentimientos te inspiran estas lecciones?"
- "¿Cuánto tiempo has sido capaz de estar sin quejarte?"



### **Actividad:**

Haz que cada alumno piense en una palabra que captura de mejor manera su experiencia Libre de Quejas (los ejemplos pueden incluir, "feliz", "paz", o "dicha"). O ellos pueden pensar en una palabra de compromiso para llegar a estar Libres de Quejas (los ejemplos pueden incluir, "dedicación", "éxito", o "promesa") Luego, hagan que volteen su pulsera violeta de revés y escriban la palabra en su interior. Que permitan que la tinta seque y luego vuelvan a poner la pulsera del lado correcto. Invítalos a poner en debate otros sentimientos o preguntas.