

Décima Edición

Pintemos y Practiquemos los VALORES



 **icoopetraban**
ahorro y crédito



¡Yo soy
Honesto!

coopetraban
ahorro y crédito



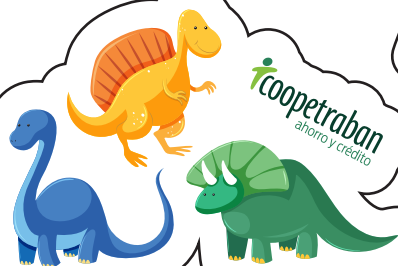
coopetraban
ahorro y crédito



coopetraban
ahorro y crédito



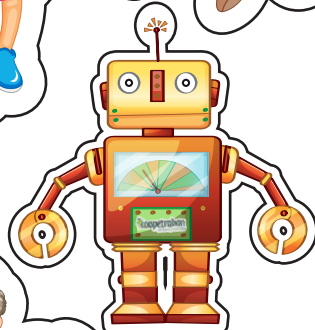
coopetraban
ahorro y crédito



coopetraban
ahorro y crédito

Yo soy solidario, 
#YoSoyCoopetraban

coopetraban
ahorro y crédito



¡Yo soy una
persona alegre!

coopetraban
ahorro y crédito



coopetraban
ahorro y crédito



coopetraban
ahorro y crédito



coopetraban

coopetraban
ahorro y crédito





Pintemos y Practiquemos los VALORES

Décima Edición

Medellín, Antioquia.

Una publicación de COOPETRABAN

Ilustraciones: Freepik.com

Diseño y Diagramación: Coopetraban.

2022

Introducción

Para Coopetraban es motivo de alegría y satisfacción publicar y divulgar la décima edición de nuestra cartilla “Pintemos y Practiquemos los valores”, convencidos que cada aporte dirigido a nuestros niños y a la juventud colombiana se constituyen en fortalecidos granos de mostaza, que multiplicados se transformarán en gestos de amor y bondad para un país que requiere vivir cada día con mayor pasión, tolerancia, comprensión y solidaridad.

Nuestro fundador, don Manuel Mosquera Moreno, entendió desde su niñez la práctica de los valores como el camino certero para crecer con liderazgo y perseverancia, pero también con humildad y respeto por cada compañero, asociado y colaborador que compartió con él la construcción de una organización orientada por la transparencia, la solidaridad y la realización de pequeñas y grandes gestas que aún trazan nuestro camino.

Por eso la Cooperativa entiende que el ser humano integral es aquel que se cultiva en la espiritualidad y vive cada vez con más intensidad cada sensación, contacto y experiencia de su existencia, y no ahorra esfuerzos para plasmar con mensajes, acciones y realizaciones cotidianas valores tan necesarios como la alegría, la resiliencia, la prudencia, la empatía y la honestidad.

Es tarea de los líderes y equipos de trabajo de las entidades privadas y públicas, de los padres de familia, maestros, guías y formadores sembrar cada espacio de nuestras comunidades de acciones integrales, transparentes y ejemplarizantes para que el abrazo, el perdón, la mano de apoyo extendida, el auxilio al débil o agotado y la entrega de agua al sediento se conviertan en nuestros campos y ciudades en hechos cotidianos y no en sucesos para destacar como actos sorprendentes.

Niños de Colombia, esta cartilla es de ustedes para que con sus crayolas y lápices la transformen en coloridos reinos, llenos de murales imaginarios e interminables, de huellas de felicidad, de risas y carcajadas; padres de familia, hacemos entrega de esta publicación esperando que cada una de ellas sea usada con amor, cumpla su vida útil y se convierta para cada mamá, papá y abuelos en una oportunidad para reconocer en los valores una vía necesaria para la reconciliación social y la fortalecida formación de nuestros hijos.



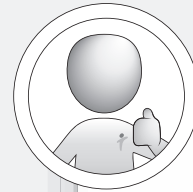
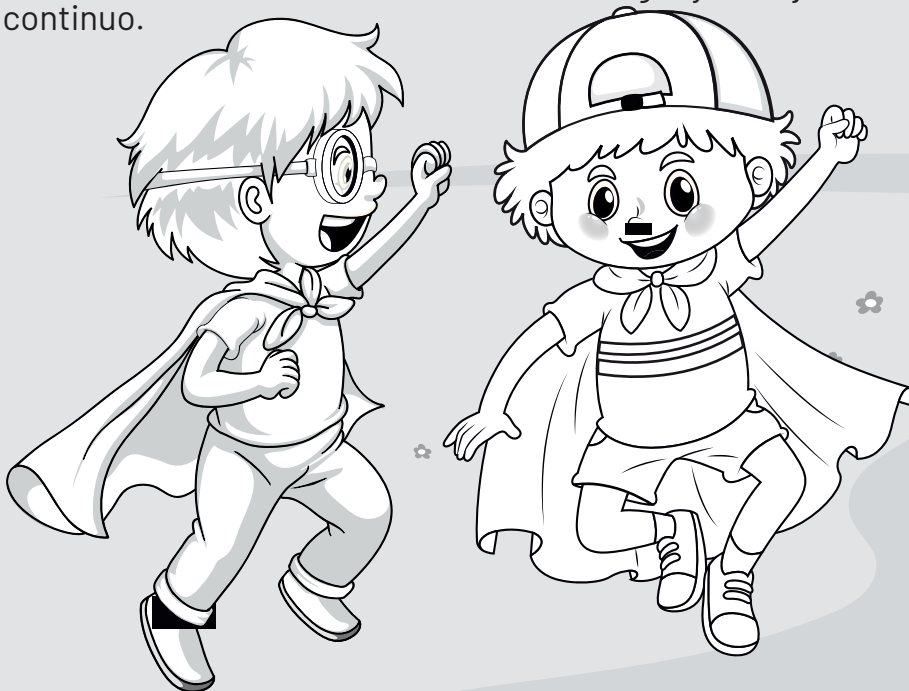
Nuestro fundador
Don Manuel Mosquera Moreno

Resiliencia

En Coopetraban deseamos que juntos aprendamos a sobreponernos con fe, alegría, acciones eficaces y mucha esperanza a cada suceso que la vida nos trae.

Es importante reconocer que cada circunstancia vivida nos permite transformar una parte de nosotros e incorporar elementos positivos para superar obstáculos y seguir adelante en la construcción de nuestros sueños.

La resiliencia es un valor que todos los seres humanos podemos adquirir, algunas personas son resilientes porque lo aprendieron de sus padres o de personas cercanas, otras han encontrado el camino de la resiliencia por ellas mismas, ambas son muy válidas y lo más importante es continuar fortaleciendo este valor al interior de la familia. Un ejemplo claro de que la resiliencia se puede aprender es el hecho de que los seres humanos pueden sobrepasar por sí solos algunas situaciones difíciles, adversidades, retos y con sus propias fortalezas, habilidades, conocimientos han logrado sobrellevar cada situación, saliendo adelante y continuando la vida con más fuerza, entusiasmo, más vigor y trabajo continuo.



Te daremos unos tips para que aprendas a ser más resiliente:

- Procura siempre tener buenas amistades, cultivarlas y cuidarlas; con tus padres, hermanos, abuelos, maestros y compañeros de estudio se respetuoso, cordial, amable, alegre y bondadoso.
- Asume siempre cada situación difícil como un aprendizaje y la oportunidad para mejorar y crecer como una persona con valores y metas.
- Acepta que el cambio hace parte de la vida, es así como lograrás aprender de ella.
- Aumenta tu autoestima, cree en ti, piensa siempre en lo valioso que eres como ser humano.
- Despertar la creatividad que todos los seres humanos tenemos nos llevará a ser más resilientes. Te explicamos: cuando tenemos una situación adversa esta puede tener varias soluciones y las podemos poner en práctica para buscar opciones de resolución positiva, pues siempre con optimismo y fortaleza tendremos nuevas oportunidades y posibilidades de seguir creciendo.

Alegría

Cuando hablamos de este valor, no podemos dejar de mencionar las emociones que podemos sentir en momentos determinados, también es considerada la alegría como un estado de ánimo que nos permite experimentar plenitud con la vida, esperanza, bienestar y otras sensaciones que nos llevarán a sentir que el día a día se convierte en algo más agradable.

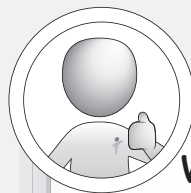
Un efecto muy importante para este valor son los pensamientos positivos, en tanto existan en nuestra mente estaremos acompañados de serenidad y podremos alcanzar una paz interior que redundará en mucha tranquilidad y en experimentar alegría y ánimos para hacer frente a nuestros retos diarios. Este valor es una mezcla de optimismo, tener una cara amable y buen humor.

Podemos vivir este valor en la medida en que nuestro corazón se encuentre motivado y esto se da por amar y por sentirse querido, en este caso por nuestro Ser Superior, nuestros padres, hermanos, amigos y por nosotros mismos.

Una persona alegre convoca, es contagiosa, siembra paz a su paso, genera optimismo en los demás, piensa en el bienestar propio y en el colectivo, visualiza la vida de una manera distinta con oportunidades de salir adelante, de alcanzar grandes logros, de cumplir las ilusiones y proyectos.

Cuando tenemos esta virtud nuestro lenguaje verbal y corporal proyectan inspiración, construcción y esperanza.

El servicio es un valor muy relacionado con la alegría, servir es una de sus fuentes, por eso podríamos aplicar una fórmula matemática: a mayor servicio, mayor alegría experimentaremos.



Veamos algunas formas de lograr una vida en alegría:

- Rodéate de personas que tengan tus mismos propósitos de vida: emprendedoras, optimistas y positivas, eso te permitirá vivir siempre en un entorno alegre y lleno de muchos colores.
- Las listas se convierten en buenos recordatorios, así que elabora la tuya con todas las situaciones, eventos y manifestaciones de tu vida que te llenan de alegría y fortaleza.
- Aprende cosas nuevas como una canción de moda, leer el libro que tanto has esperado, tocar un instrumento o practicar un idioma diferente al natal. Cuentas con muchas posibilidades, busca entre todos tus gustos y alcanza la alegría de hacer posible un nuevo aprendizaje.
- Ama lo que eres, lo que has logrado, lo que hasta el momento la vida te ha regalado, cuando lo hagas, tu ser se contagiará todos los días de alegría.

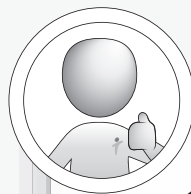


Empatía

Es la habilidad que los seres humanos desarrollamos en la medida en que entendemos al otro, comprendemos las situaciones buenas y no tan buenas que pueden estar pasando y en especial lo acompañamos con nuestra presencia, con palabras de ánimo, fe y esperanza.

Cada uno de nosotros podemos brindar apoyo a familiares y amigos que se encuentran afectados por alguna situación personal. Cuando alcanzamos mayor empatía con nuestros seres queridos, estamos activando valores importantes que se reflejan en comportamientos positivos y actuaciones, uno de ellos la solidaridad, hermana de la empatía.

Gracias a la empatía podemos poner en práctica la conocida frase "todos para uno y uno para todos" y así acompañados de valores como la solidaridad, comprensión, disposición y colaboración, realizar acciones que nos permitan vivir con respeto y en paz con nuestros semejantes. Toda manifestación verbal de solidaridad y empatía es importante, así mismo y tal como lo indicamos las acciones concretas de ayuda también tienen un papel importante al momento de poder ejercer con el otro estos valores.



¿Cómo podemos ser más empáticos?

- Observa a tu alrededor y conoce los retos que están afrontando tus amigos y vecinos, identifica en cuáles aspectos los puedes apoyar, no dudes en brindar tu colaboración y animarlos a seguir adelante en sus proyectos, planes y en enfrentar con éxito situaciones personales o familiares.
- Haz todo lo posible por poner en pausa cada crítica, cada señalamiento que puede pasar por tu mente hacia otra persona, es posible que no conozcas su situación y a lo mejor puedas ayudarlo con tu talento y valores a resolver sus retos y dificultades.
- Para activar la empatía, la curiosidad cobra mayor importancia, debe ser sana, medida y precisa para respetar la independencia y los espacios de los demás; ser curioso te puede llevar a descubrir dónde y cuándo debes actuar para ayudar y ponerte al servicio de las personas que quieres apoyar.



Prudencia

Ser cautelosos, discretos, respetuosos frente a lo que conocemos, nos comparten, sabemos o nos enteramos sobre los demás, es tan importante como no lanzar juicios que empañen o entristezcan a otro ser humano. En esta cartilla te invitamos a guardar silencio en momentos oportunos, a no entrar en murmuraciones y comprender a todas las personas que hacen parte de tu vida.

Cuando mides las consecuencias de tus actos estás actuando de manera prudente. Complementemos este concepto indicando que la prudencia es una cualidad que te caracterizará por actuar o hablar con cuidado, siendo moderado en el lenguaje, sensato para no causar daño y precavido para no alterar el buen juicio de otros seres humanos. La prudencia es un valor hermano del respeto, entendido este valor como el buen trato que debemos brindar a nuestros semejantes, preservando su dignidad, su historia, desarrollo personal y social.



Veamos algunos ejemplos de lo que es ser prudente:

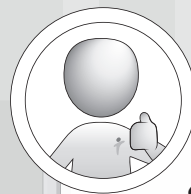
- El autocuidado.
- El ahorro para tus imprevistos.
- La visita regular al médico para conocer tu estado de salud.
- Cuidar siempre de nuestra salud y ser moderado en el consumo de grasas, harinas y dulces.
- El respeto por los demás.
- El buen manejo de la información que te confían o conoces.
- Cuando actuamos de peatones, no cruzar la calle cuando el semáforo está en verde.
- Observar hacia todos los lados antes de cruzar cualquier vía.
- Preparar con disciplina, orden y responsabilidad los exámenes y trabajos académicos del colegio o la universidad.

Honestidad

¿Quieres vivir siempre desde la verdad?

Estamos seguros de que tu respuesta es un **Sí** contundente, te felicitamos por ello porque haces parte del inmenso grupo de seres humanos honestos, transparentes y sinceros.

Ser honesto es una condición muy importante para toda relación humana: en la familia, en el círculo de amigos, en el colegio, la universidad, el trabajo y en todos los espacios de la vida. Cuando somos honestos logramos establecer relaciones de largo plazo, situaciones que posibilitan que crean en nosotros y podamos ser recomendados o apoyados para desempeñar cualquier tarea o proyecto que deseemos emprender.



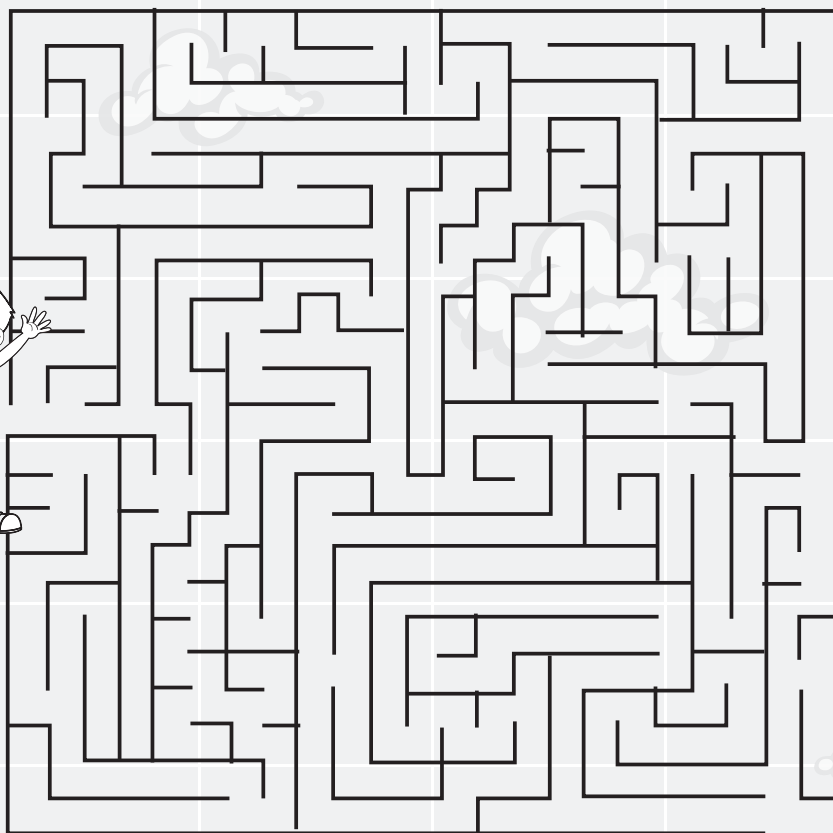
¿Cómo saber que quienes nos rodean son honestos? veamos:

- La persona es auténtica y objetiva en sus intervenciones.
- Se respeta a sí misma y por supuesto respeta a las demás personas.
- Su vida es íntegra, y aquí estamos hablando de otro valor muy importante que hace parte de la filosofía de tu cooperativa Coopetraban: como seres humanos íntegros, actuamos con coherencia, teniendo como pilares la honestidad, el respeto, la responsabilidad y la lealtad, buscando construir relaciones de confianza y mutuo beneficio.
- La justicia también camina de la mano de la honestidad, ya que el honesto siempre da a cada ser humano lo que le corresponde.

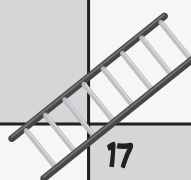
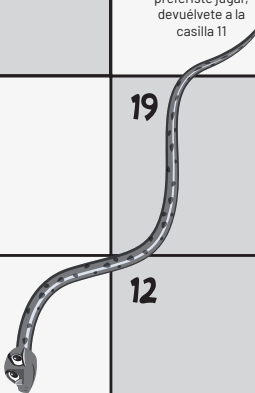
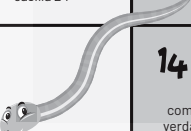
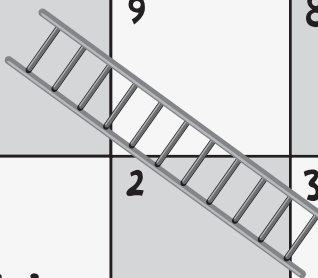
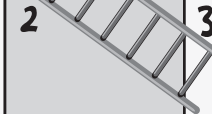


Actividades

Resuelve el laberinto con una línea y ayuda al niño a llegar a su escuela.



Utiliza cualquier implemento de ficha para jugar a escaleras y serpientes, practicando los valores que aprendiste.

21	22 No estudiaste para el examen porque preferiste jugar, devuélvete a la casilla 11	23	24 	25 
20	19 	18 Demuestras tu amor propio por medio de la alegría que sientes al compartir con los demás, avanza a la casilla 24	17 Descuidaste tus finanzas y gastaste mucho más de lo que podías, devuélvete a la casilla 13	16
11 	12	13 	14 No dijiste completamente la verdad, por lo tanto deberás devolvete a la casilla 8	15 Has cultivado todas tus amistades brindando tu compañía y apoyo, avanza a la casilla 25
10 	9	8 	7 	6 Hiciste un comentario en el lugar menos indicado, devuélvete a la casilla 4
1 Inicio	2 	3 Ayudaste a tus compañeros en sus momentos difíciles, avanza a la casilla 10	4 	5



Con un color une las frases que creas que pertenecen al valor correspondiente.

Prudencia

Resiliencia

Alegría

Empatía

Honestidad

"Deberías decirle a la profesora la verdad de los hechos"

"Tengo demasiada prisa, sin embargo, no debería cruzar la calle sin fijarme en los carros que están pasando"

"Comprendo la situación por la que está pasando tu familia y en lo que pueda ayudarte, aquí estaré"

"Encontrémonos y juntos pasemos un momento inolvidable"

"Confío en que esta situación tan difícil traerá un aprendizaje en mi vida"

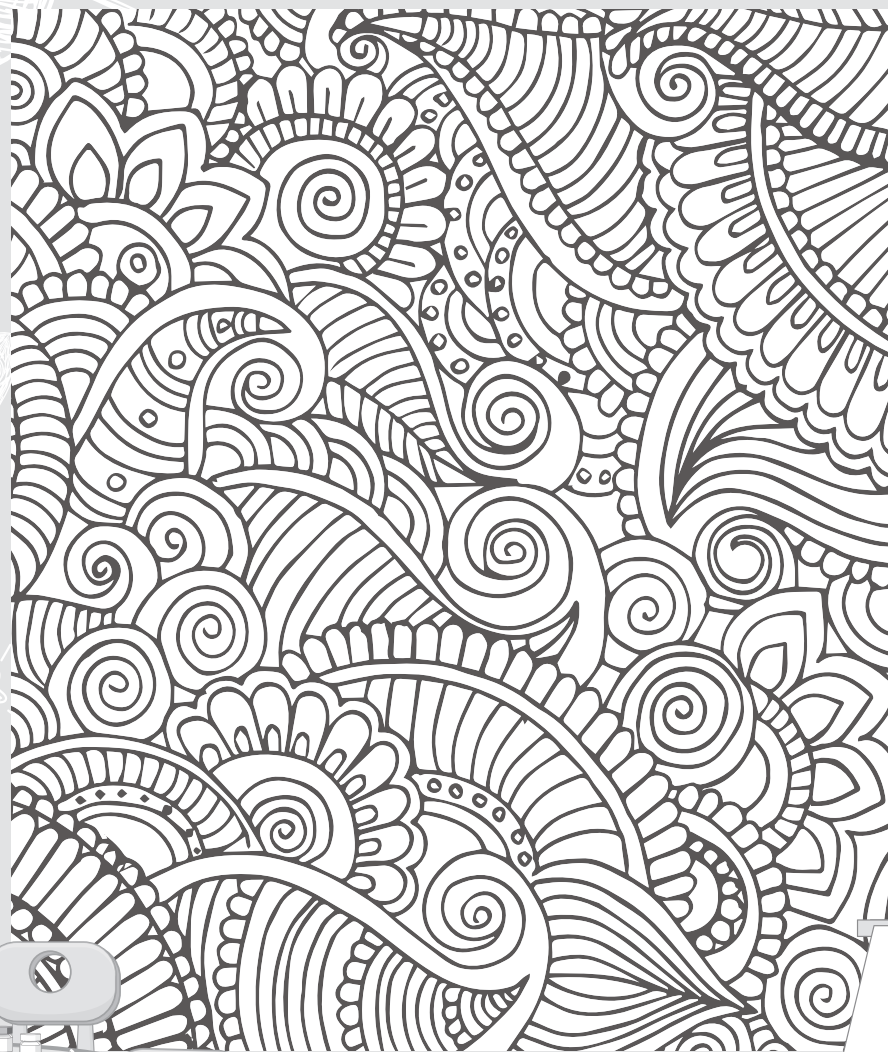
¡Encuentra las palabras!

SOLIDARIDAD - ESCUCHAR - COMPRENSIÓN
CARIÑO - AMABLE - AYUDA - CUIDAR - DONAR

Libera tu imaginación

Puedes intervenir este mandala con lo que desees:
colores, plastilina, hojas caídas, flores, recortes y
todo lo que se te ocurra, tú eliges como "colorearlo".

E	T	C	O	M	P	R	E	N	S	I	O	N
E	I	O	X	L	U	C	U	W	I	A	D	B
V	L	W	I	E	A	K	J	Y	P	F	A	X
V	O	H	G	R	D	B	I	T	P	R	D	S
V	L	G	I	L	K	N	B	V	A	F	I	B
P	H	Ñ	G	U	O	J	X	H	A	P	R	X
C	O	O	H	A	I	C	C	G	M	R	A	C
E	I	L	V	N	M	U	R	R	A	H	D	N
L	A	V	V	O	C	B	A	A	B	X	I	B
K	A	F	E	S	T	N	D	X	L	J	L	C
S	K	O	E	O	O	R	U	F	E	X	O	Y
X	X	H	Y	D	M	W	Y	O	G	S	S	N
G	C	U	I	D	A	R	A	K	I	D	G	J

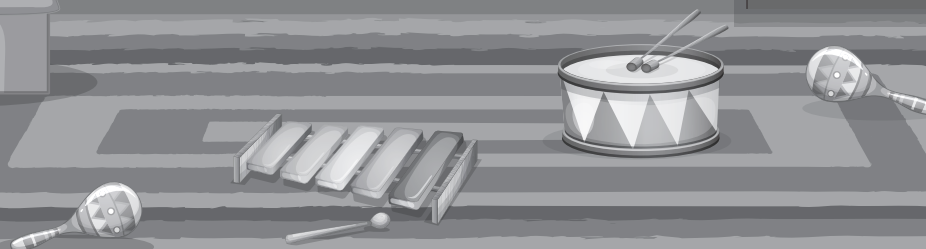
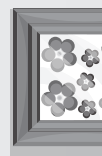
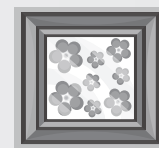
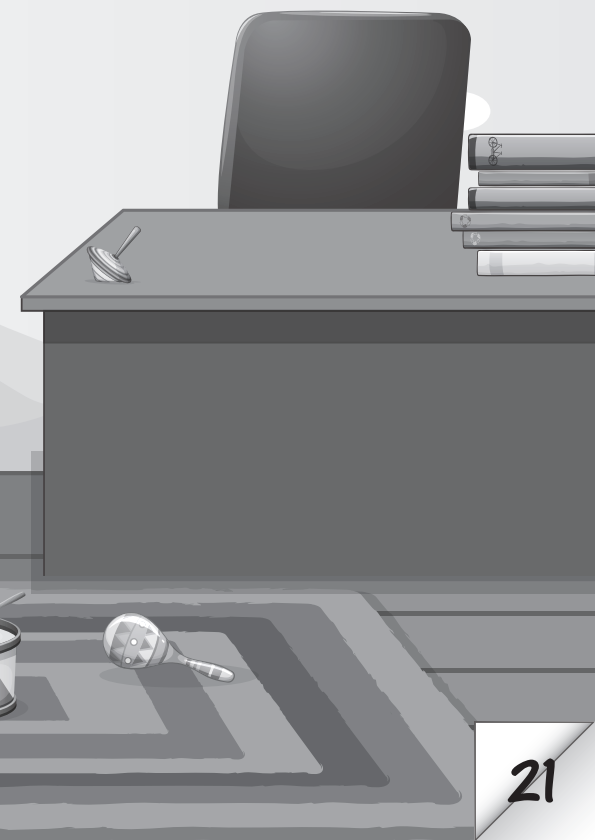
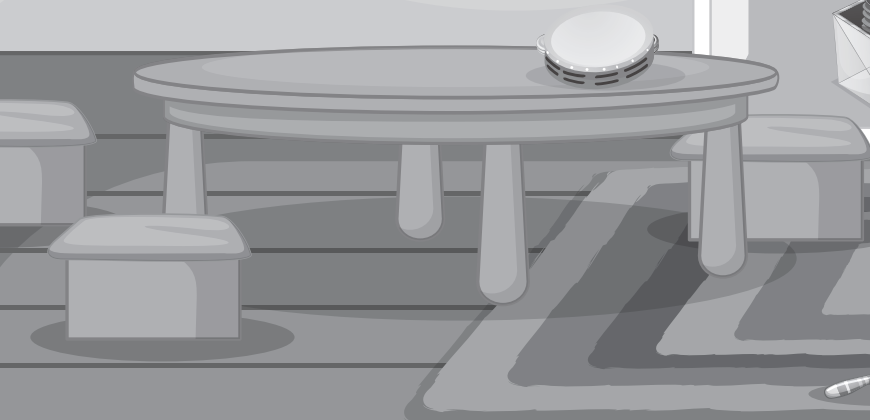
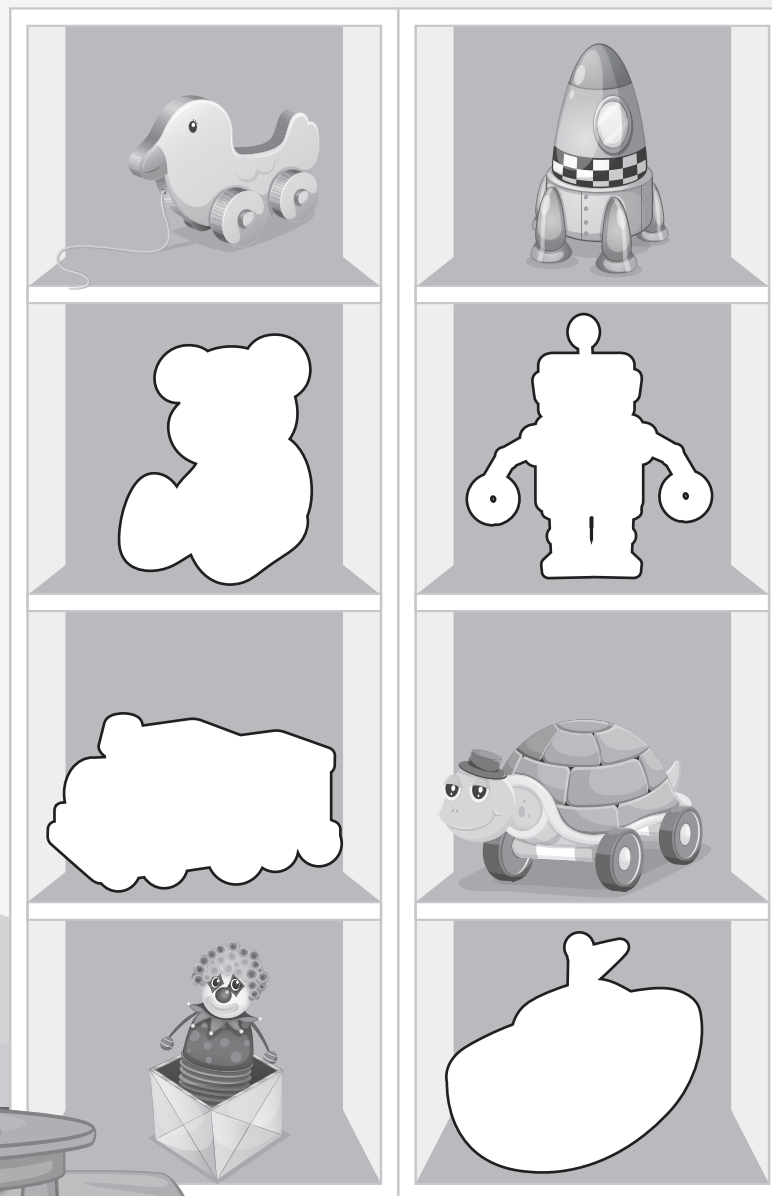


¡Después de jugar, vamos a organizar!

¿Qué tal te fue jugando? ¿Te divertiste?

Ahora que has terminado, vamos a devolver a sus dueños los juguetes que nos ha prestado en el mejor estado.

Busca en la hoja de stickers los juguetes que concuerden con las siluetas blancas y ubícalos en el lugar de la repisa que le corresponde.



Glosario

Adversidad

Es una situación que no es favorable o es difícil de enfrentar.

Alcanzar

Llegar a igualar a alguien en algún rasgo, característica o situación.

Cautela

Cuidado y reserva de una persona al hablar o actuar para prevenir un daño o un peligro, o sigilo con el que procede para evitar que sea advertida su presencia.

Discreción

Reserva o cautela para guardar un secreto o para no contar lo que se sabe y no hay necesidad de que conozcan los demás.

Ejercer

Hacer que una fuerza, una acción o un poder actúe sobre alguien o algo.

Mesura

Actitud de la persona que actúa con moderación y de manera controlada.

Oportuno

Que sucede o se realiza en unas circunstancias o un momento bueno para producir el efecto deseado.

Peatón

Persona que camina por una vía pública.

Plenitud

Estado de una persona que ha alcanzado su momento de máxima armonía o desarrollo.

Precavido

Que piensa y prepara con antelación las cosas que hará o las que necesitará.

Sobrellevar

Asumir con valentía una enfermedad, una pena o una situación que no satisface completamente.

Superar

Vencer obstáculos o dificultades.

Vigor

Fuerza o energía interior de un ser vivo.



¡Contáctanos!



Página Web

www.coopetraban.com.co



Redes Sociales

@coopetraban



Chat Corporativo

319 499 32 59



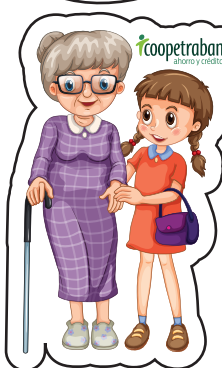
Correo

contactenos@coopetraban.com.co



Línea Verde

01 8000 946 522





Pintemos y Practiquemos los VALORES

Décima Edición