



coopetraban
Cooperativa Nacional de Trabajadores

Pintemos y Practiquemos **LOS VALORES**



7ª edición.



coopetraban
Cooperativa Nacional de Trabajadores



Séptima edición.

2013.

Una publicación de Coopetraban.

Ilustraciones: Claudia Carvajal Valdes.

Agradecimientos: Familia Unida.

INTRODUCCIÓN

La Cooperativa Nacional de Trabajadores COOPETRABAN, continúa con el loable proyecto de estimular, divulgar y apoyar la práctica de los valores con el lanzamiento de la séptima edición de la cartilla "Pintemos y Practiquemos los Valores". De esta manera, estamos ratificando nuestra vocación social y nuestro especial interés en la población infantil al entregar elementos que contribuyan a su formación y desarrollo integral, para que el día de mañana se conviertan en hombres y mujeres de bien, y así podamos construir un país con oportunidades y posibilidades para todos los colombianos.

En esta edición, presentamos dos (2) valores que contribuyen a fortalecer el carácter y la identidad del niño. La Sinceridad y la Constancia, practicarlos es fundamental para una sana convivencia y para alcanzar las metas y sueños. El entorno familiar y escolar son los espacios más adecuados e idóneos para inculcar, inspirar y testimoniar su práctica.

Invito en consecuencia, a padres de familia y maestros, a socializar con sus hijos y alumnos la nueva cartilla y a aprovecharla para generar espacios de reflexión, diálogo y formación.

MANUEL MOSQUERA OSORIO
Gerente General

LA SINCERIDAD

Consiste en decir siempre la verdad, en expresar con franqueza, respeto y prudencia lo que pensamos, sentimos y deseamos compartir.

Siendo sinceros construimos relaciones sólidas y de confianza con nuestra familia, maestros, compañeros y amigos.

La sinceridad nos conduce a ser claros, transparentes y a mostrarnos tal y como somos.



METAS

- Apoyar y estimular a los hijos y a los alumnos a actuar con sinceridad.
- Orientarlos para que comprendan que es posible decir siempre la verdad, evitar la simulación y el engaño.
- Fomentar en los hijos y los alumnos la amistad sustentada en la sinceridad, en llamar las cosas por su nombre y a comunicar siempre la verdad.
- Proponer a los alumnos e hijos comportamientos, acciones y expresiones de sinceridad durante la semana y luego en el mes reconocer y destacar a quienes sean sinceros.

¿POR QUÉ FOMENTAR LA SINCERIDAD?

- Porque construyes relaciones duraderas y sólidas con la familia, maestros, amigos y compañeros.
- Ganas en tranquilidad, armonía y paz interior.
- Puedes exigir a quienes te rodean que sean sinceros contigo.
- Promueves otros valores que contribuyen a tu formación como son la honestidad, la responsabilidad y el respeto.



VIVIR LA SINCERIDAD SIGNIFICA

- Responder con la verdad a las preguntas de padres, hermanos, maestros, compañeros y amigos y de todas las personas que se acercan a ti.
- Asumir y reconocer los errores y equivocaciones que cometemos con toda sinceridad.
- Aprender a expresar con sinceridad nuestras emociones, deseos, pensamientos y dificultades.
- Comunicarnos con afecto, respeto, cordialidad y prudencia con los demás.
- Ayudar a los amigos y compañeros para que sean sinceros.
- Alegrarse y valorar el comportamiento y la expresión sincera de quienes te rodean.
- Cuando tengas un mal comportamiento o una actuación por fuera de las normas de convivencia pide disculpas con sinceridad y humildad.
- Lucha cada día por expresar la verdad.
- Fortalece la amistad de tus amigos y compañeros expresándoles con toda sinceridad lo que piensas deben corregir y mejorar.
- Piensa antes de hablar y evalúa el impacto positivo de tus palabras sinceras en los demás.
- Ser confiable para las personas con las que compartes y convives.
- Desarrollar habilidades de comunicación y así poder entenderte con todas las personas que te rodean.
- Crecer como hijo, alumno, amigo y compañero porque distingues entre lo real, transparente y lo imaginario o ausente de la verdad.

ACTIVIDAD

Con base en lo aprendido hasta el momento completa las siguientes frases:

1. La sinceridad consiste _____
2. Siendo sinceros construimos _____
3. ¿Qué ganas siendo sincero? _____
4. ¿Qué otros valores promueves y practicas siendo sincero? _____

5. ¿Qué significa la sinceridad para ti? _____

Comparte con tu familia y trabaja con ella:

1. Pregúntale a tus padres y hermanos sobre la importancia de la sinceridad.
2. Reflexiona con tu familia cómo fomentar la sinceridad entre todos.
3. Con tu familia resalta y destaca la acción más sincera de la semana.
4. Reconoce sinceramente los valores de cada uno de los integrantes de tu grupo familiar.
5. Reflexiona con tu familia sobre cómo fortalecer y practicar el valor de la sinceridad.



PARA PROMOVER LA SINCERIDAD EN LA ESCUELA

- Promueve un ambiente de sinceridad entre los compañeros de la escuela.
- Estimula a tus compañeros a que expresen siempre la verdad a los profesores.
- Fomentar la comunicación abierta, sincera y auténtica en todos los espacios escolares.
- Elige con tus compañeros a los que se destaquen por sus expresiones y acciones sinceras.
- Comparte con tus compañeros(as) la tranquilidad que se experimenta cuando se actúa y habla con toda sinceridad.
- Alentar, animar y felicitar a los compañeritos(as) que practiquen el valor de la sinceridad.
- Apoyar a los alumnos para que actúen de forma sincera y transparente en las diferentes pruebas, tareas, exámenes y trabajos en grupo.



REFLEXIONA CON TUS AMIGOS Y AMIGAS

- ¿Qué le aporta el valor de la sinceridad a las actividades y juegos que realizas con tus amigos(as)?
- ¿Por qué te gustaría que tus amigos fueran sinceros contigo?
- ¿Qué es lo que más te cuesta a ti y a tus amigos(as) para ser completamente sinceros?
- Elige con tus amigos la que consideras la amiga y el amigo más sincero.
- ¿Qué acciones vas a emprender con tus amigos para practicar la sinceridad?
- ¿De qué forma ayudarías para que otros sean sinceros?
- ¿Estás dispuesto junto con tus amigos(as) a cambiar hábitos y comportamientos si fueran necesarios para mejorar en el valor de la sinceridad?
- ¿Te comprometes voluntariamente a fomentar el valor de la sinceridad entre tus amigos?
- ¿Qué sensación experimentas junto con tus amigos cuando son sinceros con sus maestros y su grupo familiar?
- ¿Qué compromiso estamos dispuestos a realizar en las próximas cuatro (4) semanas para fortalecer la práctica de la sinceridad?



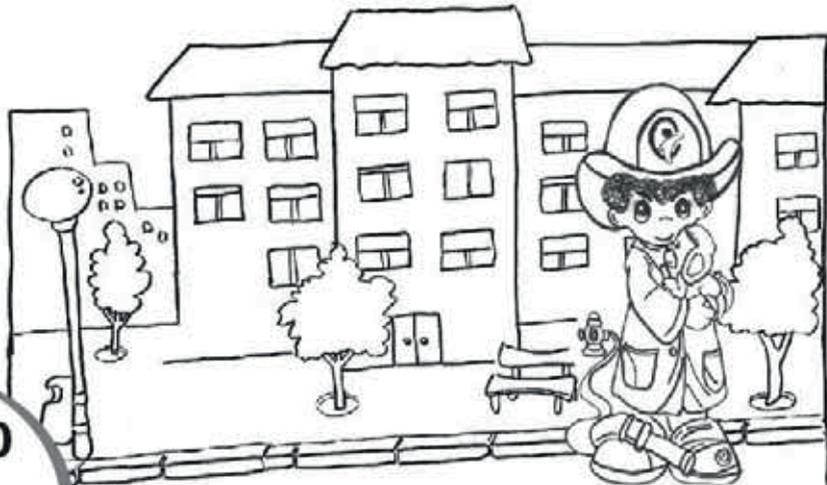
LA CONSTANCIA

Es el valor que nos conduce a realizar las acciones necesarias para alcanzar las metas y sueños que nos hemos propuesto; superando las dificultades y dominando nuestras propias debilidades.

La constancia se sustenta en la buena voluntad, en la acción continua y en un esfuerzo permanente para llegar a lo que proyectamos.

METAS

- Contrarrestar los efectos nocivos del ambiente actual, que busca y promueve logros fáciles donde se pretende conseguir las metas de manera inmediata sin el mínimo esfuerzo y dedicación.
- Formar a nuestros hijos y alumnos para que sean constantes en sus propósitos y determinaciones, para que actúen disciplinadamente para avanzar paulatinamente hacia la conquista de sus ideales.
- Hacerlos experimentar que la constancia, la mejor disposición y la buena voluntad les permiten alcanzar lo que se propongan.
- Ayudarles a adquirir mecanismos que los lleven a superar el cansancio o desánimo que en ocasiones los conducen a cambiar de tarea y actividad.
- Socializar con los niños que este valor les permite alcanzar sus sueños y colocar como ejemplo deportistas que con su constancia han logrado medallas olímpicas y mundiales.



¿POR QUÉ FOMENTAR LA CONSTANCIA?

- Es necesaria para lograr cualquier meta, propósito y hábito positivo.
- Cualquier logro en la vida implica un esfuerzo sostenido y continuo.
- La constancia se convierte en motivación para seguir adelante.
- Te ayuda a superar errores, dificultades y debilidades.
- Es fundamental para construir un carácter sólido que impida desanimarte ante el primer tropezón.
- Porque cuando alcanzas la meta después de actuar de forma constante experimentas una gran alegría y satisfacción.
- Es un apoyo en la formación de la responsabilidad, que es saber responder a una tarea, a un trabajo de grupo o a una actividad.
- Fortalece los niveles de paciencia y prudencia, fundamentales para enfrentar los retos diarios.



VIVIR LA CONSTANCIA SIGNIFICA

- Proponerse retos concretos, medibles y alcanzables y ser constantes para cumplirlos.
- Evitar modificar la decisión ante la primera dificultad.
- Elegir opciones estables y mantenerlas.
- Estar convencido de sus capacidades, talentos y fortalezas.
- Saber esperar, ser prudente y paciente.
- Mantener el entusiasmo, la motivación, la alegría y el esfuerzo de principio a fin.
- Estar absolutamente convencido de tu potencial, de que sí puedes y lo lograrás.
- Asumir los retos, tareas, compromisos y actividades sin aplazarlas.
- Elegir las mejores ideas, proyectarlas y ejecutarlas.
- Hacer las cosas en el momento y hacerlas bien.
- Estar convencidos de que pequeños esfuerzos diariamente se convierten en una fuerza arrolladora para cumplir tus propósitos.



ACTIVIDAD

De acuerdo con lo que has leído hasta el momento completa las frases siguientes:

1. La constancia se sustenta en _____
2. Cualquier logro en la vida implica _____
3. La constancia es fundamental para construir _____
4. La constancia es un apoyo en la formación de _____
5. La constancia significa estar convencido de _____
6. La constancia significa mantener el _____



COMPARTE CON TU FAMILIA Y TRABAJA CON ELLA:

1. Pregunta a tus padres qué metas se han trazado para el presente año.
2. Invita a tu grupo familiar a definir metas donde se exija la constancia de todos sus integrantes para cumplirlas.
3. Definir una actividad adicional para cada miembro de la familia que requiera disciplina, ejercicio físico, arte, hobby, lectura.
4. Establecer los horarios para las diferentes actividades en el hogar: mantener orden en los cuartos, modales en la mesa, horario de lectura, esperar turno para hablar, horario de ver TV y estudio, lavar la loza.
5. Exigir que cada miembro de la familia culmine las tareas y actividades que le fueron asignadas.
6. Programar y ejecutar diariamente un acto de servicio.
7. Establecer recompensas y estímulos claros para los miembros de la familia que se destaquen por su constancia.
8. Invitar a los integrantes de la familia a constituir un ahorro programado – Multiahorro en Coopetraban con aportes de todos y con un propósito definido. Hacer seguimiento para establecer la constancia en el ahorro.
9. Crear con el testimonio un clima de trabajo, esfuerzo y armonía constante.
10. Proponer esfuerzos voluntarios para fortalecer el carácter y la constancia: levantarse de inmediato, lavar los platos, organizar la casa, regar el jardín, orar en familia.

¿QUÉ FACILITA LA VIVENCIA DE LA CONSTANCIA?

- Tener razones sólidas y trascendentes que impulsen las acciones. Si se tienen claros los motivos la constancia será más fácil y perdurable.
- Que padres, hermanos, familiares y profesores estimulen a los niños(as) a ser constantes en sus diferentes actividades.
- Compartir experiencias de los beneficios aportados por la práctica de la constancia en la vida de líderes, deportistas y personas exitosas.
- Socializar la satisfacción que genera el cumplir con el deber después de una acción constante y disciplinada.
- Estimular prácticas deportivas, lúdicas, recreativas y formativas de manera constante.
- Apoyar, reconocer y destacar la acción constante de los hijos y de los alumnos.
- Hacer seguimiento a los alumnos e hijos de los compromisos y metas establecidas.
- Demostrarles que la ley del menor esfuerzo y del resultado inmediato limita el desarrollo y el crecimiento de un ser humano integro.
- Orientar y apoyar a los alumnos e hijos a identificar sus metas y propósitos a mediano y largo plazo.



PARA PROMOVER LA CONSTANCIA EN LA ESCUELA

- Definir metas claras de trabajo y superación para los alumnos.
- Ser claros y exigentes en el cumplimiento de las obligaciones, deberes y responsabilidades de cada alumno.
- Ser constantes en los propósitos y acuerdos del grupo, realizar campañas e iniciativas hasta el final del período.
- Procurar terminar siempre lo que se comienza.
- Establecer esfuerzos voluntarios al grupo para los próximos treinta (30) días: mantener limpio el salón de clase, conservar el orden en la familia, una oración por la paz.
- Ser ordenados y limpios en la presentación personal así como en los cuadernos, libros y materiales de clase.
- Socializar con los alumnos los beneficios de la constancia.
- Orientar a los niños para que sean pacientes para lograr sus metas y sueños sin tener en cuenta solo resultados inmediatos.
- Estimular a los alumnos a crear compromisos y mantenerlos.
- Enseñar a los alumnos que hay una distancia entre donde está ahora mismo y dónde quiere estar.



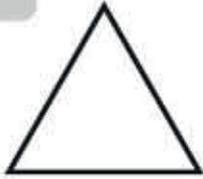
PROPÓSITOS DE HOY EN ADELANTE

- Siempre actuaré y me expresaré con sinceridad.
- Invitaré a mis amigos y compañeros a que actuemos con sinceridad en el hogar, en la escuela y en las actividades que realicemos.
- Estimularé a mis amiguitos a que sean sinceros conmigo y que siempre hablen con la verdad.
- Asumiré mis errores y equivocaciones con sinceridad y humildad.
- Resaltaré y destacaré todas las manifestaciones de sinceridad que observe y reciba.
- Seré auténtico y me mostraré tal y como soy, sin aparentar y sin engañar.
- Pensaré antes de hablar y cuando lo haga expresaré lo cierto, lo verdadero, lo que conozco, lo que me consta.
- Definiré mis metas y mis sueños y lucharé por alcanzarlos.
- Pondré la mejor disposición y voluntad para lograr mis metas.
- Culminaré toda actividad, tarea y juego que emprenda.
- Cumpliré todas mis obligaciones aunque sean pequeñas y parezcan sin importancia.
- Voy a realizar mis tareas en el momento preciso con esfuerzo y alegría.
- Antes de comenzar a jugar o ver tv terminaré mis tareas.
- Haré un esfuerzo mayor para conseguir triunfar en lo que quiero y así ayudar a los demás.
- Venceré las dificultades que encuentre en mi camino para conseguir lo que me proponga.

Practica inglés con Manolo

Colors

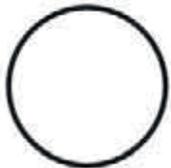
Orange



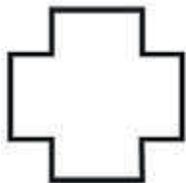
Green



Yellow



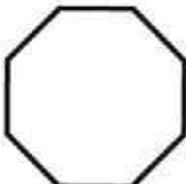
Blue



Red



Pink



Numbers

One _____

Two _____

Three _____

Four _____

Five _____

Six _____

Seven _____

Eight _____

Nine _____

Ten _____

Eleven _____

Twelve _____

Thirteen _____

Fourteen _____

Fifteen _____

Cómo presentarse

Hello, my name is Juan.

I am from Medellín, Colombia.

I am 11 years old.

What is your name? _____

Para saludar en la mañana y en la tarde

Good morning.

Good afternoon.

Para despedirse

Good bye.

See you later.

Bye bye.



SOPA DE LETRAS

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

SINCERIDAD
 CONSTANCIA
 ESCUELA
 COMPROMISO
 AMISTAD
 FAMILIA
 DISCIPLINA
 TALENTO
 SOLIDARIDAD
 COOPERAR
 CUENTO

COOPETRABAN
 ONE
 TWO
 THREE
 FOUR
 FIVE
 SIX
 SEVEN
 EIGHT
 NINE
 TEN



coopetraban

Cooperativa Nacional de Trabajadores

Nuestras agencias

Apartadó

Calle 96 N° 99 - 07
(57) 4 828 04 11

Arboletes

Calle 30 N° 30 - 47
(57) 4 820 09 13

Caucasia

Carrera 12 N° 20C - 57
(57) 4 839 26 54

Envigado

Carrera 42 N° 38 sur -41
(57) 4 276 11 14

Extensión Caja (Medellín)

Calle 45 N° 53 - 20 C.C. Gran Plaza
(57) 4 418 72 84

Frontino

Carrera 32 N° 30 - 20
(57) 4 859 67 60

Istmina

Carrera 7 N° 19 - 55
(57) 4 670 25 18

Lorica

Calle 2 N° 18 - 22
(57) 4 773 10 75

Montería

Calle 31 N° 2 - 59
(57) 4 782 25 41

Necoclí

Calle 51 N° 52 - 02
(57) 4 821 54 29

Parque Berrio (Ag. principal)

Calle 49 N° 50 - 05 Edif. del Café 1er piso.
(57) 4 231 89 55

Puerto Berrio

Calle 50 N° 8 - 05
(57) 4 833 08 05

Punto Clave (Medellín)

Calle 27 N° 46 -70, local 219 C.C. Punto Clave
(57) 4 262 92 69

Quibdó

Calle 23 N° 3 - 37
(57) 4 671 16 07

Rionegro

Calle 49 N° 50 - 59 Local 117 C.C. Ganadero
(57) 4 561 68 98

San Juan de Urabá

Carrera 20 N° 19 - 11
(57) 4 821 26 32

Sahagún

Carrera 12 N° 14 - 23
(57) 4 758 76 81

Sincelejo

Carrera 17 N° 15 - 131
(57) 5 282 16 02

Sonsón

Calle 6 N° 6 - 61 Plaza Principal
(57) 4 869 14 51

Turbo

Calle 102 N° 14 - 43
(57) 4 827 20 56



Esta cartilla se puede descargar e imprimir desde nuestra página web.

Línea verde (gratuita): 018000 946522

www.coopetraban.com.co