

## Dilluns 21 de gener



### Mans i cors de pau

Si passes d'ajudar quan hi ha algú que t'ho demana, si oblides un company que està passant per una situació difícil, si creus que has de ser sempre el primer en tot, llavors estàs actuant de forma violenta perquè no construeixes la pau.

Procura ajudar aquells que ho necessiten, saluda, somriu a tothom, dona una paraula de consol a qui estigui trist...La pau es construeix partint de petits detalls.

Hem de tenir en compte que cadascú de nosaltres tenim un forma de ser i actuar pròpia. Molts cops ens equivoquem quan volem que els altres facin i actuïn com jo voldria, ja que és una pretensió que violenta, que tendeix a etiquetar per voler dominar les persones i per tant menysprear-ne la seva personalitat.

Dialogar ens ajuda a conèixer millor les persones. A través del diàleg les persones es coneixen millor, aprenen a respectar-se i això afavoreix la convivència.

Insultar, burlar-se'n o amenaçar un company afavoreix el creixement d'una espiral de violència que tan sols es pot combatre amb una resposta decidida no-violenta. En front d'una persona que actua violentament només podrem vèncer actuant amb serenitat i paciència.

**Pista de reflexió:** Per què és important ajudar els companys? Que vol dir etiquetar les persones? Com reaccions quan t'insulten?

## Dimarts 22 de gener



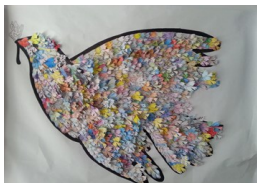
### Decàleg per créixer en la pau

- 1-Ets una persona molt important. Estima't
- 2-Valora els teus amics. Els donaràs seguretat.
- 3-Descobreix tot el que t'uneix als altres per damunt del que et separa.
- 4-Respecta les opinions dels altres. Així contribuiràs al diàleg.
- 5-Apren a escoltar, comprendre's millor als altres
- 6-Esforça't per acabar bé les teves tasques.
- 7-Compleix amb les teves responsabilitat, els altres ho necessiten
- 8-Treballa en grup. T'aportarà moltes coses.
- 9-Comparteix les teves coses amb els altres. Et farà molt feliç.
- 10-Posa pau dintre teu, d'aquesta manera estaràs posant pau al teu voltant.



## Voluntaris per la pau

### Dimecres 23 de gener



La pau és obra de tots i per tant cadascú en el seu nivell ha de ser-ne defensor. Per això al teu barri, amb la teva família, amb el grup d'amics, a les extra-escolars, al menjador... ens pertoca a tots i totes ser eines de pau. La pau necessita col·laboradors voluntaris que apaguin l'espurna de la violència com les persones que per sistema critiquen allò que fan els altres. Aquells que pensen que tot allò que fan els altres està malament. Es pot pensar que ho fan només per enveja però no som conscients que la crítica negativa i destructiva acaba afavorint la violència perquè fereixen a les persones que poden reaccionar malament. En comptes de criticar busquem vies de diàleg, reconeguem les coses bones que fan els altres i felicitem-nos amb sinceritat. D'aquesta manera és facilitada sembrar la pau i la convivència per part de tots. Això, no vol dir que no es pugui valorar les coses mal fetes però sempre amb respecte i proposant solucions.

**Pista de reflexió:** pensa en una persona que et pugui caure antipàtica i busca solucions per a trencar aquesta antipatia amb tú.

## Somos



Operación Triunfo 2018 (extract)

Una mano se alza entre la multitud  
Un rayo de luz aparece en el cielo  
Miles de voces cantan a un mismo son  
Somos fuerza, somos cambio, somos la generación de  
valientes que no callan ante el miedo.

El recuerdo de las almas que cayeron  
Combatiendo contra el odio y el rencor  
Es por ellas que hoy cantamos hacia el cielo  
Que la vida vale más, que no hay que comparar

Cada paso que tú das también a mí me hace ganar.  
Todo lo que hemos callado, ahora grita libertad. Somos  
aliento  
Gladiadoras construyendo la ciudad, Ah

Gritos al viento  
Ha llegado el momento de cambiar  
Son tus manos las que pueden ayudar  
Por las calles suena el eco del valor  
En cada rincón un poeta en silencio

Se despierta con  
ritmo del  
tambor....

Gritos al viento  
Ha llegado el momento de cambiar  
Son tus manos las que pueden ayudar  
Son tus manos las que pueden ayudar  
Son tus manos las que pueden ayudar  
Somos la ciudad perdida  
La que sin miedo nos da la vida  
Somos la ciudad que no te miente...

**Dijous 24 de gener**

el

**Pista de reflexió: quines paraules de pau destacaríes ?**

<https://youtu.be/N18piXgbO88>



**Divendres 25 de gener**

## Descontaminem la pau

Avui dia es pot viure motivat equivocadament pensant a "ser més que..." "tenir més que..." a fi i efecte que els altres "siguin menys o tinguin menys que els que ho pensen". Treure allò que pertany als altres és alentar la violència. Si no estimes no demanis la pau, ja que sense amor no hi poden haver les condicions necessàries per la convivència. Els romans afirmaven: "si vols la pau, prepara la guerra" lògicament es tractava d'una pau armada, no fraternal.. Per això, el cristià hauria de dir "si vols la pau, treballa per ella" i la millor forma de treballar per ella és estimar sense diferenciar amics d'enemics. Si estàs enfrontat amb algú, amic, familiar, veí... si l'insultes, l'amenesces, parles malament d'ell... comprovaràs que és patir malestar. Però si vols apaivagar-la i mitigar el patiment prova d'apropar-t'hi, dialoga amb ell i dona-li mostres de que t'interesses per ell. Tinguès algun detall senzill com saludar-lo i el guanyaràs com amic. On no hi ha amor, posa-hi amor i trobaràs amor. Nosaltres fem la pau, quan donem la joia, quan som bons, quan ajudem els altres, quan deixem les coses, quan no ens enfadem, quan donem la mà a un company.

**Pista de reflexió: Perquè no pots demanar la pau si no estimes a les persones que t'envolten? Perquè apropiat-se de les coses dels altres és ser violent?**

[https://youtu.be/GU2\\_XZbhrCA](https://youtu.be/GU2_XZbhrCA)