

Campaña: Navidad con Conciencia



**Cátedra de Convivencia Pacífica, Universidad
Abierta para Adultos, coordinador**

Fecha: diciembre del 2020

DESCRIPCION DE LA CAMPAÑA “NAVIDAD CON CONCIENCIA”



¿En qué consiste la Campaña “Navidad con Conciencia”?

La Campaña “Navidad con Conciencia” tiene el propósito de ofrecer orientaciones como vivir la navidad con seguridad, con solidaridad, prudencia, muestra de amor con precaución, prevención, colaboración a los más necesitados, es decir con conciencia, como hace falta en esta realidad de pandemia. La realidad de la Covid 19 se pone más compleja con la celebración de la Navidad, por lo que se hace necesario orientar las personas de cómo vivir esta importante fecha y acontecimiento.

La Cátedra Convivencia Pacífica propone la Jornada Navidad con Conciencia, consiste en tres fases y 10 Cápsulas de orientación para vivir la época de navidad en tiempos de pandemia, todas abordan estrategias puntuales dirigidas a las personas, familias, jóvenes y toda la población para colaborar a los más necesitados de mensajes precisos, claros y dinámicos, así al concluir los días festivos estemos en salud, con vida y con alegría.

Los temas que abarcan las cápsulas están enfocados en la familia, la niñez, adolescentes, se dirige a las madres y los padres de familia, a los miembros de la comunidad, son

orientaciones pertinentes para todo público. Algunos de los títulos son: Se puede celebrar la navidad con conciencia; Actividades educativas y familiares en tiempos de navidad; ¿Cómo manejarnos en nuestros encuentros navideños?, Ingredientes que suman conciencia, entre otros.

Esta campaña se enmarca en los propósitos de la Cátedra Convivencia Pacífica de la UAPA, como son: Crear espacios de diálogo y discusión, en torno a la construcción conjunta de la convivencia pacífica y generar estrategias y habilidades que ayuden a las personas a enfrentar conflictos.

CAPSULA FASE 1- Se puede celebrar la navidad con conciencia.

Por: Dra. Luz Rosa Estrella.



Ya estamos en navidad.

¿Podemos celebrar con seguridad?

Si, se puede. Porque sabemos que lo más importante es la vida y la salud.

Cuando uno ama, cuida a la persona amada.

Por eso en esta navidad cuida mucho tu familia y amistades, para prevenir el covid 19, virus que nos afecta, enferma y hasta podemos perder la vida.

Así que, el mejor regalo que puedes es vivir una navidad tomando en cuenta las medidas, quedarte en casa. Con los demás familiares comparte por videollamada, mándales videos o cartas deseándole felicidad y prosperidad, pero en casita.

Experimenta vivir una celebración diferente, usando tu mascarilla, manteniendo distanciamiento físico, y así al pasar las fiestas estaremos sanos y vivos, para seguir adelante.

Aunque no estemos en un mismo espacio físico, si podemos estar en una misma sintonía de amor, conectados de corazón y de sentimiento, transmite a todos que si se puede celebrar en familia una navidad con conciencia.

CAPSULA FASE 1- ¿Cómo manejarnos en nuestros encuentros navideños?

Por: María Magdalena Mosquera.



Saludos especiales para todas las personas a la que llegamos con nuestras cápsulas de la Cátedra Convivencia Pacífica. Esta vez con el lema “Navidad con Seguridad”. Y dirán ustedes mis amigos: ¿Por qué navidad con seguridad?, pues les explico las formas para manejarnos en nuestros encuentros navideños y que estos sean seguros para cada uno de nosotros:

- Continuar con el protocolo establecido, (lavarnos las manos, utilizar mascarillas, mantener el distanciamiento físico, recordar la ingesta de alimentos saludables y una adecuada porción de la misma).
- Noches de películas, las que más les gusten.
- Si tienen espacios amplios escenificar pequeñas obras, dramas, canciones, bailes y actividades lúdicas.

- Hacer regalos como: cartas, una postal, un dibujo, tomarse un momento para agradecer por la vida, la familia, el amor y por todos los momentos vividos.
- Escuchar su música favorita (canciones navideñas).
- **IMPORTANTE:** considerar la cantidad de personas que estarán en casa. Estamos hablando de pasar unas fiestas navideñas seguras por lo tanto mientras menos mejor.
- Recordarles que estas navidades pasarán y volverán otras más, donde realizaremos las actividades que nos gustan, encuentros habituales con personas y de estos momentos contaremos nuevas experiencias vividas. Con afecto y alta estima te invito a que vivas una navidad con conciencia:

HASTA LA PROXIMA!!

CAPSULA FASE 1-Actividades educativas y familiares en tiempos de navidad.

Por: Kelvison Reyes.



Saludos. Estamos en navidad, comparto algunas ideas para desarrollar en esta hermosa época. El covid-19 ha provocado un giro significativo a nuestra forma de convivir y el aspecto educativo no escapa a esta realidad, donde todos los actores del proceso formativo (Padres, docentes, comunidad y estudiantes) debemos estar cada vez más unidos, para lograr competencias en nuestros niños y niñas.

Es por esto que quiero compartir algunas estrategias de apoyo, en las que como padres y madres podemos desarrollar con nuestros hijos en estas navidades.

- **Lectura de cuentos. (Motiva a la lectura comprensiva)**

- Preparar o demostrar una receta (Fomenta la atención, seguir indicaciones y el orden).
- Sembrar semillas o árboles. (Amor por la naturaleza y responsabilidad)
- Realizar actividad de arte con los niños. (Ayuda a la sensibilidad y a la expresión de emociones)
- Decorar juntos el árbol de navidad (Fomenta las tradiciones y el trabajo colaborativo)

Aprovechemos estas épocas navideñas para estrechar más los lazos familiares y aprender todos juntos de forma divertida y sin olvidar que tenemos que cuidarnos.

Ingredientes que suman

Por: Rosa Paniagua



La navidad es una época en la que se cosen muchos ingredientes alimenticios, pues es un tiempo en el que se comparten almuerzos y cenas con familiares y a amigos... pero, te has detenido a pensar sobre el hecho de que posees ingredientes que suman en navidad y ¿qué puedes ponerlo al servicio de los demás?

Empecemos con la colaboración que abre las puertas al dar y ayudar. Identifique una familia, un proyecto, una persona que necesite de colaboración y hazlo con pasión y entrega. La navidad es momento propicio para practicar la solidaridad y la entrega, pues a la medida que das y te centras en esto se amplía tu capacidad para dar, colaborar y ayudar. Donar es otro ingrediente que suma, done todo aquello que entienda que puede servir a otro, como juguetes, ropa, libros o comida.

Una práctica muy común en esta época es la de hacer regalos, sin embargo, resulta gratificante regalar experiencias, es decir, comparta con esa persona que por motivo a los compromisos del día a día no puede ver con facilidad, hágalo con las medidas de seguridad o en su defecto haga una llamada. Regale su alegría, su sonrisa, comparta sus buenas nuevas.

En esta navidad, te invitamos a colaborar, donar y compartir.

Me despido citando a Steve Jobs: Morir siendo el hombre más rico del cementerio no tiene importancia. Prefiero irme a la cama pensando que he hecho algo maravilloso, eso sí es importante.

CAPSULA FASE 1- Reflexiones financieras para Navidad y año nuevo.

Por: Manuel A. Fernández



La época navideña, por su cercanía al cierre de año, se antoja como el momento idóneo para realizar un balance y pasar revista sobre lo que nos ha acontecido en accidentado año 2020. La pandemia del Covid-19 nos ha hecho replantear nuestro estilo de vida y nos ha exigido hacer cambios en nuestros hábitos de consumo.

En los próximos días muchas empresas ya habrán entregado la regalía pascual. Lamentablemente, habrá personas que desde meses atrás ya tienen comprometido ese dinero. No está mal hacer un sacrificio este año y saldar deudas tóxicas con el doble sueldo, siempre y cuando no vuelva a sobre endeudarse en el 2021.

El endeudamiento irresponsable se convierte en un círculo vicioso. Más que pobreza material, lo que más nos afecta es la pobreza mental. El vivir más allá de nuestras posibilidades y gastar dinero que no producimos, para financiar un estilo de vida frívolo, elemental e hipócrita nos conducirá al abismo financiero. Adicionalmente, estamos viviendo una situación muy precaria por el tema de la pandemia, por lo que urge ser más comedidos de cara a este 2021, que, aunque exista una luz en el camino, debemos manejarnos con un mayor nivel de prudencia en el gasto.

Si usted es una persona desorganizada financieramente le hacemos la sincera invitación a reflexionar, y motivar un cambio en sus hábitos de consumo.

Si usted está hasta el cuello de deudas, esta es una época idónea para reflexionar y hacer un cambio en su vida. Si las deudas le agobian, puede utilizar la regalía para desmontar y saldar deudas tóxicas, o sea, aquellas originadas por tarjetas de créditos o préstamos con usureros. Eso sí, una vez libre de esos compromisos, aléjese de los usureros y aprenda a vivir con a lo sumo, dos tarjetas de crédito: una principal y otra de recambio.

Un proceso de desintoxicación financiera será al inicio muy duro, por eso le exhortamos que lo tome como un reto. En enero, aprenda a diseñar y llevar acabo un presupuesto donde pueda controlar sus gastos y así optimizar sus ingresos.

Una buena idea, es empezar a identificar aquellos gastos innecesarios o aquellos que puede reducir (gimnasio, consumo de energía, agua, móviles, suscripciones a revistas, etc.). Su objetivo principal debe ser, con el tiempo, lograr un excedente y con esos fondos iniciar el desmonte del resto de deudas, y con el tiempo iniciar un proceso de ahorro constante para que luego pueda invertir de manera inteligente.

Para lograr esto, se requiere de mucha disciplina financiera, mucho compromiso con el proyecto y una buena dosis de paciencia, pues de un lío financiero no se sale de la noche a la mañana. Eso sí, una vez consumado el plan, podrá volver a disfrutar de unas buenas navidades, lejos de deudas y en pleno disfrute de su regalía pascual.

Como expresa el famoso escritos Napoleón Hill “Nadie puede tener éxito en la vida sin ahorrar. No hay excepciones a esta regla, y nadie puede escaparse de ella.”

CÁPSULA FASE 2- Muestras de amor con precaución.

Por: Dra. Úrsula Puentes Puentes



Reciban mis saludos cordiales todas las personas que escuchan nuestras cápsulas, desde la Cátedra Convivencia Pacífica.

Esta vez con el lema “Navidad con conciencia”. Hoy estaré conversando con ustedes sobre cómo podemos dar muestras de amor a nuestros seres queridos y amistades, con precaución, en estos días navideños. Les dejo algunos consejos:

- Es necesario que continuemos con el protocolo establecido para garantizar la vida y la continuidad de los quehaceres.
- Al llegar a la casa, saluda desde lejos a los pequeños y otros miembros de la familia, pero sigue hacia el baño. Has estado en contacto con otras personas.
- Comparte con tu familia, sobre lo que hicieron durante el día e interésate por la realización de sus tareas y deberes. Que sientan tu cercanía y preocupación por ellos.
- Demuéstrales a todos (familiares y amistades o vecinos) que los aprecias, con un mensaje: que tu día sea maravilloso, buenos días, buenas noches, deséales dulces sueños o un mensaje espiritual, pero ten en cuenta la diferencia de horarios para no despertarlos.
- Invita a cantar a los más pequeños, sonrío con ellos, diles cuánto los amas, que son muy importantes para ti, verán cuanta belleza y caritas de alegría (video llamada) o llamada. Yo lo hago con los míos. Me siento muy feliz cuando escucho a esa miniatura cantando.

Los días de navidad son para pasarlos en familia, pero por las circunstancias actuales, este año será diferente y no podremos estar con ellos físicamente. RECUERDA, la pandemia pasará y sí volveremos a encontrarnos y demostrarle a todos, nuestro amor y cuán importantes son para nosotros.

CÁPSULA FASE 2- La solidaridad el mejor regalo de Navidad

Por: Isanna Sánchez, M.A.



La solidaridad es un valor que deberíamos practicar todo el año. Es tan importante que representa la base de muchos valores humanos, como la amistad, el compañerismo y la lealtad; y se compone, además, de amor, compasión, deseo de ver y saber que las demás personas están bien.

Ser solidarios nos permite sentirnos unidos sentimentalmente a las personas a quienes les brindamos apoyo, y por supuesto de las que lo recibimos.

Pero es en Navidad cuando parece estar más presente que nunca. Por eso esta época es perfecta para empezar a practicarla e incluirla en nuestros propósitos de Año Nuevo.

Ser solidario, nos permite a ir más allá de nosotros mismos, de nuestros intereses personales o necesidades particulares. Es conmovernos cuando alguien está pasando por un mal momento y hacer lo que esté en nuestras manos para brindarle cualquier recurso que pueda serle útil. Somos solidarios cuando nos damos cuenta de a quienes podemos ayudar. Sobre todo, en este año, un año que ha puesto a prueba nuestra capacidad de resiliencia y nos ha llenado de retos.

Identifiquemos, ahora en Navidad, a las personas que necesitan algún tipo de apoyo, aquellas a las cuales les podemos hacer más agradable estos días. Y no es suficiente darse cuenta de a quienes podemos brindar ayuda, sino hacerlo posible.

Hagamos que la solidaridad sea es el mejor regalo de Navidad.

CÁPSULA FASE 2- Enseñemos con el ejemplo

Por: Maestro Pedro Emilio Ventura



Saludos amigos.

Estamos en tiempo de navidad, pero también estamos en momentos que requieren de nuestro esfuerzo para que haya razones y momentos posteriores de celebración con nuestros seres queridos.

En esta ocasión, debemos celebrar cautelosamente y con las personas más cercanas. Esta es una forma de evitar aglomeraciones y enseñar con el ejemplo.

Si cada uno y cada familia lo asume, lo podemos lograr.

Practiquemos estos hábitos:

1. Evita las invitaciones a actividades presenciales.
2. Elimina de tus redes sociales mensajes que promuevan lamentaciones.
3. Comparte mensajes, enlaces y postales que lleven Esperanza y alegría.

Las circunstancias han cambiado, pero la alegría y el amor deben perdurar, actuando con conciencia.

CAPSULA FASE 3- Para ti Adolescente, Navidad en casa y con conciencia.

Por Lic. César Peña.



Los hijos son la conformación de una familia, en donde se confirma la alegría, el amor, respeto, solidaridad y armonía de cada hogar, sin los hijos solo queda una relación de pareja.

Al pasar el tiempo nuestros hijos van a llegar a una etapa que se llama ADOLESCENCIAS: en ella se encuentran atrapados en búsqueda de descubrimientos de valores y actitudes para emprender ese largo camino de la vida.

En esta navidad, diferente a todas por el virus del covid 19, quiero pedirte a ti ADOLESCENTE que sigan dando lo mejor QUEDANDOTE EN CASA:

QUEDATE EN CASA: Por tu TI

QUEDATE EN CASA: por tus padres, hermanos, primos y familiares.

QUEDATE EN CASA: porque la sociedad te necesita, ya que, sin ti, no podríamos ser el país posible.

QUEDATE EN CASA: Para evitar accidentes.

QUEDATE EN CASA: para evitar enfermedades.

QUEDATE EN CASA: para que evite sufrimientos de salud.

Recuerda que la etapa de la adolescencia como la pandemia va a pasar y estaremos más fortalecido en la vida.

¡Por Favor, QUEDATE EN CASA CELEBRANDO LA NAVIDAD Y ASI PODREMOS SEGUIR CELEBRANDO MAS NAVIDADES EN EL FUTURO!!!

CÁPSULA FASE 3- “Conciencia en esta Navidad”

Por: Vianela Núñez, M. A.



Estamos en Navidad, época en la que el ambiente nos invita a compartir y disfrutar.

La complicidad entre amigos, la camaradería, el estar junto a nuestros seres queridos: acciones que llenan nuestro espíritu de alegría y satisfacción.

Todo eso es importante, al igual que el buen ánimo, y la disposición de apoyar a quienes más necesitan de nosotros. Sin embargo, recuerda que todo lo que hagas debes hacerlo con un alto sentido de conciencia y responsabilidad.

Continúa llevando a cabo todas las medidas de precaución: evita aglomeraciones, utiliza tu mascarilla, higieniza tus manos, no te expongas sin necesidad.

Es nuestro deber cuidar de nosotros mismos, con lo que estaríamos, consecuentemente, cuidando a todo el que nos rodea: es el mejor regalo que puedes entregar.

Si seguimos estos pequeños consejos, podremos ser capaces de celebrar muchísimas Navidades más. Esto es lo clave, celebrar esta con conciencia para que no sea la última navidad.

Nuestros mejores deseos hoy, y siempre.

CAMPAÑA: NAVIDAD CON CONCIENCIA – diciembre 2020

No.:	Nombre de la cápsula	Especialista	Enlace	Fecha
0	Lanzamiento en Radio UAPA Campaña “Navidad con Conciencia”	Luz Rosa Estrella Manuel Fernández Kelvison Reyes César Peña Jovanny Rodríguez María Mosquea Nataly Corporán Vianela Núñez	https://www.facebook.com/Radiouapa/videos/1265707707131733	9 de diciembre 2020
1	¿Se puede celebrar la navidad con seguridad?	Luz Rosa Estrella	https://youtu.be/r88GGO8	8 de diciembre

			6mzs	2020
2	¿Cómo manejarnos en nuestros encuentros navideños?	María Magdalena Mosquea	https://youtu.be/Ilj-U2XEUXU	9 de diciembre 2020
3	Actividades educativas y familiares en tiempos de navidad.	Kelvison Reyes.	https://youtu.be/R_KN60i2dP4	10 de diciembre 2020
4	Ingredientes que suman.	Rosa Paniagua	https://youtu.be/P1OtvId8BY	10 de diciembre 2020
5	Finanzas en Navidad.	Manuel Fernández.	https://youtu.be/I-PDv7Y9Zao	10 de diciembre 2020
6	Muestras de amor con Precaución.	Ursula Puentes	https://youtu.be/Efn1IKG4DAc	11 de diciembre 2020
7	La solidaridad: el mejor regalo de navidad.	Isanna Sánchez	https://youtu.be/5kepYV2Scsc	11 de diciembre 2020
8	Enseñemos con el ejemplo	Pedro Emilio Ventura	https://youtu.be/TQ1q04mcC2E	12 de diciembre 2020
9	Para ti adolescente, Navidad en Casa.	César Peña	https://www.youtube.com/watch?v=J2NtbPAluKo	13 de diciembre 2020
10	“Conciencia en esta Navidad”	Vianela Núñez	https://www.youtube.com/watch?v=-PhICvf0SGI	14 de diciembre 2020