



MICROHABILIDADES LECTORAS

CARTILLA DE TRABAJO AUTÓNOMO

Un material didáctico de carácter abierto diseñado por el docente Juan Manuel Díaz Ramírez (SED), a partir del concepto de Microhabilidades lectoras desarrollado por el profesor Daniel Cassany (Universitat Pompeu Fabra de Barcelona)

Este material incluye contenido generado con la asistencia de Chat GPT (Open AI) y Claude, una inteligencia artificial desarrollada por Anthropic. El contenido ha sido revisado, editado y aprobado por Juan Manuel Díaz, docente de Lengua castellana de la Secretaría de Educación Distrital (SED), de Bogotá. Última actualización: 28 de enero de 2025.



NOTA INTRODUCTORIA

Bienvenid@ a tu guía personal de lectura

Leer de manera eficaz es una de las habilidades más importantes que podemos desarrollar. Más allá de ser una simple decodificación de letras y palabras, la lectura implica una serie de procesos cognitivos complejos que nos permiten comprender, interpretar y disfrutar de lo que leemos. Algunas de las ventajas de contar con hábitos lectores sólidos incluyen mejorar nuestra capacidad de empatía, estimular de manera sana la actividad cerebral y desarrollar nuestro pensamiento crítico, entre otros.

Cuando leemos, nuestra *atención*, *memoria* y *percepción* trabajan de manera coordinada para transformar los signos gráficos en significado. Prestar atención al texto, recordar lo que hemos leído previamente, identificar patrones y relacionar ideas son algunas de las operaciones clave que entran en juego en el proceso lector y que el docente español Daniel Cassany¹ denomina **Microhabilidades lectoras**. El enfoque presentado por el profesor Cassany, centrado en el desarrollo de microhabilidades lectoras, nos permite profundizar en la comprensión de los textos a través de un análisis detallado y sistemático. Siguiendo los lineamientos de Cassany, exploraremos cómo estas habilidades contribuyen a una lectura crítica y juiciosa.

Dicho de otra forma, dominar las microhabilidades lectoras puede convertirse en una estrategia efectiva para convertirnos en lectores autónomos, críticos y capaces de extraer el máximo provecho de todo tipo de textos, ya sean libros, artículos, instructivos o incluso simples mensajes. Saber leer, en el sentido en que somos capaces de comprender un texto, nos abre las puertas a un mundo de conocimiento, entretenimiento e incluso a mejorar nuestra capacidad de comunicación y expresión.

A lo largo de esta guía, exploraremos en detalle cada una de estas microhabilidades y te brindaremos estrategias concretas para desarrollarlas. Juntos, aprenderemos a leer de una manera más consciente, fluida y satisfactoria. Porque la lectura no es solo una habilidad, sino también un hábito que nos enriquece cada vez que lo practicamos.

¡Bienvenido a este viaje hacia una lectura más eficaz y placentera! Comencemos.

¹ Daniel Cassany es un destacado lingüista y profesor universitario español, reconocido por sus investigaciones y publicaciones en el campo de la escritura, la comunicación y la enseñanza de la lengua. Nació en Vic, Barcelona, en 1961 y actualmente es profesor titular de Análisis del Discurso en la Universitat Pompeu Fabra.



Paso 1: Scanning

El scanning es una técnica de lectura rápida que nos permite explorar un texto de manera selectiva para encontrar información específica. Consiste en ojear el texto, buscando información clave que nos permita comprender cuál es el tema principal de la lectura, cuáles son los personajes o situaciones más importantes que se tendrán en cuenta y qué sentido tiene la lectura para la situación en la que se encuentra el lector (**objetivo lector**).

Este ejercicio nos permitirá ahorrar tiempo, orientar la lectura identificando el tema principal del texto y nos ayudará a construir una idea general del contenido. Adicionalmente, nos permitirá seleccionar información relevante del documento y, en resumen, facilitará la comprensión lectora.

¿Cómo se lleva a cabo el scanning?

- a. **Define tu objetivo lector:** ¿Qué estás buscando exactamente? ¿Un nombre?, ¿una fecha?, ¿una idea específica? El objetivo lector será tu principal tabla de salvación para mantener tu *atención* enfocada en el texto.

- b. **Explora visualmente el texto:** Desliza rápidamente la mirada por el texto, prestando atención a títulos, subtítulos, palabras clave y cualquier elemento que te pueda orientar.
- c. **Utiliza pistas visuales:** Las negritas, las cursivas, los números y las listas pueden ser tus aliados para localizar la información que buscas.
- d. **No te detengas en los detalles:** El objetivo es encontrar la información lo más rápido posible, así que no te distraigas con las palabras que no son relevantes para tu búsqueda.
- e. **Presta atención a los espacios clave:** Revisa la **portada**, **contraportada**, las **solapas** y la **tabla de contenido de tu texto**. También es importante fijarse en las imágenes que encuentres y en el **prólogo** del texto, de haber tiempo para revisarlo.

Ejercicios prácticos

1. Busca textos de diferentes clases y haz el scanning de cada uno de estos. Anota la información que consideres más valiosa, correspondiente a cada uno de los textos abordados.



Paso 2: Percepción y fluidez

Uno de los pilares fundamentales de la lectura efectiva es la percepción. Esta microhabilidad se refiere a la capacidad de reconocer e interpretar los signos gráficos que conforman un texto, ya sean letras, palabras, frases o incluso imágenes y gráficos. Según Daniel Cassany, la percepción implica procesos como la **discriminación visual**, la **anticipación de palabras** y la **identificación de patrones**. Es decir, no solo se trata de "ver" las letras, sino de relacionarlas con sonidos, significados y estructuras conocidas.

Mejorar la percepción en la lectura es clave para desarrollar **fluidez**, velocidad y comprensión. Algunas actividades sencillas que pueden ayudarte a potenciar esta habilidad son:

- a. **Reconocimiento de letras y palabras:** Practica ejercicios de identificación rápida de letras, sílabas y palabras comunes. Puedes usar tarjetas, aplicaciones o juegos en línea.
- b. **Lectura de texto con ojos en movimiento:** Lee un texto corto desplazando suavemente la mirada de izquierda a derecha, sin detenerte, ni mover tu cabeza. Esto te ayudará a percibir las palabras de manera más global.
- c. **Anticipación de palabras:** Mientras lees, intenta predecir cuáles serán las siguientes palabras o frases en función del contexto. Esto ejercita tu

capacidad de hacer conexiones y anticipar el significado.

- d. **Análisis de imágenes y gráficos:** Observa detenidamente ilustraciones, diagramas o infografías relacionadas con el texto. Identifica los elementos clave y reflexiona sobre cómo se relacionan con la información escrita.

Practicar estas actividades de manera regular te ayudará a mejorar tu percepción visual, tu capacidad de anticipación y tu habilidad para hacer conexiones entre los elementos gráficos y el significado del texto.

De otra parte, la percepción se complementa con la **fluidez lectora**. Esta habilidad es clave para facilitar la comprensión de textos y determinará en buena parte nuestro éxito en escenarios académicos. La fluidez lectora es la habilidad de decodificar texto escrito de manera *precisa, rápida* y con *prosodia* adecuada, permitiendo al lector centrar su atención en la comprensión del significado global del texto.

En términos más detallados, la fluidez lectora implica:

- **Precisión:** La capacidad de leer las palabras correctamente, sin omitir, sustituir o añadir letras o palabras.
- **Velocidad:** La habilidad de leer a un ritmo adecuado, ni demasiado lento ni demasiado rápido, que permita una comprensión fluida del texto.



- **Prosodia:** La capacidad de expresar el lenguaje escrito a través de la entonación, el ritmo y el énfasis, de manera similar a como se haría en el lenguaje hablado. Esto incluye aspectos como las pausas, las inflexiones de voz y el acento.

5 ejercicios para mejorar la fluidez lectora

1. Lectura en voz alta:

Por qué funciona: Al leer en voz alta, se refuerza la conexión entre lo visual (la palabra escrita) y lo auditivo (el sonido de la palabra), automatizando el proceso de decodificación.

Cómo hacerlo: Elige textos adecuados a tu nivel, lee en voz alta a un ritmo constante y presta atención a la entonación. Puedes grabarte y escucharte para identificar áreas a mejorar.

2. Lectura repetida:

Por qué funciona: La repetición de un mismo texto ayuda a familiarizarte con las palabras y las estructuras gramaticales, aumentando tu velocidad y precisión lectora.

Cómo hacerlo: Elige un texto corto y léelo varias veces, cada vez tratando de hacerlo más rápido y con menos pausas.

3. Lectura con regleta:

Por qué funciona: Al utilizar una regleta, se guía la atención visual de manera precisa a lo largo de las líneas del texto, lo que ayuda a mantener la concentración y a evitar distracciones. Esta técnica mejora la fijación ocular, reduce los movimientos sacádicos

(movimientos rápidos de los ojos entre fijaciones) y optimiza el procesamiento de la información visual.

Cómo hacerlo: Elige un texto de dificultad adecuada, preferiblemente con líneas cortas y un tamaño de letra legible. Coloca una regla debajo de la línea que vas a leer. Mueve la regleta de izquierda a derecha mientras lees, siguiendo el movimiento de la regleta con tus ojos. Una vez te sientas cómodo con la técnica, intenta aumentar la velocidad a la que mueves la regleta.

4. Juegos de palabras:

Por qué funciona: Los juegos de palabras, como los crucigramas, las sopas de letras o los trabalenguas, ayudan a ampliar el vocabulario y a mejorar la conciencia fonológica.

Cómo hacerlo: Dedicar unos minutos al día a realizar actividades lúdicas relacionadas con las palabras.

5. Lectura comprensiva con cronómetro:

Por qué funciona: Combinar la velocidad con la comprensión es fundamental para desarrollar una fluidez lectora efectiva.

Cómo hacerlo: Elige un texto y cronometra el tiempo que tardas en leerlo. Luego, responde a preguntas sobre el contenido para asegurarte de que has comprendido lo leído. Repite este ejercicio con diferentes textos, tratando de mejorar tu tiempo sin sacrificar la comprensión.



Paso 3: La estructura textual

En el desarrollo del concepto de las microhabilidades lectoras, Daniel Cassany destaca la importancia de reconocer la estructura textual como una herramienta clave para mejorar la comprensión lectora. La estructura textual se refiere a la forma en que se organiza un texto, la cual varía según su propósito, tema y recursos. De alguna manera, podemos comparar la estructura del texto con el esqueleto de un ser vivo, que lo sostiene y le da una forma característica a cada individuo.

Cada tipo de texto tiene una estructura característica que los lectores pueden identificar rápidamente. Por ejemplo, una fábula típicamente consta de *título*, *poema y moraleja*, mientras que una entrevista se compone de *título y una serie de preguntas y respuestas intercaladas*. El reconocimiento de estas estructuras es una microhabilidad significativa, porque permite al lector:

- Anticipar el contenido del texto.
- Localizar información relevante más eficientemente.
- Comprender mejor la intención del autor.

Al familiarizarse con diversas estructuras textuales, desde textos periodísticos hasta literarios, los lectores desarrollan un "mapa mental" que les ayuda a navegar por diferentes tipos de escritos con mayor facilidad y comprensión. Para comprender la estructura de los textos que abordamos, **podemos realizar los siguientes ejercicios:**

Rompecabezas textual: Pide a un familiar o compañero de clase que te entregue fragmentos desordenados de diferentes tipos de texto (noticia, cuento, receta, etc.). Ordena correctamente estos fragmentos, basándote en la estructura típica de cada género. Al finalizar el ejercicio, puedes pedirle a tu familiar o compañero que verifique que hayas realizado el ejercicio correctamente.

Adivina el texto: Observa solamente la estructura esquemática de un texto (sin fijarte en el contenido) y determina de qué tipo de texto se trata teniendo en cuenta únicamente la forma que estás observando. Puedes revisar tu desempeño, leyendo atentamente el texto, después de realizar el ejercicio.

Compara y contrasta: Encuentra dos o más textos de diferentes géneros e identifica sus similitudes y diferencias, mediante la comparación de sus estructuras.

Crea tu propio texto: Después de estudiar la estructura de un tipo de texto específico, escribe tu propio texto siguiendo esa estructura. Puedes pedirle ayuda a tu maestro(a) de lenguaje para revisar la calidad de tu trabajo.

Estructura en colores: Busca un texto y subraya o colorea las diferentes partes de su estructura con distintos colores. Ponle un nombre coherente a cada una de estas partes, atendiendo a su función dentro del texto.



Paso 4: Memoria y atención

Cuando leemos, nuestro cerebro realiza un trabajo fascinante que involucra diferentes tipos de memoria y nuestra capacidad de atención. Vamos a explorar cómo funcionan la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo durante la lectura, y cómo se relacionan con nuestra habilidad para concentrarnos en el texto.

La memoria a corto plazo en la lectura

La memoria a corto plazo, también llamada memoria de trabajo, es como una pequeña pizarra en nuestra mente. Cuando leemos, esta memoria nos ayuda a:

- a. Recordar las palabras que acabamos de leer en una frase.
- b. Mantener el hilo de lo que estamos leyendo.
- c. Conectar ideas entre oraciones y párrafos.

Imagina que estás leyendo una receta. La memoria a corto plazo te permite recordar los ingredientes mencionados al principio mientras lees los pasos a seguir.

La memoria a largo plazo en la lectura

La memoria a largo plazo es como una gran biblioteca en nuestra mente. Contiene todo lo que hemos

aprendido y experimentado. Durante la lectura, esta memoria nos ayuda a:

- a. Entender el significado de las palabras que conocemos.
- b. Relacionar lo que leemos con nuestros conocimientos previos.
- c. Recordar información de párrafos anteriores o incluso de otros textos.

Por ejemplo, si lees sobre el descubrimiento de América, tu memoria a largo plazo te ayudará a recordar quién era Cristóbal Colón y en qué año ocurrió este evento.

La relación entre memoria y atención

La atención y la memoria están estrechamente relacionadas en el proceso de lectura. La atención desempeña un papel crucial en el funcionamiento eficaz de la memoria. Durante la lectura, esta relación se manifiesta de las siguientes maneras:

Selección de información: La atención determina qué información del texto se procesa y se almacena en la memoria a corto plazo. Al concentrarnos en partes específicas del texto, permitimos que esa información entre en nuestra memoria de trabajo.

Transferencia a la memoria a largo plazo: La atención sostenida facilita la transferencia de información desde la memoria a

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiaramirez@hotmail.com



corto plazo hacia la memoria a largo plazo. Cuanto más nos concentramos en el contenido, más probable es que lo recordemos a largo plazo.

Recuperación de información: La atención también juega un papel importante en la recuperación de información almacenada en la memoria a largo plazo. Al enfocarnos en ciertas partes del texto, activamos conocimientos previos relacionados, lo que nos ayuda a comprender mejor lo que leemos.

Procesamiento profundo: Una atención más intensa permite un procesamiento más profundo del texto. Esto significa que podemos analizar, relacionar y comprender mejor la información, lo que a su vez fortalece su almacenamiento en la memoria.

Prevención de distracciones: La atención actúa como un filtro, ayudando a prevenir que información irrelevante interfiera con el proceso de lectura y memorización.

Mantenimiento de la información: En la memoria a corto plazo, la atención ayuda a mantener activa la información relevante mientras se procesa el texto. Esto es crucial para comprender oraciones largas o párrafos complejos.

Desarrollar una buena capacidad de atención es fundamental para

mejorar la memoria y, por ende, la comprensión lectora. A medida que el lector practica y mejora su atención durante la lectura, también mejorará su capacidad para retener y utilizar la información que lee. Si no prestamos suficiente atención, nos resultará imposible comprender el texto.

Tres ejercicios para mejorar la memoria en el proceso de lectura:

a. Mapa mental de predicciones:

- Antes de leer un texto, proporciona al lector el título y algunas palabras clave del texto que se va a abordar.
- Pídele al lector que cree un mapa mental con sus predicciones sobre el contenido del texto.
- Después de la lectura, haz que compare sus predicciones con el contenido real.
- Discutan las diferencias y similitudes encontradas.

b. Lectura fragmentada con resumen progresivo:

- Divide un texto en fragmentos de 3-4 párrafos.
- El lector abordará el primer fragmento.
- Se cierra el texto y se escribe un resumen breve (2-3 oraciones) de lo que el lector recuerda.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiazramirez@hotmail.com



- Repiten el proceso con cada fragmento, pero añadiendo la nueva información al resumen anterior. Al final, tendrán un resumen completo del texto, creado paso a paso.

c. Inferencia y conexión de ideas:

- Selecciona un texto con conceptos o ideas que no estén explícitamente definidos.
- Se leerá el texto, subrayando las palabras o conceptos que no se entienden completamente.
- Se discuten estos conceptos, tratando de inferir sus significados basándose en el contexto y sus conocimientos previos.
- Finalmente, se verificará que las definiciones estén correctas y se discutirá cómo las inferencias se acercaron o difirieron de ellas.



Paso 5: La idea principal

La idea principal de un texto es aquella que expresa la información más importante o esencial que el autor quiere transmitir. Encontrar la idea principal es fundamental para comprender el mensaje central de cualquier escrito. A continuación, se presentan tres métodos efectivos para identificar la idea principal de un texto:

Método 1: Palabra clave y oración más informativa

1. Identifica la palabra que más se repite en el texto (palabra clave).
2. Localiza todas las oraciones que contienen esta palabra clave.
3. De entre estas oraciones, selecciona la que presenta más y mejor información.
4. Esta oración será, muy probablemente, la idea principal del texto.

Este método se basa en la premisa de que los autores tienden a repetir términos clave relacionados con el tema principal, y que la oración más informativa que contiene esta palabra clave suele expresar la idea central.

Método 2: Eliminación y comprensión

1. Lee el texto completo.
2. Identifica una oración que consideres podría ser la idea principal.

3. Intenta leer el texto omitiendo esta oración.
4. Si al omitir la oración el texto pierde sentido o se vuelve incomprensible, es muy probable que hayas identificado correctamente la idea principal.

Este método se fundamenta en que la idea principal es tan crucial que, sin ella, el resto del texto pierde coherencia y significado.

Método 3: Preguntas clave

Responde a las siguientes preguntas sobre el texto:

- ¿De qué se está hablando?
- ¿Quién realiza la acción?
- ¿Dónde se realiza la acción?
- ¿Por qué se realiza la acción?

La oración que mejor responda a estas preguntas será, con gran probabilidad, la idea principal del texto.

Este método ayuda a identificar los elementos esenciales del contenido, permitiendo sintetizar la información más relevante en una sola oración.

Para ejercitar tu habilidad para encontrar la idea principal de un párrafo o texto, lo único que debes hacer es *tomar un texto cualquiera y seguir tu método de preferencia para señalar la oración que consideres es la idea más importante del texto.*



Paso 6: Inferir y leer entre líneas

Imagina que estás leyendo un libro y te encuentras con esta frase:

"María miró por la ventana y suspiró, tomando su abrigo antes de salir".

¿Qué información puedes obtener de esta simple oración? Probablemente más de lo que crees. Aquí es donde entran en juego la inferencia y la lectura entre líneas, dos habilidades cruciales para comprender realmente lo que lees.

¿Qué es la inferencia?

La inferencia es como ser un detective de la lectura. Consiste en sacar conclusiones basadas en la información que tienes, aunque no esté directamente escrita. Volvamos a nuestra frase de ejemplo:

"María miró por la ventana y suspiró, tomando su abrigo antes de salir".

Usando la inferencia, podríamos deducir que:

- Probablemente está haciendo frío afuera (María toma su abrigo).
- María podría estar desanimada o preocupada por algo (suspiró antes de salir).
- Es posible que sea de día (miró por la ventana, lo que sugiere que hay luz).

Ninguna de estas cosas está explícitamente escrita, pero podemos inferirlas basándonos en las pistas del texto y nuestro conocimiento del mundo.

¿Y qué hay de la lectura entre líneas?

Leer entre líneas va un paso más allá. Es como descifrar un mensaje oculto. No solo se trata de entender lo que no se dice directamente, sino de captar intenciones, tonos y significados más profundos.

Por ejemplo, si en una novela un personaje siempre habla de manera sarcástica sobre otro, aunque nunca diga directamente "No me agrada esa persona", podemos leer entre líneas y entender que existe una antipatía entre ellos.

O imagina un artículo de opinión que dice: "Cierta político promete resolver todos los problemas del país en un mes". Leer entre líneas aquí podría llevarte a entender que el autor está siendo irónico y en realidad está criticando promesas poco realistas.

¿Cuál es la diferencia?

- La inferencia se centra más en deducir información factual no explícita.
- Leer entre líneas implica interpretar intenciones, tonos y significados más profundos.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiaramirez@hotmail.com



Ambas habilidades son muy importantes en el proceso de lectura, porque:

1. Te ayudan a entender más de lo que está escrito literalmente.
2. Hacen que la lectura sea más rica y significativa.
3. Te permiten conectar ideas y ver el panorama completo.
4. Son cruciales para el pensamiento crítico y el análisis de textos.

¿Cómo puedes mejorar estas habilidades?

1. Haz preguntas mientras lees:
¿Qué más podría estar pasando aquí? ¿Por qué el autor eligió estas palabras específicas?
2. Conecta lo que lees con tu conocimiento previo y experiencias.
3. Presta atención a los detalles, pero también al contexto general.
4. Practica con diferentes tipos de textos: noticias, literatura, ensayos.
5. Discute tus interpretaciones con otros. A veces, diferentes personas captan cosas distintas.

Recuerda, la inferencia y la lectura entre líneas no son solo para la clase de literatura. Son habilidades que te servirán en todas las áreas de estudio y en la vida diaria. Te

ayudarán a ser un lector más perspicaz, un pensador más crítico y un comunicador más efectivo.

Así que la próxima vez que leas algo, no te quedes solo con las palabras en la página. Pregúntate: ¿Qué más puedo entender de esto? Podrías sorprenderte de cuánto hay por descubrir entre líneas.



Paso 7: La anticipación

Cuando estamos comprendiendo un texto, es natural que nos imaginemos cómo puede continuar la historia que se nos está contando. Este proceso se llama anticipación y nos sirve para asegurar la información que recibimos en nuestra mente, así como para constatar el nivel de comprensión que hemos alcanzado.

Cuando nos anticipamos, estamos poniendo a prueba la capacidad que tenemos para encontrar detalles ocultos en la lectura y reconocer el mensaje que el autor nos quiere dar. En la medida en que hayamos comprendido el texto, las ideas que anticipemos podrán ser correctas, sin embargo, a pesar de que tengamos buena comprensión lectora, no siempre es posible anticiparse a los hechos, puesto que el autor muchas veces está buscando sorprender al lector. Esto pasa particularmente en los cuentos.

Para que el ejercicio de anticipación funcione, debemos leer una parte más o menos extensa del texto (entre una y cinco páginas, dependiendo de la extensión del documento), y tenemos que detenernos a pensar cómo puede continuar la historia. Este proceso debe ser lógico y no de adivinación, es decir que lo que anticipemos debe coincidir con la información que ya se nos ha dado en la lectura.

Finalmente, es recomendable que hagamos este tipo de ejercicio entre dos y cuatro veces a lo largo de una lectura de 20 a 45 minutos. La anticipación nos ayuda a comprender nuestras lecturas y a disfrutarlas en mayor grado.

Consejos para practicar la anticipación

- Haz pausas estratégicas durante la lectura para anticipar.
- Apóyate en pistas como títulos, subtítulos, imágenes y resúmenes.
- Relaciona la información nueva con tus conocimientos previos sobre el tema.
- Considera el contexto, el propósito y el público del texto.
- Genera preguntas sobre lo que podrías encontrar en las siguientes secciones.
- Compara tus predicciones con lo que realmente sucede a medida que avanzas en la lectura.

Practicar la anticipación de manera regular te ayudará a leer de manera más activa, crítica y estratégica. Disfruta del proceso de descubrimiento que implica anticipar y confirmar o ajustar tus predicciones.



Paso 8: Lectura atenta

La lectura atenta, según Daniel Cassany, es una microhabilidad lectora fundamental que implica examinar minuciosamente el texto, prestando especial atención a los detalles lingüísticos y estructurales. Esta habilidad va más allá de la simple comprensión superficial y requiere que el lector se sumerja profundamente en el texto, analizando cada elemento con precisión.

Características principales de la lectura atenta:

1. **Análisis detallado:** Implica examinar cuidadosamente cada palabra, frase y párrafo, considerando su significado individual y en contexto.
2. **Foco en la estructura:** Requiere identificar y comprender cómo está organizado el texto, incluyendo la estructura de los párrafos, las transiciones entre ideas y la progresión lógica del argumento.
3. **Atención a los elementos lingüísticos:** Se centra en aspectos como la elección de palabras, el uso de figuras retóricas, el tono y el estilo del autor.
4. **Comprensión profunda:** Busca entender no solo el significado literal, sino también los matices,

las implicaciones y los posibles significados subyacentes.

5. **Conexión entre ideas:** Implica relacionar diferentes partes del texto entre sí, identificando patrones, repeticiones y contrastes.
6. **Análisis crítico**:** Aunque no es su objetivo principal, la lectura atenta sienta las bases para un análisis crítico posterior, al proporcionar una comprensión detallada del texto.

Proceso para realizar una lectura atenta:

1. **Lectura inicial:** Se realiza una primera lectura completa del texto para obtener una idea general.
2. **Relectura:** Se vuelve a leer el texto, esta vez más lentamente, deteniéndose en cada sección.
3. **Anotación:** Se hacen anotaciones, se subrayan palabras clave y se marcan pasajes importantes.
4. **Análisis de vocabulario:** Se presta especial atención a palabras desconocidas o utilizadas de manera inusual, buscando su significado y connotaciones.
5. **Examen de la estructura:** Se analiza cómo está organizado el



texto, identificando la función de cada párrafo y cómo se conectan entre sí.

6. Reflexión: Se piensa sobre el significado general del texto y cómo los detalles contribuyen a este significado.

Importancia de la lectura atenta:

La lectura atenta es crucial porque: Mejora la comprensión profunda de textos complejos, desarrolla el pensamiento crítico y analítico, aumenta la apreciación de la escritura y el uso del lenguaje, prepara al lector para realizar interpretaciones más sofisticadas y es fundamental en campos como la literatura, el periodismo y el derecho. En resumen, el ejercicio de lectura atenta puede ser considerado como el eje central de una buena lectura comprensiva y/o crítica. Además, la lectura atenta es la base para otras habilidades más complejas como la inferencia o la lectura crítica. Proporciona el fundamento sólido necesario para una comprensión profunda del texto.

Ejercicios para mejorar la Lectura Atenta

En casa, elige un texto de tu agrado y sigue los 6 pasos que hacen parte del proceso de lectura atenta, para acceder al significado y sentido del texto. Procura repetir este ejercicio día de por medio.



MATERIAL DE LECTURA

Utiliza los siguientes textos para ejercitar tu comprensión lectora



LECTURA 1: LA LEYENDA DE LA FIESTA DE LAS FLORES

En los tiempos antiguos, cuando los cerros eran guardianes de secretos y la Laguna de Tibabuyes reflejaba el cielo como un espejo sagrado, los muiscas celebraban con devoción la Fiesta de las Flores. Este ritual, dedicado al dios Chibchacum, marcaba un vínculo inquebrantable entre los hombres y la naturaleza, entre el agua y la tierra.

Cuentan que el cacique de Suba, líder sabio y protector de su pueblo, recibió un día la visita de Bochica, el mensajero celestial de los dioses. Bochica le habló con voz firme y amable: "Los dioses observan el esfuerzo de tu pueblo, que con sus manos honra la fertilidad de la tierra. Es tiempo de un acto de gratitud. Que el cerro de Suba y la Laguna de Tibabuyes se conviertan en altares vivos, donde las flores sean ofrenda y esperanza."

El mensaje fue recibido con júbilo. Desde Suba hasta Funza, pasando por Chía, Engativá y Cota, los caciques convocaron a sus comunidades para preparar la gran celebración. Durante días, hombres, mujeres y niños recolectaron flores de todos los colores y formas, y los artesanos crearon recipientes de barro decorados con figuras que representaban su entendimiento del mundo. Al caer la tarde del día señalado, una procesión se dirigió hacia la laguna.

La ceremonia comenzó con cantos en muysccubun, el idioma que unía a los muiscas con lo sagrado. En sus palabras vivían los conceptos más profundos de su espiritualidad: "Sua" para el sol, "Sia" para el agua, y "Chibchacum" para el protector de los campos. Las flores, símbolo de belleza y vida, fueron arrojadas al agua junto con objetos preciosos como cuentas de oro y piedras talladas. Cada ofrenda llevaba un deseo: lluvias abundantes, cosechas prósperas y la protección de sus familias.

Las noches de la Fiesta de las Flores eran mágicas. Bajo la luz de la luna, los músicos tocaban melodías que imitaban los sonidos del agua y el viento, y las familias se reunían alrededor de fogatas para contar historias de sus ancestros. Los más ancianos hablaban de cómo la tierra siempre respondía a las ofrendas sinceras: los ríos crecían, los cultivos florecían y los animales regresaban en abundancia.

Un día, dicen que una niña llamada Yopasá vio cómo una de sus ofrendas flotaba hasta el centro de la laguna y se hundía lentamente. En ese momento, un pez dorado apareció en la superficie, brillando como si llevara el sol en sus escamas. Se dice que este pez era un mensajero de Chibchacum, que vino a recordarle al pueblo que mientras cuidaran el agua y la tierra, el equilibrio de su mundo se mantendría intacto.

Al finalizar la ceremonia, un silencio profundo cubrió el valle. Entonces, como un regalo divino, una suave lluvia comenzó a caer, mezclándose con las lágrimas de alegría de los asistentes. Decían que era la respuesta de Chibchacum, agradecido por las ofrendas y dispuesto a bendecir a su pueblo.

Desde entonces, la Fiesta de las Flores se convirtió en una tradición que se celebraba cada año, un recordatorio de la interdependencia entre los humanos y la naturaleza. Aunque los siglos trajeron cambios y desafíos, los muiscas de Suba nunca olvidaron el valor de este ritual. Hoy, aunque la Laguna de Tibabuyes ya no existe y solo persiste el humedal de Juan Amarillo, parcialmente afectado por la contaminación, las flores siguen siendo un símbolo de esperanza y resistencia para sus descendientes.

En las noches tranquilas, si caminas por los cerros de Suba, aún puedes sentir el eco de esos cantos antiguos. Dicen que en las aguas que quedan del humedal, las flores siguen floreciendo, llevando consigo los sueños de un pueblo que nunca dejó de creer en la fuerza de la tierra.



LECTURA 2: NUESTRO PLANETA, NUESTRA CASA, ESTÁ ENFERMANDO

¿Alguna vez has notado que los veranos son cada vez más calurosos o que hay más lluvias intensas? Estos son algunos de los síntomas del cambio climático, un problema muy serio que está afectando a todo el planeta.

¿Qué es el cambio climático?

Visualiza la Tierra envuelta en un gran manto. Esta capa está formada por gases que atrapan el calor del sol. Algunos de estos gases, como el dióxido de carbono, son necesarios para que la Tierra tenga una temperatura adecuada. Sin embargo, cuando producimos demasiados de estos gases al quemar combustibles fósiles (como el carbón, el petróleo y el gas natural) para obtener energía, la manta se vuelve más gruesa y atrapa más calor. Esto hace que la temperatura promedio de la Tierra aumente, provocando cambios en el clima.

¿Por qué es importante?

El cambio climático está causando muchos problemas:

Aumento del nivel del mar: El hielo de los polos se derrite, lo que hace que el nivel del mar suba y amenace a las ciudades costeras.

Eventos climáticos extremos: Cada vez hay más huracanes, sequías, inundaciones y olas de calor.

Pérdida de biodiversidad: Muchos animales y plantas no pueden adaptarse a estos cambios tan rápidos y están desapareciendo.

¿Qué podemos hacer?

Aunque el problema parece grande, ¡cada uno de nosotros puede hacer algo para ayudar! Aquí tienes algunas ideas:

Reducir el consumo de energía: Apaga las luces cuando salgas de una habitación, desconecta los aparatos electrónicos cuando no

los uses y elige bombillas LED, que consumen menos energía.

Optar por el transporte sostenible: Utiliza el transporte público, la bicicleta o camina siempre que sea posible. Si tienes que usar el coche, intenta compartirlo con otras personas.

Reducir, reutilizar y reciclar: Compra solo lo que necesitas, reutiliza los objetos en lugar de tirarlos a la basura y recicla todo lo que puedas.

Consumir alimentos de origen local y de temporada: De esta forma, se reducen las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas al transporte de alimentos.

Informarse y concienciar a los demás: Cuanto más sepamos sobre el cambio climático, más podremos hacer para combatirlo. Habla con tus amigos y familiares sobre este tema y anímalos a tomar medidas.

Apoyar a las iniciativas sostenibles: Elige productos y servicios de empresas que se comprometen con el medio ambiente.

¡Tú puedes marcar la diferencia!

Como jóvenes, sois la generación que tiene más poder para cambiar el mundo. Vuestras acciones de hoy tendrán un impacto en el futuro de nuestro planeta. ¡No te rindas y sigue luchando por un futuro más sostenible!

Recuerda: Pequeños cambios individuales pueden generar un gran impacto colectivo. ¡Juntos podemos construir un futuro mejor para todos!

¿Quieres saber más? Busca información en fuentes confiables como páginas web de organizaciones ambientales o en libros de divulgación científica. ¡El conocimiento es poder!



LECTURA 3: LA DESIGUALDAD ECONÓMICA: UN DESAFÍO PARA LAS NUEVAS GENERACIONES

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunas personas tienen mucho dinero mientras otras apenas pueden cubrir sus necesidades básicas? Esto es lo que llamamos desigualdad económica, y es un problema que afecta a todo el mundo.

Imagina que la riqueza del mundo es una gran torta. Actualmente, un pequeño grupo de personas se lleva los trozos más grandes, dejando solo migajas para el resto. Según Oxfam, una organización internacional que lucha contra la injusticia en el mundo, en 2022 el 1% más rico del mundo acaparó casi dos tercios de toda la nueva riqueza creada desde 2020. Esto significa que por cada dólar de nueva riqueza que ganó una persona del 90% más pobre, un multimillonario ganó 1,7 millones de dólares.

Esta situación no es justa ni sostenible. La desigualdad extrema causa muchos problemas:

1. **Salud:** Los países con mayor desigualdad tienen peores resultados en salud. Las personas con menos recursos a menudo no pueden permitirse una atención médica adecuada.
2. **Educación:** Los jóvenes de familias pobres tienen menos oportunidades de recibir una buena educación, lo que perpetúa el ciclo de pobreza.
3. **Medio ambiente:** La desigualdad contribuye al cambio climático, ya que el 10% más rico es responsable de hasta el 50% de las emisiones de carbono.
4. **Democracia:** Cuando la riqueza se concentra en pocas manos, estas personas pueden influir más en las decisiones políticas.

Entonces, ¿qué pueden hacer las nuevas generaciones para combatir este problema?

- **Educarse:** Aprende sobre economía, política y justicia social. Cuanto más sepas, mejor podrás actuar.
- **Votar con responsabilidad:** Cuando tengas edad para votar, elige a líderes que se tomen en serio la lucha contra la desigualdad.
- **Consumir de forma ética:** Apoya a empresas que tratan bien a sus trabajadores y pagan impuestos justos.
- **Participar en la comunidad:** Únete a organizaciones locales que luchen contra la pobreza y la desigualdad.
- **Usar tu voz:** Habla sobre este tema en redes sociales y con tus amigos. La concienciación es el primer paso para el cambio.
- **Innovar:** Si tienes una idea para un negocio o una aplicación que pueda ayudar a reducir la desigualdad, ¡desarrollala!
- **Exigir transparencia:** Pide a tus líderes que hagan público cómo se gasta el dinero de los impuestos.

Recuerda, cada pequeña acción cuenta. La desigualdad económica es un problema complejo, pero si trabajamos juntos, podemos crear un mundo más justo y equitativo para todos. El futuro está en tus manos.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiaramirez@hotmail.com



LECTURA 4: EL ESPEJO DE LA MENTE

En mi desordenado cuarto de estudio, rodeado de libros viejos y objetos raros, me encontré mirando algo súper extraño: un espejo antiguo con marco dorado que compré en una subasta de cosas curiosas. Su superficie, manchada por el tiempo, reflejaba mi cara cansada después de pasar noches enteras estudiando cómo funciona la mente humana.

De repente, noté algo raro. Al mover el espejo, las imágenes que se reflejaban parecían cambiar, pero no de forma normal, sino emocionalmente. Vi caras transformarse: sonrisas que se volvían muecas de miedo, ojos que brillaban como locos por un segundo, y expresiones que parecían de terror total.

Fascinado y asustado a la vez, me obsesioné con investigar este objeto tan raro. Después de semanas haciendo experimentos en secreto, descubrí que el espejo no solo reflejaba caras, sino los pensamientos más oscuros de la mente.

Me volví loco con la idea y empecé a invitar a gente que conocía a mi cuarto, con la excusa de charlar. Les pedía que se miraran en el espejo y yo observaba cómo reaccionaban. Algunos se ponían pálidos, otros gritaban, y unos pocos... bueno, unos pocos sonreían de una forma que daba miedo.

La gente empezó a hablar de mí. Corrieron rumores sobre mis "sesiones de terapia" entre los profesores y estudiantes. Pronto, la gente venía a tocar mi puerta buscando enfrentarse a sus miedos internos.

Una noche de tormenta, vino una chica joven. Sus ojos azules se veían tristes y dolidos. "He oído que puedes ver el alma de

la gente", dijo con voz temblorosa. La invité a mirar el espejo.

Su reacción fue... rara. En vez de asustarse o flipar, se quedó súper tranquila. "Por fin", susurró, "alguien que ve lo que yo veo".

Intrigado, me acerqué para ver su reflejo. Lo que vi me dejó helado. En el espejo no había una chica triste, sino un vacío total, como un agujero negro que parecía tragarse toda la luz.

Di un paso atrás, tropezando con mis libros. Cuando volví a mirar, la chica había desaparecido. El espejo estaba en el suelo, hecho pedazos.

Desde entonces, cada trozo del espejo parece contener un mundo de pesadillas. Por las noches, cuando el viento hace ruido y las sombras se mueven, juraría que escucho susurros saliendo de los pedazos. Voces que me llaman, que me invitan a mirar otra vez.

Y a veces, cuando me siento débil, me pregunto: ¿Qué vería si me atreviera a mirar de nuevo? ¿Encontraría la forma de no volverme loco o la prueba de que ya lo estoy?

Pero quizás, amigo que lees esto, la verdadera pregunta es: ¿Qué verías tú?





LECTURA 5: EDUCACIÓN Y TECNOLOGÍA: EL DÚO DINÁMICO DEL FUTURO

Vivimos en una era donde la información fluye a una velocidad vertiginosa y la tecnología se integra en cada aspecto de nuestras vidas. En este contexto, la educación y la tecnología se han convertido en dos pilares fundamentales para construir el futuro.

La educación: Más allá de los libros

Tradicionalmente, la educación se ha asociado con aulas, profesores y libros. Sin embargo, en la actualidad, el concepto de educación ha evolucionado significativamente. Hoy, la educación es un proceso continuo que va más allá de la escuela. Incluye el aprendizaje autónomo, la colaboración con otros y la adquisición de habilidades para resolver problemas complejos.

La tecnología ha transformado radicalmente la forma en que aprendemos. Plataformas en línea, aplicaciones educativas y herramientas digitales nos permiten acceder a una cantidad inmensa de información y recursos desde cualquier lugar y en cualquier momento. Además, estas herramientas fomentan la creatividad, el pensamiento crítico y la colaboración, habilidades esenciales para el siglo XXI.

La tecnología: Una herramienta poderosa para el aprendizaje

La tecnología no solo facilita el acceso a la información, sino que también ofrece nuevas formas de aprender. Los videojuegos educativos, la realidad virtual y la inteligencia artificial son solo algunos ejemplos de cómo la tecnología puede hacer que el aprendizaje sea más divertido y efectivo.

Sin embargo, es importante recordar que la tecnología es una herramienta, y como tal, debe utilizarse de manera responsable. Es fundamental desarrollar habilidades digitales para poder aprovechar al máximo las

oportunidades que ofrece la tecnología, pero también para evitar sus riesgos.

El futuro nos pertenece

Las nuevas generaciones tienen la oportunidad de dar forma al futuro. Al combinar una educación de calidad con el uso estratégico de la tecnología, podemos construir un mundo más justo, equitativo y sostenible.

¿Qué podemos hacer?

Ser curiosos: Mantente siempre abierto a aprender cosas nuevas.

Desarrollar habilidades digitales: Aprende a utilizar las herramientas tecnológicas de manera efectiva y creativa.

Colaborar con otros: Trabaja en equipo para resolver problemas y alcanzar objetivos comunes.

Pensar críticamente: No te conformes con las respuestas fáciles. Busca diferentes perspectivas y cuestiona el status quo.

Ser responsables: Utiliza la tecnología de manera ética y responsable.

En resumen...

La educación y la tecnología son dos caras de la misma moneda. Al trabajar juntas, pueden empoderarnos y prepararnos para enfrentar los desafíos del futuro. Recuerda, el futuro está en tus manos. ¡Aprovecha al máximo las oportunidades que se te presentan!



LECTURA 6: JÓVENES BAJO AMENAZA: LA CRECIENTE CRISIS DE INSEGURIDAD Y VIOLENCIA

En un mundo cada vez más interconectado, las nuevas generaciones se enfrentan a desafíos sin precedentes en materia de seguridad y violencia. Los datos recientes pintan un panorama preocupante que exige atención inmediata.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años a nivel mundial. En 2019, se registraron aproximadamente 200,000 homicidios entre jóvenes de 10 a 29 años, lo que representa el 43% de todos los homicidios globalmente.

El ciberacoso, una forma de violencia relativamente nueva, afecta a uno de cada tres jóvenes en todo el mundo, según UNICEF. Este fenómeno ha aumentado drásticamente con la expansión de las redes sociales y el acceso a dispositivos móviles, exponiendo a los jóvenes a riesgos psicológicos significativos.

La violencia de género también sigue siendo una preocupación grave. Un estudio de la ONU reveló que el 35% de las mujeres en todo el mundo ha experimentado violencia física o sexual en algún momento de sus vidas, y gran parte de esta violencia comienza en la juventud.

En el ámbito educativo, un informe de la UNESCO de 2019 indicó que casi uno de cada tres estudiantes (32%) ha sido intimidado por sus compañeros en la escuela al menos una vez en el último mes, con variaciones significativas entre países.

La inseguridad económica también juega un papel crucial. La Organización Internacional

del Trabajo (OIT) reporta que los jóvenes tienen tres veces más probabilidades de estar desempleados que los adultos, lo que puede llevar a la marginación y aumentar el riesgo de involucrarse en actividades delictivas.

En respuesta a estos desafíos, gobiernos y organizaciones internacionales están implementando diversas estrategias. Por ejemplo, la iniciativa "Safe to Learn" de la UNESCO busca erradicar la violencia en las escuelas para 2024. Mientras tanto, programas como "Youth Violence Prevention" de la OMS promueven enfoques basados en evidencia para reducir la violencia juvenil.

Sin embargo, los expertos coinciden en que se necesita un enfoque más integral. El Dr. James Mercy, director de la División de Prevención de la Violencia de los CDC, afirma: "Necesitamos abordar los factores de riesgo en múltiples niveles: individual, relacional, comunitario y social. Solo así podremos crear un entorno verdaderamente seguro para nuestros jóvenes".

A medida que avanzamos, es crucial que la sociedad en su conjunto reconozca la urgencia de este problema y trabaje unida para proporcionar a las nuevas generaciones el entorno seguro y de apoyo que merecen para prosperar.



LECTURA 7: EL FUTURO LABORAL: DESAFÍOS INMINENTES PARA LAS NUEVAS GENERACIONES

En un panorama laboral en constante evolución, las generaciones emergentes se enfrentan a una serie de desafíos sin precedentes que definirán el mundo del trabajo en las próximas dos décadas. Expertos y organizaciones internacionales coinciden en que la adaptabilidad y el aprendizaje continuo serán cruciales para navegar este nuevo terreno.

Según un informe del Foro Económico Mundial, para 2025, la automatización y la división del trabajo entre humanos y máquinas provocarán la desaparición de 85 millones de empleos a nivel global. Sin embargo, también se prevé la creación de 97 millones de nuevos roles adaptados a esta nueva división del trabajo. Este cambio exigirá una significativa reconversión profesional de la fuerza laboral.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) advierte que la brecha de habilidades será uno de los mayores obstáculos. Se estima que el 65% de los niños que ingresan hoy a la escuela primaria terminarán trabajando en tipos de empleos que aún no existen. Esto subraya la importancia de desarrollar competencias transferibles y la capacidad de aprender continuamente.

El auge de la economía gig (un fenómeno económico caracterizado por trabajos de corto plazo, así como por trabajadores independientes) y el trabajo remoto también está reconfigurando el panorama laboral. Un estudio de McKinsey Global Institute proyecta que para 2030, hasta el 30% de la fuerza laboral en economías avanzadas podría estar involucrada en alguna forma de

trabajo independiente o por proyectos. Esto plantea desafíos en términos de seguridad laboral y protecciones sociales.

El cambio climático y la transición hacia una economía verde también influirán significativamente en el mercado laboral. La OIT estima que la transición a una economía más sostenible podría crear 24 millones de nuevos empleos a nivel mundial para 2030. Sin embargo, esto también implica la necesidad de una importante reconversión en sectores tradicionales.

La desigualdad y la brecha digital son otras preocupaciones importantes. Un informe de la OCDE señala que la automatización podría exacerbar las desigualdades existentes, afectando desproporcionadamente a los trabajadores menos cualificados y a las regiones menos desarrolladas tecnológicamente.

Frente a estos desafíos, los expertos recomiendan un enfoque proactivo. La Dra. Susan Lund, socia de McKinsey Global Institute, afirma: "Las instituciones educativas, los gobiernos y las empresas deben colaborar para crear sistemas de formación continua que permitan a los trabajadores adaptarse rápidamente a las cambiantes demandas del mercado laboral".

En conclusión, mientras las nuevas generaciones se preparan para entrar en un mercado laboral en rápida transformación, la flexibilidad, la resiliencia y el compromiso con el aprendizaje permanente serán fundamentales para navegar con éxito los desafíos de las próximas dos décadas.



LECTURA 8: LA ENCRUCIJADA CULTURAL: IDENTIDAD EN LA ERA DE LA HIPERCONEXIÓN

En un mundo cada vez más interconectado, la humanidad se enfrenta a una crisis de identidad cultural sin precedentes. La globalización digital ha difuminado las fronteras tradicionales, planteando interrogantes fundamentales sobre la autenticidad cultural y la preservación de las identidades locales.

Según un estudio publicado en el *Journal of Cross-Cultural Psychology*, el 78% de los jóvenes entre 18 y 25 años reporta sentir una "crisis de identidad cultural" debido a la exposición constante a culturas globales a través de las redes sociales y los medios digitales. Este fenómeno, denominado por los expertos como "hibridación cultural acelerada", está remodelando la forma en que las nuevas generaciones perciben su herencia cultural.

La UNESCO, en su informe "Repensar las políticas culturales" (2022), advierte sobre los riesgos de la homogeneización cultural. El documento señala que el 63% de las lenguas minoritarias del mundo están en peligro de extinción, en parte debido a la predominancia de unos pocos idiomas en el entorno digital.

Por otro lado, el antropólogo Arjun Appadurai argumenta que la globalización no necesariamente conduce a la homogeneización, sino a una "indigenización" de las influencias globales. Sin embargo, este proceso no está exento de tensiones. Un estudio del Pew Research Center revela que el 67% de los adultos en países desarrollados teme que su cultura nacional se esté perdiendo.

La hiperconexión también ha dado lugar al fenómeno de las "burbujas culturales digitales". Un análisis de big data realizado por investigadores de la Universidad de Oxford muestra que, paradójicamente, la exposición a una diversidad de contenidos culturales en línea puede llevar a algunos individuos a atrincherarse más firmemente en sus propias tradiciones, como respuesta defensiva.

No obstante, la hiperconexión también ofrece oportunidades. La Dra. Yolanda Martínez-San Miguel, experta en estudios culturales de la Universidad de Miami, señala: "Las plataformas digitales permiten a comunidades minoritarias y diaspóricas mantener y revitalizar sus tradiciones de formas antes inimaginables".

Frente a estos desafíos, instituciones como la UNESCO promueven políticas de "diversidad cultural digital". Estas iniciativas buscan fomentar la presencia de culturas diversas en el entorno digital, al tiempo que se promueve el diálogo intercultural.

En conclusión, mientras la humanidad navega esta encrucijada cultural, el desafío radica en encontrar un equilibrio entre la apertura a influencias globales y la preservación de identidades locales. La forma en que las sociedades aborden esta tensión definirá el paisaje cultural de las próximas décadas, determinando si el mundo hiperconectado llevará a una homogeneización cultural o a un rico mosaico de identidades en constante diálogo.



LECTURA 9: LA RELEVANCIA CRÍTICA DE LAS HABILIDADES BLANDAS Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA LAS NUEVAS GENERACIONES

El panorama laboral ha experimentado una transformación radical en las últimas décadas. La automatización y la globalización han redefinido las competencias necesarias para triunfar profesionalmente. En este nuevo escenario, las habilidades técnicas, aunque esenciales, han dejado de ser suficientes.

Según un informe del Foro Económico Mundial titulado "El Futuro del Trabajo" (2020), el 50% de todos los empleados necesitarán volver a capacitarse en habilidades blandas para 2025. Entre las más demandadas se encuentran el pensamiento crítico, la resolución de problemas complejos, la creatividad y la inteligencia emocional. Estas competencias, difíciles de automatizar, se vuelven cada vez más valiosas en un contexto de creciente digitalización y automatización.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) corrobora esta tendencia en su informe "Habilidades para el progreso social" (2021). El documento señala que los empleadores valoran cada vez más las habilidades socioemocionales, como la capacidad de trabajar en equipo, la empatía y la adaptabilidad, considerándolas tan importantes como las habilidades cognitivas tradicionales.

En cuanto al trabajo en equipo, un estudio publicado en el Journal of Applied Psychology (2019) revela que los equipos diversos y bien coordinados son hasta un 35% más productivos que los individuos trabajando de forma aislada. Esto se

acentúa en entornos de alta complejidad, donde la colaboración interdisciplinaria es fundamental para abordar desafíos globales como el cambio climático o las pandemias.

La importancia del trabajo en equipo se refleja también en las metodologías ágiles, ampliamente adoptadas en diversos sectores. Según el "Estado de Agilidad" de CollabNet VersionOne (2021), el 86% de las organizaciones consideran que la capacidad de trabajo en equipo es crucial para el éxito de los proyectos ágiles.

Frente a estos datos, las instituciones educativas están adaptando sus currículos. Un informe de la UNESCO (2022) indica que el 73% de las universidades a nivel global están incorporando el desarrollo de habilidades blandas y trabajo en equipo en sus programas.

El Dr. David Deming, profesor de la Universidad de Harvard, subraya: "En una era de inteligencia artificial y automatización, las habilidades que nos hacen singularmente humanos, como la empatía y la colaboración, se vuelven aún más valiosas".

En conclusión, para las nuevas generaciones, dominar las habilidades blandas y el trabajo en equipo no es solo una ventaja competitiva, sino una necesidad imperativa. Estas competencias les permitirán navegar con éxito un mercado laboral cada vez más complejo y cambiante, adaptándose a los desafíos del futuro y contribuyendo de manera significativa en sus campos profesionales.



**LECTURA 10: Pablo Neruda
LA REINA**

Yo te he nombrado reina.
Hay más altas que tú, más altas.
Hay más puras que tú, más puras.
Hay más bellas que tú, hay más bellas.
Pero tú eres la reina.

Cuando vas por las calles
nadie te reconoce.
Nadie ve tu corona de cristal, nadie mira
la alfombra de oro rojo
que pisas donde pasas,
la alfombra que no existe.

Y cuando asomas
suenan todos los ríos
en mi cuerpo, sacuden
el cielo las campanas,
y un himno llena el mundo.

Sólo tú y Yo,
sólo tú y yo, amor mío,
lo escuchamos.

**TÚ ERES LA REINA
Diomedes Díaz
Letra**

Pueden haber más bellas que tú
Habrà otra con más poder que tú
Pueden existir en este mundo
Pero eres la reina

Las hay con coronas de cristal
Y tienen todas las perlas del mar
Tal vez, pero en mi corazón
Tú eres la reina

Una reina sin tesoro ni tierras
Que me enseñó la manera de vivir nada más
A estas horas de la vida lamento
Haber gastado mi tiempo en cosas que no están

Quiero que nunca olvides cuanto este hombre te
quiere
Y que deseo que algún día me cierres los ojos
por mí
Sola, me acompañaste en tantas luchas que
tuve

Y hoy que he ganado en casi todas
No dudes, seguirás en mí

Trata ser mientras se pueda conmigo feliz
Solo se tiene la dicha un instante no más

Y todavía no falta quien me la llame
Que si es traviesa mi reina coqueta
Siento que con esos ojos del valle
Todos saben que yo no quiero fiesta
Siento que con esos ojos del valle
Todos saben que yo no quiero fiesta

Pueden haber más nobles que tú
Habrà otra con más honor que tú
Pueden existir en esta vida
Pero eres la reina

Tu no pides nada por tu amor
Tu no quieres nada por tu amor
Y aunque en tu castillo nada tengas
Tú eres la reina

Una reina sin tesoro mi tierra
Que me enseñó la manera de vivir nada más
A estas horas de mi vida lamento
Haber gastado mi tiempo en cosas que no están

Dicta, tu voluntad contra la mía señor
Que a dónde vaya, sigues siendo mi amor, mi
felicidad

Dejo a mis amigos estos versos buenos
A los que saben cuánto di por tus besos
Cuanto de verdad

Trata ser mientras se pueda conmigo feliz
Solo se tiene la dicha un instante no más

Y todavía no falta quien me la llame
Que si es traviesa mi reina coqueta
Siento que con esos ojos del valle
Todos saben que yo no quiero fiesta
Siento que con esos ojos del valle
Todos saben que yo no quiero fiesta

Que me vieron con Gustavo Gutiérrez
Que vieron con Santiago pasar
Que me vieron en San Juan con Diomedes
Y después cogimos pa' carrizal
Todo eso le dicen a mi reina
Solamente para hacerla pelear
Pero yo siempre llego al novalito
Porque nunca le puedo fallar

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 11: CÓMO CREAR UNA HOJA DE VIDA IMPACTANTE Y ACTUALIZADA

Una hoja de vida bien elaborada es tu carta de presentación al mundo laboral. Es tu oportunidad de destacar tus habilidades, experiencias y logros, y de captar la atención de los reclutadores. Aquí te presentamos una guía para crear una hoja de vida que te destaque de la competencia:

Define tu objetivo profesional

Claridad: Define de manera concisa y clara el puesto al que aspiras.

Enfoque: Adapta tu objetivo a cada oferta de empleo para demostrar tu interés específico.

Estructura tu hoja de vida

Información de contacto: Coloca tu nombre completo, número de teléfono, correo electrónico profesional y LinkedIn en la parte superior.

Resumen profesional: Un párrafo conciso que resuma tu experiencia, habilidades y objetivos profesionales.

Experiencia laboral: Enumera tus empleos en orden cronológico inverso, destacando tus logros y responsabilidades. Utiliza verbos de acción (logré, implementé, desarrollé).

Educación: Incluye tus estudios universitarios, posgrados y certificaciones.

Habilidades: Destaca tus habilidades técnicas (software, idiomas) y blandas (trabajo en equipo, liderazgo).

Proyectos personales: Si tienes proyectos personales relevantes, inclúyelos para demostrar tu iniciativa.

Utiliza un diseño limpio y profesional

Formato: Elige un formato claro y fácil de leer, como el cronológico inverso o funcional.

Tipografía: Utiliza una fuente legible y profesional, como Times New Roman, Arial o Calibri.

Márgenes: Deja márgenes adecuados para que el texto sea fácil de visualizar.

Palabras clave: Incorpora palabras clave relevantes para el puesto al que aspiras.

Cuida la redacción y la ortografía

Concisión: Sé conciso y directo en tu redacción. Evita frases largas y complicadas.

Corrección: Revisa cuidadosamente la ortografía y la gramática. Utiliza herramientas de revisión si es necesario.

Personalización: Adapta tu hoja de vida a cada oferta de empleo, destacando las habilidades y experiencias más relevantes.

Destaca tus logros

Cuantifica: Siempre que sea posible, cuantifica tus logros (por ejemplo, "Aumenté las ventas en un 20%").

Verbos de acción: Utiliza verbos de acción fuertes para describir tus responsabilidades y logros (lideré, implementé, resolví).

Resultados: Enfócate en los resultados que obtuviste en tus empleos anteriores.

Mantén tu hoja de vida actualizada

Revisión periódica: Revisa tu hoja de vida al menos una vez al año o cada vez que busques un nuevo empleo.

Adaptación: Adapta tu hoja de vida a cada oferta de empleo, destacando las habilidades y experiencias más relevantes.

Consejos adicionales

Personaliza tu LinkedIn: Complementa tu hoja de vida con un perfil de LinkedIn profesional.

Solicita recomendaciones: Pide a tus antiguos jefes o compañeros de trabajo que te escriban recomendaciones en LinkedIn.

Prepara una carta de presentación: Personaliza tu carta de presentación para cada oferta de empleo.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 12: EL SALTO DE JULIÁN

En las calles estrechas y agitadas de un barrio popular de Suba, Julián aprendió desde pequeño a moverse con cuidado. La música de las tiendas, los vendedores ambulantes y las conversaciones ruidosas formaban el fondo de su día a día. Allí, el ambiente no siempre era fácil; la pobreza, los conflictos y la inseguridad eran parte de su realidad.

En la escuela, las cosas tampoco eran simples. Sus compañeros lo llamaban "Zapatos Viejos" porque sus tenis, que llevaban años de uso, estaban gastados y parchados con cinta negra. Cada burla le quemaba el pecho, pero lo que más dolía era sentir que nadie lo veía más allá de su apariencia. Su madre, quien trabajaba largas jornadas en una fábrica, siempre le decía: "No te dejes aplastar por las palabras, Julián. Lo que importa es lo que llevas en la cabeza y el corazón". Pero esas palabras no siempre bastaban para borrar el peso de las risas a sus espaldas.

Una tarde, mientras caminaba cerca del parque del barrio, tratando de evitar a los chicos que solían molestarlo, se tropezó con una caja de madera vieja junto a unos escombros. Aunque estaba sucia y agrietada, se veía resistente. Sin pensarlo mucho, la llevó a su patio, un espacio pequeño pero suficiente para intentar algo diferente.

Inspirado por los videos de atletas que había visto en el celular de un amigo, decidió usar la caja como obstáculo para practicar saltos. El primer intento fue desastroso: tropezó y cayó de bruces en el suelo. Pero, lejos de rendirse, limpió la tierra de sus manos y lo intentó de nuevo. Cada salto era torpe, pero también una pequeña victoria.

Con el tiempo, su insistencia comenzó a llamar la atención de algunos vecinos. Uno de ellos, don Martín, un carpintero que vivía en la esquina, le preguntó: "¿Qué estás haciendo, muchacho?". Cuando Julián explicó que quería mejorar sus saltos, don Martín sonrió y le dijo: "Tengo unos tablones que ya no uso. Si los quieres, podemos hacer algo mejor". Así, juntos construyeron una pequeña pista con obstáculos de diferentes alturas.

Don Martín, además, le contó que cerca del barrio había una fundación que ofrecía talleres gratuitos para niños y jóvenes. "No sé si te interesará, pero vi que tienen algo de deportes", le comentó. Julián, dudoso al principio, decidió ir. Cuando llegó, lo recibió una monitora que le mostró cómo funcionaba el lugar y le presentó a otros chicos como él, con historias difíciles, pero con las mismas ganas de superarse.

En la fundación, Julián encontró algo más que ejercicios: encontró apoyo y herramientas para creer en sí mismo. Allí no le dieron promesas mágicas ni soluciones instantáneas, pero le enseñaron que el esfuerzo y la dedicación podían abrir puertas que parecían cerradas.

Un día, durante una actividad en grupo, Julián compartió por primera vez su apodo. "Me llaman Zapatos Viejos", dijo, con una mezcla de vergüenza y orgullo. "Pero esos zapatos me trajeron hasta aquí. Y un día, con ellos, voy a llegar más lejos de lo que cualquiera cree". Sus palabras, aunque simples, resonaron en sus compañeros. Aquel apodo, que antes lo hería, se transformó en símbolo de su resistencia y determinación.

Hoy, Julián sigue saltando. No solo sobre obstáculos de madera, sino sobre las barreras que la vida le pone. Y aunque su camino apenas comienza, sabe que cada paso cuenta, incluso los que da con unos viejos zapatos remendados.



Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiaramirez@hotmail.com



LECTURA 13: RUBILMA: UNA VIDA DEDICADA A TRANSFORMAR EL DOLOR EN ESPERANZA

En el barrio El Rincón, en Suba, vive Rubilma Urrego Neira, una mujer cuya historia es un testimonio de cómo la adversidad puede convertirse en la fuerza para ayudar a otros. Cada día, Rubilma enfrenta desafíos que pondrían a prueba a cualquiera, pero también demuestra que las dificultades no son el fin, sino el comienzo de algo más grande.

Rubilma llegó a Bogotá en 1986, cuando apenas era una adolescente. Su familia, como tantas otras, huyó de su natal Florencia, Caquetá, dejando atrás su hogar y todo lo conocido debido a las amenazas de los grupos armados. La capital fue un refugio, pero también un lugar lleno de incertidumbre, donde había que empezar de nuevo desde cero.

En ese contexto, Rubilma decidió que no solo sobreviviría, sino que encontraría la manera de construir un futuro mejor. Primero para ella y su familia, y luego para los miles de personas que, como ella, llegaron a Bogotá buscando una oportunidad para vivir en paz.

Hoy, Rubilma es la creadora de Sueño para Mujeres, un proyecto que nació en plena pandemia. Consciente de las necesidades de muchas mujeres desplazadas, Rubilma tuvo la idea de enseñarles a reparar máquinas de coser industriales y a confeccionar ropa. Su iniciativa no solo les brindó herramientas para generar ingresos, sino también la oportunidad de recuperar la confianza en sí mismas. “Cada máquina que se repara y cada prenda que se cose representan una nueva oportunidad”, comenta Rubilma.

El trabajo no ha sido fácil. Rubilma, quien enfrenta un deterioro en su visión, confiesa que, a veces, las tareas más simples, como revisar una costura o supervisar el trabajo de quienes se capacitan, se vuelven más desafiantes. Sin embargo, lejos de rendirse, ha encontrado formas de adaptarse. Para ella, ayudar a los demás no es solo una labor, sino una forma de superar sus propias dificultades.

Además de liderar este proyecto, Rubilma participa activamente en la Mesa Local de Víctimas de Suba, donde asesora y orienta a

quienes llegan a la ciudad buscando apoyo. Hace cinco años, decidió que las víctimas del conflicto armado no deberían enfrentarse solas a un sistema complejo y, desde entonces, se ha dedicado a conectar a estas personas con programas y recursos que les permitan salir adelante.

Su compromiso va más allá de lo práctico. Rubilma fundó Víctimas Resilientes en Suba, una organización que trabaja para que nadie cobre por ayudar a quienes más lo necesitan. “No tiene sentido que a una persona que no tiene ni para comer le pidan dinero por un trámite o una información. Yo trabajo para que esas cosas cambien”, explica con firmeza.

La historia de Rubilma invita a mirar nuestras propias vidas. ¿Qué retos has tenido que enfrentar tú o tu familia para llegar a donde estás ahora? Tal vez, al reflexionar sobre todo lo que han superado, encuentres que también puedes aportar algo a tu comunidad. No importa si es algo pequeño; cada gesto cuenta. Así como Rubilma convirtió su dolor en fuerza, quizá tú también tengas dentro de ti la capacidad de transformar las dificultades en oportunidades, tanto para ti como para los que te rodean.





LECTURA 14: EL PODER DEL DINERO BIEN PENSADO

¿Te has preguntado por qué algunos logran hacer rendir el dinero mientras que otros siempre sienten que nunca alcanza? La clave está en cómo lo usamos. Aprender a manejar bien el dinero no se trata de ser adulto o tener grandes ingresos; es algo que puedes empezar desde ahora, y que te dará ventaja en la vida. Aquí tienes algunos pasos prácticos:

1. El hábito del ahorro: Aunque tengas poco dinero, ahorrar una parte de lo que recibes puede marcar una gran diferencia. Por ejemplo, si guardas el 10% de lo que te dan, ya sea en una alcancía o en una cuenta de ahorros, estarás construyendo un fondo para tus metas. No importa si es poco, lo importante es ser constante. Haz que tu ahorro sea intocable para gastos innecesarios.

Tip práctico: Cuando te den dinero, guárdalo inmediatamente. Por ejemplo, si te dan \$5,000, aparta \$500 antes de pensar en cómo gastar el resto.

2. Gasta con cabeza, no con emoción: Es fácil caer en la tentación de gastar en cosas que no necesitas. Antes de comprar algo, pregúntate: "¿Realmente lo necesito? ¿Qué más podría hacer con este dinero?". A veces, esperar un día antes de comprar te ayuda a decidir con más claridad si vale la pena gastar.

Ejemplo: En vez de gastar todo en un paquete de papas y una gaseosa, piensa si puedes comprar algo más útil o ahorrar ese dinero para algo más grande que te haga feliz por más tiempo.

3. Haz que tu dinero crezca: El dinero guardado no solo sirve para emergencias; también puede ayudarte a ganar más. Piensa en cómo podrías invertirlo en algo que te dé frutos. Por ejemplo, ¿has considerado comprar materiales para vender productos sencillos como dulces o decoraciones? Esto te enseña a usar el dinero como herramienta, no solo como algo para gastar.

Ejemplo: Si ahorras \$10,000, podrías comprar ingredientes para hacer galletas y venderlas. Si logras venderlas por \$20,000, ya habrás duplicado tu inversión.

4. Planifica tus metas: Escribe tus metas financieras en un papel. Puede ser ahorrar para

algo grande, como una bicicleta, o simplemente no quedarte sin dinero antes de la siguiente semana. Divide esa meta en pasos pequeños. Por ejemplo, si necesitas \$100,000, y decides ahorrar \$10,000 al mes, sabes que en diez meses lo habrás logrado.

Consejo: Usa un calendario o una libreta para anotar cuánto ahorras cada semana. Ver tu progreso te motivará.

5. Evita las deudas innecesarias: Si pides dinero prestado para comprar algo, asegúrate de que es realmente importante y de que puedes devolverlo en poco tiempo. No es malo pedir prestado, pero sí puede volverse un problema si no sabes cómo manejarlo.

Ejemplo: Si necesitas dinero para una emergencia, busca siempre acuerdos claros con quien te preste, y haz un plan para devolverlo rápido.

6. Elimina los pequeños gastos invisibles: Muchas veces, el dinero desaparece en cosas que parecen insignificantes. Identifica esos pequeños gastos y reduce lo que no es esencial.

Ejemplo: Si gastas \$2,000 todos los días en snacks, al mes eso suma \$60,000. Si decides llevar algo de casa, puedes ahorrar esa cantidad.

7. Usa tu creatividad para generar ingresos: No necesitas tener un trabajo formal para ganar dinero. Puedes usar tus talentos o habilidades para ofrecer servicios o productos. ¿Sabes dibujar, cuidar mascotas, o hacer manualidades? Hay muchas formas de generar ingresos desde lo que ya sabes hacer.

Ejemplo: Si tienes talento para dibujar, podrías ofrecer tarjetas personalizadas a tus amigos o vecinos por un precio justo.

El dinero no define quién eres, pero cómo lo manejas sí puede determinar muchas cosas en tu vida. Si sigues estos consejos, no solo aprenderás a cuidar lo que tienes, sino que estarás construyendo un futuro más seguro para ti y tu familia. Recuerda que cada decisión, por pequeña que parezca, cuenta.

Ahora, piensa: ¿qué puedes hacer esta semana para empezar a ahorrar o usar tu dinero de manera más inteligente? Tal vez no tengas mucho, pero incluso los pequeños pasos llevan a grandes resultados. La pregunta no es cuánto tienes, sino cómo lo usas.



LECTURA 15: TRANSFORMEMOS NUESTROS ESPACIOS: HISTORIAS DE CUIDADO Y COMUNIDAD

En Suba, los parques y calles de nuestros barrios son más que lugares de paso. Cada rincón tiene una historia que contar, y aunque algunas reflejan desafíos como el descuido o los conflictos entre estudiantes, también esconden un gran potencial. Estos espacios pueden ser mucho más: escenarios donde jóvenes, vecinos y familias se encuentren para crear, compartir y transformar su entorno. El cambio no siempre es fácil, pero comienza con pequeños pasos que todos podemos dar.

Pensemos en el parque Campanella. Si bien muchos lo conocen por situaciones que afectan a la comunidad, como el deterioro o el mal uso del espacio, también tiene el poder de convertirse en un lugar de esperanza y construcción. Lo que ahora puede ser visto como un problema, podría convertirse en un proyecto: actividades deportivas, eventos culturales o iniciativas lideradas por los jóvenes del barrio para darle una nueva cara al lugar. Un parque renovado no solo transforma el paisaje, sino que envía un mensaje claro: aquí hay una comunidad que cuida y se preocupa por su futuro.

La problemática que enfrentan muchos jóvenes al estar expuestos a fenómenos como el microtráfico es grave y no debe ignorarse. Estos fenómenos pueden limitar sus oportunidades y poner en peligro su bienestar. Sin embargo, imaginar una alternativa es posible: espacios donde los jóvenes encuentren apoyo, aprendizaje y proyectos que les permitan crecer. Cuidar y revitalizar nuestros espacios no es solo una tarea ambiental, sino una forma de proteger el futuro de quienes los habitan. Cuando transformamos un parque o una calle, también estamos diciendo que creemos en el potencial de nuestros jóvenes y en su capacidad de liderar el cambio.

En barrios como El Pinar, Villa Eliza, Compartir y otros, existen pequeños rincones que podrían convertirse en puntos de encuentro positivos. Jardines comunitarios, huertas urbanas, murales que reflejen nuestra identidad o incluso actividades como mercados locales pueden devolverle a estos espacios un sentido de pertenencia. Se trata de pensar en grande, pero

empezar con acciones pequeñas: plantar un árbol, limpiar una esquina o proponer una actividad con tus amigos y vecinos.

La naturaleza urbana es un recordatorio constante de que el cambio es posible. Un árbol que florece en medio del concreto o un ave que encuentra refugio en una rama nos enseñan que, aunque el entorno no sea perfecto, siempre hay oportunidad para crecer. Y este cambio no tiene que ser solitario: al trabajar juntos como comunidad, podemos encontrar en nuestros espacios urbanos no solo lugares más verdes, sino también más humanos.

Hoy te invitamos a escribir una nueva historia para tu barrio. Mira a tu alrededor y piensa en lo que puedes hacer por ese rincón que frecuentas, por ese parque que visitaste de niño o por esa calle que cruzas todos los días. Transformar el entorno es un desafío colectivo, pero cada gesto cuenta. Es un regalo para nosotros mismos, para nuestra comunidad y para quienes vendrán después.

La basura en las calles, parques y espacios públicos no solo afecta la apariencia de nuestros barrios, sino que también tiene un impacto negativo en nuestra salud, en la fauna urbana y en el medio ambiente. Cada papel, botella o envoltura que dejamos atrás contribuye al deterioro de nuestros espacios y alimenta problemas como la contaminación y el bloqueo de desagües, que empeoran en temporadas de lluvia. Mantener nuestro entorno limpio es una forma sencilla pero poderosa de cuidar lo que tenemos. Si todos nos comprometemos a llevar nuestra basura a casa o depositarla en los lugares adecuados, podremos disfrutar de un entorno más limpio y agradable, que refleje el respeto que sentimos por nuestra comunidad.

Porque Suba no es solo donde vivimos, es el lugar donde podemos crecer, soñar y construir un futuro mejor juntos.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 16: OCULTO, BAJO EL AGUA

El amanecer iluminaba las aguas del humedal de La Conejera con un brillo tenue y dorado. Entre la neblina que se deslizaba suavemente sobre el agua, las corrientes se movían con fuerza, arrastrando ramas, hojas sueltas y pequeños jacintos flotantes. Estas plantas, con sus delicadas flores moradas y raíces finas, luchaban por mantenerse a flote. Separadas unas de otras, parecían frágiles, llevadas sin rumbo por el capricho del agua.

Cada día era una batalla para los jacintos. Aunque ligeros y hermosos, su soledad los condenaba. Algunos quedaban varados en las orillas, secos y marchitos bajo el sol. Otros eran arrancados por aves que usaban sus hojas como material para sus nidos. La corriente, indiferente, los dispersaba sin esfuerzo, como si fueran meros fragmentos sin destino.

Cuando llegó la tormenta, el humedal se convirtió en un remolino caótico. La lluvia golpeaba con fuerza, y las aguas crecieron hasta inundar los rincones más tranquilos. Los jacintos flotantes fueron barridos sin piedad, arrastrados lejos de su refugio habitual. Desde la orilla, una garza gris observaba en silencio. “Qué efímeros son”, pensó mientras sacudía el agua de sus alas. “Siempre terminan solos, perdidos en el agua”.

Cuando la tormenta finalmente cedió y el sol regresó, un pequeño grupo de jacintos quedó atrapado entre las ramas de un tronco caído. Exhaustos y desgarrados, comenzaron a entrelazar sus raíces de forma instintiva, buscando apoyo en su cercanía. Aunque la corriente intentaba arrastrarlos nuevamente, las raíces tejidas resistían, manteniéndolos juntos.

“Si nos unimos, tal vez podamos resistir”, dijo uno de los jacintos. Algunos dudaron. “¿Qué pasará si el tronco se hunde? ¿Y si no podemos separarnos después?”. Pero cuando la corriente volvió con fuerza, las raíces entrelazadas demostraron su valor: juntos, eran más fuertes.

En los días que siguieron, otros jacintos se acercaron tímidamente. No fue fácil al principio: se enredaban, chocaban entre sí y discutían sobre cómo mantenerse unidos. Sin embargo, poco a poco, aprendieron a moverse como uno solo. En su unión encontraron estabilidad y

refugio, algo que nunca habían tenido por sí solos.

La garza, que seguía observándolos desde lejos, decidió acercarse un día. “Antes creía que eran débiles, como hojas secas arrastradas por el viento”, dijo mientras inclinaba su pico hacia ellos. “Pero ahora veo que no era debilidad, sino soledad. Juntos, se han convertido en algo que ni el agua puede romper”.

Con el paso del tiempo, los jacintos no solo sobrevivieron, sino que prosperaron. Sus hojas flotantes formaron una gran alfombra verde que brindaba sombra a peces pequeños y renacuajos. Las aves que antes los arrancaban ahora descansaban sobre ellos, y su presencia trajo nueva vida al humedal.

Desde lo alto, las garzas planeaban en círculos, observando con admiración. “Quienes antes iban a la deriva ahora sostienen todo a su alrededor”, comentó una de ellas. Otra respondió: “Tal vez su fuerza siempre estuvo allí, esperando el momento de unirse”.

Los jacintos, por su parte, entendieron que su verdadera fortaleza no estaba en sus hojas ni en sus raíces individuales, sino en el tejido que habían creado juntos. Aprendieron que solos no habrían llegado lejos, pero unidos podían resistir cualquier tormenta y transformar todo a su alrededor.

Si caminas hoy por La Conejera, entre las aguas tranquilas del humedal, es probable que veas su inmensa alfombra verde, balanceándose suavemente en el agua. Son los jacintos, recordándonos que la verdadera fuerza nace cuando trabajamos juntos.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 17: ANA, LA PEQUEÑA CIENTÍFICA DE SUBA QUE TRANSFORMA CHARCOS EN LABORATORIOS

En Suba, entre los parques y calles que brillan después de la lluvia, vive Ana, una niña de nueve años con un talento especial para notar cosas que otros pasan por alto. Siempre lleva consigo un cuaderno donde dibuja y anota las pequeñas maravillas que descubre. Pero lo que ocurrió un día en el parque Las Navetas sorprendió incluso a su curiosa mente.

Esa tarde, después de una tormenta, Ana paseaba cerca de un charco. Vio cómo las hojas secas flotaban en el agua sucia, moviéndose de un lado a otro con el viento. De pronto, notó que una de las hojas estaba cubierta de una capa de barro y decidió intentar limpiarla. “Tal vez si la enjuago, flotará mejor”, pensó.

Corrió a casa y colocó agua limpia en un plato hondo. Después de enjuagar la hoja, vio que seguía flotando, pero aún estaba un poco opaca. Buscando una solución, tomó una gota de jabón líquido de la cocina y lo dejó caer en el agua para ver si eso hacía alguna diferencia. Entonces, ocurrió algo increíble: la hoja salió disparada hacia el borde del plato.

“¡Mamá, mira esto!”, gritó Ana, emocionada. Su mamá, que estaba cerca, se acercó a ver. Ana repitió el experimento, y la hoja volvió a moverse como si alguien la empujara.

“No es magia, Ana”, explicó su mamá, sonriendo. “El agua tiene una especie de ‘piel’ que la mantiene unida. Cuando le pones jabón, esa piel se rompe y empuja las cosas. Eso es lo que mueve la hoja”.

Ana no entendió todo de inmediato, pero las palabras de su mamá encendieron su curiosidad. Pasó el resto de la tarde probando con semillas, trozos de papel y otros objetos ligeros, anotando todo en su cuaderno. Descubrió que no todos los materiales reaccionaban igual, y eso la emocionó aún más. “Es como si el agua tuviera secretos escondidos”, decía mientras dibujaba flechas y escribía notas junto a sus observaciones.

Al día siguiente, reunió a sus amigos en el parque y les mostró lo que había aprendido. Llenaron platos con agua y probaron mover

hojas y papeles con gotas de jabón. Entre risas y gritos de asombro, uno de sus amigos comentó: “Es como si estuviéramos descubriendo algo que siempre estuvo aquí y nadie notó”.

Los vecinos que pasaban por el parque miraban con curiosidad. “Es bonito ver a los niños jugando y aprendiendo juntos. Hace que el parque se sienta más vivo”, dijo un vecino que observaba desde lejos.

Ahora, Ana sueña con seguir haciendo descubrimientos y enseñarles a otros niños que no se necesita mucho para ser científico. “Solo tienes que mirar de cerca, preguntarte por qué pasan las cosas y no rendirte hasta encontrar la respuesta”, asegura.

¿Te animas a intentarlo?

Esto es lo que necesitas:

- Llena un plato hondo con agua.
- Coloca una hoja seca o un trozo pequeño de papel flotando en la superficie.
- Con una gota de jabón líquido, prueba lo que pasa al dejarla caer cerca del objeto.
- Experimenta con otros objetos y observa las diferencias.

Ana ya comenzó su aventura científica. Tal vez el próximo gran descubrimiento esté esperando en tu cocina o en el parque más cercano.





LECTURA 18: LOS MUISCAS DE SUBA: HISTORIA VIVA DE RESISTENCIA Y LEGADO

Suba, al norte de Bogotá, guarda en sus cerros y humedales los ecos de una civilización que transformó la tierra en un santuario de vida y espiritualidad: los muisca. Desde el siglo VIII, este pueblo supo crear un hogar en el altiplano cundiboyacense, tejiendo una relación de equilibrio con su entorno natural.

Los muisca eran parte de la familia lingüística chibcha, un conjunto de lenguas con raíces compartidas que se extendía desde Centroamérica hasta los Andes. Este parentesco lingüístico permitió a comunidades diversas comunicarse, comerciar e intercambiar ideas. En el caso de los muisca, su idioma, el muyscubun, reflejaba su conexión profunda con la naturaleza y lo espiritual. Palabras como "Sua" (sol) y "Sia" (agua) contenían significados cargados de simbolismo, y sus cantos y oraciones eran expresiones de agradecimiento y diálogo con los dioses.

El paisaje de Suba, con su abundancia de ríos y la majestuosa Laguna de Tibabuyes, ofrecía el escenario perfecto para que los muisca prosperaran. Este entorno se convirtió en el corazón de rituales como la Fiesta de las Flores, donde caciques de diferentes regiones ofrecían flores y objetos preciosos al dios Chibchacum. Estos actos no solo buscaban invocar lluvias y cosechas abundantes, sino también reforzar el lazo sagrado entre la comunidad y su entorno. La laguna, hoy transformada en el humedal Juan Amarillo, era vista como un espacio donde la tierra y el cielo se encontraban.

El liderazgo de los muisca estaba profundamente ligado a este respeto por la naturaleza. El Ubzaque Suba, líder del territorio, desempeñaba el papel de guía espiritual y protector del equilibrio entre la vida comunitaria y los recursos naturales. Bajo su cuidado, Suba se convirtió en un modelo de sostenibilidad, donde la agricultura, la espiritualidad y la organización política se entrelazaban.

La llegada de los españoles en 1538 representó un desafío devastador para esta armonía. Los muisca, en un esfuerzo por preservar su mundo, ofrecieron tributos y bienes valiosos, pero la conquista trajo consigo transformaciones profundas. Los rituales en la Laguna de

Tibabuyes fueron desplazados por ceremonias católicas, como misas y bautizos, que buscaban imponer una nueva espiritualidad. Las tierras comunales fueron divididas en haciendas, y las estructuras de poder tradicionales se desmoronaron ante el nuevo sistema colonial.

A pesar de estas adversidades, los muisca resistieron. Las mujeres desempeñaron un papel esencial al transmitir conocimientos y tradiciones de generación en generación, asegurando que las raíces culturales no se perdieran. Ellas preservaron historias, cantos y saberes agrícolas, manteniendo viva la esencia de su pueblo en tiempos de cambio.

Hacia finales del siglo XX, la lucha por recuperar su identidad dio un giro decisivo. Las familias muisca de Suba hallaron un título colonial que confirmaba su estado de resguardo indígena. Este documento se convirtió en la base para que la comunidad iniciara un proceso de autorreconocimiento, logrando en 1991 el reconocimiento oficial del Cabildo Indígena Muisca de Suba. Este hito no solo devolvió dignidad a la comunidad, sino que marcó el inicio de una nueva etapa de revitalización cultural y defensa de sus derechos territoriales.

En el siglo XXI, los muisca de Suba representan una historia viva de resistencia y adaptación. Sus tradiciones no son reliquias del pasado; son enseñanzas para el presente, recordatorios de que el equilibrio con la naturaleza es clave para la supervivencia. En cada palabra del muyscubun que se enseña, en cada canto que se entona, hay un mensaje de esperanza y fuerza.

Los cerros y humedales de Suba siguen siendo testigos de esta historia. Si caminas por ellos, podrás sentir el eco de un pueblo que nunca dejó de dialogar con la tierra, mostrando que las raíces, cuando son profundas, pueden resistir cualquier tormenta.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 19: CARTA PARA UN BUSCADOR DE SUEÑOS

Hola,

¿Alguna vez has sentido que hay algo grande esperando por ti? Tal vez una idea que no puedes dejar de pensar, un talento que siempre disfrutas, o ese deseo de lograr algo especial. Los sueños son así: pequeños destellos de luz que aparecen en los momentos más inesperados. Y aunque a veces parezcan lejanos, recuerda esto: cada gran aventura comienza con el primer paso.

Déjame contarte una historia. En Matilda, de Roald Dahl, conocemos a una niña extraordinaria que encuentra en los libros su refugio y su fuerza. A pesar de las dificultades, descubre que tiene un poder único: su inteligencia. Pero Matilda no se detiene allí. Ella utiliza su don para transformar su mundo, demostrando que, cuando creemos en nosotros mismos, incluso los retos más grandes pueden volverse oportunidades.

¿Sabías que hay otra historia, El jardín secreto de Frances Hodgson Burnett, que también habla de transformar lo que parece imposible? Una niña llamada Mary Lennox llega a una casa triste y silenciosa, pero descubre un jardín oculto, olvidado por todos. Con paciencia y cuidado, lo revive, y en ese proceso, encuentra su propia felicidad. Estas historias nos enseñan que, aunque el camino parezca difícil, los sueños crecen como semillas: necesitan cuidado, tiempo y, sobre todo, tu voluntad para verlos florecer.

Ahora piensa en ti. ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué te hace sentir feliz? Esas pequeñas cosas podrían ser la clave para descubrir lo que más amas. Tal vez te gusta escribir, bailar, ayudar a otros, inventar cosas o explorar la naturaleza. Esas son pistas de tus talentos, los regalos únicos que tienes para ofrecer al mundo.

No importa si el camino parece complicado o si los demás no entienden tus metas. Grandes figuras de la historia enfrentaron obstáculos antes de brillar. ¿Sabías que Albert Einstein tuvo problemas en la escuela y que muchos no creían en su talento? ¿O que Frida Kahlo pintó sus cuadros más famosos mientras estaba gravemente enferma? Estas personas no

dejaron que las dificultades les quitaran la fe en sus sueños. Cada día, dieron un paso hacia ellos, hasta que lograron cosas increíbles.

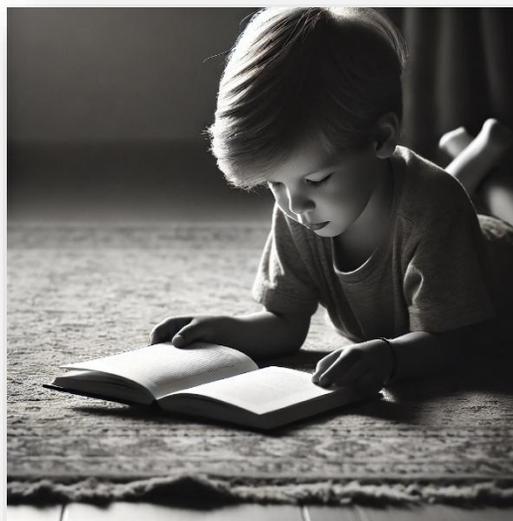
Las metas, como los sueños, se construyen paso a paso. No necesitas hacer todo de una vez. ¿Quieres ser artista? Dibuja algo pequeño todos los días. ¿Sueñas con ser científico? Empieza leyendo sobre cosas que te interesen. Cada paso cuenta, y con cada uno estarás más cerca de alcanzar tu estrella.

Así que, ¿qué hay de tus sueños? ¿Cuál será tu próxima aventura? Mira hacia adelante, busca esa chispa que te motiva, y nunca dejes de caminar. Recuerda que los desafíos no son muros, son escalones que te ayudarán a subir más alto.

Yo creo en ti. Creo en tus talentos, en tus ideas y en tu capacidad para crear algo increíble. Sigue adelante. El mundo está esperando por lo que tú puedes aportar.

Con todo mi apoyo,

Un amigo de los soñadores



Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiaramirez@hotmail.com



LECTURA 20: UN PESO DIFÍCIL DE SOLTAR

Pedro tenía 12 años y una mochila invisible que lo acompañaba a todas partes. Esa mochila no llevaba libros ni cuadernos, sino un cúmulo de emociones difíciles de cargar: enojo, frustración y tristeza. En casa, las discusiones eran constantes, y los gritos y golpes se habían convertido en parte de su vida. En la escuela, Pedro era conocido por reaccionar de manera explosiva, alejando a compañeros y profesores.

Una tarde, durante el recreo, una discusión sobre un balón escaló rápidamente. En un ambiente donde las peleas eran un espectáculo, los demás niños formaron un círculo alrededor de Pedro y su compañero, animándolos a pelear y vigilando para que ningún adulto interviniera. Pedro, con los puños apretados y la mandíbula rígida, sintió cómo el calor subía por su cuerpo y su corazón latía con fuerza. Su mente se llenó de una mezcla de rabia y confusión.

El maestro Jaime, quien había visto la escena desde lejos, intervino rápidamente. Con voz firme pero calmada, rompió el círculo y separó a los chicos. Agarró suavemente a Pedro por el hombro y lo llevó a un aula vacía.

Pedro se dejó guiar, pero aún respiraba rápido, sus manos temblaban y sus ojos estaban llenos de lágrimas de rabia contenida.

—Pedro, sé que estás enojado, pero antes de decirme qué pasó, quiero que intentemos algo juntos —dijo Jaime mientras sacaba una botella de agua de su escritorio y la colocaba en la mesa frente a ellos—. Esta botella nos ayudará a entender lo que estás sintiendo.

Jaime le pidió a Pedro que agitara la botella con todas sus fuerzas. Pedro lo hizo, y el agua se llenó de burbujas que la hicieron turbia.

—Mira, Pedro, esto es lo que pasa dentro de nosotros cuando estamos enojados. Todo se revuelve y se siente confuso, ¿verdad? Ahora vamos a dejarla aquí un momento para ver qué pasa cuando le damos tiempo.

Mientras las burbujas se disipaban y el agua recuperaba su claridad, Jaime continuó:

—Así como la botella necesita un momento para calmarse, tu mente también lo necesita. Vamos

a probar algo: respira conmigo. Inhala profundo, como si llenaras un globo, y exhala despacio, como si soplaras para apagar una vela.

Pedro, aunque al principio se resistió, comenzó a respirar más lento y sintió que su cuerpo se relajaba poco a poco. Cuando estuvo más tranquilo, Jaime le pidió que hablara de lo que había ocurrido.

Pedro confesó que no solo estaba molesto por el balón, sino también por las peleas constantes en casa, que lo hacían sentir atrapado y sin salida. Jaime lo escuchó con atención y le mostró otra herramienta.

—A veces, escribir lo que sentimos ayuda a liberar todo eso que llevamos dentro. Mira, vamos a hacer dos columnas: en una escribe tres cosas que te enojan, y en la otra, algo que podrías hacer en lugar de reaccionar con rabia.

Pedro escribió: "Las peleas en casa", "cuando me insultan" y "cuando me ignoran". En la segunda columna anotó: "Salir al patio", "respirar hondo" y "escribir en un cuaderno". Mientras lo hacía, notó que poner sus sentimientos en palabras le ayudaba a entenderlos mejor.

Esa misma noche, después de otra discusión en casa, Pedro recordó lo que había aprendido. Sintiendo que la ira lo invadía, salió al patio, respiró profundamente y se sentó bajo un árbol. Aunque el ruido seguía en el fondo, logró calmarse un poco. Era un paso pequeño, pero para él, significativo.

En la escuela, Jaime siguió apoyándolo. Le dio un cuaderno especial donde podía escribir o dibujar cuando se sintiera abrumado. Pedro también aprendió a reconocer las señales de su cuerpo, como la tensión en la mandíbula o el calor en sus manos, y a detenerse antes de reaccionar.

Con el tiempo, Pedro entendió que no podía controlar todo lo que ocurría en su entorno, pero sí podía controlar cómo reaccionaba. Poco a poco, su relación con los demás mejoró. Aunque las peleas en casa no desaparecieron, Pedro había encontrado herramientas para enfrentar su realidad de una manera diferente.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 21: LA IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA ACTIVA: UN PASO HACIA LA ARMONÍA EN EL AULA

En el aula, practicar la escucha activa es esencial para construir respeto y colaboración. A veces, las palabras pierden fuerza cuando la atención no está presente o las interrupciones dominan la conversación. Sin embargo, tienes la oportunidad de cambiar eso. Más que una herramienta del maestro, la escucha activa es un esfuerzo compartido que puede transformar la manera en que aprendemos y convivimos.

La realidad del aula y tu papel en ella
Es común que la falta de atención genere momentos de desconexión en el aula. Entre las distracciones y el bullicio, las ideas pueden quedarse en el aire, sin ser comprendidas del todo. Prestar atención activa permite aprovechar cada palabra y fortalecer los lazos con compañeros y docentes, al tiempo que ayuda a crear un espacio más armónico.

Escuchar con intención implica algo más que quedarse en silencio. Es una habilidad que impulsa la comprensión, facilita la colaboración y fomenta relaciones respetuosas.

¿Qué significa escuchar activamente y cómo puedes hacerlo?

Escuchar activamente es estar presente de manera consciente cuando alguien habla. Esto implica:

Prestar atención completa: Concéntrate en la persona que habla, dejando de lado distracciones como el celular o las conversaciones paralelas.

Reconocer las ideas del otro: Muestra interés a través de gestos como asentir o mantener contacto visual.

Confirmar lo que entendiste: Repite en tus palabras lo que escuchaste. Por ejemplo: "Entiendo que prefieres trabajar en equipo porque te resulta más cómodo, ¿cierto?"

Responder con calma: Permite que las ideas fluyan antes de plantear tus puntos o preguntas.

Contribuir a una mejor escucha en el aula

Tienes un papel importante en la creación de un espacio respetuoso. Aquí hay algunas formas de contribuir:

Participa en acuerdos comunes: Ayuda a establecer reglas que fomenten la atención mutua y los turnos para hablar.

Sigue el ejemplo positivo: Observa y aprende de quienes demuestran una escucha activa.

Practica en actividades grupales: Durante los trabajos en equipo, escucha con atención antes de expresar tus ideas.

Imagina esta situación:

En una clase de ciencias sociales, un compañero, David, comparte su opinión. Algunos estudiantes lo interrumpen, lo que dificulta su explicación. ¿Cómo actuarías?

Puedes invitar al grupo a escuchar con calma, mostrando interés por lo que David tiene que decir. Este gesto no solo ayudará a que se sienta valorado, sino que también alentará a otros a prestar más atención. Reflexiona sobre cómo estos pequeños cambios pueden hacer la clase más productiva y respetuosa.

Beneficios de la escucha activa

Al practicar la escucha activa, contribuyes a que el aula se convierta en un espacio donde:

Las ideas se valoren: Cada intervención se recibe con atención y respeto.

La concentración aumente: Tu enfoque puede inspirar a otros a mantenerse atentos.

Las relaciones se fortalezcan: La empatía crece cuando se dedica tiempo a comprender a los demás.

Un compromiso contigo mismo

En tu próxima clase, prueba a escuchar con verdadera atención. Observa cómo cambia la dinámica cuando das espacio a las palabras de los demás. La escucha activa transforma el aula, mejora la convivencia y te ayuda a aprender más.

Tomar este hábito como propio puede hacer la diferencia en tus relaciones dentro y fuera del aula. ¿Estás listo para convertir la escucha en una herramienta poderosa? Tu actitud puede ser el inicio de un cambio positivo.



LECTURA 22: ENTENDIENDO Y MANEJANDO NUESTRAS EMOCIONES: DEPRESIÓN, ENVIDIA Y MÁS

Las emociones nos acompañan todos los días. Nos ayudan a entender lo que sentimos y a reaccionar ante lo que sucede a nuestro alrededor. Sin embargo, algunas emociones, como la depresión y la envidia, pueden resultar complicadas de manejar. Aprender a identificar y trabajar con estas emociones es clave para sentirnos mejor y tener mejores relaciones con quienes nos rodean.

¿Qué es la depresión y cómo manejarla?

La depresión no es lo mismo que sentirse triste por algo puntual. Es un estado emocional que puede durar días o semanas y afectar la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos. Puede manifestarse de varias maneras:

- Falta de energía: Sentirse cansado todo el tiempo, incluso sin haber hecho mucho.
- Desinterés: Perder las ganas de hacer actividades que antes disfrutabas.
- Irritabilidad: Responder con enojo o frustración a situaciones que normalmente no te molestan.
- Aislamiento: Preferir estar solo o evitar hablar con otros.

¿Qué puedes hacer?

Habla con alguien de confianza: Expresar cómo te sientes puede aliviar la carga emocional.
Busca actividades relajantes: Dedicar tiempo a algo que disfrutes, como dibujar, escuchar música o jugar deportes.

Establece pequeñas metas: Completar tareas sencillas, como organizar tus útiles o limpiar tu espacio, puede darte un sentido de logro.

¿Qué es la envidia y cómo afecta nuestras relaciones?

La envidia surge cuando quieres algo que alguien más tiene, como reconocimiento, habilidades o atención. En un entorno escolar, la envidia puede llevar a conflictos. Es común que los estudiantes busquen pelea o intenten aislar

a quienes envidian, lo que genera más tensiones y dificulta la convivencia.

¿Cómo manejarla?

Reconoce tus emociones: Admitir que sientes envidia te ayuda a tomar control sobre tus reacciones.

Valora tus logros: Piensa en lo que has hecho bien y en lo que te hace especial. Esto te ayudará a fortalecer tu autoestima.

Usa la envidia como impulso: Si admiras algo de alguien, piensa en cómo puedes mejorar en ese aspecto sin compararte constantemente.

Un ejemplo en el aula

Piensa en una situación común: un compañero destaca en los exámenes o en una actividad grupal, y eso despierta en ti una mezcla de enojo y frustración. En lugar de buscar excusas para criticarlo o pelear, reflexiona sobre lo que admiras y qué puedes hacer para mejorar. Hablar con un adulto que te guíe en este proceso también puede ayudarte a canalizar lo que sientes de una manera positiva.

Estrategias generales para manejar emociones difíciles

Cuando las emociones negativas parecen demasiado grandes, estas estrategias pueden ayudarte:

Tómate un momento: Antes de reaccionar, respira profundo y cuenta hasta cinco para calmarte.

Escribe lo que sientes: Llevar un diario donde anotes tus emociones puede ayudarte a entenderlas mejor.

Busca apoyo: Hablar con un maestro, orientador o amigo de confianza puede marcar la diferencia.

Haz algo que te guste: Actividades simples, como caminar o dibujar, pueden ayudarte a sentirte más relajado.

Recuerda...

Las emociones negativas son una señal de que algo necesita tu atención, pero no tienen que definirte. Cuando aprendes a manejarlas, fortaleces tus relaciones y te conviertes en una mejor versión de ti mismo. ¿Qué harás hoy para cuidar tus emociones y mejorar tu bienestar?

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 23: POR SI ME NECESITAS

En la casa de Kevin, él y su madre vivían inconexos, como si habitaran mundos diferentes. Si alguno necesitaba algo, lo pedía a gritos desde la cocina o el cuarto, y casi nunca obtenía respuesta. La televisión permanecía encendida todo el día, no porque la vieran, sino porque llenaba con su ruido el aire pesado de la casa. Las cortinas siempre estaban cerradas, dejando las habitaciones en penumbra. En los rincones del suelo, el polvo y las manchas secas eran una constante, recordatorios de todo lo que nunca se hacía. Kevin, con 13 años, había aprendido a convivir con el ruido de los portazos, el golpeteo de los platos y las discusiones que surgían de vez en cuando.

Una tarde, mientras buscaba un cable en el cajón del escritorio de su madre, Kevin encontró una caja pequeña y aplastada. Dentro había un par de guantes negros, nuevos, perfectamente doblados y una nota que los acompañaba:

"Para Kevin, con cariño. Feliz cumpleaños, mamá."

Kevin sostuvo la caja por un momento, sin entender del todo. No recordaba ningún cumpleaños reciente que hubieran celebrado, ni tampoco un gesto similar de su madre. Guardó los guantes en el bolsillo y decidió hablar con ella esa misma noche.

Mientras Kevin terminaba la cena, su madre estaba sentada en el sofá, mirando la televisión con una cerveza en la mano. Entonces, Kevin se plantó frente a ella y sostuvo la caja a la altura de su pecho.

—¿Por qué nunca me diste esto? —preguntó.

Ella levantó la vista, confundida. Al ver los guantes, su expresión cambió. Apartó la mirada, evitando los ojos de Kevin, y comenzó a jugar con la anilla de la lata.

—Eso... eso era para tu cumpleaños —dijo al fin, con voz entrecortada—. Pensé que ya no te interesaría. Que... que no valía la pena.

Kevin no respondió. Su madre respiró hondo y, como si las palabras se le escaparan sin control, continuó.

—Ese día quería dejar todo esto... —señaló la cerveza con un movimiento tembloroso—. Quería intentarlo, Kevin. Pero fallé. Siempre fallo. Pensé que no tenía sentido dártelos, que ya no esperabas nada de mí... y que... yo tampoco.

Su voz tembló, y los ojos comenzaron a llenarse de lágrimas. El televisor seguía zumbando al fondo, llenando con su ruido el silencio que parecía querer extenderse por horas.

Kevin sintió una mezcla de rabia, tristeza y algo que no lograba definir. Sus manos apretaron la caja, pero algo en su pecho lo empujó a hablar.

—Mamá... no sé si puedes dejarlo, pero gracias por intentarlo. Gracias por los guantes... y por las veces que has tratado de estar aquí. No importa si son pocas. Gracias por cuidarme cuando me enfermo y por tenerme en el colegio. Yo sí te agradezco.

Ella lo miró por primera vez en mucho tiempo, con los ojos húmedos y los labios temblorosos. Kevin dejó la caja sobre la mesa y la abrazó. Sintió cómo su madre se derrumbaba en sus brazos, llorando con fuerza. Él la sostuvo, y juntos lloraron hasta que el cansancio los venció y se quedaron dormidos en el sofá.

A la mañana siguiente, Kevin despertó primero. La televisión seguía encendida, pero las latas habían desaparecido de la mesa. Miró a su madre en la cocina, lavando un par de platos con movimientos lentos, como si cada uno le costara un esfuerzo inmenso. Kevin no sabía cuánto duraría aquello, pero mientras existiera una oportunidad, él estaría ahí, dispuesto a seguir intentándolo con ella.



Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 24: CUANDO NADIE ESTÁ MIRANDO

En el pequeño supermercado del barrio, Omar, de 12 años, miraba las estanterías mientras su madre conversaba con la cajera. Las charlas de los adultos siempre eran interminables, y él se distraía observando los productos más coloridos o leyendo etiquetas. Aquella tarde, su atención quedó atrapada en un paquete de doritos que relucía en un estante cercano. Eran sus favoritos.

Revisó los bolsillos y encontró un par de monedas, pero no lo suficiente para pagarlos. Su madre estaba de espaldas, entretenida en su conversación, y el pasillo estaba vacío. Nadie parecía estar prestándole atención. Omar extendió la mano hacia el paquete.

“Solo esta vez,” pensó. “Nadie se dará cuenta.”

El plástico crujió entre sus dedos, y por un instante sintió el impulso de esconderlo bajo su camiseta. Pero algo lo hizo detenerse: una frase que su abuelo le decía en repetidas ocasiones, “Lo que haces cuando nadie te ve es lo que realmente muestra quién eres.”

Omar respiró hondo y dejó el paquete en su lugar. Apenas lo hizo, escuchó la voz de su madre llamándolo desde la caja. Salió del pasillo apresurado y fingió que nada había pasado, aunque su madre lo estaba mirando de forma extraña.

De camino a casa, Omar no podía quitarse la sensación de la cabeza. Al final, decidió contarle a su madre lo que había pensado hacer. Su confesión fue interrumpida por una carcajada.

—Por eso te miré feo cuando estabas en el pasillo —dijo su madre, sonriendo—. La cajera y yo te estábamos viendo en las cámaras de seguridad. No ibas a salirte con la tuya.

Omar se quedó en silencio. Aunque nadie le había dicho nada en el supermercado, la vergüenza lo invadió. No sabía si sentirse aliviado por no haber tomado los doritos o humillado porque lo habían descubierto.

A la mañana siguiente, Omar regresó al supermercado con su madre. Esta vez llevaba un poco más de dinero. Compró el paquete de

doritos y, al entregarle el billete a la cajera, ella sonrió.

—Es bueno ver que los niños aprenden a hacer las cosas bien.

Omar asintió. No se sentía como un héroe, pero algo dentro de él estaba más tranquilo. Tal vez la próxima vez que tuviera que decidir, sabría que hacer lo correcto era más importante que salirse con la suya.

A veces creemos que nuestras acciones no importan si nadie las ve, pero lo cierto es que cada decisión que tomamos, incluso las más pequeñas, define nuestro carácter. La integridad no se trata de evitar ser descubierto, sino de ser fiel a lo que sabemos que está bien, aun cuando no haya nadie mirando.



Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiaramirez@hotmail.com



LECTURA 25: EL CICLO DE LA AYUDA EN SUBA: HISTORIAS QUE TRANSFORMAN VIDAS

En medio de los retos que enfrenta la localidad de Suba, emergen historias de solidaridad que demuestran el poder de un acto de bondad para transformar comunidades enteras. Este es el caso de tres personas cuyas acciones desencadenaron cadenas de ayuda que continúan impactando positivamente.

Hace seis meses, doña Esperanza, una comerciante del barrio Rincón, vio a Kevin, un joven de 16 años, buscando botellas de plástico en un parque. Conmovida por su situación, le ofreció un almuerzo caliente y se interesó por su historia. Kevin había dejado la escuela para ayudar a su madre, quien trabajaba en condiciones precarias. Inspirada, doña Esperanza decidió emplearlo unas horas al día en su tienda, donde aprendió sobre ventas y administración. Además, lo animó a retomar sus estudios nocturnos.

“Al principio no quería volver al colegio porque pensaba que era pérdida de tiempo”, cuenta Kevin. “Pero doña Esperanza me explicó que la educación podía darme más oportunidades. Ahora hasta sueño con tener mi propio negocio”.

En la tienda, Kevin conoció a don Germán, un adulto mayor que era cliente frecuente. Notó que don Germán tenía dificultades para cargar sus compras y, con la esperanza de ganarse una propina, se ofreció a ayudarlo. Sin embargo, al conocer las difíciles condiciones de vida del adulto mayor, Kevin decidió continuar ayudándolo sin esperar nada a cambio. Una tarde, mientras ayudaba a don Germán a organizar su despensa, el adulto mayor compartió cómo había perdido contacto con su familia y cuán importante era para él recibir la visita de Kevin. Este intercambio le permitió a Kevin ver que su tiempo y esfuerzo tenían un valor real para alguien más.

Además de ayudar a don Germán, Kevin comenzó a involucrarse más en las actividades del barrio, alentado por las historias y enseñanzas de doña Esperanza. Un día, propuso organizar una recolecta de alimentos y ropa para otras personas en situación vulnerable de su cuadra. La iniciativa no solo logró recolectar varias donaciones, sino que

también unió a los vecinos en un esfuerzo colectivo por mejorar la calidad de vida de quienes más lo necesitaban.

La acción de Kevin no pasó desapercibida, especialmente entre los jóvenes del barrio, quienes empezaron a verlo como un ejemplo a seguir. Algunos de ellos incluso se ofrecieron como voluntarios en futuras actividades, demostrando cómo un solo gesto puede inspirar a otros a marcar la diferencia. “Nunca pensé que algo tan pequeño podría generar tanto impacto”, dice Kevin. “Ahora me doy cuenta de que todos podemos hacer algo por los demás”.

Debido a su relación con Kevin, don Germán comenzó a interactuar más con los vecinos, quienes poco a poco lo invitaron a actividades comunitarias. Entre estas actividades destacó un proyecto liderado por Sofía, una niña de nueve años que organizó un grupo para recoger basura en el barrio. Con la orientación de su madre, Sofía y sus amigos dedicaban los sábados a limpiar espacios públicos. Durante estas jornadas, don Germán fabricó bancas y mesas para un pequeño parque infantil usando madera reciclada. El parque pronto se convirtió en un punto de encuentro comunitario.

“Me sorprendió mucho que la gente se pusiera tan contenta con las sillitas. Uno piensa que esas cosas no las mira nadie”, reflexiona don Germán. “Ahora, el parque está lleno de niños jugando y varios padres de familia están compartiendo ideas para mejorar nuestra cuadra”.

Estas historias muestran que, incluso en un entorno desafiante como el barrio El Rincón de Suba, los actos de solidaridad pueden marcar la diferencia. Lo que comenzó como un gesto de apoyo en una tienda se convirtió en una cadena de relaciones y aprendizajes que conectaron a personas con historias distintas, pero unidas por el deseo de superar las dificultades. En cada acción hay un recordatorio del impacto que puede tener la empatía en la construcción de una comunidad más unida.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiaramirez@hotmail.com



LECTURA 26: INTENCIONES PODEROSAS: UNA LECCIÓN SOBRE PRIORIDADES

En el auditorio repleto del Foro Global de Innovación y Liderazgo, todos los ojos estaban puestos en Alejandro Torres, un joven empresario que ha revolucionado la industria tecnológica con ideas frescas y una manera única de conectar con las personas. A sus 35 años, no solo ha liderado proyectos multimillonarios, sino que también se ha convertido en una figura influyente en temas de liderazgo y desarrollo personal. Con una sonrisa desenfadada y un estilo cercano, Alejandro tomó el micrófono.

“A ver, levanten la mano los que se han sentido atrapados en una lista de cosas por hacer que parece nunca acabar”, comenzó diciendo, provocando risas y asientos llenos de manos alzadas. “Bueno, están en el lugar correcto, porque hoy vamos a hablar de algo que a todos nos afecta: el tiempo. Ese recurso invisible que, aunque no lo veamos, dirige nuestras vidas”.

Alejandro hizo una pausa breve y luego continuó. “Cuando pensamos en gestión del tiempo, lo primero que viene a la mente es productividad: hacer más en menos tiempo. Pero eso no siempre es lo más importante. Hace algunos años, yo también caía en esa trampa. Me sentía exitoso porque mi agenda estaba llena, pero al final del día, me preguntaba: ‘¿Qué de todo esto me hace feliz?’ Y la respuesta era... poco o nada”.

“Y ahí aprendí una de las claves que quiero compartirles hoy: no se trata de hacer más, sino de hacer lo que importa. Imaginen que cada día tienen un balde y les dan solo unas cuantas piedras grandes y mucha arena. Las piedras grandes son esas cosas que realmente importan: pasar tiempo con la gente que aman, aprender algo nuevo, cuidar de ustedes mismos. La arena es todo lo demás: tareas, correos, reuniones. Si empiezan llenando el balde con arena, las piedras no caben. Pero si primero ponen las piedras grandes, siempre habrá espacio para la arena”.

Alejandro compartió una anécdota personal sobre cómo esta forma de ver el tiempo lo ayudó a priorizar lo que realmente importaba. “En mis primeros años como emprendedor, pasaba días enteros apagando incendios,

resolviendo problemas pequeños que parecía que nadie más podía solucionar. Un día, un amigo me dijo: ‘¿Te das cuenta de que siempre estás ocupado, pero nunca avanzas realmente?’. Esa pregunta me sacudió. Me di cuenta de que no estaba dedicando tiempo a planear ni a pensar en grande. Desde entonces, cada mañana reservo una hora para enfocarme en lo que quiero lograr a largo plazo. Esas horas me han dado más claridad y resultados que semanas de trabajo frenético”.

La audiencia asentía, conectando con la sencillez de su mensaje. Alejandro levantó un vaso que tenía en la mesa junto al micrófono. “Esto es como este vaso de agua. Si solo lo llevas un minuto, no pasa nada. Pero si lo sostienes todo el día, se vuelve un problema. Lo mismo pasa con nuestras actividades: no todo merece nuestra atención. Hay que soltar lo que no es esencial para enfocarnos en lo que sí nos hace crecer”.

Con una sonrisa cómplice, remató: “No les digo que dejen todo y se vayan a una playa paradisíaca... aunque no sería mala idea”, provocando otra ronda de risas. “Lo que les digo es que sean intencionales con su tiempo. Prioricen actividades que les dejen algo: un aprendizaje, una sonrisa, un sueño cumplido. Porque, al final, el tiempo no vuelve, pero las decisiones que toman hoy pueden cambiar su vida para siempre”.

El auditorio estalló en aplausos mientras Alejandro cerraba con una reflexión sencilla pero poderosa: “El tiempo es nuestro recurso más valioso. No lo malgasten, inviertánlo en lo que realmente importa”.





LECTURA 27: CUANDO NO SE PUEDE CONTROLAR TODO: REFLEXIONES SOBRE ACEPTAR LO INCONTROLABLE

Creo que esta reflexión te va a servir mucho. La vida, en su maravillosa complejidad, no siempre se comporta como queremos. Pongámonos en una situación: estás en un embotellamiento, atrapado justo cuando necesitas llegar a una reunión importante. En esos momentos, tienes la opción de desgastarte pensando en todo lo que podría salir mal o aceptar lo que está ocurriendo y aprovecharlo de alguna manera, quizá para escuchar un podcast interesante o simplemente respirar profundo. No se trata de ignorar el problema, sino de reconocer que no siempre podemos tener el control.

Aceptar lo incontrolable no significa resignarse. Es entender que hay aspectos de la vida que simplemente no podemos cambiar, como el comportamiento de otras personas, el pasado o las circunstancias externas. En lugar de desperdiciar energía tratando de modificar lo que está fuera de nuestras manos, podemos dirigirla hacia lo que sí depende de nosotros: nuestra actitud, nuestras decisiones y nuestras acciones.

Recuerdo a una estudiante que llegó a mí muy frustrada porque sus compañeros en el trabajo no cumplían con sus responsabilidades. “Si tan solo fueran más comprometidos, mi vida sería más fácil”, me decía. Pero al reflexionar, se dio cuenta de que no podía cambiar a sus colegas. Lo que sí podía hacer era ajustar su manera de trabajar: establecer límites claros, buscar apoyo en quienes sí cumplían y, sobre todo, cambiar su perspectiva. “En lugar de frustrarme, ahora veo esas situaciones como una oportunidad para crecer y practicar la paciencia”, me dijo meses después.

La clave está en identificar qué es lo que realmente está bajo nuestro control. Una herramienta muy útil para esto es preguntarnos: “¿Esto depende de mí o no?” Si la respuesta es no, entonces nuestra tarea es soltarlo. Es como intentar agarrar agua con las manos; cuanto más fuerza hacemos, más rápido se nos escapa.

En los textos budistas, hay una historia que ilustra esta idea. Un discípulo se quejaba constantemente con su maestro sobre las

distracciones en su meditación. Un día, el maestro le pidió que llevara un recipiente lleno de agua hasta la cima de una colina sin derramar una sola gota. Mientras caminaba, el discípulo se dio cuenta de que su enfoque en no derramar el agua lo hacía ignorar por completo las distracciones externas. Al llegar a la cima, comprendió que su atención era lo único que podía controlar realmente, y que al enfocarse en ello, las distracciones perdían poder. Esta historia nos recuerda que nuestra atención es una herramienta poderosa para transformar nuestra experiencia.

Algo curioso sucede cuando dejamos de intentar controlar todo: las cosas tienden a resolverse de maneras que no esperábamos. Es como si al soltar la cuerda en un juego de tira y afloja, el conflicto perdiera fuerza. Cuando enfocamos nuestra energía en lo que sí podemos hacer, dejamos de desperdiciarla en lo que está fuera de nuestro alcance.

Esta claridad nos permite identificar qué acciones concretas podemos tomar. Por ejemplo, si tienes un proyecto importante y te preocupan los imprevistos, dedica tiempo a planificar y prepararte para lo que puedas manejar. O si te afecta cómo alguien te trata, considera cómo responder o si es necesario tomar distancia de esa relación.

Aceptar también nos ayuda a vivir con más calma y menos ansiedad. Al dejar de pelear con lo inevitable, encontramos una libertad que no depende de las circunstancias externas, sino de nuestra capacidad para adaptarnos y mantenernos firmes ante los retos. Como dice un proverbio tibetano: “Si tiene solución, ¿por qué preocuparse? Y si no la tiene, ¿por qué preocuparse?”.

Prueba esto: la próxima vez que algo fuera de tu control te genere tensión, haz una pausa. Respira profundo y pregúntate: “¿Esto depende de mí?” Si no, deja que pase. Y si sí, toma una pequeña acción para avanzar. Descubrirás que, aunque no podamos controlar todo, siempre podemos decidir cómo vivirlo.



LECTURA 28: LA MENTIRA Y SUS CONSECUENCIAS: HISTORIAS DE VERDADES PERDIDAS

En un salón de clases, Alex, un estudiante astuto y acostumbrado a salirse con la suya, enfrentaba las consecuencias de sus acciones. Olvidó entregar un trabajo de ciencias y, fiel a su costumbre, mintió. Copió el trabajo de Julián y afirmó con total seguridad que habían colaborado, engañando al maestro sin dificultad.

En el descanso, Alex y Julián se jactaron de lo sencillo que fue engañar al maestro. Sus bromas se propagaron y animaron a otros a copiar también. Incluso se burlaron abiertamente del maestro, sin que él lo notara. Para Alex, todo marchaba mejor que nunca: contaba con la admiración de sus compañeros y parecía haber hallado una fórmula infalible para evadir problemas.

Sin embargo, todo cambió cuando Alex empezó a manipular a sus amigos con mentiras. Prometía cosas que no cumplía y los usaba para encubrir sus fallas. La situación explotó cuando fingió deber dinero a un estudiante de otro curso. Al descubrir la farsa, sus amigos se alejaron de él y, por venganza, lo delataron ante otros maestros, afirmando que había copiado en varias asignaturas.

La tensión escaló. Durante una clase, Alex, sintiéndose acorralado, explotó frente a todos, incluido el maestro. En un arrebato de frustración, confesó todas las veces que habían hecho trampa y cómo se habían burlado del profesor. El salón quedó en completo silencio. Aunque Alex sintió alivio al decir la verdad, entendió que las consecuencias serían graves.

La orientadora del colegio tuvo que intervenir. Tras investigar, varios estudiantes fueron sancionados, lo que generó un enorme resentimiento hacia Alex. Lo llamaron traidor y comenzaron a ignorarlo e incluso a acosarlo. Para Alex, el ambiente en el colegio se volvió insoportable, pero también le permitió reflexionar. En medio de su aislamiento, comprendió que el problema no había sido contar la verdad, sino la cadena de mentiras que había construido desde el principio.

Con el tiempo, Alex se prometió no volver a mentir. Aunque el rechazo de sus compañeros

duró mucho tiempo, su compromiso con la honestidad comenzó a ganar terreno en otros espacios. En actividades extracurriculares y en su comunidad, Alex se mostró como alguien confiable y directo, lo que poco a poco le permitió reconstruir su autoestima y sus relaciones. Entendió que la confianza, aunque frágil, es uno de los valores más importantes que se pueden cultivar.

A pesar de las dificultades que enfrentó, Alex fue el verdadero ganador de esta historia. Mientras que sus compañeros seguían atrapados en patrones de comportamiento poco honestos, él logró destacarse por cualidades que ninguno de ellos había desarrollado: integridad, valentía y compromiso con la verdad. Con el tiempo, su reputación como alguien honesto comenzó a abrirle puertas en otros contextos, donde recibió el aprecio y el respeto que antes no había encontrado en su salón de clases.

Es importante recordar que, aunque algunos de sus compañeros lo despreciaron inicialmente, ellos también tenían el potencial de cambiar. La honestidad no es un valor que surge espontáneamente, sino que se desarrolla con la madurez y las experiencias. Quizá con el tiempo, ellos también llegarían a comprender la importancia de actuar con verdad y respeto hacia los demás.

Por otro lado, las mentiras de Alex y sus compañeros no solo los afectaron a ellos, sino también al maestro, quien había sido objeto de burlas injustas. Este tipo de comportamientos no solo socavan la autoridad de los educadores, sino que también dañan su confianza y su esfuerzo por construir un ambiente de aprendizaje positivo. Las mentiras, aunque parezcan insignificantes, pueden dejar heridas profundas en quienes confían en nosotros.

Si alguna vez sientes que mentir es la salida más fácil, piensa en las consecuencias que pueden seguir. Decir la verdad puede ser difícil, pero es la única manera de construir un camino sólido y ganarte el respeto verdadero. Alex aprendió esta lección de la manera más dura, pero ese aprendizaje lo llevó a convertirse en alguien mejor. Y esa es una victoria que nadie pudo arrebatarse.



LECTURA 29: RAÍCES Y ALAS: LA HERENCIA DE MI ABUELA

Cada noche, cuando me siento junto a mi abuela en nuestro pequeño apartamento en Bogotá, su voz me lleva a un pasado que parece muy distinto al bullicio de la ciudad. Ella me cuenta que nuestras raíces están en el Pacífico, donde, en los ríos abundan los peces y los árboles son como gigantes que se posan sobre la tierra. "Allá, las horas se sentían más largas", dice mientras trenza mi cabello. "Aquí, todo se mueve tan rápido que a veces hasta el día parece agotado antes de tiempo".

Mi abuela llegó a la ciudad con mi mamá cuando era adolescente. Dejaron su tierra porque la violencia no les dio otra opción. Durante mucho tiempo, ella evitó hablar de aquellos días, pero poco a poco aprendí a comprender sus silencios. Me ha contado que, en su viaje, llevaba una mochila con un pequeño espejo, una olla vieja y una fotografía de mi bisabuela. "Eso era todo lo que podía cargar", dice. Sin embargo, ahora entiendo que trajeron mucho más: Canciones, cuentos, recetas y un espíritu incansable de cuidado y fortaleza.

En los momentos en que la vida me parece difícil, pienso en mi abuela. Imagino lo que debió sentir al llegar a una ciudad inmensa y desconocida, con nada más que sus manos para trabajar. Durante sus primeros años aquí, lavó ropa para ganar algo de dinero y pagar el arriendo de un cuarto pequeño en una casa compartida. "Cada prenda que lavaba era como hacerle una oración a Dios para que ustedes pudieran estudiar y tener una vida mejor", me dijo una vez. Cuando reviso mis cuadernos escolares, me esfuerzo por aprovechar cada oportunidad, sabiendo que son fruto de su sacrificio.

A mi abuela, los vecinos la llaman "mamá Charo" y siempre recurren a ella para que les enseñe a cocinar el sancocho y para organizar los bailes en las festividades del barrio. "Cuando compartimos nuestras tradiciones, nuestras raíces se fortalecen", me repite con frecuencia.

Mientras canta una melodía antigua en una lengua que no comprendo, cierro los ojos y pienso en las historias que me ha contado. Me imagino esas raíces extendiéndose bajo los edificios de la ciudad, buscando conectar con el

agua y los sueños de sus recuerdos. Mi abuela me ha enseñado que nuestras raíces no son cadenas, sino el sustento que nos impulsa a crecer y a superar los desafíos.

Gracias a ella, he comprendido que las raíces nos conectan al pasado, pero también nos dan alas para construir el futuro. Algún día, espero ser para alguien más lo que ella ha sido para mí: Una guía, un refugio y un recordatorio constante de que nuestras historias y nuestras tradiciones son una fuente inagotable de fortaleza.

Cuando pienso en las enseñanzas de mi abuela, también reflexiono sobre cómo ha moldeado a nuestra familia. Sus consejos no solo han marcado mi vida, sino también la de mi mamá, quien siempre repite que debemos vivir con gratitud y trabajar duro para lograr lo que nos proponemos. A veces, nos sentamos juntas a escribir recetas o a tejer, y en esas actividades simples descubro cómo las tradiciones pueden unirnos y dar sentido a nuestra historia.

Hoy, entiendo que la fuerza de mi abuela no se encuentra solo en lo que ha hecho, sino en la manera en que nos ha inspirado a ser mejores. Sus historias son un puente entre el pasado y el presente, y cada día que pasa me doy cuenta de que lo que ella ha sembrado en nuestra familia seguirá creciendo con el tiempo, como un árbol que extiende sus ramas hacia el cielo mientras sus raíces se aferran firmemente a la tierra.





LECTURA 30: UN ESPACIO PARA LA CALMA: EL LEGADO DE GANESHA

En muchas culturas, los mitos han servido como una fuente de enseñanza y reflexión. Entre estas historias, el mito de Ganesha, el dios con cabeza de elefante de la tradición hindú, ofrece una poderosa lección sobre cómo superar los desafíos y encontrar claridad en medio de las dificultades.

Cuenta la leyenda que Ganesha nació de la arcilla moldeada por su madre, Parvati, quien deseaba tener compañía mientras Shiva, su esposo, se encontraba ausente. Parvati, amando profundamente a su creación, le infundió vida y le dio el encargo de proteger la entrada de su hogar. Cuando Shiva regresó tras una larga ausencia, no reconoció a Ganesha y se indignó al ver que alguien le impedía entrar. Ganesha, obediente a las instrucciones de su madre, no se apartó, lo que llevó a un violento enfrentamiento.

En su furia, Shiva decapitó a Ganesha, solo para descubrir después la verdad: el joven era su hijo. Lleno de remordimiento, Shiva buscó una manera de reparar el daño que había causado. Según la leyenda, envió a sus servidores a buscar la cabeza de la primera criatura viva que encontrarán, y regresaron con la de un elefante. Con este acto, Shiva devolvió la vida a Ganesha y, para aliviar el dolor de Parvati, lo bendijo con cualidades extraordinarias: sería el dios que remueve los obstáculos y un símbolo de sabiduría y éxito.

La reacción de Shiva nos muestra las consecuencias de actuar impulsivamente en momentos de ira o estrés. Aunque intentó reparar el daño causado, Ganesha ya no era el mismo. Esto nos recuerda que, aunque podemos enmendar nuestros errores, las acciones precipitadas pueden tener efectos duraderos. Reconocer nuestras fallas y asumir la responsabilidad por ellas es un paso importante, pero también lo es aprender a manejar nuestras emociones antes de que causen daño.

Los desafíos que enfrentó Shiva para corregir su error también destacan la importancia de la humildad y el esfuerzo en la búsqueda de soluciones. No fue fácil encontrar una solución que mitigara el daño hecho, pero Shiva no se

rindió. Esto puede inspirarnos a enfrentar los momentos difíciles con determinación y a buscar maneras de reparar nuestras relaciones cuando nos hemos equivocado.

El mito de Ganesha nos ayuda a detenernos y analizar cómo reaccionamos ante los obstáculos y los conflictos. En el ritmo acelerado de la vida diaria, detenerse a reflexionar puede ser una herramienta poderosa para reorganizar los pensamientos y recuperar la calma. No es necesario un espacio especial ni objetos particulares. Bastan unos minutos de tranquilidad en cualquier lugar donde puedas desconectarte del ruido exterior. Por ejemplo, sentarse en un lugar cómodo, cerrar los ojos y centrarse en la respiración puede ayudar a reducir la ansiedad y encontrar claridad.

Una práctica sencilla para aplicar estas ideas es reservar un momento cada día para reflexionar. Pregúntate: "¿Cuál es mi principal obstáculo hoy? ¿Cómo puedo afrontarlo de manera constructiva?" Escribir las respuestas o simplemente reflexionar en silencio puede ayudarte a identificar soluciones o perspectivas que antes no habías considerado.

Historias como la de Ganesha nos enseñan que la superación de los obstáculos no siempre requiere grandes cambios externos, sino un enfoque renovado hacia nuestras emociones y pensamientos. Al encontrar calma en el interior, podemos enfrentar con más claridad los desafíos del exterior.

Cuando los días se sientan abrumadores, recuerda que la calma es una elección que está a tu alcance. Detente, respira y reflexiona. Tal vez, como Ganesha y Shiva, descubras que la transformación y el aprendizaje son posibles incluso en los momentos más difíciles.



LECTURA 31: LA FUERZA DE UN COMPROMISO

Cuando yo era niño, en mi casa pasamos por una situación que me marcó para siempre. Mi papá llevaba años luchando con el trago. Él intentaba aparentar que todo estaba bien, pero uno ya sabía cómo era la cosa: llegaba tarde, armaba escándalos y después se quedaba en silencio toda la noche. Pero hubo un día en que todo se volteó.

Esa noche, mi papá llegó tambaleándose, con la mirada ida. Mi mamá, que siempre había hecho de tripas corazón, se cansó.

—¿Hasta cuándo, Gabriel? ¡Vea cómo llega otra vez! ¿Usted cree que esto es vida? —le reclamó, con la voz entrecortada—. Mire a los niños, carajo... ¿No le duele que lo vean así? Ella lo dijo con un dolor que yo nunca le había notado. Después remató:

—O se sacude de esta vaina o nos pierde a todos, ¿me oyó?

Quedamos fríos. Mi papá no dijo nada. Solo bajó la cabeza y se encerró en su cuarto de un portazo.

Esa noche, mis hermanos y yo nos quedamos callados en la sala, pero mi mamá sí habló.

—Esto ya no puede seguir así —dijo, furiosa y triste al mismo tiempo—. Si él no se ayuda, nosotros sí vamos a salir adelante, pero no voy a dejar que ustedes crezcan con esta cruz encima.

Al otro día, nos sentamos todos en la mesa. Mi mamá fue la que empezó a hablar, pero esta vez con un tono distinto.

—Gabriel, se lo digo de frente: si de verdad quiere cambiar, acá estamos, pero hágalo en serio. No más esta vida, ¿oye?

Mi papá se quedó mirándose los zapatos un rato. Cuando al fin habló, la voz se le quebraba.

—No quiero seguir así, no los quiero perder... No sé si pueda, pero lo voy a intentar.

Fue la primera vez que lo vi tan frágil. No nos prometió milagros, pero algo en su forma de hablar me hizo sentir que esta vez sí iba en serio.

Así empezó todo. No fue fácil, para nada. En los primeros días, mi papá buscaba mantenerse ocupado: salía a caminar, se ponía a buscar

trabajo por ahí o a arreglar sillas dañadas en la casa. Pero hubo noches en que la tentación le ganó. Una vez lo oí llorar encerrado en su cuarto. Yo no entré, pero al otro día, estaba en la mesa con los ojos rojos. Mi mamá le arrimó un café y le dijo sin rodeos:

—Esto es muy verraco, Gabriel, pero usted tiene que seguir. No importa cuántas veces se caiga, lo que vale es levantarse otra vez.

Esa frase le pegó duro. Ahí fue cuando empezó a cambiar de verdad. Encontró un trabajo, sencillo pero estable, y ya no llegaba tarde a la casa. Los fines de semana se ponía a jugar fútbol con nosotros en la cancha del barrio o se quedaba arreglando cualquier cosa que hiciera falta. Lo que más me sorprendió fue ver cómo, a punta de esos cambios, se fue recuperando la confianza de mi mamá. Sin discursos bonitos, sino cumpliendo: estando ahí, firme, sin fallar.

Años después, en una reunión familiar, alguien le ofreció un trago. Todos lo miramos con susto, pero él solo sonrió y respondió:

—No, gracias. Yo no tomo.

Y ahí me di cuenta de lo que en verdad significa cumplir la palabra. No es solo decirla, sino mantenerla día tras día.

Cumplir un compromiso no es nada fácil, menos cuando se trata de dejar algo que lo tiene a uno atrapado. Pero mi papá me enseñó que uno siempre puede levantarse, así se caiga cien veces. Y eso es lo que de verdad vale: no la perfección, sino la constancia.

Hoy, cuando me topo con retos duros, recuerdo esos años y lo que aprendí de él. Una promesa no es un camino recto, pero cada paso, por chiquito que sea, cuenta. Al final, son esos actos los que nos transforman y ayudan a construir algo más grande, algo que no solo nos sirve a nosotros, sino también a la gente que queremos. Porque cumplir con la palabra es, al fin y al cabo, una manera de honrar a quienes amamos y a nosotros mismos.



LECTURA 32: EL TIEMPO Y TUS PRIORIDADES: CÓMO APROVECHARLO EN MOMENTOS DE ESTRÉS

¿Alguna vez has sentido que el día pasa y no logras hacer algo que realmente te ayude a crecer o a sentirte mejor? A veces, la tensión y las preocupaciones de nuestro entorno pueden hacernos perder el rumbo, y es fácil dejar que cada minuto se escape sin darnos cuenta.

Sin embargo, gestionar tu tiempo no significa llenarte de tareas sin descanso. Más bien, consiste en tomar decisiones conscientes sobre cómo usar cada espacio libre, incluso si a tu alrededor hay situaciones que te generan ansiedad o distracción.

Prioridades: ¿qué es realmente importante?

Imagina que tu día es como una maleta que puedes llenar con lo que necesitas para avanzar. Si la ocupas con actividades que no te ayudan, quedará poco lugar para lo que de verdad vale la pena. Por ejemplo, tal vez quieras practicar un deporte, avanzar en tus estudios o aprender algo nuevo. Si no encuentras un momento para estas metas, ¿cómo las cumplirás?

¿Cómo empezar a aprovechar tu tiempo?

Define tus objetivos diarios: Cada noche, antes de acostarte, anota dos o tres cosas importantes que quieras hacer al día siguiente. Procura que sean realistas y, sobre todo, significativas para ti.

Haz pausas conscientes: Si necesitas un descanso, tómallo, pero ponle un límite de tiempo. Pasar todo el día sin descanso te agota, pero si la pausa se alarga demasiado, pierdes impulso. Encuentra el equilibrio.

Cuestiona tus rutinas: Si notas que inviertes varias horas en actividades que no te aportan nada, pregúntate: “¿Esto me ayuda a sentirme mejor o a aprender algo útil?” A veces, hace falta reducir lo que no te beneficia para darle espacio a lo que sí.

Decide con firmeza: A veces, decir “no” a lo innecesario significa decir “sí” a tus proyectos, a tu descanso de calidad y a tu crecimiento personal.

Un ejemplo sencillo

Supongamos que llegas a casa después de un día largo y estás cansado. Te das un breve momento para relajarte y, en vez de quedarte sin hacer nada productivo, aprovechas media hora para adelantar esa tarea pendiente o repasar lo que viste en clase. Al terminar, sientes la satisfacción de haber cumplido un objetivo y aún te queda tiempo para disfrutar de tus actividades favoritas.

Un consejo firme

El tiempo no es tu enemigo, pero tampoco se detiene a esperarte. Cada minuto que dedicas a algo importante es una oportunidad para avanzar, sin importar los desafíos que te rodeen. Dedicar un ratito cada día a aquello que te acerque a tus sueños o metas. Con un poco de organización, verás cómo logras equilibrar las cosas que te gustan con las que te ayudan a crecer.

Un reto para ti

Hoy, haz un alto y escoge algo que has estado postergando—puede ser arreglar tu espacio, leer un capítulo de un libro o practicar un ejercicio. Dedícale 20 minutos. Observa cómo te sientes al final del día al haber tomado ese paso. Descubrirás que, incluso en momentos de estrés, crear un pequeño espacio para avanzar puede marcar la diferencia.

Recuerda: tu tiempo es una herramienta valiosa. La manera en que lo usas da forma a lo que construirás en tu vida. ¡Aprovéchalo!





LECTURA 33: NECESITO HABLAR

En ocasiones, el ambiente en casa puede sentirse pesado, como si hubiera una nube de tensión que no deja ver con claridad. Esto a veces provoca desánimo o tristeza, y puede parecer que no hay con quién hablar. Sin embargo, incluso cuando todo se ve complicado, no estás solo: pedir ayuda puede cambiar esa sensación de soledad y abrirte la puerta a nuevas soluciones.

Hablar con alguien de confianza es un acto de valentía. Puede ser un profesor que siempre se preocupa por saber cómo te va, el orientador del colegio, un familiar cercano o ese amigo que logra sacarte una sonrisa en los días difíciles. Expresar lo que sientes ayuda a que otros comprendan mejor tu situación y te brinden el apoyo que necesitas. Al compartir tus inquietudes, también disminuye el peso que cargas por dentro.

A veces, el mayor miedo es pensar: “¿Y si no me entienden?” o “¿Qué tal si se burlan de mí?”. Es normal tener esas dudas. Sin embargo, resulta sorprendente descubrir que muchas personas han pasado por momentos complicados y desean ayudarte a encontrar un camino más tranquilo. Pedir ayuda no es rendirse; al contrario, demuestra que reconoces tu valor y que mereces sentirte mejor.

Cuando te abres a la posibilidad de recibir apoyo, encuentras personas que pueden ofrecerte consejos prácticos o simplemente escucharte con respeto. A través de esas conversaciones, se va fortaleciendo la confianza en ti mismo. También aprendes a manejar emociones como la ira, la tristeza o la frustración de manera más sana, evitando que se acumulen y te abrumen.

En el colegio existen espacios y programas pensados para darte una mano cuando sientas que las cosas se están saliendo de control. Participar en actividades de grupo, talleres o sesiones con profesionales te ayudará a descubrir nuevas habilidades para afrontar los retos de cada día. Con el tiempo, irás notando cómo esa carga emocional disminuye y cómo tus relaciones con los demás se vuelven más cercanas y positivas.

La empatía nace cuando alguien escucha tu historia sin juzgarte, entendiendo que tus sentimientos son válidos. De igual forma, cuando apoyas a otras personas, se crea un ambiente de solidaridad y compañerismo que beneficia a todos. Este intercambio de ayuda y comprensión es la base para construir amistades sanas y un ambiente más agradable, tanto en casa como en el colegio.

Pedir ayuda puede dar miedo, pero también abre la puerta a la esperanza. Cada vez que te atreves a confiar en alguien, das un paso para sentirte más en paz contigo mismo y con los demás. Al final del día, siempre habrá personas dispuestas a estar ahí para ti, recordándote que no tienes que enfrentar los desafíos en silencio. Tu historia puede transformarse a partir de ese gesto valiente de levantar la mano y decir: “Necesito hablar.”





LECTURA 34: EL PODER DE UN “LO SIENTO”

En un colegio de Bogotá, Mateo aprendía cada día lo que significaba convivir con otras personas. Aunque a simple vista parecía un chico como cualquier otro, en realidad tendía a ser impulsivo y a reaccionar con enojo o vergüenza cuando sentía que lo ponían en evidencia.

Una mañana, durante el recreo, Mateo y sus amigos jugaban fútbol en la cancha cuando, al patear el balón con fuerza, terminó golpeando la lonchera de Camila, una compañera de clase. La lonchera cayó al suelo, dejando salir el sándwich y la fruta que ella había preparado la noche anterior.

Camila observó el desastre con la mirada llena de ira y tristeza.

—¡Mateo, mira lo que hiciste! ¡Me regaste la comida! —exclamó con frustración.

Mateo sintió cómo le ardían las mejillas al notar que sus compañeros los miraban. Le incomodaba la idea de reconocer su error frente a todos, así que se puso a la defensiva: —Fue sin querer. No haga tanto escándalo, no es para tanto.

Trató de seguir jugando, pero la imagen de Camila enojada no se le quitó de la cabeza. Durante el resto del recreo, se sintió inquieto: entre la culpa y la vergüenza. Tenía la costumbre de reaccionar rápido y fuerte ante los problemas, pero en el fondo algo le decía que debía enfrentar las consecuencias de sus actos.

Después del descanso, la profesora Diana, quien vio el incidente desde lejos, pidió a la clase que se sentara.

—Chicos, hoy quiero hablar sobre lo que pasa cuando hacemos daño a alguien, aunque sea sin querer. A veces pensamos que disculparnos nos hace ver débiles, pero en realidad demuestra que reconocemos nuestros errores y que nos importan los demás. No se trata solo de palabras; también implica pensar en cómo reparar el daño.

Mientras la profesora hablaba, Mateo evitaba su mirada. Sin embargo, aquellas palabras retumbaron en su mente. Al llegar a su casa por

la tarde, siguió dándole vueltas a la expresión de Camila y a su propia reacción.

Aunque la mayoría de las veces encontraba a su madre ocupada o molesta por los problemas de la casa, esa noche Mateo se animó a contarle lo ocurrido. Ella lo escuchó mientras él le explicaba cómo había tirado la lonchera de Camila por accidente.

—Mateo —dijo ella—, entiendo que te sientas avergonzado. De verdad disculparse no es fácil, pero si quieres arreglar las cosas con Camila, tendrás que hacer algo para remediarlo.

Esa noche, Mateo se quedó un momento solo, reflexionando. También pensó en lo que dijo la profesora: no era suficiente con decir “lo siento”, sino que había que demostrarlo de verdad.

Al día siguiente, llegó a la escuela con un sándwich y una fruta extra en su mochila. Antes de entrar al aula, buscó a Camila y, con el corazón latiéndole fuerte y le dijo:

—Camila... siento mucho lo de ayer. Sé que te quedaste sin almuerzo por mi culpa. De verdad fue un accidente. Traje este sándwich y esta manzana para compensarte un poquito. ¿Me disculpas?

Camila, todavía un poco molesta, miró la comida con sorpresa. Tardó unos segundos en contestar, pero finalmente esbozó una sonrisa.

—Gracias, Mateo —respondió más calmada—. Sí me molestó bastante, pero te perdono.

En ese instante, Mateo sintió un gran alivio. Comprendió que pedir disculpas no lo hacía menos valiente, sino todo lo contrario: necesitaba coraje para admitir que se había equivocado. Y al ver la reacción de Camila, entendió que reconocer el error era el primer paso para restablecer la confianza.

Desde ese día, Mateo se esforzó un poco más por fijarse en cómo sus actos afectaban a los demás. Supo también que en una comunidad, sea la escuela o el barrio, todos merecemos respeto y, cuando nos equivocamos, lo mejor es reconocerlo y hacer algo al respecto. Aunque su vida en casa seguía siendo complicada, esa experiencia le dio la esperanza de que, con pequeños pasos, él mismo podía tratar de construir mejores relaciones a su alrededor.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 35: PEQUEÑOS PASOS PARA UN GRAN CAMBIO

Es normal sentir, en ocasiones, que el enojo o la tristeza te dominan y terminan haciendo que te comportes de maneras que luego lamentas. Sin embargo, es importante saber que sí puedes aprender a reaccionar de forma distinta. El primer paso consiste en reconocer qué te molesta y en qué momentos se despiertan esas reacciones. Cuando identifiques que algo te causa rabia o ansiedad, detente por unos segundos, respira profundo y concéntrate en calmar tu cuerpo antes de actuar. Practicar la respiración lenta y contar mentalmente hasta tres te ayudará a pensar con más claridad.

Si, pese a todo, sientes que no logras tranquilizarte, busca a un adulto o amigo que te escuche con respeto. Contar cómo te sientes no es un signo de debilidad, sino de fortaleza, porque demuestras que quieres estar mejor. Si necesitas disculparte con alguien al cometer un error, hazlo con sinceridad y ofrece reparar el daño en la medida de lo posible; esto te dará un gran alivio y te permitirá mantener relaciones más sanas.

A veces, sin darnos cuenta, nos volvemos dependientes de ciertas cosas que terminan afectando nuestra vida. Podría tratarse de pasar demasiado tiempo con el teléfono o de otras conductas que te hacen daño al cuerpo o a la mente. Para alejarte de ellas, establece límites claros: decide cuánto tiempo al día usarás tus dispositivos o aléjate de aquellas situaciones que te empujan a seguir hábitos perjudiciales. Si sientes que no puedes lograrlo solo, compártelo con alguien que te apoye y te acompañe a buscar nuevas actividades. Ocupar tu tiempo en pasatiempos como el deporte, el dibujo, la música o la lectura te permite concentrarte en algo positivo y te ayuda a romper con las conductas que te perjudican.

Además, cuidar de tu mente y tu cuerpo es esencial. Dormir lo suficiente te mantiene menos irritable, y alimentarte de forma balanceada te permite tener más energía. También ayuda evitar consumir constantemente contenidos que promuevan la violencia, pues pueden hacerte sentir peor. Si te resulta difícil despegarte del celular, intenta colocarlo lejos antes de dormir o establecer momentos específicos para desconectarte. De esta manera, tendrás más

tiempo para otras actividades que fomenten la calma y la creatividad.

Aunque sea complicado cambiar de un día para otro, cada paso que des es valioso. Sé paciente contigo mismo y reconoce tus avances, por pequeños que parezcan. Cuando te das cuenta de que puedes enfrentar los problemas con más serenidad y control, vas fortaleciendo tu carácter y desarrollando confianza en tus propias capacidades. Recuerda que, aunque tu entorno pueda ser difícil, tú tienes la oportunidad de aprender nuevas formas de actuar. Mantén la esperanza de que, con esfuerzo y ayuda, podrás construir una vida más tranquila y segura para ti mismo y para quienes te rodean.

Tu vida no depende únicamente de las circunstancias que te rodean, sino también de las elecciones que tomas en cada momento. Aunque no puedas cambiar de inmediato todo lo que sucede en tu entorno, siempre tienes la posibilidad de decidir cómo vas a responder ante cada situación. Reflexiona sobre tus deseos y sueños: ¿qué clase de persona quieres llegar a ser y cuáles son los pasos necesarios para alcanzarlo? Mantener tu compromiso contigo mismo no significa tener que lograr todo sin ayuda, sino reconocer cuando necesitas apoyo y atreverte a pedirlo. Esta responsabilidad personal puede asumirse a cualquier edad; no importa si eres muy joven o ya tienes experiencia, lo fundamental es darte la oportunidad de crecer y de construir una vida que se alinee con tus valores. Con pequeños actos de voluntad y constancia, irás desarrollando la fortaleza interior que te permitirá superar los obstáculos, tener relaciones más saludables y vivir con mayor satisfacción.



Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 36: EL MIEDO A EQUIVOCARSE: CRECER CON CADA PASO QUE DAMOS

Hija, sé que muchas veces sientes miedo de equivocarte. Tal vez te preocupa lo que los demás puedan pensar si algo no te sale bien, o que te hagan sentir menos por un error. Pero quiero que sepas algo muy importante: Todos nos equivocamos, y eso no nos hace menos valiosos.

Cuando yo era niña, soñaba con aprender a cocinar como tu abuela. Ella hacía las mejores empanadas del barrio. Un día, cuando tenía tu edad, decidí intentar hacer unas empanadas mientras ella estaba en el trabajo. Quería sorprenderla con algo especial, así que me puse a buscar los ingredientes y a prepararlas yo sola. Seguí la receta lo mejor que pude, pero cuando las freí, todo salió mal: la masa se rompió, el relleno se salió, y el aceite salpicó por toda la cocina. Terminé llorando, pensando que había sido un desastre total.

Esa noche, cuando tu abuela llegó y vio la cocina llena de harina y restos de empanadas rotas, en lugar de enojarse, me abrazó. Me dijo: "¿Sabes cuántas empanadas he arruinado antes de aprender a hacerlas bien? Lo importante es que lo intentaste". Esa frase me quedó grabada. Esa misma noche me enseñó cómo manejar la masa, cómo cerrar las empanadas para que no se rompieran y, lo más importante, que no tenía que rendirme. Gracias a ese día, aprendí que fallar es parte del camino.

Todos enfrentamos desafíos. Quizás para ti sea una tarea en la que no sabes por dónde empezar, un dibujo que no te sale como esperabas o una lectura que sientes difícil de comprender. Puede parecer frustrante al principio, pero quiero que recuerdes que cada esfuerzo cuenta. Cada intento, aunque no salga perfecto, te acerca a mejorar. ¿Recuerdas cuando aprendiste a hacer tus propios aretes con materiales reciclados? Al principio, te quejabas de que te quedaban torcidos y que los colores no combinaban. Pensaste que no eras buena para eso. Pero después de practicar y de probar diferentes formas de hacerlo, lograste unos aretes que te hicieron sentir orgullosa. Esos aretes que vendiste en la feria de emprendimiento no fueron un producto de la

suerte, sino de tu esfuerzo y tus ganas de mejorar.

A veces, el miedo a equivocarnos viene porque pensamos que otros solo ven nuestros fallos. Pero lo que realmente importa es cómo te ves a ti misma. Cuando intentas algo, incluso si fallas, estás siendo valiente. No todos tienen el coraje de enfrentarse al miedo y seguir adelante. Tú lo tienes, hija, y por eso estoy tan orgullosa de ti.

Cada error es una oportunidad para aprender. Las personas que ahora son hábiles en algo, como cocinar, arreglar cosas o dibujar, tuvieron que equivocarse muchas veces antes de hacerlo bien. Incluso los carpinteros que construyen mesas o los mejores panaderos empezaron con fallos. Sus errores les enseñaron cómo mejorar.

Hay algo más que quiero que recuerdes: nadie es perfecto. Si alguien se burla de tus errores, no significa que tú seas menos. Significa que esa persona no entiende lo valiente que es atreverse a intentar algo nuevo. Tú no estás aquí para impresionar a nadie, sino para crecer, aprender y ser mejor cada día.

La próxima vez que sientas miedo de equivocarte, piensa en todas las cosas que ya has aprendido, como escribir tu nombre, leer una palabra nueva o hacer tus propios inventos. Cada una de esas cosas empezó con un intento que probablemente no fue perfecto. Pero lo lograste porque no te rendiste.

No estás sola. Si alguna vez necesitas ayuda, apoyo o simplemente un abrazo cuando las cosas no salgan como quieres, aquí estaré para ti. No importa cuántas veces te caigas, siempre habrá una forma de levantarte. Tu vida es como un cuaderno lleno de páginas en blanco. Los errores son parte de las historias que escribes, y no hay nada de malo en tachar algo y empezar de nuevo.

Estoy muy orgullosa de ti, no por ser perfecta, sino por tu esfuerzo, tu valentía y tus ganas de intentarlo siempre. Sigue adelante, hija, porque cada paso que das, incluso cuando tropiezas, te lleva más cerca de ser la mejor versión de ti mismo.

Con todo mi amor,
Mamá.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 37: LAS APARIENCIAS IMPORTAN

Un día, cuando iba pasando por el colegio, escuché a dos personas hablando de él. Una le preguntó a la otra, mirando todo con sorpresa y como con fastidio: “¿Ese es el colegio?”. La otra contestó: “Sí, míralo cómo está, todo rayado y lleno de manchas. Como si a nadie le importara”. Se quedaron mirando un rato y después soltaron algo que me puso a pensar: “Con un colegio así, no es raro que los estudiantes sean igual”.

Esa frase, tan directa, me dolió. Y no porque no sea cierto que el colegio tenga sus problemas, sino porque no tiene por qué ser así. Lo que esas personas veían no era solo un edificio descuidado, sino un reflejo de cómo nosotros, los estudiantes, tratamos el lugar que es de todos. Seamos sinceros: ¿Cómo podemos defendernos si las paredes están llenas de rayones, los pupitres llenos de garabatos, los baños sucios y la basura regada por ahí? ¿Qué le estamos mostrando al mundo?

Imagínate que alguien llega a tu casa y ve tu cuarto vuelto nada: la cama destendida, basura en el piso y ropa tirada. ¿Qué pensarían de ti? Seguramente que no te importa tu espacio, que no haces nada por cuidarlo. Ahora, si eso lo traemos al colegio, ¿qué mensaje estamos dando? Cuando ven el colegio en ese estado, no solo hablan mal del edificio, también hablan mal de nosotros, los estudiantes que estamos ahí. Y la verdad, esa no es la imagen que quisiéramos dar.

Piénsalo: cuando rayan un pupitre o escupen en el suelo, a veces parece un detalle chiquito, pero todos esos detalles se van sumando hasta convertirse en un problemón. Cada rayón, cada papel botado, cada broma que termina dañando algo, alimenta esa imagen de desorden y descuido. Y esa imagen no se queda solo en las paredes o el piso; también se queda en la cabeza de la gente que ve todo desde afuera. ¿De verdad te gustaría que la gente piense que no valoras nada, que no te importa tu entorno? Porque eso es lo que aparentamos cuando maltratamos el lugar que compartimos. Y no se trata solo de que hablen mal de uno; también es lo que dice de nosotros como personas. ¿Queremos vivir en un lugar donde andamos incómodos, donde ni siquiera se puede disfrutar porque está en malas condiciones?

La buena noticia es que esto no tiene que seguir así. Cambiar no significa que de la noche a la mañana todo quede perfecto. Significa empezar con decisiones chiquitas pero importantes. La próxima vez que estés en el cole, mira a tu alrededor: ¿qué puedes hacer para que se vea mejor? De pronto recoger un papel del piso, no rayar el pupitre, botar la basura donde toca. Son cosas sencillas, pero si todos las hacemos, el cambio se va a notar bastante.

También piensa en lo que significa cuidar el colegio. No es solo un edificio donde tocó estudiar; es donde pasamos buena parte de la vida, donde aprendemos, hacemos amigos y construimos futuro. Cada vez que cuidamos un espacio que es de todos, decimos: “Me importa este lugar. Me importa lo que hago aquí. Me importan las personas con las que estoy”. Y ese mensaje vale mucho más que cualquier crítica.

Es cierto que ahorita nuestro cole no se ve muy bien. Pero esa pinta descuidada no tiene por qué definirnos. Lo que nos define es lo que hacemos desde hoy. ¿Vamos a seguir con la misma fama de desinteresados? ¿O vamos a demostrar que sí nos importa, que podemos ser responsables y echar pa'lante?

Yo quiero que, la próxima vez que alguien pase por nuestro cole, lo vea limpio, ordenado, bien cuidado. Que no encuentre rayones en los pupitres ni basura en los pasillos. Que en vez de criticar, se asombre y diga: “Wow, aquí estudian pelados que sí valoran su espacio”. Pero para lograrlo, depende de nosotros. El colegio no se arregla solo; se arregla con nuestras acciones.

Así que te invito a reflexionar: ¿Qué mensaje quieres que dé tu colegio sobre ti? ¿Qué quieres que piensen los demás cuando vean dónde estudias? Y lo más importante: ¿qué vas a hacer tú para cambiar esa percepción? Porque el colegio, como cualquier lugar que compartimos, es el espejo de la gente que lo usa. Y si nos ponemos las pilas, podemos hacerlo reflejar el orgullo, la responsabilidad y el respeto que de verdad llevamos dentro.

Ahora la decisión está en tus manos. ¿Qué vas a hacer para que las cosas cambien?



LECTURA 38: LOS MÚSICOS DE BREMEN (ADAPTACIÓN)

Un viejo burro, al que su amo ya no valoraba porque había perdido la fuerza para cargar grandes sacos, decidió marcharse de la granja antes de que lo echaran a la calle sin misericordia. Con la idea de conservar su dignidad, emprendió un viaje a Bremen para convertirse en músico callejero. En el camino, se encontró con un perro de caza que yacía agotado bajo un árbol, sin energías para perseguir liebres como antes. El burro le contó su plan, y el perro, imaginando una nueva vida lejos de los reproches y los palos, se unió sin pensarlo.

Tras unas horas, divisaron un gato flacucho, con la mirada triste y los bigotes caídos. Cuando supo que ambos huían del desprecio de sus amos, el gato confesó que había sido expulsado de su casa por no poder cazar ratones como en sus años mozos. Con un maullido de esperanza, quiso seguirlos: tocaría el violín con sus garras si así conseguía alimento y un lugar seguro. Los tres acordaron cooperar y caminaron unidos hacia Bremen.

Al anochecer, se toparon con un gallo que cantaba desesperado. Les explicó que su dueña planeaba cocinarlo para la cena del domingo. Horrorizado ante la idea de acabar en una olla, el gallo aceptó la invitación de unirse a la banda. Pensó que con su potente voz encendería los ánimos en las plazas de Bremen.

Ya eran cuatro compañeros decididos a buscar un futuro mejor, pero la noche caía rápido y no sabían dónde descansar. El gallo, encaramado en la rama de un árbol, vio a lo lejos una luz tenue. Emocionados ante la promesa de un lugar cálido, avanzaron con cuidado. Cuando llegaron a la fuente de luz, descubrieron una casa ocupada por ladrones que festejaban con un banquete. La mesa lucía llena de comida y bebidas. Los cuatro amigos se morían de hambre, así que debatieron cómo entrar sin arriesgarse demasiado.

Inspirado, el burro planteó una ingeniosa estrategia: se apoyaría en la ventana, el perro saltaría sobre su lomo, el gato se subiría encima del perro y el gallo se posaría en lo alto, listo para cantar a pleno pulmón. Enseguida, dieron su concierto improvisado: el burro rebuznó con

fuerza, el perro ladró, el gato maulló y el gallo lanzó un potente “¡quiquiriquí!” al cielo. El estruendo fue tan aterrador que los ladrones, convencidos de que se trataba de monstruos, huyeron despavoridos hacia el bosque.

Los nuevos músicos aprovecharon la confusión para entrar y darse un merecido banquete. Saciados y con las barrigas llenas, apagaron las lámparas y buscaron dónde dormir: el burro se acomodó en el patio sobre un montón de paja, el perro se recostó tras la puerta, el gato se ovilló junto al fogón todavía tibio y el gallo se instaló en la viga más alta.

Pasada la medianoche, uno de los ladrones, intrigado por la repentina pérdida del refugio, se armó de valor y volvió a comprobar si el peligro había pasado. Al entrar en la cocina, el gato saltó sobre él y arañó sus brazos. El hombre retrocedió asustado y pisó al perro, que le mordió la pierna con determinación. Intentando huir, chocó con el burro, que le propinó un tremendo coceo. Por si fuera poco, el gallo, desde la viga, gritó con un canto tan penetrante que el ladrón salió corriendo a toda velocidad, asegurando a sus cómplices que en la casa habitaban terribles espectros con uñas afiladas y voces infernales.

Los forajidos, convencidos de que jamás podrían recuperar la casa, desaparecieron por completo. Entretanto, el burro, el perro, el gato y el gallo, felices de haber hallado un hogar libre de desprecios y lleno de provisiones, decidieron que, a fin de cuentas, no tenían ningún apuro en llegar a Bremen. Emocionados por su primera victoria conjunta, los cuatro amigos se quedaron viviendo allí y, aunque nunca actuaron en las calles de la ciudad, conformaron la mejor banda que jamás se atrevió a dar un concierto... sin instrumentos, pero con el coraje y la amistad necesarios para que su música resonara por siempre en aquella casa iluminada.





LECTURA 39: EL TRAJE NUEVO DEL EMPERADOR (ADAPTACIÓN)

Había una vez un emperador tan obsesionado con la moda que casi no se ocupaba de sus deberes de gobierno. Solo le importaba lucir trajes cada día más lujosos y gastar enormes sumas de dinero en telas brillantes y adornos exóticos. La gente de su reino murmuraba que nunca se le veía con la misma ropa dos veces, aunque a él eso no le importaba en absoluto.

Un día, llegaron al palacio dos hombres que se presentaron como los mejores tejedores de la región. Dijeron que podían fabricar un traje único en el mundo: no solo sería elegante y ligero como una pluma, sino que además poseería un extraño poder. Sería invisible para todos aquellos que fueran tontos o que no cumplieran bien su trabajo. Solo la gente sabia y apta para su oficio podría ver la tela con claridad.

El emperador quedó fascinado con la idea. Pensó que, al vestir ese traje, sabría de inmediato quién era listo y responsable en su corte y quién solo fingía serlo. Sin embargo, sintió un temor oculto: si él no veía nada, eso significaría que no era lo suficientemente sabio para gobernar. Aun así, quiso probar su suerte. Dio mucho dinero a los tejedores y les ordenó que usaran los mejores hilos de seda y las piedras más valiosas.

Los astutos hombres se instalaron en una sala espaciosa del palacio. Fingieron tejer día y noche, aunque en realidad no ponían ni un solo hilo en el telar. Movían sus manos en el aire como si trabajaran en una prenda maravillosa, mientras guardaban las sedas y el oro en sus sacos.

Pasaron varios días y el emperador, muy curioso, envió a su ministro más antiguo para que revisara los avances. El hombre entró y no vio nada en el telar, pero sintió miedo de parecer incompetente. “¡Qué diseño tan increíble!”, comentó, mintiendo para salvar su reputación. Al regresar, elogió los supuestos colores y la gran belleza de la tela.

El emperador envió entonces a otro cortesano para obtener una segunda opinión. Ocurrió lo mismo: no vio nada, pues no había nada que

ver. Pero, asustado por la idea de ser tachado de tonto, fingió entusiasmo y repitió: “¡Es fabuloso! ¡Nunca había visto algo tan detallado!”

Finalmente, el emperador fue a inspeccionar la obra por sí mismo. Aunque no distinguía ni un solo hilo, temió que sus cortesanos lo consideraran incapaz de reinar. Disimuló su desconcierto y declaró que era la tela más extraordinaria que había contemplado. Los tejedores, muy satisfechos, anunciaron que pronto terminarían la prenda.

Llegó el día de presentar el traje en un gran desfile por las calles de la ciudad. Los falsos artesanos simulaban colocarle cada manga y cada pliegue al emperador, actuando con sumo cuidado. Él se miró en el espejo y no vio nada, pero mantuvo la cabeza alta para que nadie sospechara su inseguridad.

La comitiva salió a la calle y el pueblo, que había oído hablar de la prenda mágica, fingía ver un magnífico atuendo. Nadie quería reconocer su supuesta “falta de sabiduría”. Entonces, una niña que estaba entre la multitud señaló al emperador y gritó con franqueza: “¡Pero si va desnudo!”

El comentario viajó como un susurro por toda la calle. Las personas comenzaron a murmurar y, poco a poco, se atrevieron a reír. El emperador sintió un intenso rubor subiéndole por el cuello, pero no podía huir en medio de la celebración. Orgullosa y avergonzada a la vez, siguió avanzando con el mentón erguido, consciente de que todo su reino había descubierto su ridícula situación.

Así comprendió, en el peor momento posible, que el miedo a quedar como un tonto lo había transformado en uno. Y desde entonces, aprendió que la honestidad vale más que cualquier traje costoso, por muy mágico que pretenda ser.

Microhabilidades lectoras: Cartilla de promoción lectora

Mg. Juan Manuel Díaz Ramírez

juanmadiar Ramirez@hotmail.com



LECTURA 40: PALABRAS FINALES

Crear esta cartilla de promoción lectora con 40 textos adaptados para los estudiantes no fue una tarea sencilla. Detrás de cada página, cada ejemplo y cada actividad, hubo un profundo trabajo de investigación y dedicación. De hecho, elaborar este material tomó entre 60 y 75 horas en total, porque no bastó con simplemente escribir las historias y los ejercicios. Fue necesario leer mucho, pensar en las necesidades de los niños y niñas, y revisar una y otra vez cada palabra para asegurarnos de que el mensaje fuera claro y atractivo.

El propósito principal de esta cartilla es ayudarte a desarrollar paso a paso tus destrezas al leer y escribir. Se basa en la idea de las “microhabilidades lectoras”, que son pequeñas acciones que, al sumarse, te permiten comprender mejor los textos y expresarte con mayor seguridad. No solo nos interesaba darte teorías o conceptos, sino también ejercicios prácticos que te guiaran en el proceso. Por eso, incluimos explicaciones cortas y directas, además de ejemplos cercanos a tu vida diaria, esperando que te resulte más fácil relacionarlos con lo que te sucede en la escuela y en tu barrio.

Para llegar a este resultado, tuvimos que planear actividades de lectura y escritura que pudieran ser interesantes para estudiantes de entre 10 y 14 años. Cada texto, ya sea una fábula, una leyenda o un cuento, se revisó con cuidado para que no fuera demasiado complejo o lejano a tu realidad. Queríamos que te sintieras acompañado, como si tuvieras un guía que te hablara directamente y te ayudara a resolver tus dudas al momento de leer. Aun así, el mayor reto fue encontrar ese equilibrio entre un lenguaje sencillo y la calidad que se espera de un buen material educativo.

En este proceso, también consultamos herramientas de inteligencia artificial para mejorar la claridad y la coherencia de los textos. Esto fue algo novedoso, porque permitió agilizar la revisión y asegurar que las oraciones y explicaciones fueran lo más claras posible. Sin embargo, no se trató de dejarle todo el trabajo a las máquinas: al final, cada palabra fue escogida y revisada con un toque humano, pensando en cómo podrían recibirla ustedes los estudiantes.

Como docentes, siempre buscamos ofrecer lo mejor para los niños y jóvenes. Sin embargo, toda esta dedicación solo dará frutos si ustedes también ponen de su parte. No basta con tener el libro o la cartilla más completa si no hay un esfuerzo real por leer, por preguntar, por participar en clase y por seguir aprendiendo. De nada sirve que un maestro pase horas y horas escribiendo y corrigiendo, si el estudiante no se atreve a pasar la página y descubrir las maravillas que puede encontrar en cada texto.

La educación básica no solo se trata de memorizar datos o pasar exámenes, sino de desarrollar habilidades que te ayudarán en muchos contextos de tu vida: en el colegio, en casa, al hablar con tus amigos o incluso en el trabajo que tengas en el futuro. Por eso, esperamos que esta cartilla sea una puerta a la curiosidad, a la imaginación y al deseo de superarte. Cada texto está pensado para que te sientas motivado a seguir leyendo, a cuestionarte, a buscar más información y a descubrir cómo cada palabra puede acercarte a entender mejor el mundo que te rodea.

Con todo el cariño y respeto que un profesor puede sentir por sus estudiantes, te invito a abrir este material con la certeza de que fue creado para acompañarte en tu crecimiento. Detrás de cada línea hay un deseo sincero de que alcances tu máximo potencial. Ahora, solo falta que pongas tu entusiasmo y tu esfuerzo para aprovechar al máximo estas páginas.

¡Bienvenido a esta aventura de leer, pensar y crear!

