



MOMENTOS PARA  
**SER**



# Lo que nos puede enseñar **una laguna**

**Actividad Estudiante**  
**De 5 a 8 años**

*Aplicando el Pacto Educativo Global  
en la escuela*

Engáñchate

1

## Instrucción básica

- ★ Lee, junto con tus compañeros y tu profesor, el texto que encontrarás a continuación.
- ★ Si hay algo que no comprendas, pregúntalo o pide la aclaración que consideres necesaria.
- ★ Al terminar, empieza a hacer el ejercicio siguiendo la guía que se te ofrece y con el apoyo permanente de tu profesor.

Manos a la obra

2

Lectura

# Todo lo que nos puede enseñar una laguna...

¿Cuánta vida puede haber en una laguna? Cuando la miramos desde lejos, no vemos más que un espejo de agua... Pero, más allá de su superficie, ¿cuántas cosas habitan en sus profundidades?



Las lagunas están llenas de vida. Allí habitan múltiples especies vegetales y animales; y estas especies, a su vez, interactúan con muchas otras especies que están en torno a ellas.

En las lagunas hay variedad de peces y de anfibios, pero también a ellas llegan a beber los mamíferos y reptiles. Y por allí rondan muchas aves. A algunas llegan, además, en ciertas épocas del año, las aves migratorias, que hacen viajes de miles de kilómetros.

Y, por supuesto, en torno a las lagunas viven muchas comunidades humanas. Hay campesinos, indígenas y todo tipo de personas. Para algunas de ellas, como los indígenas, las lagunas tienen un carácter sagrado. Y, por eso, luchan por su conservación.

Pero, además, hay todo un entorno de vida alrededor de la laguna.

Allí hay ríos, valles, montañas y, con ellas, una vegetación exuberante y todo tipo de especies animales. Una laguna es un centro de producción y cuidado de la vida.

Desafortunadamente, en muchas ocasiones no cuidamos nuestras lagunas: acabamos con los cuerpos de agua para ampliar las tierras disponibles para la agricultura y la ganadería, contaminamos sus aguas con los desechos industriales y hasta las convertimos en meros depósitos de basura.



Tal vez, si apreciáramos mejor lo que significa una laguna, y lo que ella puede enseñarnos, valoraríamos mejor la vida que nos proporcionan... y hasta podríamos hablar con ella.

En el ejercicio que viene a continuación encontrarás una guía de trabajo para *observar*, *describir* y *contemplar* una laguna. Las tres cosas son esenciales y deben seguir un cierto orden.



# ¿Con qué me quedo?

## 3

### Algunas recomendaciones para que hagas este trabajo:

- 1 Hazlo con la mayor seriedad y date el tiempo que la actividad requiere.
- 2 Anota en un cuaderno lo que ves, sientes y piensas a medida que haces el ejercicio.
- 3 Aunque tengas muchas ayudas audiovisuales (fotografías, videos, podcasts), nada sustituye la experiencia de visitar una laguna. Es una experiencia hermosa, enriquecedora y profundamente espiritual.

- 4 Aunque buena parte del ejercicio lo debes hacer solo, comparte siempre con tus compañeros y tu profesor lo que vayas descubriendo.
- 5 No olvides que tus sensaciones, experiencias y pensamientos son valiosos para otros, que se enriquecen con lo que tú les cuentas. Compártelo con ellos.



# Guía para la observación, descripción y contemplación de una laguna



1. Lo primero es observar la laguna
  - > Observa una fotografía de una laguna (si quieres, mira primero diversas imágenes y elige aquella que te parezca más atractiva).
  - > Haz una lista de cinco elementos que observas en la laguna y que te llaman la atención.
  - > ¿Cómo definirías lo que es una laguna?
  - > Compara tu definición con otra que encuentres en un libro o diccionario. ¿Qué diferencias observas?



- > Después de todo lo anterior, vuelve a mirar la fotografía de la laguna durante dos minutos. ¿Ha mejorado tu observación? ¿De qué manera? Anota lo que has sentido en este primer ejercicio.

## 2. Ahora vamos a describir lo observado

- > Mira ahora un video corto (no más dos minutos) en donde veas lo que ocurre en una laguna y escuches sus sonidos.
- > Identifica cuáles son los principales seres vivientes que hay en la laguna (reales e imaginarios).
- > Haz una lista de esos seres vivos.
- > Elige uno de los seres vivos que identificaste y pídele que te cuente cómo es la laguna.
- > Cuenta una historia breve (máximo 100 palabras) de algo que pasó en esta laguna. Debe ser algo que has observado y en lo que tú eres el protagonista.



3. Más importante aún: aprender a contemplar
  - > Identifica todas las cosas que te dispersen o distraigan. Anota cuáles son y apártalas de ti.
  - > Haz cosas que te ayuden a relajarte, serenarte y concentrarte (por ejemplo: estirar los brazos, hacer ejercicios de respiración profunda, mover la cabeza hacia los lados, etcétera).
  - > Ahora haz silencio y escucha a la laguna y sus habitantes.
  - > Ahora dialoga con uno de los personajes de la laguna que te atrae particularmente (una planta, un animal, un habitante imaginario de la laguna, etcétera).
  - > Ahora cuenta, en un texto breve (máximo 100 palabras), la historia que te ha contado la laguna.



4. Finalmente, comparte con otros tu experiencia

- > ¿Qué dificultades tuviste a la hora de observar y describir la laguna?  
¿A qué se debieron esas dificultades? Coméntalo con tus compañeros.
- > ¿Cómo te sentiste en el momento de contemplar la laguna y de dialogar con ella?  
¿Por qué? Coméntalo con tus compañeros.
- > ¿Pudiste visitar una laguna?  
¿Te ayudaron las imágenes a contemplarla mejor?  
¿De qué manera?
- > ¿Qué lograste escribir después de tu conversación con la laguna?  
¿Te gustó? ¿Quisieras mejorarlo? ¿De qué manera?
- > ¿Repetirías la experiencia de observar y contemplar la laguna? ¿De qué manera? ¿Te gustaría hacerlo en compañía de otra persona? ¿De quién? Si así fuera, ¿cómo lo invitarías?

