

SALUD

Revitalización del idioma

ENTENDIMIENTOS ESENCIALES

- Idioma

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Los alumnos pueden describir la revitalización del idioma e identificar una o más herramientas o prácticas de revitalización.
- Los alumnos pueden describir por qué las tribus de Oregon quieren revitalizar o mantener sus lenguas ancestrales.
- Los alumnos pueden conectar la revitalización del idioma con la restauración del orgullo cultural y los beneficios de ese orgullo para el bienestar grupal e individual.

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Qué es la revitalización de idiomas y cuáles son algunas de las formas en que las personas revitalizan los idiomas?
- ¿Por qué las nueve tribus reconocidas por el gobierno federal en Oregon sienten que es importante revitalizar y/o mantener sus lenguas ancestrales?
- ¿Cómo puede la revitalización del idioma apoyar el bienestar de individuos y grupos?

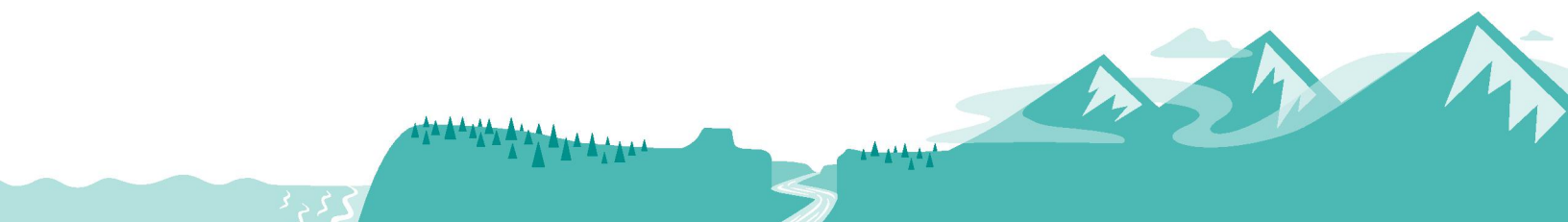
Continúa en la página siguiente

Descripción general

Esta lección explora la preservación y revitalización de las lenguas indígenas: por qué es importante y qué están haciendo las tribus de Oregon para mantener vivas sus lenguas ancestrales. Esto es importante para muchas tribus nativas americanas, que intentan salvar sus idiomas del “lingüicidio” causado por décadas de colonialismo y asimilación forzada. La revitalización del idioma puede ayudar a restaurar y fortalecer las conexiones culturales y el orgullo, lo que a su vez puede promover el bienestar tanto de las tribus como de sus miembros.

Antecedentes para los profesores

El lenguaje es una parte esencial de la identidad humana y da forma a nuestra forma de ver el mundo. Sin embargo, para muchas tribus nativas americanas, el idioma es un tema complicado e incluso doloroso. Los funcionarios del gobierno, los maestros y otras autoridades euroestadounidenses disuadieron a los nativos americanos y nativos de Alaska de hablar sus idiomas nativos e incluso castigaron físicamente a los niños nativos por hacerlo en los internados. Como resultado, la asombrosa diversidad de idiomas que una vez hablaron los pueblos indígenas en Norteamérica



LOGÍSTICA

- ¿Dónde se desarrolla la actividad?
Salón
- ¿Cómo se organizan los alumnos?
☒ Toda la clase ☐ Equipos: 3 – 5
☐ Parejas ☐ Individualmente

TIEMPO REQUERIDO

50 minutos

se ha agotado
y muchos idiomas se han extinguido. Oregon es
un ejemplo de ello. Según National Geographic:

*Oregon fue probablemente la región más diversa de
lenguas [indígenas] en Estados Unidos... Cuando
Lewis y Clark llegaron a lo que hoy es Oregon hace
200 años, había 14 familias lingüísticas, más que en
toda Europa combinada. Hoy solo existen cinco
familias de idiomas, y la mayoría de ellos tienen
solo un puñado de hablantes.*

Las nueve tribus reconocidas a nivel federal en
Oregon están trabajando para preservar y
revitalizar su herencia, cultura, idioma y
costumbres ancestrales. Conectarse con su
pasado ancestral les permite prosperar en el
presente. Al menos cinco tribus tienen
programas activos de revitalización de idiomas.
La creciente evidencia sugiere que la
revitalización del idioma es beneficiosa no solo
para las tribus, sino también para promover la
salud y el bienestar de los miembros tribales
individuales y los resultados académicos
deseables para los alumnos nativos.

ESTÁNDARES

Estándares de salud de Oregon

HE.1.4.3 – Describir las formas en que los entornos
escolares y comunitarios seguros y saludables
pueden promover la salud personal, incluido, entre
otros, el respeto por la diversidad; rutas seguras a la
escuela/bicicleta y caminata; huertos escolares; y
otras políticas escolares y programas que promuevan
la alfabetización saludable.

HE.2.4.1 – Describir la influencia de la cultura en las
prácticas y comportamientos de salud personal.

HE.2.4.2 – Describir cómo la escuela y la comunidad
pueden apoyar las prácticas y comportamientos de
salud personal.

Estándares de ciencias sociales de Oregon

4.13 – Dar ejemplos de cambios en el desarrollo
agrícola, industrial, político y comercial de Oregon a
lo largo del tiempo, y los impactos en las personas
del estado (incluidas personas de diferentes niveles
socioeconómicos, grupos étnicos, grupos religiosos y
otros grupos tradicionalmente marginados). (Historia,
Estudios Multiculturales)

Recursos

Brodie, N. (13 de diciembre de 2013). Chinuk Wawa: Los esfuerzos de una tribu local de Oregon para salvar un idioma moribundo. *The Corvallis Advocate*. Recuperado el 31 de julio de 2019 de <https://www.corvallisadvocate.com/2012/1213-chinuk-wawa/>

Lewis, D. G. (25 de marzo de 2018). Idiomas nativos de Oregon sobrevivientes; fuentes en línea y Enlaces. *NDNHistoryResearch.com*. Obtenido de <https://ndnhistoryresearch.com/2018/03/25/surviving-oregon-native-languages-online-sources-and-links/>

Instituto del Idioma Indio del Noroeste,
Universidad de Oregon:
<https://nili.uoregon.edu/>

Richards, K. (19 de diciembre de 2018). *Ancient Oregon languages being nudged awake*. KLCC. Obtenido de <https://www.klcc.org/post/ancient-oregon-languages-being-nudged-awake>

MATERIALES

¿Qué materiales se necesitan para que los alumnos participen en esta actividad?

- Presentación de Powerpoint - Cargue las diapositivas antes de dar la lección para asegurarse de que se muestren correctamente
- Papel para afiches y rotuladores
- Superficie de escritura del aula (es decir, pizarrón o pizarra blanca)
- Acceso a Internet (si se muestran videos vinculados)

VOCABULARIO

Dialecto – Forma de una lengua hablada por un grupo de personas.

Inmersión lingüística - Enseñar a alguien un nuevo idioma rodeándolo (“sumergiéndolo”) por completo en el idioma.

Lingüista – Una persona que estudia idiomas humanos.

Multilingüe – Ser capaz de hablar más de un idioma.

Revitalizar - Poner nueva vida o vitalidad en algo o alguien. Infundir nueva energía en algo o alguien para hacerlos fuertes y saludables.



alrededor del mundo. Puede encontrar más información y recursos en el sitio web de PBS <https://www.pbs.org/thelinguists/>

- Invite a los alumnos a grabar una entrevista con un anciano de su familia y luego comparta la entrevista o un extracto con la clase. Si el anciano habla un idioma que no sea inglés y tanto el anciano como el alumno se sienten cómodos haciéndolo, pueden grabar la entrevista en su idioma nativo y el alumno puede traducir la entrevista cuando la comparta con la clase.

Reflexión/cierre

Resuma la lección revisando los objetivos de aprendizaje. Pida a los alumnos que escriban, digan o compartan con un compañero dos o tres oraciones que describan lo que aprendieron.

Apéndice

Los materiales incluidos en la carpeta electrónica que respaldan esta lección son:

- Slides.PPT

Actividad 1

Activar conocimientos previos

Tiempo: 15 minutos

Paso 1:

Escriba la palabra “lingüista” en una superficie de escritura del salón de clases y pida voluntarios que describan lo que creen que significa la palabra. Agregue o aclare sus respuestas utilizando la definición proporcionada anteriormente. Dígales a los alumnos que para esta lección se convertirán en lingüistas.

Paso 2:

Pida a los alumnos que respondan a las siguientes indicaciones y registre algunas de sus respuestas en papel cuadriculado o en una superficie de escritura del aula:

¿Por qué es importante el idioma?

¿En qué te ayudan los idiomas?

Paso 3:

Describa a los alumnos que un idioma no es simplemente una colección de palabras, sino también una forma de entender el mundo y cómo las personas deben relacionarse con él y entre sí. Un idioma está ligado a personas y lugares: Cada idioma que se habla hoy comenzó o evolucionó entre un grupo de personas que vivían en un momento específico en un lugar particular del mundo.

Comparta los siguientes ejemplos (y/u otros con los que esté familiarizado) de cómo los idiomas encarnan conocimientos o creencias particulares sobre el mundo:

- El español y el francés tienen diferentes palabras para “tú o usted” dependiendo de si está hablando con un extraño o con alguien mayor o con un amigo o familiar. Por ejemplo, si quisiera agradecer a alguien por servirle un sándwich de mantequilla de maní y mermelada en español, diría “Le agradezco” si fuera una camarera en un restaurante y “te agradezco” si fuera su



Actividad 1 *(Continuación)*

prima. (El inglés solía tener esto también: es por eso que se ve o escucha “thee”, “thou” y “thy” o “thine” en escritos u oraciones antiguos, pero ahora solo usamos “you” y “your” independientemente de con quien estamos hablando).

- El idioma nativo hawaiano distingue entre dos tipos de lava que se ven durante una erupción volcánica. A'a (pronunciado “ah-ah”) es lava áspera y grumosa, y pahoehoe (pronunciado “pa-hoey-hoey”) es lava suave y viscosa que parece un río pegajoso cuando fluye.
- En coreano, no hay una palabra para tío o tía, sino muchas palabras en función de quién lo diga y de qué lado de la familia esté el “tío” o la “tía”. Por ejemplo, un niño tendrá una palabra para la hermana de su madre y una palabra diferente para la hermana de su padre.
- Las bandas tribales Paiute del Norte se referían entre sí con nombres de “comedores” que llamaban la atención sobre el recurso alimentario distintivo del territorio de cada banda: Hunipuitōka (“Hunipui-comedores de raíces”), Koaagaitoka (“comedores de salmón”), Wadatika (“comedores de semillas de Wada”) y Tagotokas (“comedores de tubérculos”).

Paso 4:

Invite a los alumnos a compartir ejemplos de idiomas distintos al inglés que hablan actualmente en casa y/o idiomas que saben que hablaban sus antepasados. Si tiene alumnos que actualmente hablan otros idiomas en el hogar, invítelos a compartir ejemplos (si se sienten cómodos haciéndolo).

Paso 5:

Muestre la diapositiva que muestra las tribus nativas americanas en Oregon y los grupos lingüísticos y dé a los alumnos unos minutos para estudiarla. Ayude a los alumnos a orientarse en el mapa e invite a hacer preguntas para confirmar su comprensión utilizando las siguientes indicaciones y posibles respuestas.



- ¿Qué nos muestra el mapa? (Tribus nativas americanas en Oregon y los idiomas que hablaban).

Actividad 1 *(Continuación)*

- ¿Qué representan los diferentes colores? (Diferentes grupos o “familias” de idiomas.)
- ¿Qué representan los números? (Diferentes tribus nativas americanas en Oregon).
- ¿Por qué algunos colores tienen más de un número? (Varias tribus hablaban idiomas iguales o similares).
- ¿Qué representan las palabras en las áreas coloreadas del mapa? (Diferentes bandas o subgrupos dentro de una tribu, algunos de los cuales hablaban sus propios dialectos de un idioma. [Defina “dialecto” si es necesario con la definición anterior y/o con un ejemplo, por ejemplo, cómo los idiomas principales en Australia, Canadá, el Reino Unido y Estados Unidos son todos dialectos del inglés.]

Diga:

Se hablaban muchos idiomas indígenas en Oregon antes de que llegaran los europeos-estadounidenses. ¡Había más familias de lenguas o idiomas que se hablaban en Oregon que en toda Europa! Con todos esos idiomas alrededor, los nativos a menudo eran multilingües. [defina usando la definición anterior]; aprendieron varios idiomas para poder comerciar y llevarse bien con sus vecinos. Ahora solo quedan cinco familias de idiomas, y solo unas pocas personas pueden hablar la mayoría de ellos.

Paso 6:

Pida a los alumnos que respondan a la siguiente pregunta y registre algunas de sus respuestas.

Diga:

¿Cuáles son algunas de las razones por las que un idioma podría estar en peligro (por qué las personas podrían dejar de hablarlo)?

Actividad 1 *(Continuación)*

Paso 7:

Analice las respuestas de los alumnos a la indicación. Si es necesario, agregue lo siguiente: A veces, las personas se ven obligadas a renunciar a un idioma, sienten que tienen que hacerlo para encajar o se sienten avergonzadas si usan su propio idioma y no el idioma que hablan los demás a su alrededor. Los nativos americanos en Oregon y en otros lugares experimentaron todo esto y, como resultado, muchos de sus idiomas ya no se hablan.

Diga:

Los nativos americanos en Oregon se vieron obligados a ser parte de la cultura de los europeos-americanos. A esto se le llama asimilación. Por ejemplo, esto significó que los nativos se vieron obligados a hablar inglés y no se les permitió hablar su idioma nativo. Los maestros de los internados en realidad castigaban a los niños nativos por hablar su propio idioma. Los agentes del gobierno obligaron a los nativos americanos a mudarse a reservas y mezclarse con otros grupos nativos, eliminando su conexión con las patrias culturales que eran la fuente de la herencia y formas de vida que cultivaban y sustentaban sus idiomas. Era difícil para los ancianos enseñar sus idiomas a sus hijos y nietos, y cuando los ancianos murieron, se llevaron consigo el conocimiento de sus idiomas.

Paso 8:

Pida a los alumnos que respondan a la siguiente pregunta y registre algunas de sus respuestas.

Diga:

Si se deja de hablar un idioma, ¿qué se pierde con él?



Actividad 1 (Continuación)

Paso 9:

Analice las respuestas de los alumnos a las indicaciones. Apoye su esfuerzo para establecer conexiones entre los nativos americanos que se ven obligados a abandonar sus idiomas y la pérdida resultante de conocimientos culturales, historias y tradiciones que se transmiten de generación en generación. Refuerce este punto usando uno o más de los siguientes ejemplos según lo permita el tiempo.

Ejemplo: Los ancianos tribales de Oregon describen la pérdida de un idioma de esta manera: "Cuando un idioma muere, una biblioteca muere con él".

Ejemplo 2: Escriba la palabra "león" en un pedazo de cartel o pizarrón o pizarra blanca. Pida a uno o dos voluntarios que compartan una definición de la palabra león (p. ej., "un mamífero que vive en África"). Esta es la denotación (significado literal) de "león". Luego pida voluntarios adicionales para identificar qué significa para ellos la palabra "león"; ¿En qué piensan cuando escuchan la palabra? Los ejemplos pueden incluir, feroz", "valiente" o "regio", o pueden contar historias de ver leones en el zoológico, en la televisión o en películas. Estas palabras, experiencias y significados son la connotación (significado simbólico, implícito o contextual) de la palabra "león". Pregunte a los alumnos qué desaparecería si ya no pudiéramos usar la palabra león. Refuerce que no solo desaparecería nuestra palabra para el mamífero que vive en África, sino que también desaparecería todo aquello en lo que pensamos cuando pensamos en la palabra "león". Repita, según sea necesario y según lo permita el tiempo, usando palabras adicionales que usted o los niños propongan para reforzar la diferencia entre denotación y connotación y la conexión entre el lenguaje y la identidad cultural.

Paso 10:

Pida a los alumnos que respondan a la siguiente pregunta y registre algunas de sus respuestas.



Actividad 1 *(Continuación)*

Diga:

¿Cuáles son algunas razones que hay para proteger un idioma que está en peligro de morir?

Paso 11:

Analice las respuestas de los alumnos a las indicaciones. Si es necesario, agregue a la lista que generan. Explique que mantener vivo un idioma ayuda a las personas a conectarse con el pasado y recordar todas las cosas útiles e interesantes que una cultura puede enseñarles. También ayuda a las personas a sentirse orgullosas de quiénes son y de dónde vienen. Cuando las personas están orgullosas de su herencia, se enorgullecen de sí mismas, lo que las ayuda a sentirse mejor consigo mismas, a tomar decisiones saludables y a ser fuertes cuando se sienten tristes o tienen problemas que resolver.

Actividad 2

Cómo mantener vivo un idioma

Tiempo: 20 minutos

Paso 1:

Escriba la palabra “revitalizar” en una superficie de escritura del salón de clases y pida a los alumnos que trabajen con un vecino para describir lo que creen que significa. Agregue o aclare sus respuestas utilizando la definición proporcionada anteriormente.

Diga:

Revitalizar significa devolverle la vida a algo. Las tribus de Oregon han estado trabajando arduamente para preservar y revitalizar sus lenguas ancestrales.

Vamos a aprender acerca de algunos de esos esfuerzos. Pero primero, ya que ahora todos ustedes son lingüistas, ¡veamos qué ideas pueden tener!

Digamos que una tribu les pidió ayuda para apoyar la revitalización de su idioma o lengua ancestral. Vamos a trabajar en grupos para intercambiar ideas sobre cómo podemos apoyarlos en su esfuerzo por proteger su idioma.

Paso 2:

Organice a los alumnos en grupos de cuatro o cinco utilizando el método de clasificación de su elección. Haga que cada grupo seleccione un líder, un tomador de notas, un cronometrador y un vocero.

Paso 3:

Distribuya una hoja de papel cuadriculado y varios marcadores a cada grupo. Invite a los grupos a hacer una lluvia de ideas y a escribir y hacer dibujos que representen al menos tres ideas de cosas que podrían hacer para ayudar a la tribu a salvar su idioma y enseñárselo a otros.

Actividad 2 (Continuación)

Diga:

¡Vale, lingüistas! Usemos lo que ya sabemos sobre los idiomas y cómo las personas los aprenden para ver qué apoyo podríamos brindar a la revitalización de los idiomas nativos. Tendrán 10 minutos para proponer al menos tres ideas. ¿Puede alguien darme un ejemplo? [Tome ideas de uno o dos voluntarios y/o suministre una propia.]

Pueden escribir sus ideas en palabras o dibujarlas como imágenes. Líderes y cronometradores, asegúrese de que su grupo esté enfocado y trabajando. Quienes toman notas, escribirán las palabras o harán dibujos usando el papel y los marcadores que les di. Voceros, compartirán las ideas de su grupo con toda la clase.

Paso 4:

Permita que los grupos trabajen durante 10 minutos, y camine entre ellos para asegurarse de que se mantengan concentrados en la tarea y respondan cualquier pregunta. Después de 10 minutos, marque la hora e invite al vocero de cada grupo a explicar brevemente las ideas o dibujos en su papel cuadriculado (trate de que las presentaciones duren uno o dos minutos).

Paso 5:

Felicite y agradezca a los alumnos por su esfuerzo e ideas y luego pase al siguiente segmento.

Diga:

¡Buen trabajo, lingüistas! Me impresiona el arduo trabajo y la creatividad que ponen en esta actividad. Muchas de las ideas que sugirieron son iguales o similares a las cosas que las tribus en Oregon están haciendo para revitalizar sus idiomas. Echemos un vistazo a algunos de ellos y comparémoslos con lo que se te ocurrió.



Actividad 3

Esfuerzos de revitalización de lenguas tribales en Oregon

Tiempo: 15 minutos

Paso 1:

Muévase a través de las diapositivas de la presentación, mientras comparte las siguientes explicaciones.

Muestre la Revitalización del idioma: Diapositiva de documentación

Diga:

Documentar significa escribir cosas o grabar videos, sonidos y voces para que tengamos un registro de ellos que podamos guardar y trabajar y para que las generaciones futuras puedan hablar el idioma. Muchas tribus en Oregon están trabajando con investigadores para capturar sus idiomas antes de que se olviden o desaparezcan. Dado que los idiomas nativos americanos se transmitieron en su mayoría de forma oral y no escrita, documentarlos a menudo significa grabar entrevistas con ancianos para capturar sonidos y palabras y recopilar historias orales. A veces también significa inventar un sistema de escritura para un idioma que antes no tenía para que los investigadores y profesores que lo están aprendiendo sepan cómo pronunciar los sonidos y las palabras. En esta diapositiva hay una página de un sitio web que utiliza palabras y sonidos para registrar el idioma Miluk tal como lo habla Laura Hodgkiss Metcalf, miembro de la tribu Coquille, en 1953.

Muestre la Revitalización del idioma: Diapositiva Creación de herramientas de idioma

Diga:

Muchas tribus de Oregon están creando herramientas que ayudan a otros a aprender y enseñar sus idiomas. Están escribiendo libros para niños, creando diccionarios y planes de lecciones para maestros, y haciendo grabaciones de audio y video y bibliotecas. Como pueden ver en la diapositiva, las Tribus Confederadas de Grand Ronde incluso han diseñado una aplicación para dispositivos móviles Apple y Android para enseñar a las personas el idioma Chinuk Wawa.



Actividad 3 (Continuación)

Muestre la Revitalización del idioma: Diapositiva Nombrar (o renombrar) lugares

Diga:

Los nativos americanos vivían en todo Oregon y tenían nombres para los lugares en los que vivían y por los que viajaban, tal como lo hacemos hoy. A veces, los nombres que usamos provienen directamente del idioma o del nombre de la tribu que vivió aquí antes que nosotros. [Comparta ejemplos de nombres de lugares locales en su área derivados de idiomas nativos, si está familiarizado con ellos.] Las tribus usan estos nombres para lugares y edificios en sus reservas o tierras ancestrales y también trabajan con personas no nativas para nombrar o cambiar el nombre de lugares y edificios en otros lugares. Esto recuerda tanto a los nativos como a los no nativos la historia de un lugar, honra la herencia nativa y reconoce que los nativos americanos fueron los primeros en vivir y describir el lugar. En la diapositiva hay algunos ejemplos. La ciudad de Portland tiene un parque llamado Khunamokoeste, (pronunciado KAHN-ah-mockst) que significa “juntos” en Chinuk Wawa. Salem nombró una nueva escuela primaria en honor a la tribu Kalapuya. En Roseburg, la Banda Cow Creek Band de la Tribu Umpqua trabajó con la Universidad Comunitaria Umpqua para nombrar un nuevo edificio Taphòythà' Hall (pronunciado duh-poi'-tuh). Taphòythà' significa “prosperar o ser bendecido”.

Muestre la Revitalización del idioma: Diapositiva Uso de leyes para proteger los idiomas

Diga:

Muchas tribus trabajan con el gobierno del estado de Oregon y el gobierno de EE. UU. para asegurarse de que sus idiomas estén protegidos, y las tribus pueden tomar decisiones por sí mismas sobre cómo se usan sus idiomas. En la diapositiva hay algunas palabras de una regla de Oregon que dice que se puede capacitar a los maestros de Oregon para que enseñen idiomas nativos americanos y que las tribus en Oregon pueden decidir qué idiomas deben enseñar esos maestros y cómo deben enseñarlos. Esto es significativo porque en el pasado tanto el gobierno estatal como el federal establecieron reglas o hicieron



Actividad 3 *(Continuación)*

cosas que obligaron a las tribus a dejar de hablar y enseñar sus lenguas. [Lea el texto en negrita a los alumnos, o haga que un voluntario lo haga, para que entiendan cómo la ley reconoce la importancia del idioma para las tribus de Oregon y su soberanía sobre quién lo enseña y cómo].

Muestre la Revitalización del idioma: Diapositiva de clases de idiomas y eventos

Diga:

Las tribus de Oregon organizan clases de idiomas y eventos para miembros tribales de todas las edades. Estos pueden ser en centros comunitarios, en programas extracurriculares, en campamentos de verano o en noches especiales de “idioma”. En la pantalla se muestra un ejemplo de una noche de idiomas organizada por la tribu Burns Paiute.

Muestre la Revitalización del idioma: Diapositiva de inmersión lingüística para niños

Diga:

La mejor manera de aprender un nuevo idioma es estar completamente rodeado de él. Esto se llama “inmersión”. [Defina con más detalle usando la definición anterior, si es necesario.] Por ejemplo, si quisieran aprender francés, la mejor manera de aprender sería ir a Francia, donde todo lo que escucharían sería francés y tendrían que aprenderlo y usarlo rápidamente. Algunas tribus en Oregon han desarrollado o están desarrollando programas de inmersión para enseñar sus idiomas a niños en edad preescolar o en los primeros grados de primaria. El Proyecto de Inmersión en el Idioma Tamalúut de las Tribus Confederadas de la Reserva India Umatilla enseña a los niños en edad preescolar en el dialecto Umatilla del idioma Ichisain. [Si el tiempo y la tecnología lo permiten, reproduzca el video que muestra el proyecto Umatilla utilizando el enlace provisto en la diapositiva.]

Paso 2:

Analice las diapositivas con los alumnos. Invítelos a comparar los ejemplos de las



diapositivas con las ideas que generaron antes en sus grupos.

Actividad 3 *(Continuación)*

Paso 3:

Resume la lección, reforzando la conexión entre la revitalización del idioma y el orgullo cultural que ayuda a las tribus y sus miembros a sentirse conectados y apoyados por su rica cultura e historia.

Diga:

Estos son solo algunos ejemplos de cómo las tribus de Oregon están recuperando sus idiomas. Estas actividades les ayudan a conectarse con su pasado para que puedan aprender y sentirse orgullosos de su herencia. Cuando estás orgulloso de tu lugar de origen, te sientes bien contigo mismo y con tu comunidad. Cuando nos sentimos bien, queremos lo mejor para nosotros y para los demás, y tomamos decisiones que nos ayudan a nosotros mismos y a las personas que cuidamos a tener éxito.