



Kindness 2027

Guía para docentes, escuelas y coordinadores

Diez tarjetas de bondad imprimibles y un cartel para el aula,
en trece idiomas: un regalo gratuito del escritor Pemba Umoja.

Octubre de 2026
pembaumoja.com

Qué es

Kindness 2027 es un regalo del escritor Pemba Umoja para las escuelas de todo el mundo: diez tarjetas de bondad imprimibles y un cartel para el aula. Se creó para el Día Internacional de la UNESCO contra la Violencia y el Acoso en la Escuela (5 de noviembre) y continúa hasta diciembre de 2027, porque la bondad forma parte del aprendizaje todo el año.

Todo es gratuito. No hay nada que comprar, ni cuentas que crear, ni aplicaciones que instalar, ni listas de correo. Imprime los PDF, recorta las tarjetas y cuelga el cartel. Eso es todo.

Qué incluye el conjunto

- **Diez tarjetas de bondad:** frases breves sobre la bondad, la pertenencia y el mirarnos unos a otros. Cada tarjeta lleva el nombre del autor.
- **Un cartel para el aula:** «Ser amable no cuesta nada, pero ser cruel sale muy caro.»
- **Trece idiomas:** alemán, árabe, bengalí, chino (simplificado), español, francés, hindi, indonesio, inglés, japonés, kiswahili, portugués y ruso. Cada conjunto es un PDF listo para imprimir: una página de cartel y cuatro hojas recortables.
- **Apto para blanco y negro:** diseñado para imprimirse en cualquier impresora.

Descárgalo en tu idioma: pembaumoja.com/es/kindness-2027

De quién es este regalo

Pemba Umoja escribe cuentos, poemas y aforismos sobre la vida, el sentido y los vínculos silenciosos. Su obra está disponible gratuitamente en trece idiomas en pembaumoja.com.

Una aclaración sobre la UNESCO: Estos materiales se comparten con los coordinadores nacionales de la Red del Plan de Escuelas Asociadas (redPEA) por recomendación de la unidad de la redPEA de la UNESCO en París, y están en sintonía con el Día Internacional de la UNESCO contra la Violencia y el Acoso en la Escuela (5 de noviembre). No son un programa ni una publicación oficial de la UNESCO.

Cómo usar las tarjetas: el Reto de 10 días de bondad

El ritmo que proponemos es sencillo: **una tarjeta al día durante diez días lectivos.**

- **Léanla juntos:** lean en voz alta la tarjeta del día (un minuto).
- **Hablen de ella:** dos minutos de conversación, con las preguntas que encontrarás más abajo.
- **Pónganla en práctica:** el alumnado intenta vivir la idea de la tarjeta durante el resto del día.

Diez tarjetas, diez días, un aula más bondadosa.

También funcionan otros ritmos. Una tarjeta por semana durante un trimestre permite conversar con más calma cada vez. También pueden usarse las diez tarjetas en torno a un solo momento: una asamblea, la reunión de un club o el propio 5 de noviembre. Lo importante son las tarjetas, no el calendario. Empieza cualquier día: la campaña continúa hasta diciembre de 2027.

Cada comunidad es diferente: si alguna tarjeta no encaja con las costumbres de tu comunidad, simplemente déjala de lado; no hace falta dar explicaciones. Las demás tarjetas funcionan por sí solas.

Las diez tarjetas, con preguntas para conversar

Las tarjetas son abiertas a propósito: no hay una sola forma correcta de entenderlas. Usa estas preguntas como punto de partida, no como un guion. Adapta el lenguaje a la edad de tus estudiantes.

Tarjeta 1

Somos la mayor riqueza los unos para los otros.

- ¿Qué quiere decir que las personas somos una «riqueza»? ¿Qué riqueza no se puede comprar?
- ¿Quién ha sido una riqueza en tu vida, alguien que te hizo sentir más rico o más rica por estar a tu lado?
- ¿Cómo podrías ser hoy una riqueza para otra persona?

Tarjeta 2

Ver y ser visto son dos de los mayores dones que pueden intercambiarse.

- ¿Qué se siente cuando alguien de verdad te ve? ¿Y cuando nadie se fija en ti?
- ¿Quién en tu escuela podría sentir hoy que nadie lo ve?
- ¿Cómo podrías «ver» de verdad a alguien hoy?

Tarjeta 3

Haz de «el otro» un hermano (o una hermana).

- ¿Quién es «el otro» en tu vida, alguien diferente a ti?
- ¿Qué cambia si pensamos en una persona desconocida como en un hermano o una hermana?
- ¿Hay alguien a quien has mantenido lejos y a quien podrías acercarte un poquito?

Tarjeta 4

Ser amable no cuesta nada, pero ser cruel sale muy caro.

- ¿Por qué ser cruel «sale muy caro»? ¿Quién paga: la persona que lo sufre, la que lo hace o las dos?
- ¿Recuerdas alguna ocasión en que un gesto poco amable de alguien se te quedó en la memoria?
- Ser amable no cuesta nada: ¿qué gesto amable puedes regalar hoy?

Tarjeta 5

Un saludo es la forma humana de un amanecer.

- ¿Por qué se compara un saludo con un amanecer? ¿En qué se parecen?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien te saluda con cariño? ¿Y cuando nadie te saluda?
- ¿A quién vas a saludar hoy que normalmente no saludas?

Tarjeta 6

Sé un hogar cálido en plena tormenta.

- ¿Qué es la «tormenta» en esta frase? ¿Qué tormentas viven los chicos y las chicas de tu edad?
- ¿Quién ha sido un hogar cálido para ti?
- ¿Cómo puedes ser un refugio para alguien que está pasando un mal momento?

Tarjeta 7

A veces, de semillas amargas crecen frutos dulces.

- ¿Puede nacer algo bueno, un fruto dulce, de algo que duele?
- Piensa en silencio, solo para ti: ¿alguna vez algo difícil te enseñó algo valioso?

Nota para docentes: nadie tiene que contar en voz alta algo doloroso de su vida. Esta tarjeta funciona como una reflexión en silencio; basta con pensarlo en privado.

Tarjeta 8

Quien excluye a los demás, acaba excluyéndose a sí mismo.

- ¿Por qué quien excluye a los demás acaba excluyéndose a sí mismo? ¿Cómo pasa eso?
- ¿Has visto alguna vez un grupo que se vuelve más pequeño y más frío por dejar fuera a otras personas?
- En la práctica, ¿cómo es un aula donde nadie se queda fuera?

Tarjeta 9

Nunca subestimes la importancia de un abrazo.

- ¿Por qué importan tanto los pequeños gestos de cariño?
- ¿De qué maneras podemos decirle a alguien «me importas» sin palabras?

Nota para docentes: respeta los límites de cada persona. No a todo el mundo le gusta que lo abracen, y nunca hay que insistir ni presionar a nadie. El cariño se puede mostrar de muchas otras maneras: una sonrisa, una palabra amable, un apretón de manos o el saludo habitual de tu comunidad, una ayuda, escuchar. Pide a tus estudiantes que nombren otros gestos que digan «me importas».

Tarjeta 10

A la gente le encantaría que la saludaras.

- ¿Por qué algo tan pequeño como saludar a veces cuesta tanto?
- ¿A quién en tu escuela le encantaría que lo saludaras?
- Pruébalo hoy y fíjate en lo que pasa.

Más formas de usar las tarjetas y el cartel

- **Toma una, deja otra:** cada estudiante toma una tarjeta para sí y deja otra para una persona desconocida: sobre un pupitre, dentro de un libro de la biblioteca, en el mural de la bondad.
- **El cartel** se cuelga donde el alumnado lo vea cada día: en la pared del aula, en el pasillo, en la biblioteca, en el comedor.
- **Asambleas y clubes:** lee una tarjeta al comienzo de una asamblea o un acto escolar; organiza una sesión del club de debate o de teatro en torno a una de ellas.
- **Orientación y tutoría:** las tarjetas son una forma suave de abrir conversaciones a solas con un estudiante.
- **Que lo dirija el alumnado:** deja que tus estudiantes elijan la tarjeta del día, dirijan la conversación de dos minutos o diseñen su propio mural de la bondad.
- **Ilustrar una frase:** invita al alumnado a dibujar, pintar o diseñar su propia versión de una tarjeta: ¿cómo se ve la frase a través de sus ojos? Una galería en el aula con sus interpretaciones es algo precioso.
- **Comparte las ondas:** fotografía la pared del aula, los diseños de tus estudiantes o sus tarjetas favoritas y compártelos en internet; cada tarjeta lleva el nombre del autor, así que cada publicación abre el camino hacia más. (Protege la privacidad del alumnado: ni nombres ni caras sin los permisos habituales de tu escuela.) **Envíanos también una foto:** escríbenos a press@pembaumoya.com con el nombre de tu escuela. Nos encantaría dar a conocer tu escuela en pembaumoya.com.

Si un estudiante te cuenta que sufre acoso o que alguien le hace daño

A veces las tarjetas abren puertas. Si un niño, una niña o un adolescente te cuenta que sufre acoso o que alguien le hace daño:

- Escucha con calma. Agradécele que haya confiado en ti. No insistas en pedir detalles ni le pidas que lo cuente delante de los demás.
- Sigue el protocolo de tu escuela para la protección de la infancia o contra el acoso escolar: para eso está.
- Las tarjetas son una invitación a la bondad, no una terapia. A partir de ahí, se encargan el equipo de orientación de la escuela o la persona responsable de la protección de la infancia.

Derechos y permisos, en palabras sencillas

- **Sí, por favor:** imprímelas, fotocópialas, cuélgalas en las paredes, léelas en voz alta, proyéctalas, comparte en internet fotos de tus murales, inclúyelas en boletines. Se agradece mencionar a Pemba Umoja; su nombre ya figura en cada tarjeta.
- **Hazlas tuyas:** toma las palabras y crea tus propios diseños: añade el logotipo de tu escuela, deja que el alumnado dibuje, pinte o ilustre lo que una frase significa para él, o que exprese con sus propias palabras lo que le sugiere, junto al texto original. La cocreación es bienvenida: la única regla es que las frases se mantengan exactamente como están escritas, con el nombre de Pemba Umoja.
- **Nuevos idiomas, bienvenidos:** ya hay trece idiomas disponibles. Si falta el tuyo, traduce las tarjetas y envíanos tu traducción: la revisaremos con una persona hablante nativa y, si suena bien, la añadiremos al sitio web con el reconocimiento a tu escuela.
- **Por favor, no:** vendas las tarjetas ni las uses en productos comerciales.

Las tarjetas son © Pemba Umoja. Todos los derechos reservados. Se pueden compartir gratuitamente con atribución: de eso se trata.

Preguntas frecuentes

¿De verdad es gratis? ¿Dónde está la trampa?

Es gratis. Estas tarjetas son un regalo del escritor. No hay nada que comprar, ni cuentas que crear ni listas de correo a las que suscribirse.

¿Es un programa oficial de la UNESCO?

No. Los materiales se comparten con los coordinadores de la redPEA por recomendación de la unidad de la redPEA de la UNESCO y están en sintonía con el Día Internacional de la UNESCO contra la Violencia y el Acoso en la Escuela (5 de noviembre). No son una publicación de la UNESCO ni cuentan con su respaldo oficial.

¿Para qué edades es?

Las tarjetas sirven para todas las edades: cada docente orienta la conversación. Los más pequeños responden a las imágenes y a las acciones sencillas (saludar, abrazar); los mayores pueden profundizar más en las preguntas de esta guía.

Nuestra escuela no tiene impresora, o solo imprime en blanco y negro.

Los PDF son aptos para blanco y negro. Si no tienen ninguna impresora, lean las tarjetas en voz alta o proyéctenlas: la conversación es lo esencial.

¿Es algo religioso o político?

Ni lo uno ni lo otro. Las tarjetas son laicas y universales: hablan de la bondad, la pertenencia y el mirarnos unos a otros.

¿Podemos saltarnos una tarjeta que no encaje con nuestra comunidad?

Por supuesto. Si alguna tarjeta no encaja con las costumbres de su comunidad, simplemente déjenla de lado, sin necesidad de dar explicaciones. Las demás tarjetas funcionan por sí solas.

¿Podemos traducir las tarjetas a nuestra lengua local?

¡Por favor, háganlo! Y envíennos su traducción. La revisaremos con una persona hablante nativa y, si suena bien, la añadiremos al sitio web con el reconocimiento a su escuela, para que otras escuelas también puedan usarla.

¿Podemos añadir el logotipo de nuestra escuela o cambiar el diseño?

Sí: hagan suyos los diseños. Añadan el logotipo de su escuela, dejen que el alumnado ilustre las frases, creen nuevas composiciones en torno a las palabras. La única regla: mantener las frases exactamente como están escritas, con el nombre de Pemba Umoja.

¿Tiene que ser el 5 de noviembre? ¿Y después de los 10 días?

No: pueden empezar cualquier día hasta diciembre de 2027. Después de los 10 días, vuelvan a sus tarjetas favoritas, dejen que el alumnado elija otras o repitan el reto con un nuevo grupo.

¿Puede aparecer nuestra escuela en el sitio web?

Nos encantaría. Envíen una foto de su mural o de los diseños del alumnado a press@pembaumoja.com con el nombre de la escuela, y quizá la publiquemos en pembaumoja.com. Asegúrense de contar con los permisos habituales de su escuela para hacer fotos: sin ellos, ni nombres ni caras del alumnado.

¿A quién podemos escribir si tenemos preguntas?

Respondan al correo con el que recibieron este material o escriban a press@pembaumoja.com. Las preguntas son bienvenidas, en cualquiera de los trece idiomas.

Para coordinadores: lo que te pedimos

Si eres coordinador o coordinadora nacional y recibes este material, la petición es sencilla: **recomienda el conjunto de tarjetas a las escuelas de la redPEA de tu país** para el Día Internacional de la UNESCO contra la Violencia y el Acoso en la Escuela (5 de noviembre), o para cualquier otro periodo de diez días lectivos hasta 2027, por los canales que sueles usar para comunicarte con ellas.

Qué decirle a una directora o un director de escuela (no dudes en reenviarlo): «Un escritor llamado Pemba Umoja ofrece gratuitamente a las escuelas un conjunto de diez tarjetas de bondad imprimibles y un cartel en trece idiomas, creados para el Día Internacional de la UNESCO contra la Violencia y el Acoso en la Escuela (5 de noviembre). Gratis y sin registro: solo hay que imprimirlas y usarlas. Incluye una breve guía para docentes con preguntas para conversar».

Kindness 2027 · octubre de 2026 – diciembre de 2027 · pembaumoja.com

Estas tarjetas se pueden compartir gratuitamente con atribución. © Pemba Umoja. Todos los derechos reservados.

Esta guía se preparó con esmero en español. Si encuentras un error o una expresión poco natural, escríbenos a press@pembaumoja.com: la corregiremos y te lo agradeceremos.