

Coraje (Grados K-2)

para familias con propósito



EXPLICACIÓN:

Este mes vamos a hablar de la virtud del valor, valor o valentía, para ayudar a los niños a que sean valientes y aprendan a conquistar cosas que los asustan o los espantan. Los niños necesitan la noticia tranquilizadora que tener miedo es uno de nuestros sentimientos y está bien si se sienten con miedo o acobardados. Tener valor no es no tener miedo, sino más bien es la habilidad de escoger lo que está bien, aún si estamos temerosos! . La definición a la que nos referimos es:

Valor o valor es escoger lo que es bueno, justo y amable, aún cuando sea difícil o estemos asustados.

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- Platica con tu hijo o hija sobre lo que te daba miedo cuando eras pequeño/a. Cuéntale cómo con mucho valor trabajaste para superar ese miedo. Comparte con él o ella quién te ayudó a superar el miedo y qué estrategia usaste para ello.
- Platica acerca de las cosas que te asustan hoy en día que eres adulto. Ten una plática honesta acerca de las oportunidades que tienes para intencionalmente mostrar Valor.
- Haz una lista de las personas que tú conoces que demuestran ser valientes. ¿Por qué crees que demuestran valor o valor? ¿Por qué crees que es importante que muestren valor? ¿Puede el ejemplo de esas personas hacer que tú seas más valiente?

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- ¿Qué te asusta? ¿Qué te imaginas que pasaría si hicieras lo que te asusta? ¿Quién puede animarte a que trates? ¿alguien podría hacer algo para ayudarte?
- Piensa en una oportunidad en que tú mostraste valentía o viste a alguien exhibir un gran Valor. ¿qué pasó? ¿cómo te sentiste?
- ¿Qué estrategias te han servido para mantener la calma, aún cuando te han pedido que seas valiente? ¿Qué has aprendido en clase acerca de cómo mantenerte con Valor aunque sea muy difícil?

APLICACIÓN:

Libros:

- [*Be Brave Little One*](#) (Pequeño, sé valiente) por Marianne Richmond
- [*Wemberly Worried*](#) (Wemberly se preocupa) por Kevin Henkes
- [*Don't Worry Bear*](#) (No te asustes Oso) por Greg Foley
- [*Scaredy Squirrel*](#) (La ardilla Scaredy) por Melanie Watt
- [*Some Things Are Scary*](#) (Algunas cosas son miedosas) por Florence Perry Hyde
- [*Courage*](#) (Valor) por Bernard Waber
- [*The Day You Begin*](#) (El día que empieces) por Jacqueline Woodson
- [*What Do You Do With A Chance?*](#) (¿Qué harías con una oportunidad?) por Kobi Yamada
- [*Jabari Jumps*](#) (Jabari salta) por Gaia Cornwall

PARA TU LECTURA:

- [*9 Ways to Cultivate Courage in Kids*](#) (Nueve maneras de cultivar el Valor en tus hijos) por el experto en paternidad Dr. Michele Borba

Coraje (Grados K-2)

para familias con propósito



ACTIVIDAD:

Anima a tu hijo/a a documentar sus experiencias durante este mes cada vez que conquiste el miedo y aumente su Valentía. Esto puede ser algo tan simple como escribir en su diario algo así:

Yo me asustaba de _____ hasta que _____.

Ahora yo muestro Valor cuando _____.

Festeja los pasos que de tu hijo/a adelanta y los logros que obtiene en ser cada día más valeroso/a.

Control del Valor

Algunas veces el control es una manera de enfrentar los miedos y practicar Valor. Platica sobre algo que tu hijo/a teme. Permite que tu hijo/a le ponga un nombre. Entonces anima a tu hijo/a que tome control y escriba una historia sobre su miedo o dibuje algo relacionado con el.

Dificultad: 2

Tiempo: 1

Tipo: Pareja

ACTIVIDADES

INTENCIONADAS:

Retrato de tu barrio

Quien es la gente de tu barrio? Trabajen juntos para construir un retrato de familia del barrio y luego con Valor encuentra un vecino que aún no conoces. Preséntate y permite que tu hijo/a se presente y comparta el retrato de familia que han hecho juntos.

Dificultad: 2

Tiempo: 1

Tipo: Grupo

Conversaciones sobre el Valor

¿Qué es algo que tu has tenido miedo de charlar con tu hijo/a? ¿Algo que ha sido difícil de explicar acerca de tu comunidad o del mundo? Probablemente ellos van a oír sobre ese tema en algún momento y probablemente va a venir de alguien que no está calificado o que no los apoya tanto como tú. Ten una conversación valerosa con tu hijo/a. Puede ser acerca del matoneo, del ambiente, de la incertidumbre, etc. Recuérdale que el amor y el apoyo son dos herramientas que pueden usar para practicar la valentía. Haz una lluvia de ideas sobre las maneras que pueden practicar tener valor acerca de los sujetos que discutieron.

Dificultad: 2

Tiempo: 4

Tipo: Grupo

De la clase a la comunidad

Platiquen de los estudiantes en la clase de tu hijo/a. ¿Hay alguien que ellos todavía no conocen bien? ¿Hay alguna familia que ustedes no conocen? Invita a ese estudiante y a su familia para un día de juego y así construir comunidad entre niños y adultos.

Dificultad: 3

Tiempo: 2

Tipo: Grupo

Coraje (Grados 3-5)

para familias con propósito



EXPLICACIÓN:

Este mes vamos a profundizar en la virtud del valor, valor o valentía, como se ve, se siente y se vive, para ayudar a los niños a que sean valientes y aprendan a conquistar cosas que los asustan o los espantan. Los niños necesitan la noticia tranquilizadora que tener miedo es uno de nuestros sentimientos y está bien si se sienten con miedo o acobardados. Tener valor no es no tener miedo, sino más bien es la habilidad de escoger lo que está bien, aún si estamos temerosos! . La definición a la que nos referimos es:

Valor o valor es escoger lo que es bueno, justo y amable, aún cuando sea difícil o estemos asustados.

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- Cuando hables con tu hijo/a sobre las cosas que nos asustan, es importante que reafirmemos que el miedo es uno de los sentimientos que experimentamos todos. Platica con tu hijo/a sobre lo que te daba miedo cuando eras pequeño/a. Quizás era el miedo a las alturas o a la oscuridad; miedo a las serpientes o tal vez era el temor de no cumplir las expectativas de alguien. ¿Cómo conquistaste esos miedos y /o mostraste valor frente a dichas circunstancias?
- ¿Qué cosas te asustan hoy en día que eres padre/madre o guardián? ¿como adulto? ¿cómo reaccionas ante esos miedos y te muestras valiente?
- Comparte con tus hijos una historia de algún momento en que sentiste miedo, pero lo conquistaste y practicaste el Valor. ¿Qué o quién te ayudó? ¿Qué sentiste antes del evento, durante y después? ¿Qué aprendiste de la experiencia y cómo te cambió?

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- ¿Qué significa valor o valor para ti? ¿crees que eres valiente? Por qué sí o por qué no.
- Piensa en una oportunidad en que tú necesitaste mostrar valentía ¿Cómo fue esa experiencia? ¿cómo te sentiste? ?
- Platica sobre un tiempo en que tú viste a alguien mostrar valentía. ¿Qué sentiste? ¿cómo te pareció?
- ¿Cuándo has deseado ser más valiente o tener más valor?
- ¿Quién es tu modelo y ejemplo de persona valiente? ¿Por qué?

APLICACIÓN:

Libros:

- [Unspoken](#) (sin hablarlo) por Henry Cole
- [Gifts from the Enemy](#) (Regalos del enemigo) por Trudy Ludwig
- [The Girl With A Mind For Math](#) (La niña con una mente matemática) por Julia Finley
- [Ron's Big Mission](#) (La gran misión de Ron) por Rose J. Blue
- [New Shoes](#) (Zapatos nuevos) por Susan Lynn Myer
- [Esperanza Rising](#) (Esperanza se levanta) por Pam Munoz Ryan
- [Brown Girl Dreaming](#) (Sueños de una niña negra) por Jacqueline Woodson
- [The Sign of the Beaver](#) (La señal del Castor) por Elizabeth George Speare
- [Mouse of My Heart](#) (El ratón de mi corazón) por Margaret Wise Brown
- Platica sobre la siguiente frase a la hora de la cena y comparte lo que significa para : "Valor es el compromiso de empezar algo sin la garantía de éxito" -Goethe

FOR YOUR READING:

- [9 Ways to Cultivate Courage in Kids](#) (Nueve maneras de cultivar el Valor en tus hijos) por el experto en paternidad Dr. Michele Borba

Coraje (Grados 3-5) para familias con propósito



ACTIVIDAD:

Platica sobre la siguiente frase a la hora de la cena y comparte lo que significa para :

“Valor es el compromiso de empezar algo sin la garantía de éxito” -Goethe

ACTIVIDADES INTENCIONADAS:

Nueva receta, nuevo amigo

Trabajen juntos en la cocina para preparar una nueva receta y en un acto de valentía llevarla a un vecino que todavía no conocen.

Dificultad: 2

Tiempo: 1

Tipo: compañero

Valor sobre los retos

Hagan una lluvia de ideas con tu hijo/a sobre las cosas que los dos quisieran hacer, pero que encuentran un tanto intimidantes. Quizá sea un nuevo pasatiempo, compartir el arte o las invenciones con otras personas o ir de aventuras a algún lugar. Inténtelo! Y tomen una foto para preservar el momento.

Dificultad: 3

Tiempo: 1

Tipo: Compañero

Respira el miedo

Mira este video: <https://www.facebook.com/AllTradesJack/videos/1503076303130298/>.

Después platica sobre los miedos terribles que tienes. Escoge un libro o una película de horror. Tómame un tiempo para leer el libro o ver la película y practica la respiración para ayudar a conquistar el miedo. No te preocupes si no llegas a terminarlos. Ya estás empezando a conquistar tus miedos!

Dificultad: 3

Tiempo: 2

Tipo: Individual

Ceremonia de celebración del Valor

¿Qué es algo que continúa a asustarte, pero que estás dispuesto a seguir haciendo? Bravo TU! Comparte una instancia en que conquistaste el miedo esta semana y compártelo a la hora de cenar para celebrarlo todos juntos. Explica no sólo lo que hiciste, pero cómo te sentiste antes y después. Permite que tu familia te anime y te felicite. Decide hacer una ceremonia de celebración del valor cada mes, para celebrar a la persona que hizo algo valeroso e incluye algo divertido como globos o una torta o un certificado de valor.

Dificultad: 3

Tiempo: 1

Tipo: Grupo