

# Coraje (Grados K-2)

## para familias con propósito

### EXPLICACIÓN:

Este mes vamos a hablar de la virtud del valor, coraje 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 estemos temerosos! . La definición a la que nos referimos es:

**Valor o coraje 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 coraje? ¿Por qué crees que es importante que muestren coraje? ¿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.

### 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

#### 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

### 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

### 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