

# Coraje (Grados 3-5)

## para familias con propósito

### EXPLICACIÓN:

Este mes vamos a profundizar en la virtud del valor, coraje 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 coraje 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 coraje 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