

¡Valor para ser YO!

Esta lección inicial de la unidad Coraje establece el enfoque en la bondad como la máxima forma de coraje. Esta lección comienza destacando el coraje necesario para ser nosotros mismos, incluso cuando estamos solos en nuestras actividades preferidas. Los estudiantes identificarán una cualidad/preferencia única que tienen y que han sido tímidos o reacios a compartir con los demás.

Concepto(s) de bondad

coraje, amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Plantilla de frijol Lima (ver más abajo)
- ☐ *Un mal caso de rayas* por David Shanon
- ☐ Suministros de escritura

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



**DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.**
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Identificar cualidades e intereses únicos sobre sí mismos.
- Use el coraje para ser ellos mismos, incluso cuando estén solos en sus preferencias.

Conexión del maestro/autocuidado

Mucha gente asocia el término “coraje” con ser fuerte, enfrentarse a la opresión y luchar por lo que es correcto. Si bien todas estas definiciones se refieren de hecho a varios tipos de coraje, hay otro enfoque que es igualmente valioso: el coraje de responder con amabilidad. Esta unidad se centrará en la bondad como una forma de acción valiente. Tu habilidad para infundir bondad en tu vida diaria es lo más valiente que puedes hacer por ti mismo. Cuando tus pensamientos cambian, tus comportamientos cambian, lo que finalmente conduce a un cambio positivo en quienes te rodean también. ¡Esta reacción en cadena de bondad comienza contigo! Esta semana, escribe un pensamiento especialmente amable sobre ti y colócalo en el espejo de tu baño. Repítelo en voz alta cada vez que lo leas. Al principio, esto puede parecer incómodo e innecesario. Sin embargo, cuanto más escuches palabras amables en voz alta, más probabilidades tendrás de interiorizarlas. ¿Cómo puedes ser amable contigo mismo hoy?

Consejos para estudiantes diversos

- Permita que los estudiantes hagan un dibujo de su cualidad o interés único.
- Forme parejas de estudiantes durante la actividad para compartir sus respuestas en un nivel más pequeño antes de que las comparta toda la clase.



Compartir

3-5 minutos

Durante nuestra última unidad, nos enfocamos en la responsabilidad. Repasemos cómo se ve la responsabilidad en diferentes situaciones.

¿Cómo podemos ser responsables...

- ¿En la cocina?
- ¿En nuestros dormitorios?
- ¿En el bus?
- ¿En el área de juegos?
- ¿En la cafetería?

¡Cuando tomamos decisiones responsables, estamos mostrando bondad a los demás y a nuestro espacio!



Inspirar

¿Qué es Coraje?

5-7 minutos

Explique que el coraje significa que usted es valiente cuando enfrenta circunstancias nuevas o difíciles. Esta unidad se centrará en el coraje necesario dentro de nosotros mismos, con los demás y en relación con nuestra comunidad. Terminaremos con el último tipo de coraje: ¡la amabilidad! ¡Cuando usamos el coraje para ser amables, nos sentimos mejor con nosotros mismos y ayudamos a otros a sentirse mejor también!

- Valor para ser uno mismo: Puede sonar tonto, pero se necesita valor para ser uno mismo. La mayoría de nosotros no pensamos en cómo nos tratamos a nosotros mismos, ¡pero la amabilidad en realidad comienza con las cosas que te dices y te haces a ti mismo primero! Si no puedes ser amable contigo mismo, ¿cómo puedes esperar ser amable con los demás? Entonces, ¿cómo se conecta esto con el coraje? ¡Se necesita coraje para ser USTED en todo momento! A veces, a los demás no les gustará lo que a ti te gusta o se burlarán de ti porque te ves o actúas diferente. Puedes usar el coraje para mantenerte fiel a tus creencias, incluso cuando no encajes.



Autorizar

20 minutos

Historia de coraje: *Un mal caso de rayas* por David Shanon

Leer en voz alta

enlace: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpvw>

Esta historia trata sobre una chica llamada Camilla que quiere desesperadamente encajar y ser como todos los demás. ¡En su búsqueda por ser como ellos, pierde lo que la hace única y especial! Al final, usa el coraje para ser ella misma al admitir una preferencia única que tiene y que otros en su clase desprecian: ¡habas! Después de leer la historia, use las siguientes preguntas para guiar una discusión:

- ¿Cómo se sintió Camilla sobre el primer día de clases? ¿De qué te preocupas cuando empiezas un nuevo grado?
- ¿Cuál fue el enfoque principal de Camilla para su primer día de clases?
- ¿Lo que le ocurrió a ella?
- ¿Qué provocó su “caso de las rayas”?
- ¿Cómo pudo “curar” su caso de las rayas?

Ahora que hemos leído esta historia, pensemos en momentos de nuestra vida que también hemos tenido. tenía un “mal caso de las rayas”. Si hay tiempo, proporcione una experiencia personal que se relacione con usted mismo, ya sea creciendo o como maestro. Aquí hay un ejemplo: “Cuando comencé a enseñar, quería ser el mejor maestro de todos. Vi a muchos de los otros maestros usar movimientos con las manos para ayudar a los estudiantes a recordar nuevos conceptos. Decidí que esa debe ser la única forma de ser el maestro “genial”, así que lo probé. ¿Adivina qué? yo era TERRIBLE! Mis alumnos siempre estaban confundidos y los movimientos de mis manos los molestaban porque no sabía lo que estaba haciendo. ¡Tuve un “caso grave de rayas” porque estaba tratando de ser como todos los demás maestros de mi grado! Finalmente me di cuenta de que mi talento especial, y que al principio era bastante tímido, era hacer pequeñas canciones para ayudarnos a todos a recordar. ¡Mi “haba de lima” eran mis canciones! Una vez que me detuve y usé mi talento para el canto, pude ser el mejor maestro que podía ser. Me tomó coraje ser yo mismo, aunque era diferente de todos los otros maestros.

Proporcione a cada estudiante un frijol lima en blanco. Por un lado, pídales que escriban o dibujen un momento en el que tuvieron un “mal caso de rayas” siguiendo a la multitud y haciendo lo que todos querían, en lugar de lo que ellos personalmente querían. Por otro lado, escribe o dibuja algo único sobre ti; algo que disfrutas o que te emociona, pero que podría hacerte sobresalir entre tus amigos. (Me encantan las pruebas de velocidad de matemáticas, ¡aunque todo el mundo las odia!).



Reflejar

5 minutos

Después de completar los frijoles lima, recójalos y léalos en voz alta a la clase. Si el tiempo lo permite, haga que la clase adivine qué cualidad única pertenece a cada estudiante.

- Proporcione retroalimentación positiva a los estudiantes a medida que se identifiquen a sí mismos.
- Recuérdeles que solo el acto de compartir una cualidad personal requiere coraje!

A medida que envejecemos, puede ser cada vez más difícil ser nosotros mismos. Se necesita coraje para ser uno mismo, incluso frente a la presión de nuestros amigos. Sin embargo, ¡son esas cualidades únicas las que nos hacen especiales a cada uno de nosotros! Muéstrese amable consigo mismo esta semana usando el coraje para defender lo que cree. ¡Está bien ser diferente!



Ideas de extensión

- Cree un tablón de anuncios "Valor para ser yo" con un gigante imagen de la portada de la historia en el centro. Agregue todos los frijoles lima al tablero de anuncios para resaltar las cualidades únicas que se encuentran dentro de su salón de clases.
- ENcante una bolsa de mezcla para sopa de frijoles, resalte cuántos tipos diferentes de frijoles componen esta deliciosa sopa. Tómese el tiempo para identificar todos los frijoles usando imágenes y libros y luego, si es posible, ¡cocine la sopa!

RAK Notebook Prompt (Consulte RAK Notebook Project en la unidad Respect para obtener más detalles):

- Dibuja un cuadrado en el centro de tu cuaderno. Asegúrate de que sea muy grande para que puedas escribir dentro.
- En la parte superior del cuadrado escribe VALOR.
- Divide tu cuadrado en 3-5 rayas.
- Colorea cada franja de un color diferente.
- Escriba una cualidad personal única sobre usted en cada franja.



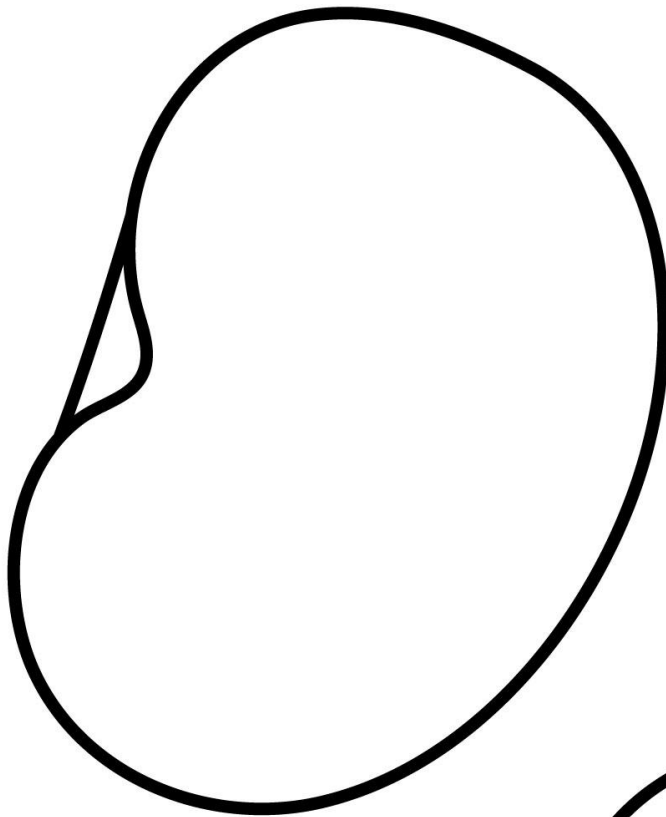
DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

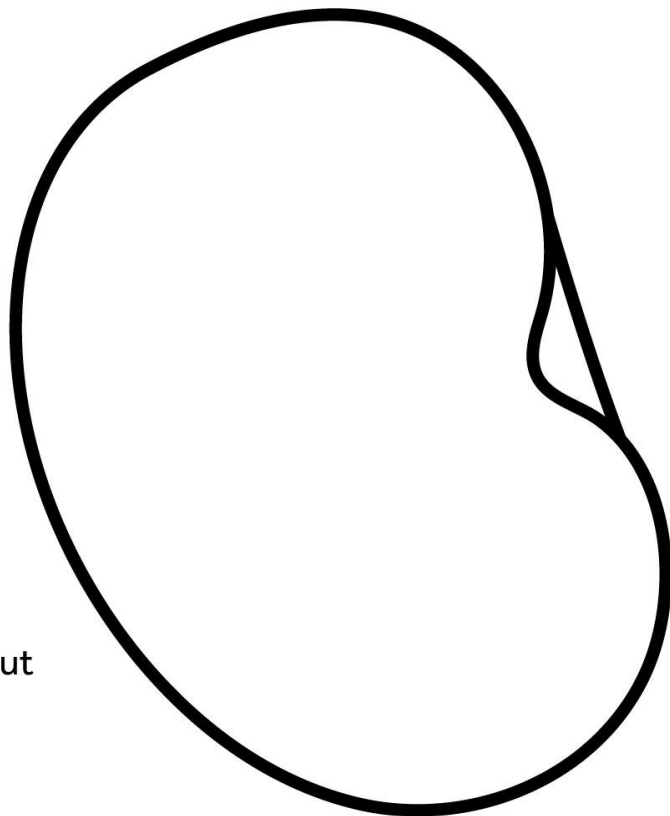
Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.