

# Probar cosas nuevas: Fiesta de baile de coraje

Esta lección ayuda a los alumnos a darse cuenta del valor no solo de ser valientes, sino también de ser valientes para ser ellos mismos. Es difícil ser valiente por los demás si no tenemos el coraje de ser nosotros mismos. Esta lección está diseñada para dar a los estudiantes estrategias para ser ellos mismos, probar cosas nuevas, tomar algunos riesgos y tener éxito.

## Subconcepto(s) de bondad

Vulnerabilidad, Humildad

## Plazo de la lección

30-40 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ Reproductor de música y canción de baile.
- ☐ Papel y utensilios 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:

- Reconocer que ser lo mejor de nosotros mismos requiere coraje y, a veces, riesgo.
- Practicar expresiones de coraje y autoinclusión.

## 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 y esto 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

- Los estudiantes que son muy tímidos o tienen ansiedad pueden sentirse excesivamente incómodos con la actividad de inspiración. Si es así, aclare que los estudiantes no tienen que bailar si no quieren (aunque una pequeña cantidad de incomodidad o vacilación es normal y necesaria para que los estudiantes reconozcan su necesidad de ser valientes... así que no deje que nadie se escape). el anzuelo, si es posible!).
- Los estudiantes con habilidades de escritura limitadas pueden usar términos básicos para completar su acción (elementos de escritura n.º

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

1, n.º 2 o n.º 3). Es posible que desee ubicar a los estudiantes con habilidades limitadas para que escriban el n.º 3 (afirmaciones), ya que serán más breves e incluso podrían hacerse a través de un dibujo.



## Compartir

3-5 minutos

*¡Bienvenidos a nuestra última unidad! ¡Coraje! Cuando piensas en coraje, ¿qué te viene a la mente?*

Invite a los estudiantes a responder.

*La mayoría de nosotros probablemente pensamos en el coraje en términos de ser valientes en situaciones de miedo. Y eso puede ser lo que parece el coraje. Sin embargo, el coraje también puede parecerse a otras cosas. El coraje también puede verse y sentirse como simplemente ser uno mismo: dejarse sentir triste cuando está triste o feliz cuando está feliz. El coraje es creer en ti mismo o permitirte probar algo nuevo, incluso si no estás seguro de que serás bueno en eso. El coraje es tanto aceptar quién eres como esforzarte por ser siempre la mejor versión de ti mismo.*



## Inspirar

7-10 minutos

*Vamos a intentar algo ahora. Va a requerir que cada uno de nosotros sea un poco vulnerable. ¿Alguien sabe lo que significa vulnerable? Significa estar en una posición en la que podemos sentirnos débiles o avergonzados o como si pudiéramos ser criticados. Suena divertido, ¿verdad?*

*Sin embargo, será divertido si lo dejas. Entonces, todos nos vamos a parar en un círculo y voy a tocar una canción.*

Puedes elegir cualquier canción popular pero apropiada; debe ser "bailable".

*Cuando empiece la canción, voy a ir al medio del círculo y bailar. Así es. Bailar. Cuando vuelvo a mi lugar en el círculo, necesito que alguien más salte y baile durante 10 segundos. Después de 10 segundos, diré "¡Siguiente!" e inmediatamente el bailarín del medio vuelve a su posición y una nueva persona entra en el medio. Si dos de ustedes van a la vez, alguien da un paso atrás; puedes ir a continuación. Haremos esto hasta que termine la canción. ¡Todos deberían arriesgarse y bailar en el medio! ¿Alguien se siente un poco nervioso por eso? ¡Está bien si lo haces! Sin embargo, ¡pruébalo! ¡Puedes hacerlo! ¡Incluso si crees que no puedes bailar, puedes hacerlo, al menos durante 10 segundos!*



## Autorizar

15-20 minutos

Después de la canción, haga que todos se sienten en su lugar en el círculo.

*¿Cómo te sentiste cuando estabas allí bailando?*

Invite a los estudiantes a responder.

*¿Cómo te sentiste cuando estabas esperando y debatiendo cuándo saltar?*

Invite a los estudiantes a responder.

Considere preguntar a los alumnos por qué no bailaron si hubo algunos que no irían al centro del círculo; probablemente sea porque creen que no pueden bailar, estaban avergonzados o tenían miedo de que la gente se riera de ellos.

*¿Cómo se compara este ejercicio con ser un niño nuevo en algún lugar? ¿O probando una nueva actividad? ¿O jugar en un gran juego o tener un solo de música o estar en una obra de teatro? ¿Qué hay de hacer presentaciones o leer en voz alta en clase? ¿Alguna de estas actividades te hace sentir un poco vulnerable? ¿Por qué crees que es esto? ¿Cómo se siente la vulnerabilidad?*

Invite a los estudiantes a responder.

*Entonces, según sus descripciones sobre cómo se siente la vulnerabilidad, probablemente sea seguro decir que preferiríamos no hacer ninguna de estas cosas, o ser el chico nuevo, o probar algo nuevo que nunca hemos hecho. Pero, si no probamos cosas nuevas, nunca sabremos cuánto podemos disfrutar de esa cosa nueva o de esa persona nueva. ¿Recuerdas en nuestra unidad de inclusión cómo usamos gráficos T para identificar similitudes y diferencias entre las cosas y cómo las cosas eran realmente más parecidas que diferentes? Eso es lo que debemos hacer cuando nos sentimos vulnerables o temerosos de probar algo nuevo. Tenemos que darnos cuenta de todas las razones por las que debemos probar algo nuevo, presentarnos a nuevos amigos o bailar.*

*En una hoja de papel, quiero que escribas una cosa realista que tengas miedo de hacer, intentar o decir. Esto no debería ser algo que pueda hacer de forma regular pero tenga demasiado miedo de intentarlo (por lo tanto, cosas como el paracaidismo no funcionarán). Y luego quiero que escribas sobre por qué le tienes miedo. Estos no deben ser súper personales porque los compartirás con tus compañeros de clase. Un buen ejemplo podría ser: "Me gustaría hacer una prueba para el equipo de baloncesto, pero tengo miedo porque nunca he jugado y no quiero hacer un mal trabajo".*

*Una vez que haya hecho esto, pase su papel a la persona a su derecha. Esto significará que todos ahora están mirando la lista de cosas que temen probar de otra persona. Tu trabajo, ahora, es escribir una razón por la cual esa persona debería intentarlo. Lo que tienen miedo de probar. ¿Por qué esa cosa no da tanto miedo después de todo? Pon el #1 delante de tu respuesta.*

Continúa en la siguiente página...

*A continuación, pasaremos las páginas de nuevo a la derecha. Ahora su trabajo es explicar una cosa que esta persona puede hacer para ayudar a que se sienta menos temerosa. Por ejemplo, si lo que su compañero de clase tiene miedo de hacer es probarse para el equipo de baloncesto, entonces una cosa que podría escribir es que la persona debe encontrar un amigo que sea bueno en baloncesto y practicar juntos. Tal vez te quedes después de la escuela y practiques regates y lanzamientos o trabajos en algunas habilidades durante el recreo. O bien, podría practicar en casa antes de la fecha de prueba. Pon un #2 delante de tu respuesta.*

*Pasaremos la página por última vez, ahora, y el trabajo de esta persona es escribir una afirmación o palabra o frase de aliento y coraje en el papel, recordándole al autor original que puede tener éxito; que son capaces; que no deben contarse a sí mismos. Un ejemplo podría ser algo como: "¡Puedes hacer cualquier cosa que te propongas!" o "¡Nunca te rindas!" Pon un #3 delante de tu respuesta.*

*Pondré estas tres cosas en la pizarra para recordarles qué escribir cuando reciban un trabajo. Tu trabajo es llenar el siguiente espacio en blanco. Entonces, si se ha escrito sobre el n.º 1 y el n.º 2, eso lo deja con el n.º 3. Si recibe un papel y solo se completó el número 1, complete el número 2.*



## Reflejar

3-5 minutos

Pida a los estudiantes que pasen las páginas hasta que todos hayan devuelto su propio papel. Deje que los estudiantes lean y procesen sus trabajos. Invite a algunos alumnos a compartir lo que se escribió.

- ¿Cómo te sentiste cuando estabas pensando o escribiendo algo que tenías miedo de intentar?
- ¿Cómo te sientes ahora leyendo el estímulo y las estrategias para el éxito que te brindaron tus compañeros?
- ¿Cuántos de ustedes ahora se sienten más dispuestos a probar esto que les daba miedo? ¿Por qué?



## Ideas de extensión

- Pida a los estudiantes que se lleven sus papeles a casa y hablen con los padres o tutores sobre lo que quieren intentar. Es posible que los cuidadores no tengan idea de que su estudiante está interesado en probar algo nuevo y, por lo tanto, no los alentaron ni les dieron la oportunidad. Esta actividad puede ser el catalizador para involucrar a los estudiantes en cosas nuevas con el apoyo de sus cuidadores.



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/>