

# Coraje

Esta es la primera semana de nuestra unidad Courage. Los estudiantes se enfocarán en el coraje y cómo se conecta con el subconcepto de vulnerabilidad cuando tomamos riesgos.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

## Lección principal

**Lección para toda la clase**  
30 minutos



### alguna vez hecho eso?

Los estudiantes serán introducidos a los conceptos de coraje y vulnerabilidad y practicarán estos conceptos compartiendo rasgos que los hacen especiales y únicos.. (Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)

## Mini lecciones

**Para Grupos Pequeños**  
15 minutos



### describir el valor

Divida la clase en pequeños grupos de 4-6. Pida a cada grupo que use palabras para crear una burbuja de pensamiento que ilustre cómo es la valentía. ¡Anímelos a incluir también ejemplos de vulnerabilidad! Los ejemplos incluyen defenderse, usar palabras amables frente al odio, etc. Vea a continuación por un pensamiento plantilla de burbujas si lo desea.

**Para Socios**  
15 minutos



### Recuperación

Con un compañero, discuta la siguiente pregunta y haga una lluvia de ideas de 2 a 3 respuestas para compartir con la clase: “¿Cómo puedes “recuperarte” cuando eres vulnerable y la reacción de los demás es negativa o dañina?

**Para individuos**  
15 minutos



### PersonalCírculos de Identidad

Usando círculos para representar diferentes aspectos de lo que te hace único, crea un póster para ilustrar diferentes componentes de ti mismo. Comience dibujando un círculo grande en el medio de su papel con su nombre en él. Alrededor de este círculo, agregue otros círculos de diferentes tamaños que representen aspectos de su identidad. Si un componente es más importante, aumentar el tamaño de tu círculo. Asimismo, si el concepto es menos importante en tu mente, haz ese círculo más pequeño.

**Centrado en la tecnología**  
15 minutos



### Coraje Emoji

Crea el emoji para representar coraje para ti. Esto NO tiene que ser una cara. Usa tu creatividad y vulnerabilidad para diseñar un emoji verdaderamente personal que ilustre lo que significa el coraje para ti. Explique su emoji y el razonamiento detrás de él con el resto de la clase si el tiempo lo permite.

# alguna vez hecho eso?

Los estudiantes serán introducidos a los conceptos de valentía y vulnerabilidad y practicarán estos conceptos compartiendo rasgos que los hacen especiales y únicos.

## Plazo de la lección

30 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ Fichas
- ☐ Lápices

## Mapa de Normas

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

## Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Explora la conexión entre el coraje y la vulnerabilidad
- Examinar cómo se ve el coraje dentro de sus propias vidas y cómo incorporar una variedad de momentos valientes para seguir adelante.

## Conexión del maestro/autocuidado

¡Bienvenidos a la Unidad Coraje, la última unidad del año! ¡Buen trabajo trabajando en este currículo con sus estudiantes! Piense en todo lo que han aprendido y en todas las formas en que los ha visto demostrar respeto, cariño, inclusión, integridad y responsabilidad durante todo el año. Ahora puedes mostrarles cómo son el coraje y la bondad. ¡Qué poderosa combinación! Naturalmente, es posible que no pensemos en el coraje y la bondad juntos, pero en realidad, la bondad es la máxima forma de coraje. Es el coraje de ser amable con nosotros mismos y con los demás (especialmente si no tenemos ganas). ¿Necesitas una inyección de coraje a estas alturas del año? ¿Se está volviendo más difícil ser amable y paciente?

¿Tiene presión adicional para tener todo terminado para fin de año? ¿Sería más fácil simplemente pasar mayo y junio? Tal vez. Pero sé fuerte y ten valor; lo lograrás y tus alumnos también. Camina valientemente hacia las últimas semanas; vierta una medida adicional de amabilidad hacia sus estudiantes, especialmente aquellos que realmente se han mantenido allí durante todo el año. Necesitan tu fuerza ahora más que nunca. Sé muy amable contigo mismo también. Lo hiciste. lo estás haciendo Otro año está casi en los libros y estás mucho mejor por ello. Piensa en todo lo que has hecho, aprendido y experimentado. Tome nota de cómo ha cambiado sus enfoques de enseñanza y su forma de pensar. ¿Cómo eres mejor maestro hoy de lo que eras al comienzo del año? No hay nadie más valiente en tu salón de clases que tú. ¡Abrazalo y muévete valientemente, amablemente hacia adelante!



## Compartir

3-5 minutos

Piensa en un momento en el que pudiste usar el coraje en una de las situaciones mencionadas. Comparta su ejemplo con un vecino. (Invite a los estudiantes a que respondan). Todos estos escenarios requieren mucho coraje. Estos años intermedios están llenos de oportunidades para ejercitar el coraje a medida que continuamos aumentando el tiempo que pasamos lejos de nuestras familias y expandiendo nuestros círculos sociales a una variedad más amplia de personas que comparten creencias y perspectivas diferentes a las nuestras.



## Inspirar

4-6 minutos

Hemos llegado a nuestra última unidad del año: ¡Ánimo! ¡Ahora que ha navegado por la escuela secundaria durante casi dos años completos, su experiencia diaria con la necesidad de coraje definitivamente se ha expandido! Muchos de ustedes se han encontrado usando coraje al defender lo que creen, ayudar a otros que están siendo acosados o excluidos, e incluso encontrar la fuerza para resistir la tentación de participar en elecciones que van en contra de sus propias creencias o código moral.

Un componente con el que muchas personas luchan bajo el título de coraje es el concepto de vulnerabilidad. Aunque el enfoque de los años de la escuela intermedia a menudo es descubrir cómo "encajar", se necesita coraje para estar dispuesto a "sobresalir", o hacerse vulnerable a lo que otros puedan pensar y decir. La vulnerabilidad es mostrarle al mundo tus verdaderos colores, lo que te hace especial y único, incluso cuando no coincida directamente con los que te rodean. Esto incluye componentes internos y externos de usted mismo. Tus creencias, tu moral, tus decisiones personales en una variedad de situaciones e incluso la voluntad de intentar algo cuando los demás se muestran reacios son aspectos diferentes de la vulnerabilidad. Estás dispuesto a correr el riesgo de que otros puedan reaccionar negativamente en función de tus decisiones, pero eres lo suficientemente valiente como para permanecer fiel a ti, ¡independientemente de lo que otros piensen o digan!

Piensa en un momento en el que defendiste lo que crees, aunque no fuera la opinión popular. ¿Cómo te hizo sentir eso? Te permitiste ser vulnerable. ¡La mayoría de los actos valientes requieren un cierto nivel de vulnerabilidad!



## Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora jugará un juego de adivinanzas llamado ¿Quién soy yo? Practicar tanto el coraje como la vulnerabilidad, ya que cada persona destaca tres cosas positivas sobre sí misma.

Direcciones:

- Explique que cada estudiante (¡y el maestro!) recibirá una ficha.
- En el lado rayado de la ficha, cada persona escribirá 3 cosas positivas sobre sí misma.
- Nota: ¡Trate de describirse a sí mismo usando rasgos y características que sean únicos para usted PERO que tampoco sean demasiado obvios para el resto de la clase! ¡Ahora es tu oportunidad de practicar la vulnerabilidad mientras decides qué compartir!
- Deja tu tarjeta anónima.
- Después de que cada persona haya completado su tarjeta, se la entregarán al maestro.
- El maestro leerá cada tarjeta en voz alta y hará que la clase adivine a qué persona están describiendo.
- Repita hasta que todas las tarjetas hayan sido leídas.



## Reflejar

5-7 minutos

Guíe una discusión sobre cómo se sintió al compartir cosas personales con el resto de la clase.

- ¿Qué aspecto de esta actividad fue el más difícil?
- ¿Cómo demuestra valor ser vulnerable?

Enfatice la importancia de la vulnerabilidad como un subconcepto o “socio” con coraje. Ya seas el primero en intentar algo, un voluntario para algo desconocido o la persona que defiende la injusticia, te permites ser vulnerable.

Esta semana desafíese a salir de su zona de confort en un área de su vida. Arriégate y usa coraje para hacerte un poco vulnerable cuando defiendas algo, pruebes algo nuevo o seas voluntario en una nueva área. Cada acto de valentía te empodera para seguir adelante y seguir superando miedos y desafiando la injusticia.



¿Escalé una montaña?



¿Romper una pelea?



¿Probó una comida exótica o desconocida?





¿Habló frente a un gran grupo de personas (25+)?



Probado para un nuevo deporte?





Competió en una competencia académica como la feria de ciencias o 4-H?



¿Se enfrentó a un matón?



¿Te presentaste a un nuevo estudiante en la escuela?