

# Tarjetas de autoafirmación

AMABILIDAD MÁS ALLÁ DEL AULA™  
PEQUEÑO GRUPO • OPCIÓN 1 • CORAJE

## Plazo de la lección

25-30 minutos

## Materiales

- ☐ 3 fichas/estudiante
- ☐ Lápices/Marcadores
- ☐ Coraje cartel (opcional)



## Compartir

Defina valentía: VALENTÍA ES SER VALIENTE ANTE CIRCUNSTANCIAS NUEVAS O DIFÍCILES. (Muestre el cartel de Valentía si lo desea.) A menudo pensamos en la valentía como algo fuerte y valiente. Sin embargo, el coraje también significa mantenerse fiel a lo que eres y aceptar lo que te hace diferente, en lugar de ocultarlo, lo que a veces puede resultar aterrador o difícil. Como grupo, hagan una lluvia de ideas sobre una cosa única acerca de cada persona en el grupo:

- ¿Cuál es una cosa única sobre ti que otros pueden no saber?

Si el tiempo lo permite, haga que cada persona en su grupo responda. Si no hay suficiente tiempo o su grupo es demasiado grande, busque de 5 a 10 respuestas de diferentes edades.



## Inspirar

Puede sonar tonto, pero se necesita coraje 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!



## Autorizar

Explique que hoy cada estudiante creará tarjetas de autoafirmación que podemos leer en voz alta todos los días. Estas son declaraciones sobre nosotros mismos que nos elevan, nos traen alegría y nos recuerdan por qué somos tan especiales. Divida el grupo en grupos más pequeños por grado (PK-2 y 3-6).

En el grupo más joven, cada estudiante creará 3 tarjetas diferentes que respondan a la pregunta "Soy especial porque..."

En el grupo mayor, cada estudiante escribirá 3 afirmaciones (declaraciones edificantes) sobre sí mismo. Deben ser verdaderas y específicas. (Ejemplo: "¡Soy genial!" no es específico. ¡"Soy un gran pianista" es mejor!)

- Si el tiempo lo permite, invite a los alumnos a tener valor para leer en voz alta al menos una tarjeta con su grupo.
- Envíe las tarjetas a casa y anime a los estudiantes a ponerlas en un lugar donde puedan leerlas cada mañana mientras se preparan para ir a la escuela (debajo de la almohada, al lado de la cama, en el baño/espejo, etc.)



## Reflejar

Guíe una conversación sobre el VALOR de ser amable consigo mismo.

- ¿Cómo se necesita coraje para ser amable contigo?
- ¿Cómo te duele cuando piensas o dices cosas negativas sobre ti mismo?
- ¿Qué podemos hacer si vemos o escuchamos a nuestros amigos usar palabras negativas para describirse a sí mismos? (Soy estúpido, nunca lo resolveré, etc.)