

# ¡Creo en Súper YO!

Esta lección introducirá a los estudiantes a la Unidad de Coraje dándoles tiempo para pensar en formas de mostrar coraje, primero, para ellos mismos. La lección finaliza con una lluvia de ideas de los estudiantes sobre cómo ser valientes consigo mismos durante el verano y luego dibujan una versión de superhéroes de sí mismos para que puedan recordar que el valor y todos los temas de la unidad que han estudiado este año son realmente ¡superpoderes!

## Concepto(s) de bondad

coraje, amabilidad

## Plazo de la lección

45 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ Folleto Creo en Super Yo
- ☐ Lápices, crayones, marcadores

## 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:

- Discuta formas de mostrar coraje hacia ellos mismos.
- Identificar las cosas en las que son buenos o creen acerca de sí mismos.
- Identifique las cosas que pueden hacer para mostrar coraje.
- Identifique las cosas en las que quiere mejorar.
- Crea un superhéroe personificado para recordarles su coraje.

## 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

- Las listas de lluvia de ideas pueden ser pequeños dibujos o palabras simples para escritores emergentes.
- Los estudiantes avanzados o aquellos expertos en computadoras pueden crear un superhéroe con unos pocos clics que se pueden descargar e imprimir desde DC Comics: ¡Super Hero Me! Sitio web: <https://www.heroized.com/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





## Compartir

5-7 minutos

*En lo que va del año hemos hablado mucho sobre la amabilidad y todas las cosas súper especiales que hacemos para ayudar a los demás y hacerlos sentir especiales. ¡Estos son nuestros superpoderes de bondad! ¿Alguien puede recordar los nombres de estos superpoderes de los que hemos hablado en lo que va del año?*

Respeto, cariño, inclusión, justicia, perseverancia y responsabilidad

*¿En cuál de estos sientes que eres bastante bueno hasta ahora?*

Invite a los estudiantes a responder.

*¿Cuál quieres practicar más, incluso durante el verano, para que cuando estés en tercer grado el próximo año, estés listo para poner en acción estos superpoderes?*

Invitar a los estudiantes a responder



## Inspirar

7-10 minutos

### **¿Qué es Coraje?**

*Para nuestra última unidad, vamos a hablar sobre un superpoder que usa TODOS los otros superpoderes: VALENTÍA. ¿Qué creen que significa coraje?*  
Invite a los estudiantes a responder.

*Sí. Coraje significa que eres valiente cuando te enfrentas a circunstancias nuevas o difíciles. A veces, el valor significa ser amable e incluir a alguien en el recreo. A veces significa asumir la responsabilidad por algo que hiciste mal. A veces significa trabajar duro para terminar algo que te resulta realmente difícil y sabes que sería más fácil dejarlo. ¡Hacer todo lo que hemos aprendido sobre este año para ser amables, solidarios, inclusivos, justos, decididos y responsables requiere coraje!*

*Esta unidad se centrará en la valentía, ya que se conecta con la bondad. Ser amable requiere que seamos valientes y dispuestos a probar algo nuevo o diferente con nosotros mismos, con los demás e incluso con nuestros espacios (como nuestra escuela). ¡Cuando tenemos el coraje de ser amables, nos sentimos mejor con nosotros mismos y ayudamos a otros a sentirse mejor también!*

Explique que hay 3 formas de mostrar valor a través de la bondad:

**Amabilidad contigo mismo:** *Puede sonar tonto, pero se necesita coraje para ser amable contigo 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?*

**Amabilidad con los demás:** *A veces puede ser muy difícil tratar a los demás con amabilidad. Puedes ser valiente y usar el coraje para enfocar tus palabras y acciones en la bondad en cualquier situación. Incluso si los demás son malos, puedes elegir mostrar coraje a través de la bondad. ¡Te sorprenderá ver cuán rápido cambian los demás cuando los colmas de amabilidad!*

**Amabilidad con el Medio Ambiente (Escuela):** *Nuestra escuela es un excelente lugar para aprender todos los días. ¿Por qué? Porque cada uno de nosotros hace nuestra parte para mantenerlo seguro, feliz y acogedor todos los días. ¡Su valiente elección de mostrar amabilidad en la forma en que cuida la escuela al tratar nuestros materiales con amabilidad, respetar nuestro*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*espacio y estar seguro en el patio de recreo son formas que ayudan a hacer de nuestra escuela el maravilloso entorno de aprendizaje que tenemos hoy!*



## Autorizar

15-20 minutos

*Vamos a partir de la idea de que debemos tener valor para ser amables y creer en nosotros mismos.*

*¿Cuáles son algunas cosas valientes o valientes que has hecho por ti mismo?  
¿Alguna vez ha tenido miedo de hacer algo o intentar algo, pero perseveró y lo hizo o lo intentó de todos modos?*

Invite a los estudiantes a responder.

*¡Se necesita mucha práctica y trabajo duro para hacer cosas valientes por nosotros mismos, creer en nosotros mismos y esforzarnos para ser mejores o aprender algo o hacer lo correcto! A veces es fácil mantenerse cómodo y lo mismo. ¡Pero somos mejores que eso! El mundo necesita que seamos lo mejor de nosotros mismos y que crezcamos como tales todos los días. Sin embargo, a veces necesitamos que nos lo recuerden, así que vamos a diseñar un póster que puedes colgar en tu habitación este verano para recordarte lo SUPER que eres.*

Repartir ¡Creo en Súper YO! hojas.

*¡En tu Creo en Súper YO! hojas, quiero que hagan una lluvia de ideas sobre estos temas en el espacio en blanco alrededor de su círculo "Super Yo". Puedes ver los temas impresos allí:*

*Soy Súper Porque:*

*Quiero mejorar en:*

*Creo que soy/puedo:*

*Este verano mostraré valor al:*

*Una vez que haya escrito tres de cuatro ideas en cada sección, puede dibujar, diseñar y colorear en su Super Yo! Este debería ser tú como un SUPERHÉROE, así que dibuja lo que sientas que parece.*

Sería bueno mostrar a los estudiantes un ejemplo que haya hecho para esto.



## Reflejar

5 minutos

*El verano puede parecer mucho tiempo. Tal vez haces muchas cosas solo o tal vez estás en clubes o deportes y ves a mucha gente todo el verano. Independientemente, ¡recuerden creer en ustedes mismos, mostrar amabilidad con ustedes mismos y trabajar para convertirse en su yo más SUPER! Esto requiere coraje, amabilidad, persistencia, responsabilidad y cariño. Practique esto todos los días y si necesita un recordatorio sobre lo que ya es excelente en usted, mire su póster. Si desea un recordatorio sobre lo que puede hacer para desarrollar el coraje y la amabilidad antes del tercer grado, mire su póster. Si olvidas cómo mostrar coraje este verano, ¡mira tu póster! ¡Todos ustedes son geniales! ¡Créelo!*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



## Ideas de extensión

- Los estudiantes pueden colgar los carteles en el refrigerador de su casa para que los padres les ayuden a recordar estas cosas si las olvidan o necesitan que las animen.
- Use la parte de atrás o el espacio adicional en el anverso para enumerar todas las cosas nuevas para probar o aprender durante el verano para ayudar a inspirar coraje. Cree una tabla de calcomanías que los estudiantes puedan completar cada vez que muestre valor hacia sí mismo o hacia los demás.



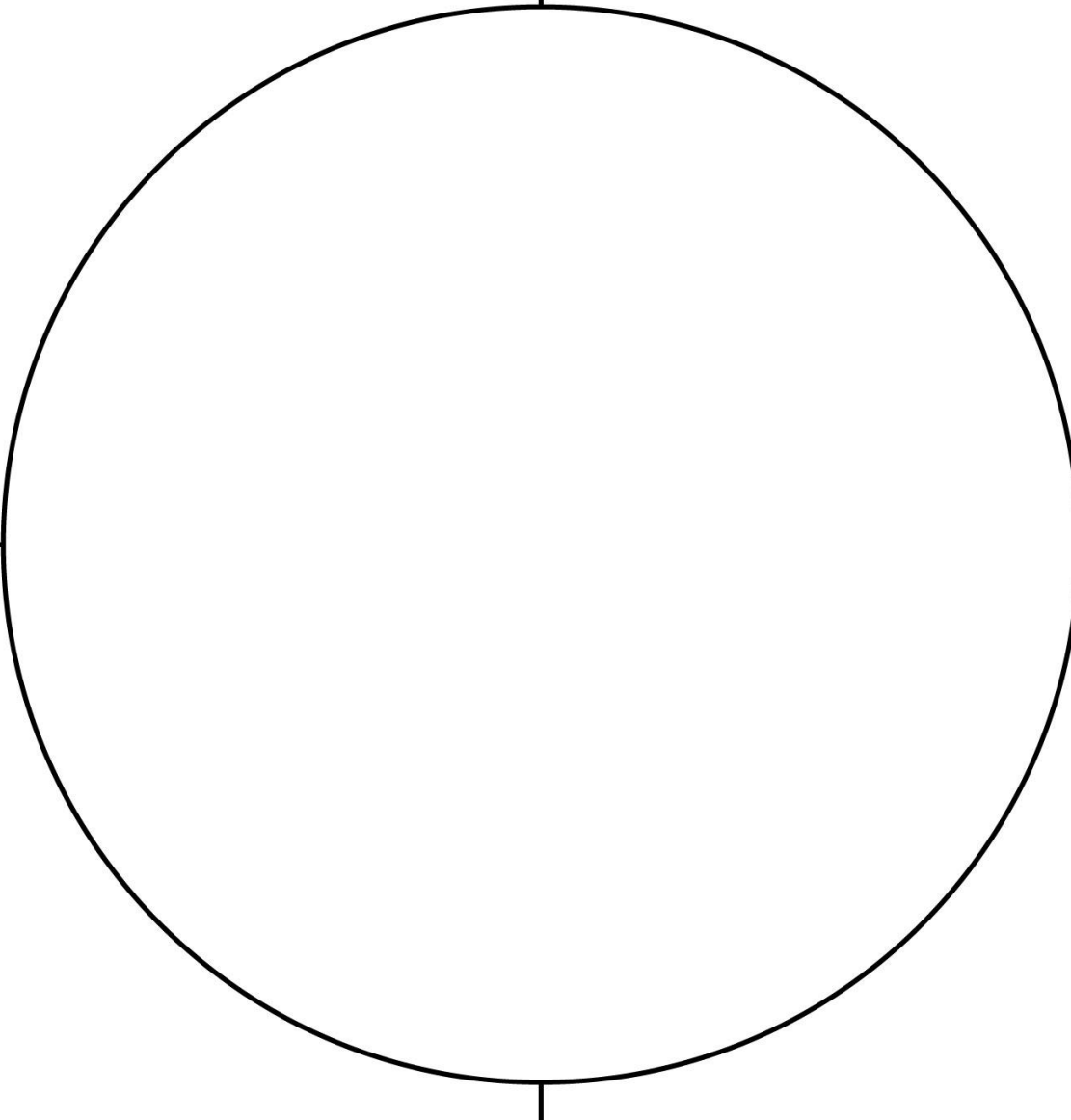
DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA EL  
APRENDIZAJE SOCIAL Y  
EMOCIONAL.

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/>

# I BELIEVE IN SUPER ME!

<b>I am super because:</b>	<b>I want to get better at:</b>
	
<b>I believe I am / can:</b>	<b>I will show courage by:</b>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®