

Courage - De prekínder a segundo grado

Recurso para la familia

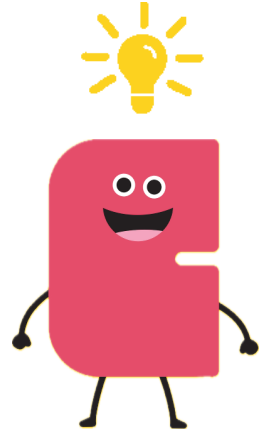


¿Qué es BrainAbouts?

BrainAbouts es un ecosistema de prevención e intervención temprana que empodera a los jóvenes para tomar decisiones positivas, apoya a los padres y ayuda al personal escolar a superar obstáculos en la implementación de programas basados en el cerebro.

Aprendiendo sobre el valor- Los estudiantes aprendieron que...

1. El valor es ser valiente, incluso cuando algo se siente difícil o da miedo. Significa dar lo mejor de ti, aunque puedas sentir vergüenza o fracasar.
2. La amígdala es la parte del cerebro donde sentimos nuestras emociones, pero podemos entrenar nuestro lóbulo frontal para ayudarnos a encontrar lo bueno en cada situación.
3. Respirar puede ayudarnos a calmar emociones grandes como el miedo o los nervios, para que podamos ser valientes.



Conexión Familiar

1. Conversen sobre una ocasión en que los adultos de la familia demostraron valor durante una situación difícil.
2. Pregunten sobre un momento en que ellos fueron valientes, o notaron que alguien en la familia mostró valor.
3. Canten juntos la "Canción del Valor" y ¡deja que tu hijo(a) te enseñe la melodía!

Canción del Valor

No me voy a asustar,
si tengo que rematar,
o un examen aprobar.
Con todas mis fuerzas lo voy a intentar.
Soy valiente y me sentiré orgulloso al ver,
que gracias a mi valor,
cuando haya pasado el susto,
todos mis miedos he sido capaz de vencer.

