

Amabilidad (Grados 3-5) para familias con propósito

EXPLICACIÓN:

Este mes vamos a platicar de un rasgo del carácter maravilloso aunque a veces distorsionado: la Amabilidad. El diccionario la define como: "la calidad de ser amistoso, generoso y considerado", pero es mucho más que eso! La definición que usaremos en clase es:

Amabilidad: La escogencia de actuar con palabras, regalos o acciones para llevar aprecio, positivismo y ánimo a los demás y a tí mismo.

Comprobaremos que la Amabilidad no es solamente un sentimiento, sino una escogencia que hacemos todos los días! Es el ejercicio de aportar cosas buenas al mundo y a nuestras vidas. Esas cosas buenas pueden (y deben) ser más que palabras amables; la Amabilidad es dar a través de nuestras acciones y nuestro apoyo, y también con nuestras actitudes y generosidad. Usaremos tiempo para pensar en cómo ser amables con nosotros mismos, con nuestro ambiente, nuestra escuela y los unos con los otros. Vamos a experimentar dar y recibir cumplidos y palabras amables y vamos a ayudar a crear actos de servicio y regalos para los demás. Mencionaremos cómo personas como Lao Tzu y Lady Gaga nos han enseñado o han vivido practicando la Amabilidad en sus vidas. Va a ser un mes productivo, positivo y esperanzador! enseñan la Amabilidad. Va a ser un mes intenso y positivo!

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- La Amabilidad no es solamente hacia los demás. Explica cómo tú muestras Amabilidad contigo mismo/a.
- Algunas personas dicen que los actos más genuinos de Amabilidad son aquellos que hacemos cuando nadie nos está mirando. ¿Qué piensas que esto significa? ¿Puedes pensar en maneras de mostrar auténtica Amabilidad?
- Discute los [5 Love Languages](#) (5 lenguajes del amor) (En resumen, todos damos y recibimos Amabilidad de diferente maneras. El Dr. Gary Chapman sugiere las siguientes cinco maneras primarias: dar y recibir regalos, palabras afirmativas y de apoyo, contacto físico, tiempo de calidad y actos de servicio.) ¿Cómo prefieres que los demás te muestren Amabilidad? ¿De qué manera muestras frecuentemente Amabilidad con los demás? ¿Cuál de los cinco lenguajes del amor puedes llevar más a tu casa?

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- Hay una playera que dice " Sé amable con todo el mundo". ¿Estás o no de acuerdo con esa idea?
- En nuestra familia, presenta ejemplos de cómo mostramos Amabilidad para con los demás. ¿Cómo podemos llevar más Amabilidad a nuestra casa?
- ¿Cuándo es difícil mostrar Amabilidad? ¿Cuáles son las señales de tu mente o de tu cuerpo que te indican que está siendo difícil practicar la Amabilidad? ¿Qué te ayuda a ser amable aún cuando es difícil serlo?

APLICACIÓN:

Libros:

- [Each Kindness](#) (Cada amabilidad) por Jacqueline Woodson
- [Tilt Your Head, Rosie The Red](#) (Inclina la cabeza, Rosi Rosado) por Rosemary McCarney
- [Somebody Loves You, Mr. Hatch](#) (Alguien lo ama, Sr. Hatch) por Eileen Spinelli
- [Sidewalk Flowers](#) (Flores del camino) por JonArno Lawson
- [One Smile](#) (Una sonrisa) por Cindy McKinley
- [Gifts from the Enemy](#) (Regalos del enemigo) por Trudy Ludwig
- [Ordinary Mary's Extraordinary Deed](#) (La ordinaria Maria y la acción extraordinaria) por Emily Pearson

PARA TU LECTURA:

- [Ten secrets for raising a kind and compassionate child](#) (Diez secretos para levantar niños amables y compasivos) por Colleen Temple
- [14 little ways to encourage Kindness](#) (14 maneras de animar ser amables) por Kristine Breese

Amabilidad (Grados 3-5) para familias con propósito

ACTIVIDAD:

Preparar papel y marcadores. Juntos dibujen y colorean 2 o 3 afiches sobre la Amabilidad para ser colgados alrededor de la casa. Usen la definición o las conversaciones como inspiración!

ACTIVIDADES INTENCIONADAS:

Cupones para regalar

Salva los cupones que te llegan en el correo o en el periódico. Esta semana acuérdate de llevar al supermercado los que no uses y colocarlos cerca de los productos mencionados. Compitan para ver quien tiene más cupones y quién coloca más en el supermercado, para que la persona que los encuentre experimente algo positivo en su día. Save the coupon mailers from your mailbox or the paper. Todavía mejor si escribes una frase amable en el reverso del cupón.

Dificultad: 1

Tiempo: 3

Tipo: Individual

Un ramo de Amabilidad

Consigue un ramo de flores de tu jardín, o algunas flores silvestre o compra uno en el supermercado. Entrega ese ramo a alguien sin ninguna razón ni explicación, simplemente porque sí o llévale una sola flor a varios vecinos.

Ten una conversación con tu hija/o acerca de por qué cuidar el ambiente es importante y cómo esas flores que recogió o adquirió son recuerdos de momentos lindos en la vida.

Dificultad: 2

Tiempo: 2

Tipo: Grupo

Limpieza amable

Muestra tu Amabilidad con tu Madre... tu Madre Tierra! Escoge un sitio fuera (un parque, una playa, un parque de juego...) y con guantes y unas bolsas de basura, recoge la basura que veas. No solo vas a mostrar ser amable con la fauna y la flora pero otras personas disfrutarán del trabajo que hiciste. Si quieres compartir, toma una foto de toda la basura que recogiste y compártela con tus amigos en las redes sociales y reta a tus seguidores a hacer lo mismo.

Dificultad: 3

Tiempo: 3

Tipo: Grupo

Un acto de servicio amable

La verdadera Amabilidad se demuestra cuando no se espera nada de regreso. Platiquen acerca de la manera en que la familia puede servir conjuntamente y expandir la Amabilidad en tu comunidad. Discutan acerca del impacto que su familia puede hacer cuando trabajan de voluntarios ayudando a otras personas. Invita a tus hijos en el proceso de discutir y planear y luego ser voluntarios. Tus hijos pueden investigar organizaciones donde pueden ayudar, bien buscando en el computador o haciendo llamadas. Algunas ideas de servicio:

- Ser voluntarios de alguna organización local que sirva comidas a las personas.
- Buscar en tu casa libros, juguetes, ropa ligeramente usada para donarlos a un refugio o una organización de servicio.
- Visitar un ancianato y platicar con los residentes.
- Tener una venta de limonada en tu jardín y ofrecer la limonada gratis.
- Visitar una casa de adopción de animales y jugar con ellos.

Compromete a tu familia a hacer este tipo de servicio por lo menos por este mes. Al final de cada visita o actividad, discutan cómo se sintieron al dar su tiempo en Amabilidad.

Dificultad: 4

Tiempo: 4

Tipo: Grupo