

Amabilidad (Grados K-2) para familias con propósito



EXPLICACIÓN:

Este mes estaremos platicando sobre el bello rasgo del carácter llamado Amabilidad. El diccionario la define como “ la cualidad de ser amigable, generoso y considerado”. Pero es mucho más que eso! La definición que usaremos es:

Amabilidad: la escogencia de actuar con palabras, regalos o acciones para llevar aprecio, positivismo y ánimo a las personas y a ti mismo.

¿Cuál es la parte clave de esta definición? Amabilidad es una escogencia, una elección que debemos hacer cada día para aportar cosas buenas a nuestras vidas y al mundo. Esas cosas buenas pueden ser más que simplemente palabras amables. La amabilidad se demuestra con nuestras acciones, nuestro ánimo, nuestra actitud y nuestros regalos. Vamos a tener tiempo para pensar cómo podemos ser amables con nosotros mismos, con nuestro ambiente, con los animales y los unos con los otros. Vamos a tener la experiencia de recibir y ofrecer palabras amables a través de cumplidos y de sentir la alegría que viene cuando se demuestra aprecio y agradecimiento hacia los demás. Vamos a pensar en gente como Jackie Chan, Booker T. Washington y Maya Angelou que nos enseñan sobre la Amabilidad. Va a ser un mes intenso y positivo!

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- Reconoce alguna de las veces que tu hija/o ha mostrado Amabilidad contigo. Sé específico/a sobre lo que él o ella hizo y cómo te sentiste.
- ¿Quién en tu barrio o en tu comunidad puede necesitar nuestra Amabilidad? ¿Por qué lo sabes?
- Platica de la vez cuando alguien fue antipático /a contigo. ¿Qué te hubiera gustado que la otra persona hubiese hecho diferente?

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- ¿Cómo reconocer la Amabilidad en tu casa? ¿en tu barrio? ¿con tu familia extendida?
- ¿En el sitio donde practicas tu religión o espiritualidad, en los centros comunitarios, en los equipos deportivos, etc.?
- ¿Por qué es importante mostrar Amabilidad a gente que no es amable contigo?
- ¿Que actos de Amabilidad te han ofrecido últimamente y cómo has respondido?
¿Cómo te has sentido? ¿Cómo te ayuda a crecer, la acción de dar y recibir gestos amables sin razón aparente?

APLICACIÓN:

Libros:

- [*What Does It Mean to Be Kind?*](#) (¿Qué significa ser amable? por Rana DiOrio
- [*Ready, Freddy! Kindness Counts!*](#) (Listo, Freddy! la Amabilidad cuenta!) por Abby Klein
- [*I Walk with Vanessa: A Story About a Simple Act of Kindness*](#) (Un paseo con Vanessa: un cuento sobre pequeños actos amables) por Kerascoet
- [*Be Kind*](#) (ser amable) por Pat Zietlow Miller
- [*The Invisible Boy*](#) (El chico invisible) por Trudy Ludwig
- [*Kindness Is Cooler, Mrs. Ruler*](#) (La amabilidad es mas que “Cool”) por Marjorie Cuyler
- [*Because Amelia Smiled*](#) (porque Amelia sonríe) por David Ezra Stein
- [*Try a Little Kindness*](#) (Ensayo un poco de Amabilidad) por Henry Cole

PARA TU LECTURA:

- [*Are you raising nice kids?*](#) ¿Estás levantando niños amables? por Amy Joyce
- [*Six ways to teach kindness*](#) Seis maneras para enseñar Amabilidad por Natasha Daniels

Amabilidad (Grados K-2) para familias con propósito

ACTIVIDAD:

Trabaja en familia para juntar algunas cosas y formar un Avío de Amabilidad para tener siempre en el carro y ofrecerlo a las personas sin hogar o a quienes crean que lo necesita más. Deja que tus hijos decidan que deben poner en él. Algunas sugerencias: una botella de agua, un par de medias, unas mentas, cepillo de dientes y pasta dental, champú, jabón y desodorante.

ACTIVIDADES INTENCIONADAS:

Necesita ayuda?

A la hora de la cena hagan una lluvia de ideas de las maneras en las cuales pueden mostrar Amabilidad a sus vecinos. Quizá has notado que la vecina no ha vuelto a caminar su perro; o tal vez hay algunas hojas que puedas rastrillar o algunos jardines que necesitan ser desyerbados. ¿Hay canecas de basura que puedes acercar a las casas, porque aún están en la calle? O ¿podrías lavar el carro del vecino? Discutan qué servicio pueden ofrecer y golpea en la casa del vecino y dí simplemente “Hay algo en que podamos ayudarle?”

Dificultad: 2

Tiempo: 2

Tipo: Grupo

Cocinando Amabilidad

Desempolva tu receta favorita y manos a la obra: cocínenla con tus chefs de familia. Agrega a este desafío el compartirla con tu vecino, colega o amigo. Nada que exprese mejor el Amor que una deliciosa receta de amabilidad de tu propia cocina!

Una idea adicional es escribir una nota y/o escribir la receta de tal manera que se multiplique el amor y quizás inspire a la persona que la recibe a seguir expandiendo Amabilidad.

Dificultad: 3

Tiempo: 3

Tipo: Grupo

Bingo de Amabilidad

Pide a cada miembro de la familia que llene un tablero de Bingo con diferentes expresiones y maneras de mostrar Amabilidad los unos con los otros. Coloca los tableros de Bingo en un lugar visible para toda la familia y cuando alguien muestre un acto de amabilidad, checa y colorea en el tablero. Al final, celebren con toda la familia. Algunas ideas incluyen:

- Ayudar con tareas domésticas.
- Pasar tiempo de calidad juntos, sin distracciones como los electrónicos!
- Jugar un juego juntos.
- dar un abrazo
- escribir un mensaje o una tarjeta expresando lo que te gusta de alguien.

Dificultad: 2

Tiempo: 3

Tipo: Grupo

Una cara Amable

Pregúntale a tu hijo/a si hay algún familiar o algún amigo/a con quien no haya platicado hace tiempo. Platiquen acerca de dos o tres cosas buenas que sienten por esa persona y comunícale con ella y déjenle saberlo. Mejor aún si hacen una video-llamada para que pueda ver sus caras sonrientes!

Rétate a ti mismo para hacer lo mismo tú con alguna persona con quien no has platicado. Puede ser tu primo, tía o algún amigo y dale el regalo de tu tiempo!

Dificultad: 1

Tiempo: 2

Tipo: Individual