Valentía y Pensamiento Crítico

Una guía para padres de familia

EDUCAMOS en familia

Valentía y Pensamiento Crítico

Una guía para padres de familia

Autoría:

Fundación Educamos en Familia

Primera Edición:

Octubre 2019

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia
Nos reservamos todos los derechos de edición

Presentación

Somos la Fundación Puñonrostro, entidad sin ánimo de lucro cuyos fines han sido declarados de interés general. Estamos respaldados por un **equipo de psicólogos expertos** en distintas áreas (comunicación, educación, gestión de emociones, desarrollo humano...) con una larga trayectoria profesional en el ámbito clínico y de la formación de educadores y padres.

Creemos firmemente que ante los problemas que nuestros hijos se enfrentan en la actualidad, **el mejor regalo que podemos hacerles es una educación basada en valores.** Por lo mismo hemos buscado dar a la educación un enfoque integral de la persona, generando contenidos que ayuden a los padres a adquirir herramientas y recursos para educar a sus hijos en el esfuerzo, la responsabilidad, la honestidad, la coherencia, la solidaridad, y enseñarles a perseguir una vida con significado, a construir un carácter moral y a poner en práctica valores que les permitirán una vida más gratificante y plena, así como contribuir como ciudadanos conscientes y responsables al bienestar general de la sociedad.

Educar a nuestros hijos es una de las tareas con mayor impacto personal, familiar y social que podemos desempeñar. Aun siendo una actividad apasionante y gratificante, también presenta gran dificultad y exigencia, sobre todo si perseguimos la promoción de valores. Conlleva una enorme responsabilidad y esfuerzo y, sin embargo, los padres emprendemos este reto sin manual de instrucciones y sin experiencia previa.

Desde esta necesidad social de una formación para la educación, surge el deseo en la Fundación de apoyar y acompañar a las familias y educadores en este gran desafío de aprender a educar educándonos.

Por eso nos hemos dado a la tarea de redactar guías para padres de familia y educadores, que **parten de una base científica y una visión fundamentada en los valores cristianos.**

Los contenidos de estas guías son de carácter orientativo y no pretenden suplir la ayuda de un profesional. Si tienes alguna duda contáctanos a través de fundación@educamosenfamilia.com.

Índice

¿Qué entendemos por valentía y pensamiento crítico? 5

¿Por qué es importante enseñar a nuestros hijos dicho valor? 6

¿Cómo educar en la valentía y el pensamiento crítico desde el ejemplo? 9

Propuestas prácticas en función de la edad 11

- Niños menores de 6 años /educación infantil 11
- Algunos recursos para niños hasta 6 años 14
- Niños de 6 años a 12 años/ edad primaria 16
- Algunos recursos para niños entre 6 y 12 años 21
- Adolescentes 22
- Algunos recursos para adolescentes 25

Conclusión 26

- Referencias 27

1

¿Qué entendemos por valentía y pensamiento crítico?

La **valentía** es la capacidad que tiene una persona para perseguir una meta importante y significativa (para sí misma o para su entorno) pese a que ello implique asumir un riesgo personal para alcanzar ese objetivo.
Aunque es una habilidad más general, **el pensamiento crítico** tiene mucho que ver con la valentía, ya que la persona valiente rara vez actúa por impulso. La persona valiente toma la decisión de perseguir su meta voluntariamente. Lo hace tras un proceso de reflexión y análisis, tras comprender que el objetivo noble que persigue es más importante que sus sacrificios personales.

En este sentido, lo contrario de la valentía no es la cobardía, sino la conformidad. Valentía no significa no tener miedo. Ser valiente es **tener miedo y hacer lo correcto** de todos modos. Cuando hablamos de **valentía para perseguir objetivos nobles** nos referimos siempre a metas que supongan un bienestar para uno mismo y para los demás y su entorno.

Una persona valiente es capaz de:

- ✓ Identificar un objetivo noble, algo universalmente importante.
- ✓ Analizar su riesgo personal, sus miedos y preocupaciones.
- ✓ Tomar la decisión más adecuada en función a sus principios y valores.

En este proceso, su capacidad de juicio crítico es fundamental. También el coraje, es decir, la cualidad de resistir al impulso de abandonar y esforzarse para continuar con el objetivo.

2

¿Por qué es importante enseñar a nuestros hijos dicho valor?

Cuando pensamos en alguien valiente nos imaginamos situaciones de emergencia, en las que alguien se sacrifica, salva la vida a otra persona o evita una catástrofe gracias a una actuación rápida, correcta y justa. Aunque esto también es valentía, el valor no solamente se relaciona con las emergencias. También tiene mucho que ver con la vida cotidiana: Ser valiente es denunciar una injusticia, asumiendo los riesgos. Ser valiente es reconocer un error, disculparse y ser capaz de hablar con un amigo tras un contratiempo. Ser valiente es saber decir que no a una situación que no nos gusta. Ser valiente es incluso pedir ayuda cuando realmente se necesita.

Es importante que nuestros hijos desarrollen este valor por muchos motivos:

- ✓ Educar y practicar el valor de la valentía les ayudará a convertirse en personas más virtuosas, pues serán capaces de practicar la bondad, la responsabilidad, la generosidad, la honestidad… etc.
- ✓ Actuar acorde a sus valores les hará más felices y se sentirán más orgullosos de sí mismos.
- ✓ Durante su vida, habrá muchas ocasiones en las que tendrán que decidir cuál es la actuación correcta: presenciarán situaciones de injusticia, de desigualdad, incluso de abuso. Ser valientes y juiciosos les ayudará a actuar de forma adecuada en dichas situaciones, comportándose como buenos ciudadanos.
- ✓ Se sentirán más libres de sus miedos y preocupaciones y por lo tanto más capaces de alcanzar sus metas, actuando siempre con justicia y juicio.
- ✓ Ser valientes les ayudará a ser más asertivos y responsables.
- ✓ El desarrollo del pensamiento crítico en los niños, (la resolución de sus dilemas morales) contribuirá a que progresivamente distingan muy bien lo que está bien de lo que está mal. Podrán por lo tanto estar más capacitados para decidir unos objetivos nobles acordes a sus valores personales y familiares.
- ✓ La valentía y el juicio les ayudarán a discriminar y no dejarse llevar por

modelos inadecuados impuestos por otras personas, (amigos, medios de comunicación…), y que no sean acordes con sus valores personales y familiares. En la adolescencia, estarán más preparados para negarse a hacer algo que no va con ellos y que no está bien, (como por ejemplo, fumar, consumir drogas, copiar en un examen, etc.). Podrán discriminar mejor la información, (podrán valorar, por ejemplo, la creencia adolescente de que beber alcohol o tomar drogas es atrevido y divertido) o ser críticos ante las diferentes fuentes de información a su alcance, (televisión, internet…).

Lo que dicen algunas investigaciones:

- Algunas investigaciones psicológicas reflejan que no actuar conforme a nuestros valores por falta de valentía genera infelicidad, malestar emocional e insatisfacción personal.
- Personas poco valientes tienen más probabilidad de sufrir situaciones deshonestas por parte de otras personas, como abuso, acoso, etc., pues tienen menos capacidad para defender sus derechos y necesidades y no se atreven a enfrentarse a las injusticias.
- Los estudios sobre afrontamiento de las situaciones traumáticas y el desarrollo de la resiliencia muestran cómo la capacidad de resistir en situaciones difíciles es una protección para afrontar situaciones difíciles en la vida.
- Ser valiente supone analizar desde el punto de vista ético las situaciones que nos rodean, aspecto que contribuye a un gran desarrollo lógico y moral en niños y adultos.

Por todos estos motivos, ejercitar la valentía y el juicio comporta **numerosas ventajas** para nuestros hijos, ya que este valor les ayudará a estar más preparados para enfrentarse a las dificultades de la vida cotidiana, orientándoles para actuar con corrección respecto a sí mismos y respecto a los demás.

Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es el que no siente miedo, sino el que vence ese temor

N. Mandela.

3

¿Cómo educar en la valentía y el pensamiento crítico desde el ejemplo?

Como padres, tenemos un gran poder para transmitir nuestros valores y habilidades a los más pequeños. Y esta es una ventaja que debemos utilizar. Por ello, nos parece fundamental que la valentía, tal y como la describimos, forme parte de tu quehacer diario. Predicar con nuestro propio ejemplo parece una de las mejores estrategias para educar a los hijos.

Algunos consejos:

✓ **Educa desde el ejemplo.** Practica la valentía en tu vida cotidiana, siendo fiel a tus principios y valores, actuando con corrección.

Cómo ser valiente: guía para padres en 5 pasos

1. **Céntrate en tus objetivos**. Pensar en tus metas, "visualizarlas", te ayudará a no pensar en los miedos y te ayudará a sentirte más capaz de alcanzarlos.
2. **Acepta el miedo como parte del proceso.** En momentos de cambio, el miedo y la preocupación son naturales y responden a nuestra resistencia a "salir de la zona de confort". Si realmente el objetivo vale la pena, tendrás que aprender a convivir con este miedo durante el camino, entendiéndolo y aceptándolo como compañero de viaje.
3. **Reformula tus pensamientos.** Usa la reflexión. Diferencia las preocupaciones "legítimas" de aquellas "ilegítimas", (miedos irracionales, exagerados o con poco fundamento...). Identifica los pensamientos que se pueden sustituir por otros más "valientes".
4. **Planifica los obstáculos que puedan aparecer.** Y anticipa posibles soluciones. Actúa con prudencia, no está reñido con ser valiente.
5. **Practica la valentía.** Solo crearás en ti el hábito de la valentía afrontando las dificultades que suponen perseguir tus objetivos. Te convertirás en una persona valiente y convertirás este valor en un hábito.

- ✓ **Educa desde la humildad.** Reconoce con tus hijos tus momentos de debilidad, enfatizando la necesidad de esforzarse. Recuerda con ellos cómo aprendiste tú a ser valiente, en qué ocasiones antepusiste lo correcto a tus sacrificios personales, cuándo no te atreviste a actuar con corrección y luego te sentiste arrepentido…
- ✓ **Refuerza su valentía para defender sus puntos de vista.** Reconoce su valentía para mantener sus ideas juiciosas.
- ✓ **Refuerza su pensamiento crítico.** Valora positivamente su argumentación y alienta también su "flexibilidad mental", su derecho a cambiar de opinión y su juicio crítico.
- ✓ **Analiza cuáles son objetivos nobles y cuáles no lo son.** Explora vuestras metas y objetivos familiares. Analiza cuáles son los valores que le dan sentido a vuestra familia. Este será el punto de partida para acercarse más a ellos.
- ✓ **Explica a tus hijos tu concepto de valentía.** Insiste con ellos en que el concepto de valentía para hacer las cosas bien, "atreverse a hacer lo correcto".
- ✓ **Educa desde la actitud.** Anima a tu hijo a que haga cosas nuevas, apropiadas a su edad. Supera tus propios miedos y preocupaciones ante los intentos de coraje de tu hijo. Deja que tu hijo explore en un entorno seguro. Puedes darle autonomía observándole desde la distancia. Te proponemos que veas Piper, un bonito cortometraje de Pixar que nos recuerda que una buena actitud de los padres puede facilitar el desarrollo de los hijos y la superación de sus pequeños miedos. Puedes visualizarlo **en este enlace**.

En las secciones siguientes te presentamos algunas propuestas y recursos concretos para desarrollar estas recomendaciones en las diferentes edades.

Lecturas para padres

Si te interesa leer algún libro sobre el aprendizaje de la valentía, te recomendamos "Los miedos y el aprendizaje de la valentía", de José Antonio Marina. Puedes encontrar más información **en su página.**

4 Propuestas prácticas en función de la edad

Niños menores de 6 años /educación infantil

Los niños de esta edad pueden entender la valentía como la capacidad de superar sus miedos concretos, (miedo a estar solos o a la oscuridad, miedo a las sensaciones físicas intensas de las atracciones de feria, miedo los seres imaginarios o a lo desconocido).

Ser valiente es:

- ✓ Explorar el entorno en presencia de un adulto.
- ✓ Adquirir autonomía de forma progresiva y acorde a la edad.
- ✓ Enfrentarse a lo desconocido: hablar con otros niños que no conoce, ir a sitios nuevos para él.
- ✓ Atreverse a hacer cosas nuevas.

Puedes inculcar a tu hijo el valor de la valentía en muchas **situaciones cotidianas propias de las edades tempranas:** una revisión médica, a una actividad o sensación física intensa, su primer día de colegio, contextos con mucho ruido o personas, cuando tiene que conocer amigos nuevos en su lugar de vacaciones…

Propuestas prácticas relacionadas con la valentía

- ✓ Respeta las actividades que elige y **sabe hacer por sí solo**, ya que su práctica le dará autonomía, destreza y seguridad en sí mismo para "atreverse" a realizar otras actividades él solo.
- ✓ **Refuerza sus acciones valientes.** Habla con tu hijo de sus acciones de valentía, por simbólicas que sean. Esto ayudará a consolidar su capacidad de sacrificio y empatía. Veamos un ejemplo. Muchos padres prefieren decir a los niños que un sencillo análisis de sangre no les va a doler, pero para los más pequeños puede ser una situación muy estresante. ¿Qué otra alternativa tenemos? Podemos indicarles que les dolerá un poco y que es normal que tengan miedo. También pueden ayudarles la práctica de algún recurso personal, como realizar una respiración pausada o practicar algo de relajación. Felicitarles después por su actitud valiente al enfrentarse a la prueba resultará muy reforzador para ellos. Además, que el niño se vea como una persona valiente le hará sentir más seguro.
- ✓ **Verbaliza tu satisfacción.** Valora sus progresos: "estoy muy orgulloso de ti por haberlo hecho. Te costó hacerlo, pero fuiste muy valiente ya que sabías que era tu obligación". Relativiza sus fracasos utilizando la palabra "todavía": "no puedes hacerlo solo todavía, pero lo estás intentando".
- ✓ **Anímale a probar cosas nuevas.** Trata de que vaya consiguiendo nuevos objetivos. Hazle propuestas progresivas del tipo, "¿te atreverías a ir un poco más allá en esta actividad?", "te propongo que pruebes tú solo. Yo estaré aquí para apoyarte. ¿cómo lo ves?".
- ✓ **Narra historias de familia: relatos desde el ejemplo concreto.** Te proponemos un ejemplo. **"**Recuerdo cuando era pequeño y tenía miedo de quitarme los ruedines de la bicicleta. La sensación me invadía. Sin embargo, yo quería correr, pedalear tan rápido como los niños mayores. Estuve ensayando mucho tiempo de la mano de mis padres, e incluso alguna vez me caí. Pero al final lo conseguí. Estaba preparado para quitarme los ruedines. Y ese verano la sensación de libertad fue maravillosa".

Propuestas prácticas: desarrollo del pensamiento crítico

Recuerda que esta habilidad está muy relacionada con la educación en valores en general, pues ayuda a los niños a saber qué es lo correcto. Particularmente, es fundamental para el hábito de la valentía ya que nos ayuda a decidir cuáles son nuestros objetivos nobles. A continuación tienes algunas sugerencias para estas edades:

- ✓ **Facilita que practique el juego imaginativo**. En estas edades los niños utilizan el juego simbólico, (solos o en compañía de otros niños) para desarrollar múltiples destrezas, entre ellas el lenguaje y el pensamiento. A través del juego reproducen momentos de la vida real, ensayan situaciones, imitan el comportamiento de los adultos, e incluso practican la resolución de conflictos con otros niños u objetos imaginarios. Todo esto favorece el desarrollo intelectual y les prepara para una toma de decisiones más adecuada.
- ✓ **Observa su juego, está desarrollando su mente**. Mírale jugar y habla luego sobre el mismo, preguntándole con curiosidad: ¿Por qué el dragón salvó finalmente a la princesa? ¿Qué piensas tú que le llevó a hacer eso? Conversa con él sobre sus temas de juego, deslizando pequeñas lecciones de cómo actuar correctamente.
- ✓ **Fomentar su desarrollo del lenguaje.** Esto es importante debido a que está muy ligado al desarrollo del pensamiento. Habla mucho con tu hijo en estas edades, escucha sus reflexiones y pensamientos. Leed cuentos juntos, hablad sobre la historia o sus personajes. Haced preguntas más allá. Cántale canciones infantiles o populares que puedan conllevar algún mensaje.
- ✓ **Aprovecha sus preguntas.** No respondas a ellas inmediatamente. Explora qué hay detrás de sus cuestiones. Pregúntale qué opina él. La primera infancia es un momento en el que su fantasía y creatividad pueden ser poderosas herramientas para el pensamiento.
- ✓ **Anímale a que invente** cuentos, canciones, teorías... Cuéntale historias inventadas y juega con él a cambiarlas. (Puede ser un buen entretenimiento para los momentos de espera, los viajes u otras situaciones potencialmente "aburridas").
- ✓ **Utilizad juguetes atractivos o simbólicos**. En muchas ocasiones los

objetos más sencillos, (una caja, una tela que cubre dos sillas…) pueden dar lugar a los juegos más creativos. También los que facilitan la acción, como los peluches, las marionetas, el guiñol…

Algunos recursos para niños hasta 6 años

Libros:

- ***Max y los superhéroes***, de Rocío Bonilla en la Editorial Algar. El libro habla sobre los poderes de las personas que tenemos cerca en nuestra vida cotidiana y sobre la admiración y el amor a los demás.
- ***El lobo en calzoncillos***, de Wilfrid Lupano, (Editorial Astronave), analiza el valor de la valentía para los más pequeños.
- ***El libro valiente***, de Moni Port, (editorial Takatuka). Es un libro interactivo útil para trabajar el miedo. Nos enseña que ser valiente es enfrentarse a los miedos.
- La serie de libros de la serie *Wonderpower-Mini* pueden ser útiles para trabajar el pensamiento crítico de los más pequeños. Puedes encontrar más información en **este enlace.**
- En la ***colección de libros de M. Lipman*** para estimular el pensamiento filosófico y la curiosidad innata en niños y adolescentes encontramos *Elfie* (para niños de 4 a 6 años).

Películas:

- Los increíbles (TP). Nos presenta a unos superhéroes que también tienen debilidades y nos enseña que tener debilidades no te convierte en una persona débil, sino que, aun así, puedes luchar para cumplir tus sueños. **Ver trailer**

Niños de 6 años a 12 años/ edad primaria

En estas edades ya podemos hablar con los hijos del concepto de valentía más asociado a principios y valores personales. De forma progresiva, (y salvando las distancias que hay entre niños de 6 y de 12 años), los niños de estas edades pueden comprender perfectamente que **la valentía es atreverse a hacer lo correcto**.

Ser valiente es:

- ✓ Hacer algo que te preocupa o produce miedo, pero que es lo que tienes que hacer.
- ✓ Preguntar dudas en clase, aunque los demás crean que es estúpido hacerlo.
- ✓ Invitar, saludar, acompañar al nuevo compañero de clase que aún no tiene amigos.
- ✓ Saber decir que no cuando los amigos te presionan para hacer algo que no quieres hacer.
- ✓ Informar a las personas mayores de hechos injustos que suceden entre niños, denunciarlos según los cauces adecuados.

Propuestas prácticas: valentía

- ✓ **Refuerza sus acciones valientes.** Habla con tu hijo de sus acciones de valentía, analizando las circunstancias y por qué se puede considerar que el comportamiento que tuvo fue valiente. Esto ayudará a consolidar su capacidad de sacrificio y empatía. Podemos aprovechar, por ejemplo, su esfuerzo y afrontamiento a una situación difícil e inevitable, como el cambio de colegio o la necesidad de hacer amigos nuevos para valorar sus habilidades.
- ✓ **Continúa verbalizando tu satisfacción**. Aunque poco a poco tu hijo será capaz de felicitarse a sí mismo, aún necesita la aprobación de los demás para sentir que está haciendo las cosas bien. Valora sus progresos: "estoy muy orgulloso de ti por haberlo hecho. Te costó hacerlo, pero fuiste muy valiente ya que sabías que era tu obligación". Relativiza sus fracasos, animándole a superarse, ("seguro que más adelante podrás conseguirlo").

- ✓ **Sigue animándole a probar cosas nuevas,** le motivará a seguir "creciendo". Recuerda las propuestas progresivas de la etapa anterior, "¿te atreverías a ir un poco más allá en esta actividad?", "te propongo que pruebes tú solo. Yo estaré aquí para apoyarte. ¿cómo lo ves?".
- ✓ **Ayuda a tu hijo a encontrar su "héroe interior".** Habla con él sobre acciones valientes que están a su alcance y, lo más importante, ensaya la mejor manera de proceder:

    - Dándole ejemplos sencillos de cómo ayudar a los demás a través de la valentía, (ayudando al que más lo necesita, reconociendo su culpa en pequeños conflictos…).
    - Enséñale a decir que no de forma asertiva mediante frases amables, ("lo siento pero no me interesa", "esto no me gusta", "no creo que deba hacerlo", "no es mi responsabilidad", "no me parece correcto"…) o repetitivas, ("lo siento pero no lo voy a hacer, lo siento pero no lo voy a hacer").
    - Pídele que deje de ser observador frente a las injusticias o la crueldad y busque ayuda de forma sensata, (hablando con vosotros, con el profesor, etc.). Puedes usar, por ejemplo, el video de "Se buscan Valientes" para hablar sobre ello en casa, (**enlace**).

-

- ✓ **Narra historias de familia: relatos desde el ejemplo concreto.** En estas edades se pueden relacionar con más facilidad con los valores familiares. Por ejemplo: "Recuerdo un verano de vacaciones en la isla. Estábamos en la piscina del hotel cuando, de repente, mi padre, (tu abuelo), se dio

cuenta de que alguien estaba teniendo dificultades para salir del agua. El nadador extranjero pedía socorro en otro idioma y todo el mundo se agolpaba alrededor de la piscina. El abuelo sopesó la situación y valoró sus habilidades para nadar. Sabía que podía hacerlo. Se descalzó y decididamente se lanzó al agua entre los sollozos de miedo de la abuela. Sacó al hombre de la piscina en pocos minutos tras el fuerte aplauso de la multitud. Este acto fue muy valiente".

- ✓ **El legado de los abuelos** puede resultar una fuente importante de aprendizaje. Sus vidas, en muchas ocasiones, están repletas de acciones que enseñan a los más pequeños valentía y coraje a través de anécdotas de amor, sacrificios y lucha. Conversar sobre ellos puede ser muy ameno y entretenido, además de didáctico. Preguntarles sobre sus vidas y anécdotas, además de ser ejemplarizante, contribuye también al sentido de la biografía y al desarrollo del espíritu crítico a través de la historia.
- ✓ **Inspírate en modelos infantiles que puedan resultar ejemplo de valentía.** Los actuales superhéroes son más "humanos" y muestran sus debilidades. En ocasiones son un ejemplo de superación de las mismas, en beneficio de un bien común. Desde el talón de Aquiles hasta los problemas de Supermán con la criptonita, Linterna verde no puede acercarse a la madera, Thor no puede estar separado de su martillo más de algunos segundos... Todos tenemos puntos débiles, incluso los más poderosos. Conocerlos y aún así realizar acciones nobles nos hace más valientes todavía.

Propuestas prácticas: desarrollo del pensamiento crítico

Tal y como indicábamos en el apartado anterior, desarrollar esta habilidad es importante para ayudar a los niños a saber qué es lo correcto. Estas son algunas sugerencias para estas edades:

- ✓ **Estimula su lenguaje y pensamiento.** Permite que participe en algunas conversaciones con adultos que sean apropiadas a su edad, en las que pueda aportar su opinión o participar en el diálogo. Plantea actividades familiares lúdicas que supongan leer, imaginar, crear o inventar objetos, hacer visitas culturales, artísticas… En muchas ciudades hay multitud de actividades para niños, muchas de ellas gratuitas, que pueden suponer buenos momentos en familia y una buena oportunidad para aprender.
- ✓ **Acompaña a tu hijo cuando ve la televisión.** Sé selectivo y cuidadoso con estos momentos televisivos para que sean didácticos. Puedes acompañarle en la visualización de películas, series e incluso anuncios para después comentar y reflexionar sobre su mensaje, intenciones, enseñanzas…
- ✓ **Facilita su toma de decisiones.** Déjale elegir entre dos opciones sencillas y apropiadas para su edad, **pidiéndole que justifique su respuesta**. Que elija, por ejemplo, entre dos prendas de vestir de su armario y explique por qué ha tomado esa decisión. Puede decidir y justificar el postre familiar, un sendero para caminar, una película…siempre entre dos opciones cerradas planteadas por el adulto.
- ✓ **Deja que explique a sus hermanos o a otros niños.** Esta estrategia es, según algunos psicólogos, la mejor manera de aprender y reorganizar nuestro pensamiento y por lo tanto, de poner nuestra mente a funcionar.
- ✓ **Fomenta su empatía y compasión.** Acompáñale en el análisis de lecturas, películas, situaciones reales en las que sea importante ponerse en el lugar de los demás para descubrir sus necesidades e intereses. Por ejemplo, si habéis visto una película en la que un niño discutió con su hermano, ayúdale a profundizar en el problema: ¿por qué discutieron? ¿qué necesita uno? ¿y el otro? ¿cómo se sienten? Este análisis le ayudará a desarrollar su capacidad empática.
- ✓ **Juega con él a resolver** pequeños **dilemas o misterios**. Trabaja su pensamiento lateral o divergente, es decir, su capacidad de resolver problemas de manera ingeniosa y creativa a través de diferentes soluciones. Existen muchos recursos sobre **pensamiento lateral y**

acertijos lógicos, muchos de ellos disponibles en libros específicos o en internet. Te proponemos un conocido ejemplo para empezar a pensar.

Resuelve este acertijo

"Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Cada día baja en el ascensor hasta la planta baja para ir a trabajar o para comprar. A su regreso sube en el ascensor hasta el séptimo piso y luego sube por la escalera los tres pisos restantes hasta su casa. ¿Por qué lo hace?"

- ✓ También puedes dialogar con él sobre **conflictos o dilemas morales o personales** que surjan en vuestra vida real, historias fantásticas o casos hipotéticos. Puedes encontrar algunos muy interesantes en internet, como por ejemplo los que propone la Asociación Aldeas Infantiles, (en este **enlace**) o en libros para niños.
- ✓ **Aprovecha sus preguntas** e inquietudes**.** Explora qué hay detrás a través de preguntas: ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Y si…? Pregúntale qué opina él sobre temas de su interés, por ejemplo: ¿Para qué sirve un amigo? ¿Por qué Antonio es tu amigo? ¿Y si Antonio hiciera…? Invítale a opinar, inventad juntos historias que lleven a la reflexión. Mira el listado de temas que te proponemos para estas edades.

Temas para fomentar el pensamiento crítico

abundancia/escasez codicia/generosidad amor/odio
sabiduría/ignorancia verdad/mentira imaginario/real
belleza/fealdad poder/impotencia riqueza/pobreza
valentía/cobardía amabilidad/crueldad responsabilidad/desinterés

Algunos recursos para niños entre 6 y 12 años

Libros:

- ***El club de los valientes*** (Cuentos para sentir emociones) de B. Ibarrola
- ***La princesa valiente*** (Cuentos para sentir emociones) de B. Ibarrola
- ***Valores de oro***, de Cristina Núñez y Rafael R. Valcárcel (editorial Palabras Aladas), realiza un repaso por los valores más significativos y que pueden ayudar a los niños a perseguir sus sueños.
- ***Gafas de sol para un murciélago***. De B. Ibarrola en Desclée de Brouwer, presenta a diferentes personajes que se enfrentan a sus miedos para conseguir lo que se proponen.
- ***El árbol del abrazo*** de A. Alcolea en Anaya Infantil y Juvenil narra una bonita historia sobre la superación de los miedos y el desarrollo de la valentía.
- *L**os libro-juegos para pensar de Wonderpower***, en los que Ellen Dutie y Daniela Martagón plantean materiales para trabajar la "filosofía visual". Más información en su ***página***.
- ***Los libros de M. Lipman*** y su equipo para estimular el pensamiento filosófico y la curiosidad innata en niños y adolescentes: Kio y Gus (para niños de 7 a 9 años), Pixie (8-11 años), El descubrimiento de Harry S. (para 10-14 años).
- La colección de libros ***Sofía y yo*** tienen el objetivo de fomentar la reflexión y el pensamiento crítico de los niños de estas edades, a través de lecturas relacionadas con la filosofía. Puedes encontrar más información ***aquí***.

Películas:

- (TP) Brave (indomable). ***Ver Trailer***
- (TP) El mago de Oz. Esta película, cargada de valores, nos enseña que el coraje y la valentía es la clave para enfrentar situaciones que nos preocupan. ***Ver trailer***

Adolescentes

En la adolescencia la idea de valentía puede ser muy similar al de los adultos, aunque las características propias de esta edad hacen que la valentía pueda adquirir en ocasiones un tinte romántico, altruista, revolucionario... Podemos, sin embargo, hablar con nuestros hijos adolescentes sobre valentía asociada a la persecución de objetivos nobles, tanto en el plano personal como social. En estas edades, los niños y adolescentes pueden comprender la valentía como herramienta para actuar en función de sus valores.

Ser valiente es:

- ✓ Hacer algo que debes hacer en virtud a tus principios, aunque te cueste trabajo, esfuerzo o suponga un sacrificio.
- ✓ Denunciar injusticias o desigualdades, utilizando los cauces adecuados para ello.

Propuestas prácticas: valentía

Ten en cuenta todas las recomendaciones para niños de menor edad, ya que puedes seguir utilizando muchas de ellas cuando los hijos son adolescentes. Además, te presentamos algunas específicas para estas edades:

- ✓ **Diálogos sobre la valentía.** Habla con tu hijo del concepto de valentía, escuchando su opinión y tomando como ejemplo casos de la vida real o historias. Deja que se exprese, te ayudará a conocerle mejor. Ayúdale a comprender el concepto y analizadlo juntos en situaciones sociales propias de esta edad, (Instituto, salidas con amigos, asociaciones deportivas...)
- ✓ **Refuerza todas sus acciones** que supongan actuar con valentía. Enfrentarse a situaciones complejas pese a tener algo de miedo o sentirse inseguros no es sencillo en estas edades. Hazle entender que el coraje es como un músculo. Cuanto más lo use, aunque sea en situaciones poco relevantes, más fácilmente adquirirá el hábito de actuar de manera valiente.

- ✓ **Ayúdale a dirigir sus pensamientos** sobre la valentía. ¿Qué cosas puede decirse a sí mismo que le ayuden a sentirse valiente? Ponle algunos ejemplos: "Estoy siendo muy valiente" "Estoy haciendo lo que debo" "El sacrificio vale la pena…".
- ✓ **Distingue valentía de otras cosas.** Es el momento de matizar el concepto. Analiza con él qué es valentía y qué no lo es, diferenciando **valentía** de **temeridad** y **cobardía** de **prudencia**. Por ejemplo, ser valiente es buscar ayuda cuando alguien tiene algún problema, aunque suponga un sacrificio personal. Ser valiente es decir una verdad a alguien, algo que sea embarazoso pero le pueda ayudar, aunque nadie más se atreva a hacerlo… Sin embargo, saltar de cabeza al mar desde un acantilado no es ser valiente, pero puede ser temerario.

Temas a diferenciar

- ✦ Valentia no es temeridad
- ✦ Prudencia no es cobardía

- ✓ **Regula el concepto.** Algunos adolescentes pueden ser muy efusivos e idealistas. Esto les puede llevar a sentirse culpables si no consiguen actuar conforme a sus valores de manera ejemplar o frustrados si no consiguen "cambiar el mundo". Relativiza con tu hijo el alcance que pueden tener nuestras acciones y el objetivo real de perseguir nuestros principios.
- ✓ **Anímale a que haga "grupo".** En esta edad, al igual que en la edad adulta, es importante tener un grupo de personas (familiares, amigos) que te apoyen a la hora de enfrentarte a situaciones. Analiza con tu hijo cuáles de sus relaciones de amistad o de otra índole son propicias para que pueda **actuar con valentía y honestidad**. ¿Qué relaciones ayudan? ¿Cuáles no ayudan?
- ✓ **Historias de familia: relatos desde el ejemplo.** Comparte con tu hijo adolescente las anécdotas familiares apropiadas a su edad que puedan suponer un aprendizaje respecto a la valentía. En estas edades podéis analizar de manera crítica lo sucedido.

Propuestas prácticas: desarrollo del pensamiento crítico

- ✓ **Fomenta su asombro** sobre cuestiones metafísicas, (¿es libre el ser humano?), lógicas, (a modo de acertijos, por ejemplo) o éticas, ("¿qué es la felicidad?).
- ✓ **Fomenta debates científicos, filosóficos, religiosos** en familia. Ayudarás a tu hijo a comprender el mundo, a verlo también desde vuestra mirada de padres. Discute con él sobre alternativas, puntos de vista, argumentos…
- ✓ **Ayúdale a buscar buenas razones** sobre situaciones complejas o que supongan un dilema. Esto le ayudará a saber qué hacer. Establece criterios para juzgar si una acción es o no moral y deja que descubra por sí mismo la autenticidad de los argumentos que utiliza el mismo u otras personas.

Unas buenas razones son:

Razones imparciales

Razones objetivas

Razones respetuosas con los demás

Razones que van más allá de lo evidente

- ✓ **Respeta su espíritu crítico.** Valida sus ideas, preferencias y convicciones personales, siempre que se encuentren fundamentadas. Hazle reflexionar sobre la importancia de mantener los principios personales y también sobre lo interesante de evolucionar en función de las experiencias y reflexiones.

Algunos recursos para adolescentes

Libros:

- ***El guardián entre el centeno***, de J. D. Salinger. Nos habla del proceso de maduración persona y cómo las personas en él han de enfrentarse a sus miedos con valentía para evolucionar.
- **La saga de libros de Harry Potter**, de J. K. Rowling, trabajan muchos valores, como el amor, la amistad, la valentía y el compromiso, desde una visión muy cercana a la infancia y la adolescencia.
- ***El mundo de Sofía, de Jostein Gaarder***, es un clásico y entretenido recurso. Puede ser útil para empezar a profundizar en el mundo de la filosofía y las preguntas universales que los pensadores se vienen haciendo desde la antigüedad.
- ***Los libros de M. Lipman*** y su equipo para estimular el pensamiento filosófico y la curiosidad innata. Tienen también un volumen destinado a adolescentes: Mark, (16-17 años).
- ***El universo de lo sencillo. 50 reflexiones para crecer y amar como valientes.*** Este libro de Pablo Arribas puede inspirar a adolescentes y adultos a gestionar su crecimiento personal haciendo uso de la valentía que todos podemos encontrar en nosotros mismos.

Películas:

- (+13) Las cuatro plumas (2002), da una bonita visión sobre el concepto de valentía y el espíritu de superación.

Preguntas poderosas

¿Qué significa ser valiente?

¿Tiene miedo una persona valiente? Entonces, ¿cómo justifica su manera de actuar?

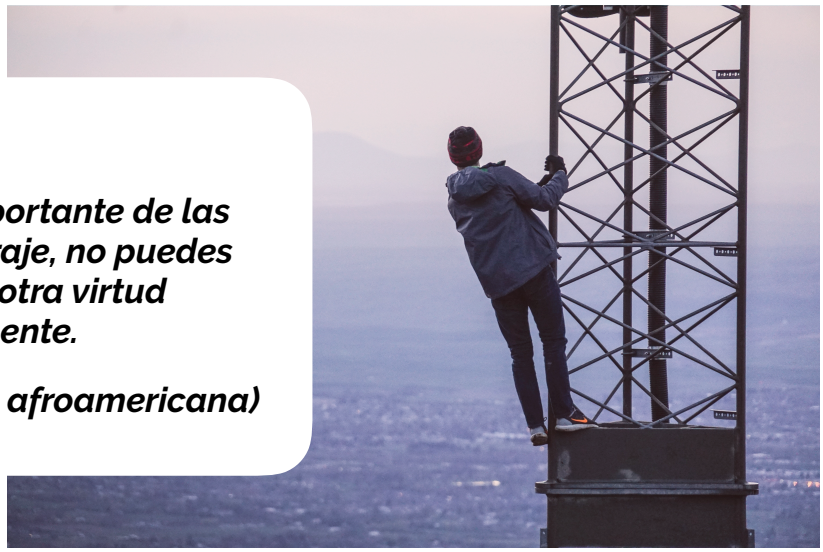
¿Tuviste miedo o te sentiste preocupado alguna vez a la hora de hacer lo correcto?

¿Qué mueve a las personas a actuar de determinada manera? ¿Se trata de comportamientos acordes a sus valores?

5 Conclusión

Entrenar a los niños en valentía les ayudará a llevar una vida más consecuente con sus valores y por lo tanto contribuirá a que sean personas más felices. Acostumbrarles además a utilizar un pensamiento crítico y reflexivo a la hora de actuar facilitará que tomen decisiones consecuentes y que analicen la información que les rodea de forma estratégica.

> ***El coraje es la más importante de las virtudes porque sin coraje, no puedes practicar ninguna otra virtud consistentemente.***
>
> ***Maya Angelou (activista afroamericana)***



Referencias

- Aha Parenting. Courage.
- CARTER, C. (2015). Three Tricky Ways to Cultivate Courage. **Disponible aquí**
- DETERLINE, B. (2016). How to Cultivate Ethical Courage. **Disponible aquí**
- LIPMAN, M., SHARP, A.M. Y OSCANYAN F.S. (2002). La filosofía en el aula. Ediciones de la Torre.
- PALEY, V.G. (2004) El trabajo de los niños. Amorrotu editores.
- PURY, C. (2010). Psychology of Courage. Eds. Pury, C. y López, S.
- RUIZ, J.C. (2019) El arte de pensar para niños. La generación que cambiará el mundo. Ed. Toromítico.
- STANLEY, S. (2012) Why think? Philosophical play from 3-11. Continuum books.

www.educamosenfamilia.com
fundación@educamosenfamilia.com

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia
Nos reservamos todos los derechos de edición