



CORAJE

Coraje es hacer lo correcto, incluso cuando pueda ser difícil. Cuando tienes coraje no quiere decir que no tienes miedo. Tener coraje significa que empujas esos miedos a un lado para hacer lo correcto. Coraje es tomar decisiones que te ayuden a ser una mejor persona y crear mejores condiciones de vida para ti y para los demás.

Cada día puedes mostrar coraje en pequeñas y grandes maneras. ¡Aquí hay algunos pasos de acción para mostrar coraje en tu vida!

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
ESCRIBE LA PALABRA CORAJE Y UTILICE PALABRAS E IMÁGENES PARA MOSTRAR QUE SIGNIFICA PARA TI.	HAGA UNA LISTA DE LAS COSAS QUE HARÍAS SI NO TUVIERAS MIEDO. 	TODOS LOS DÍAS CUANDO DESPIERTES, DI UNA AFIRMACIÓN COMO "YO TENGO CORAJE" O "YO PUEDO HACERLO"	MIRA ESTE VIDEO Y COMPÁRTALO CON LOS DEMÁS: HTTPS://YOUTUBE.COM/RKGFFNGV_E	¡ELIGE UNA COSA NUEVA POR HACER EL DÍA DE HOY!	¡LEVÁNTATE Y ACOMPAÑA A QUIEN NECESITE FUERZA Y SER ESCUCHADO!	SI EL DÍA DE HOY COMETES UN ERROR, ¡DATE OTRA OPORTUNIDAD!
SI TE SIENTES NERVIOSO O ASUSTADO EL DÍA DE HOY, HAZ RESPIRACIONES PROFUNDAS Y DIAFRAGMÁTICAS PARA RELAJARTE.	HABLA FUERTE... ¡DEJA QUE TU VOZ Y TUS IDEAS SEAN ESCUCHADAS!	INCLUYE A ALGUIEN QUE HA QUEDADO EXCLUIDO.	SI TE SIENTES FRUSTRADO EL DÍA DE HOY, DI LAS PALABRAS "YO PUEDO HACERLO"	TEN EL CORAJE DE RESPETAR LA OPINIÓN DE ALGUIEN MÁS. INCLUSO SI ES DIFERENTE A LA TUYA.	ANTES DE HABLAR, PREGÚNTATE ¿ES NECESARIO? ¿ES CORRECTO? ¿ES AGRADABLE?	TEN EL CORAJE DE DECIR NO EL DÍA DE HOY. 
HAZ UNA LISTA DE TUS FORTALEZAS PARA MEJORAR TU SEGURIDAD Y TU CORAJE.	INCLUSO SI ALGO ESTÁ SIENDO DIFÍCIL PARA TI, TEN EL CORAJE DE ATRAVESARLO Y SEGUIR INTENTÁNDOLO.	TEN EL CORAJE DE CAMBIAR UN PENSAMIENTO MOLESTO POR UN PENSAMIENTO DE AMOR EL DÍA DE HOY.	¡NO TENGAS MIEDO DE PEDIR AYUDA CUANDO LA NECESITES! 	DEMUESTRA CORAJE AL TRATAR DE ENTENDER CÓMO ES QUE LA OTRA PERSONA SE SIENTE.	LIDIA CON LOS SENTIMIENTOS DE ENOJO DE MANERA SALUDABLE. RESPIRA, LEE, DIBUJA, ESCRIBE, HAZ EJERCICIO, HABLA CON ALGUIEN...	IDENTIFICA CUANDO ALGUIEN ESTÁ MOSTRANDO CORAJE Y APLÁUDELES POR HACERLO.
MUESTRA TU CORAJE PERMITIENDO QUE ALGUIEN SEPA CÓMO TE SIENTES EL DÍA DE HOY.	TEN EL CORAJE DE AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ NECESITADO EL DÍA DE HOY.	PRACTICA EL AUTO CONTROL... ¡DETENTE Y PIENSA ANTES DE ACTUAR! 	ELIGE UNA COSA NUEVA PARA TRATAR DE HACER EL DÍA DE HOY.	HAZ LA DECISIÓN CORRECTA INCLUSO SI ES DIFÍCIL PARA TI EL HACERLO.	DALE A ALGUIEN ÁNIMOS CUANDO NECESITA TENER CORAJE.	TEN EL CORAJE DE HACER UN NUEVO AMIGO EL DÍA DE HOY
TEN EL CORAJE DE SER TÚ MISMO Y DE AMARTE A TI MISMO. HAZ ALGO PARA TI EL DÍA DE HOY.	ENFRENTA EL MIEDO EL DÍA DE HOY. DI "MIS MIEDOS NO ME VAN A DETENER Y ¡VE POR ESO QUE TANTO ANHELAS!	SI VES ALGO QUE ESTÁ MAL EL DÍA DE HOY, ¡HAZ ALGO PARA QUE SE CORRIJA!	A PARTIR DEL DÍA DE HOY, ELIJA AMOR SOBRE EL MIEDO!			