



RECURSO PARA APOYAR EL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL EN EL HOGAR

## *Estar Agradecido*

CON EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS A LA VUELTA DE LA ESQUINA, ES UN BUEN MOMENTO PARA REFLEXIONAR SOBRE LO QUE ESTAMOS AGRADECIDOS ESTE AÑO. COVID-19 HA HECHO QUE EL 2020 SEA UN AÑO COMO NINGÚN OTRO POR LO QUE ES IMPORTANTE ENCONTRAR ESAS PEQUEÑAS QUE NOS HACEN FELICES. AQUÍ PRESENTAMOS ALGUNOS PUNTOS DE PARTIDA.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS AGRADECES EN SU VIDA AHORA MISMO?

NOMBRE 5 COSAS POR LAS QUE ESTÁ AGRADECIDO ESTA SEMANA.

¿QUIÉN ES ALGUIEN SIN EL QUE NO PUEDE IMAGINAR SU VIDA?

¿DE QUÉ MANERA PUEDE MOSTRAR MÁS GRATITUD CADA DÍA?

¿QUÉ LE HIZO SONREIR HOY?

NOMBRE ALGO SORPRENDENTE QUE LE PASÓ RECIENTEMENTE.

NOMBRE ALGO DIVERTIDO QUE EXPERIMENTÓ EL AÑO PASADO.

THANKFUL THURSDAY FROM [DIVASWITHAPURPOSE.COM](http://DIVASWITHAPURPOSE.COM)

“  
**La bondad es cuidar a  
los demás,  
incluso cuando es posible  
que ellos  
no se preocupen por ti**  
”

RAKtivist



RANDOM ACTS OF KINDNESS  
FOUNDATION

#HabeKindnessTheWorld | www.randomactsofkindness.org

## DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD 13 DE NOVIEMBRE DE 2020

Desafío de bondad para hacer de ésta la norma  
en su vecindario



**¡Hagamos esto!**

Participar en este desafío personal es simple. En la página siguiente, verá una tabla de 60 corazones. Tu objetivo es llenar cada uno de esos corazones realizando actos de bondad al azar. Los actos de bondad se agrupan en tres categorías según lo desafiantes que sean: actividades de un corazón (rápidas y fáciles), actividades de dos corazones (más involucradas) y actividades de tres corazones (retadoras). Puede realizar algunas de las actividades varias veces. Por ejemplo, puede escribir una lista de cinco cosas por las que está agradecido hasta cinco veces, porque practicar la gratitud se siente muy bien y es una parte integral para hacer de la bondad la norma. Estos actos de bondad al azar fueron diseñados para realizarse en su vecindario, por lo que puede elegir realizar cualquiera de las actividades en cualquier orden. No es necesario que realice todas las actividades, solo las que le parezcan divertidas. El resto del folleto incluye divertidas páginas para colorear, indicaciones para escribir y otras actividades amables que puede hacer mientras completa el desafío. Cuando haya llenado los 60 corazones, asegúrese de enviarnos una foto de su página de desafío completada a [info@randomactsofkindness.org](mailto:info@randomactsofkindness.org).

### 7 FORMAS PARA EMPEZAR A HACER DE LA BONDAD LA NORMA EN SU VIDA DIARIA

- 1 ENVÍE UN MENSAJE POSITIVO POR TEXTO A UN AMIGO O FAMILIAR
- 2 CEDA EL PASO A OTRO CONDUCTOR Y SALUDE CON SU MANO Y UNA SONRISA
- 3 INCLUYA MOMENTOS INTENCIONALES DE BONDAD, RISA Y DELEITE EN SU RUTINA DIARIA
- 4 SALGA UN POCO DE SU ZONA DE COMODIDAD AL MENOS UNA VEZ AL DÍA PARA HACER SONREIR A ALGUIEN
- 5 COMPARTA UN COMPLIDO CON UN COMPAÑERO DE TRABAJO O AMIGO.
- 6 COMUNÍQUESE CON UN MIEMBRO DE LA FAMILIA CON EL QUE NO HA HABLADO EN UN TIEMPO.
- 7 INVITE A ALGUIEN A UNA TAZA DE CAFÉ (UN AMIGO, UN EXTRAÑO O INCLUSO A USTED MISMO)