



Amabilidad o Bondad

Actividad 1

Hable con su hijo acerca del significado de la AMABILIDAD O BONDAD. Explíquelo que la bondad significa ser gentil y generoso hacia los demás. Haga énfasis en que una persona amable es comprensiva y trata de llevar felicidad a otros. Explíquelo que una de las maneras de mostrar amabilidad es usando palabras agradables. Enséñelo que las palabras tienen un enorme poder para construir o derrumbar. Planee una “Conversación Amable” con su familia, alternándose para compartir elogios sinceros entre ustedes.

Actividad 2

Converse con su hijo acerca de cómo las palabras y las acciones comienzan primero como ideas. Ponga énfasis en que la bondad comienza con pensamientos bondadosos. Pídale a su hijo que identifique a un compañero de la clase con quien le cuesta ser amable. Podría ser alguien que por ejemplo sea maleducado o se burle de los demás. Ayude a su hijo a pensar en al menos una cosa positiva acerca de esa persona. Podría ser algo sencillo como: se ata bien los zapatos o es cuidadoso para escribir. Dígale a su hijo que muestre amabilidad hacia sus compañeritos más difíciles, diciéndoles una palabra amable o reconociéndoles una acción positiva.

Actividad 3

Establezca una “Zona de Amabilidad” en su hogar, donde se espere que todos aquellos que entren demuestren amabilidad y afecto hacia los demás en sus pensamientos, palabras y acciones. Podría preparar un cartel que diga: “En este momento estás ingresando a la Zona de Amabilidad. Por favor haz a un lado todo tipo de burlas, sobrenombres ofensivos, chismes y malos modales antes de ingresar.” Luego haga una lista de ideas, palabras o acciones específicos que podrían reforzar maneras de ser amable. Mantenga la lista a la vista para recordarles a los miembros de la familia que permanezcan en la ZONA durante todo el día – todos los días.

Actividad 4

Lea y discuta con su hijo la siguiente cita: “Es difícil deshacerse de un acto amable porque todas las personas lo regresan inmediatamente.” / “It’s hard to get rid of kindness because people keep giving it right back.” Pídale a su hijo que copie la cita en un corazón recortado en papel. Ayude a su hijo a que empiece una “Cadena de Buenas Acciones” realizando en secreto algo bondadoso para un integrante de la familia. (Ejemplo: hacerle la cama a alguien). Coloque el corazón en el lugar de la “Buena Acción.” Luego, la persona a quien le hicieron la cama hará en secreto otra acción amable. Observen lo rápido que le regresa el corazón (y la amabilidad) al niño que empezó la actividad.

Actividad 5

Elogie sinceramente a su hijo por las cosas buenas que haya visto que hizo hoy. Pídale a su hijo que describa cómo se siente cuando siente la amabilidad, tanto al recibirla como al darla. Comparta una experiencia que usted haya tenido en la cual la amabilidad que usted recibió de otra persona hizo una diferencia en su vida. Desafíe a cada integrante de la familia a esforzarse por decir solamente cosas buenas durante todo el día.