

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

## **Reto de bondad**

Un poco más de amabilidad puede ser de gran ayuda para hacer que su hogar sea un lugar mejor, especialmente ahora. Pero si mira las noticias o Facebook es difícil encontrar mucho para ser feliz o amable. Gran parte de lo que leemos y vemos sobre el virus y la incertidumbre económica está fuera de nuestro control, pero tenemos control sobre nosotros mismos y cómo elegimos actuar todos los días. Una forma de ser más amable es tratar intencionalmente de ser amable. ¡Lo alentamos a que siga nuestro reto de bondad de siete días y vera cómo puede tener un impacto positivo en su vida y en las personas que lo rodean! Incluya más amabilidad en su rutina diaria al descargar nuestro reto gratuito de amabilidad.

### ***El Desafío de bondad***

*Un poco de amabilidad puede ser de gran ayuda para hacer el mundo un lugar mejor. Pero si miras las noticias o Facebook, de repente parece que estamos viviendo en un mundo que no es muy amable. No tienes control sobre el comportamiento de otras personas, pero sí tienes control sobre ti mismo y cómo eliges actuar todos los días. ¡Te retamos a #BeKind (#SeAmable) siguiendo nuestro reto de siete días y verás cómo la bondad puede tener un impacto positivo en tu vida y en las personas que te rodean!*

### ***Día 1: #BeKind con usted mismo***

*Ser amable con los demás es muy importante. Pero realmente para poder preocuparte y ser amable con los demás, primero debes ser amable contigo mismo. ¡Esto significa admirar la belleza de otras personas sin cuestionar la tuya! Puedes comenzar a ser amable contigo mismo para mejorar tu autoestima y aprender a hablar positivamente sobre ti mismo.*

### ***Día 2: #BeKind con su familia***

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

*Familia. Ese término puede tener toneladas de significados diferentes. Naturalmente, significa padres, hermanos y otros parientes. Pero cualquiera que se considere familia pueden ser aquellas personas más cercanas en tu vida. Y a veces, son las personas más cercanas a nosotros las que tendemos a olvidar e incluir en nuestra amabilidad. Aquí hay algunas maneras de ser amable con los miembros de la familia:*

- *Deje una nota de agradecimiento en algún lugar para un padre o hermano ... ¡o para cada miembro de la familia!*
- *Haga una tarea extra en la casa.*
- *Sorprenda a un miembro de la familia con algo agradable, como una taza de café o un abrazo.*
- *Bañe con amabilidad a toda su familia.*

### **Día 3: #BeKind con Tus Amigos**

*Las amistades son únicas, porque a diferencia de la familia, son relaciones que elegimos tener. Estas son las personas que constantemente nos animan y nos presionan para que seamos mejores personas. La amabilidad debe estar en el corazón de cualquier amistad. Mostrar amabilidad en las amistades puede incluir:*

- *Escuchar bien. No interrumpa cuando un amigo le hable y ofrezca consejos cuando sea necesario.*
- *Siéntase genuinamente feliz por sus amigos cuando logren un sueño o una meta.*
- *¡Deles complementos ! Siempre son excelentes para fortalecer cualquier amistad.*
- *Sea honesto. Expresé sus opiniones, pero tenga en cuenta los sentimientos de sus amigos*

### **Día 4: #BeKind con compañeros de trabajo**

*Sea amable en el lugar de trabajo o en el aula presenta un tipo diferente de reto. Los compañeros de trabajo, compañeros de clase u otros compañeros provienen de*

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

*diferentes caminos y generalmente tienen una amplia gama de opiniones y experiencias. Es importante recordar ser siempre amable, aunque no siempre estemos de acuerdo con alguien con quien trabajamos o quien va a la escuela con nosotros. Los consejos para la amabilidad en el lugar de trabajo incluyen:*

- *Use modales. Mantenga la puerta abierta para los demás y diga "Por favor" y "Gracias".*
- *Haga comentarios positivos y cumplidos cuando una persona hace un buen trabajo y proporcione críticas constructiva firme pero agradable cuando una persona necesite mejorar su desempeño.*
- *Sonría. Le permite a la gente saber que eres abierto, y amable.*

## **Día 5: #BeKind con su comunidad**

*Comunidad es un término amplio; puede ser su ciudad, su vecindario o la iglesia a la que asiste. Las comunidades son importantes para su bienestar porque nos dan un sentido de pertenencia y nos hacen sentir parte de algo más grande que nosotros mismos. Aquí hay algunas maneras de ser amable con su comunidad:*

- *Ser voluntario para eventos o con organizaciones que le interesan. Esta es una excelente manera de contribuir al bien común y conocer personas con intereses similares.*
- *Donar a las causas que te apasionan.*
- *Pague el café o la comida de la persona detrás de usted en la línea del Auto-servicio.*
- *Realice algunos trabajos de jardinería o reparaciones del hogar para una persona mayor en su vecindario.*

## **Día 6: #BeKind con el medio ambiente**

*A medida que el mundo siga creciendo en población, nuestro medio ambiente seguirá enfrentando serios problemas como la contaminación del aire y del agua, la*

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

*deforestación y muchos otros. Es nuestro deber humano ser amables con el medio ambiente y protegerlo para las generaciones futuras. Estas son formas simples de ser amable con el medio ambiente:*

- *Prepare un almuerzo utilizando recipientes y bolsas reutilizables e incluya más alimentos integrales como frutas y verduras. Los alimentos integrales tienen menos empaque y también son más saludables para usted.*
- *Desenchufe o apague los electrodomésticos como tostadoras, secadoras, cargadores de teléfonos y radios cuando no estén en uso. Use tazas de café y botellas de agua reutilizables para reducir el desperdicio.*
- *Salga a caminar por su vecindario y recoja al menos cinco pedazos de basura. (¡Piense en cuánto más limpio sería su vecindario si todos hicieran esto!)*
- *¡Compre bolsas de supermercado reutilizables para sus viajes de compras!*

## **Día 7: #BeKind con sus enemigos**

*Es normal conocer personas con las que no te llevas bien o que simplemente no te gustan. Pero intenta hacer algo que no sea normal ... ¡sé amable con ellos! Puede ser difícil ser amable con las personas cuando no tienes una buena relación con ellas. Pero al ser amable con ellos, a su vez, eres amable contigo mismo. Aquí hay algunos consejos para enfrentar ese reto:*

- *Trata de entenderlos. Ponte en su lugar y mira las cosas desde su perspectiva para entender por qué hacen lo que hacen o actúan de cierta manera.*
- *Perdona. Tal vez alguien te hizo algo horrible en el pasado. Pero guardar rencor o aferrarse a los sentimientos negativos puede ser una gran distracción que le impide avanzar. En lugar de pensar en el pasado, aprende a perdonar y seguir con tu vida.*
- *Búscalos. Esto puede ser lo último que desea hacer, pero puede ser la única forma de darse cuenta de que una persona actúa de cierta manera porque tiene problemas que ni siquiera conoce. A veces, solo ser amable puede convertir a un enemigo en un amigo.*

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

## **Consejo Positivo de la salud mental: ¡Recuerda cuidarte hoy mismo!**

Los horarios pueden agotar tu energía y mantenerte tan ocupado que a menudo olvidas cuidarte física y emocionalmente. El consejo de la salud mental de hoy es tomarse un momento para pensar en lo que debe hacer para poder rendir al máximo. Descargue el formulario de trabajo gratuito a continuación para revisar cómo se ve el cuidado personal y qué puede hacer para mejorarlo. Un cuidado personal regular puede mejorar su bienestar y autoestima. También aumenta la fuerza que necesita para enfrentar los desafíos que todos enfrentamos hoy.

### ***9 Pasos para Cuidarse***

*Los horarios agitados pueden agotar nuestra energía y mantenernos tan ocupados que a menudo olvidamos cuidarnos física y emocionalmente. Tómese un momento para pensar en lo que debe hacer para poder rendir al máximo. El cuidado personal puede mejorar su bienestar y autoestima. También aumenta la fuerza que necesita para ayudar a recuperarse cuando surgen problemas en su vida.*

*Entonces, ¿cómo podemos cuidarnos a nosotros mismos?*

- 1. Recuerdese a usted mismo que usted vale mucho; y porque usted vale mucho, es importante dedicarse tiempo y energía para sentirse mejor. El cuidado personal es encontrar una manera de fortalecerse.*
- 2. Sea más amable usted mismo. Haga cosas que disfrute y que le ayuden a relajarse y descansar.*
- 3. Sea paciente usted mismo. Acepte que cometerá errores, sepa que no puede complacer a todos y dese el tiempo para llorar. Sepa que las cosas mejorarán, aunque podría llevar un tiempo.*
- 4. Invierta en usted mismo. Siga sus sueños, estudie cosas que sean de su agrado. Establezca un camino de fe en usted mismo*

# DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias  
durante TIEMPOS DE CRISIS

5. *Reconozca cuando tenga problemas graves. A veces esto significa que debe admitir que necesita que alguien le ayude. Esto podría incluir trabajar con un terapeuta, hablar con un adulto de confianza o ir a un grupo de apoyo.*
6. *Diga no a situaciones o personas que sabe que podrían desencadenar situaciones de una manera negativa. El cuidado personal significa protegerse para poder construir un futuro más fuerte.*
7. *Piense en cosas que sucedieron en el pasado y aprenda de ellas para no repetir las y evitar que se vuelvan parte de tu rutina. El cuidado personal significa tomarse un tiempo para evaluar realmente si las situaciones y las relaciones son saludables y si deben continuar.*
8. *Enfóquese en el futuro. Cuidar de uno mismo significa avanzar, no mirar hacia atrás. Establecer metas para mañana o la próxima semana es su primer paso hacia el futuro.*
9. *Siéntase orgulloso de usted mismo. Declare la victoria cuando las cosas van bien. Reconozca cuándo tome buenas decisiones o cuándo tiene éxito en algo en lo que ha estado trabajando.*

*La próxima vez que escuche "cuídese a usted mismo", recuerda estos 9 puntos. ¡Pueden marcar la diferencia en tu vida y hacerle una persona más fuerte!*