



Mencionar actos de bondad aumenta la capacidad de los niños para sentir empatía y ser bondadosos. Inicia con una conversación sobre algún comportamiento bondadoso que hayas notado, experimentado o demostrado esta semana. ¿Quién fue el receptor? ¿Qué tuvo de bondadosa esa acción?

Escribe sobre alguna acción bondadosa que un familiar o tú hayan realizado por otra persona durante la semana.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Escribe un “diario de bondad”. Todas las noches, escribe alguna acción bondadosa que hayas realizado o notado, o que alguien haya hecho por ti. Léelo luego de una semana ¡y mira cómo te hace sentir! (Usa el reverso de esta página para escribir).