

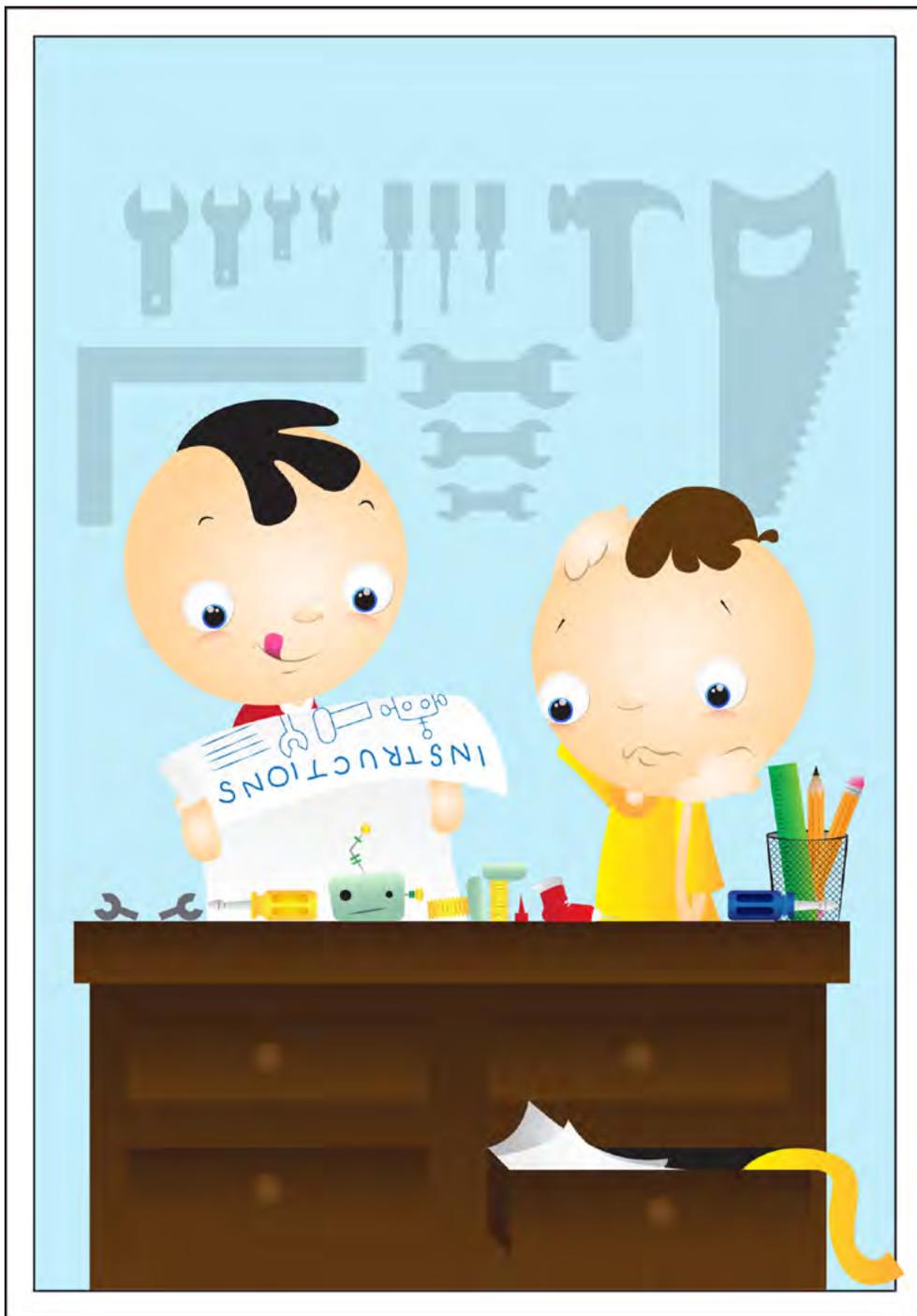
A DE APRECIO

El aprecio es una manera de hacerles saber a los demás cuánto agradeces lo que hacen por ti. Puedes mostrar tu aprecio al notar las cosas que otros hacen por ti, y también agradeciéndoles por su ayuda. El aprecio hace felices a otras personas porque les transmites que ellas te importan y que te interesa lo que hacen.

PONTE EN ACCIÓN:

Piensa en una persona que hace algo por ti y que aprecias mucho. Tómate un momento para dibujarle algo o escribirle una notita haciéndole saber cuánto significa ella para ti.





B DE **B**UEN AMIGO

Hay muchos modos de ser un buen amigo de los demás. Un buen amigo es considerado y amable. Un buen amigo te escuchará y te ayudará a resolver los problemas. Un buen amigo es respetuoso y bien educado, agradable. Un buen amigo siempre estará presto a darte una mano cuando la necesites.

Un buen amigo hará que te sientas bien cuidado y querido.

PONTE EN ACCIÓN:

Haz algo hoy para mostrarle a un amigo o amiga cuánto te importa como persona. Puedes escribirle una nota o darle un abrazo, o bien decirle qué es lo que lo hace tan especial para ti. ¡Haz que se sienta especial hoy!



C DE COMPASIÓN

La compasión es una forma de demostrar que nos preocupamos por los demás. Si alguien se hace daño o está triste, la compasión hace que queramos ayudarlo a sentirse mejor. Una persona compasiva es amable y bondadosa. La compasión nos motiva a dar un paso extra y ayudar a los que precisan ayuda.

PONTE EN ACCIÓN:

La próxima vez que veas a alguien que necesita ayuda, tiéndele una mano. No solo ayudarás a esa persona, sino que eso te hará feliz.



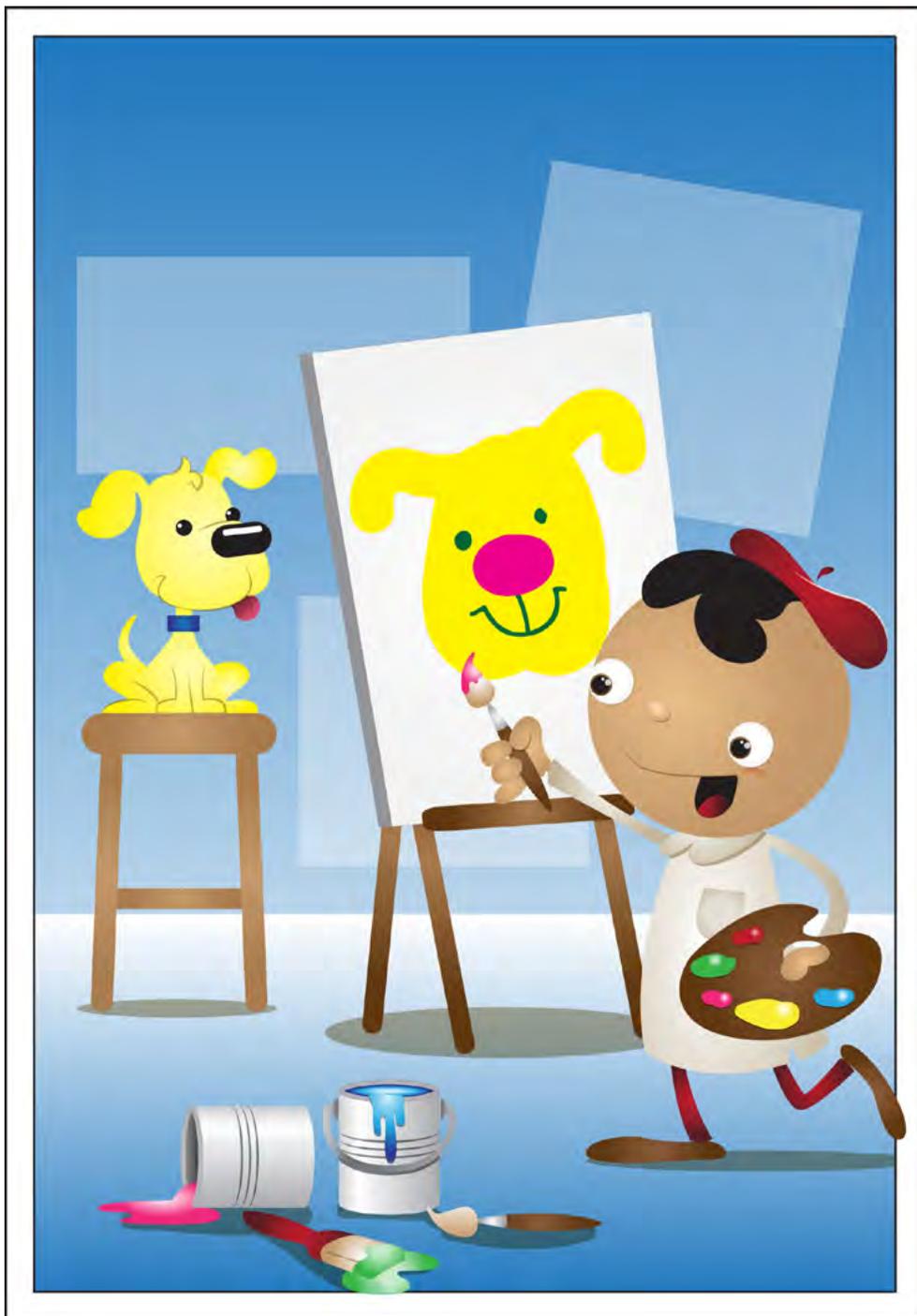
D DE DILIGENCIA

Cuando te esfuerzas al máximo para cumplir con una tarea demuestras diligencia. Algunas tareas son más difíciles que otras y requieren más esfuerzo. La diligencia, tanto en las cosas grandes como en las pequeñas, demuestra que haces tu trabajo con mucho cuidado. Eres diligente cuando dedicas el tiempo necesario para hacer bien tu trabajo o para aprender correctamente algo nuevo. La diligencia se asegura de hacer bien su tarea sin importar cuántas veces tenga que repetirla.

PONTE EN ACCIÓN:

La próxima vez que tengas que realizar una tarea, esfuérzate al máximo en hacerla y no abandones hasta terminarla. Aunque sea laboriosa, estarás orgulloso de haberla hecho bien.





E DE ENTUSIASMO

El entusiasmo es la pasión que sientes por hacer algo que realmente disfrutas. Puede que a veces no te guste demasiado tener que realizar una tarea determinada, pero igual puedes hacerla con entusiasmo. Lo lograrás si pones toda tu energía en realizarla, en vez de hacerla sin que te importe. Con entusiasmo disfrutarás más de lo que haces.

El entusiasmo es encarar cada día con alegría y gozo.

PONTE EN ACCIÓN:

Cuando te embarques en un proyecto o en aprender algo nuevo, ponle todo tu esfuerzo, hazlo con toda tu mente y tu corazón. ¡Así es como va aumentando el entusiasmo!

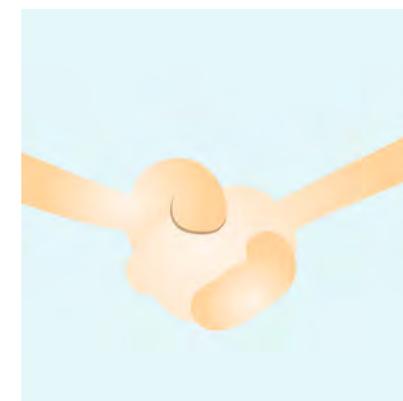


F de **F**raternidad y perdón

Si alguien te hizo algo malo, puede resultar difícil perdonar, especialmente si sientes enojo y estás triste por lo sucedido. Cuando perdonas, eso no significa que olvidarás lo que pasó, pero es la manera de soltar el enojo y el dolor que sientes. El perdón hace que tu corazón se alegre nuevamente, es el paso que puedes dar para corregir las cosas. Si perdonas enseguida, eso hará más fácil que las amistades se fortalezcan.

PONTE EN ACCIÓN:

La próxima vez que alguien hiera tus sentimientos, perdona en el momento. Dile a esa persona. «Me dolió lo que hiciste; por favor no lo vuelvas a hacer. Te perdono.»





G DE GENEROSIDAD

La generosidad es un modo de demostrar tu afecto hacia los demás. Puedes ser generoso en el hogar, también, al prestar ayuda ya sea con las tareas de limpieza, como ser responsable por tus cosas, o ayudando a alguien de tu familia. Ser generoso es una manera de contribuir con el hogar y la familia.

¡Sé generoso de corazón y observa cómo alegra a otras personas, y a la vez alegra tu día!

PONTE EN ACCIÓN:

Busca algo que puedas dar o compartir con alguien. Recuerda que no tiene que ser algo grande, simplemente tiene que salir de tu corazón.



H DE HONRADEZ

La honradez es integridad en el obrar. Es importante ser sincero con respecto a los actos y palabras, aun cuando hacemos algo mal. Puede parecer más fácil esconder lo que hacemos mal, pero tenemos que ser honrados si queremos que los demás confíen en nosotros y nos crean.

Cuando eres honrado te comportas con integridad.

PONTE EN ACCIÓN:

Aun cuando te resulte difícil, sé sincero sobre aquellas cosas que tal vez hiciste mal y pide disculpas.



DE INICIATIVA

La iniciativa es reconocer lo que debe hacerse, y hacerlo antes de que te lo pidan. No es necesario que seas demasiado habilidoso o inteligente para tener iniciativa; simplemente tienes que dar el paso cuando ves algo que puedes hacer para ayudar a otra persona o para terminar alguna tarea. Cuando empleas la iniciativa puedes hallar soluciones a los problemas, hacer descubrimientos, ayudar a otras personas y aprender cosas nuevas.

¡Con la iniciativa estás dando un paso extra, y eso puede hacer de tu día uno muy emocionante!

PONTE EN ACCIÓN:

Piensa en algo con lo que podrías prestar tu ayuda a alguna persona, y hazlo antes de que te lo pidan. ¡Eso es tener iniciativa!



J DE JÚBILO

Cuando optas por estar alegre, jubiloso, estás optando por sentirte feliz y contento con lo que tienes. Una sonrisa, una carcajada y una canción de alegría son simples maneras de expresar júbilo. Puedes llenarte de júbilo tan solo con mirar el lado positivo en cada situación.

Cuando ayudas a otras personas, ese también es un modo de sentir júbilo. Cuando piensas en los demás y en lo que los hace felices, y luego haces esas mismas cosas, permites que tu corazón se inunde de júbilo.

PONTE EN ACCIÓN:

Piensa en dos cosas que te hagan sonreír, y luego busca maneras de hacer reír a otra persona.



K DE **KILOS** DE AMABILIDAD

Ser amable es ser afable, complaciente, afectuoso. Es demostrar interés en alguien o en algo que aparece en tu vida.

Al ser amables haremos cosas lindas que alegren la vida de otras personas. También podemos cuidar de una mascota o cuidar de nuestro planeta. Cuando alguien está triste o necesita ayuda, puedes demostrarle amor a través de tus palabras y actos de bondad.

¡Puedes hacer de este mundo un lugar mejor regalando kilos de amabilidad!

PONTE EN ACCIÓN:

Elige una manera de hacer feliz a alguien hoy, ¡y luego hazlo!
Usa tu imaginación.



L DE LEALTAD

La lealtad es ser fiel con las personas que te rodean y a quienes aprecias. Cuando eres leal eres fiel ante toda prueba, inseparable. Puedes ayudar a tus amigos a tomar buenas decisiones, aun cuando es difícil.

Cuando eres leal, mantienes tus promesas, hablas bien de tus amistades, no les fallas ni a tus amigos ni a tu familia, y siempre te ofreces a ayudar. La lealtad fortalece y mejora las relaciones de amistad.

PONTE EN ACCIÓN:

Busca alguna manera en que puedas demostrar lealtad hacia tu familia o tus amistades, y ponla en práctica.





M DE MODALES

Tener buenos modales es una manera de demostrar respeto hacia los demás. Puedes tener buenos modales al acercarte a las personas de manera educada, o siendo cortés en tu modo de actuar, incluyendo a las personas, disculpándote si cometiste algún error, compartiendo momentos con los demás, y de muchas maneras más.

Pero lo más importante es que cuando empleas buenos modales estás atento a las necesidades de los demás, y buscas maneras de demostrar que te preocupas por ellos.

PONTE EN ACCIÓN:

Fíjate en aquellas personas que tienen buenos modales e imítalas.



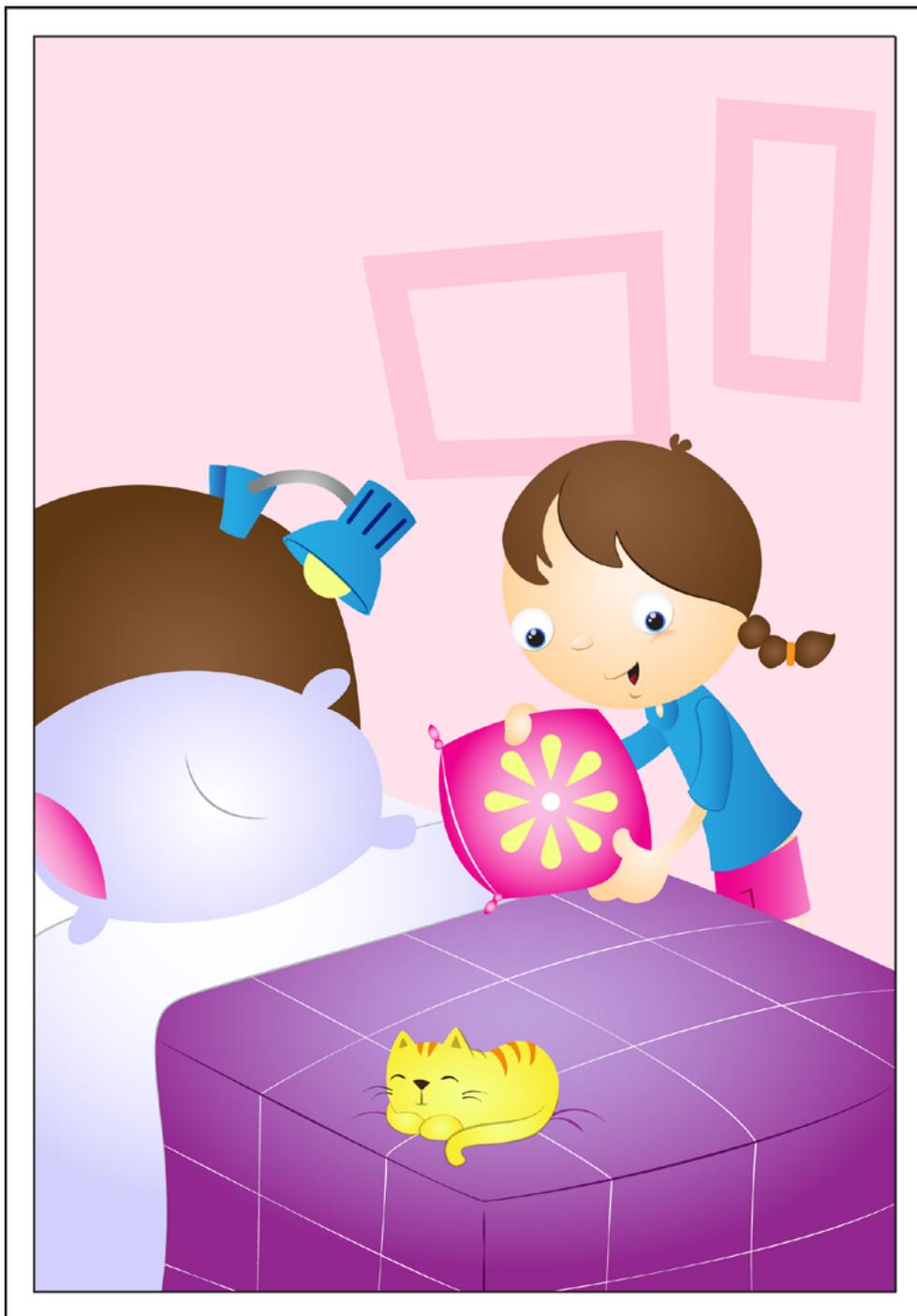
N DE **N**ECESIDAD DE SER ORDENADOS

Ser ordenados significa que hay que tomarse el tiempo de poner las cosas en su lugar luego de utilizarlas. Por ejemplo, si sacas algo de su lugar, lo vuelves a colocar donde estaba. Al ordenar demuestras que cuidas el espacio donde vives. Además, ordenar tus cosas es una manera de ayudar a tus padres y a los que te cuidan, y también hace que sea agradable estar en los lugares que habitas.

Cuando eres ordenado demuestras que cuidas de las cosas que posees, que eres considerado con los demás, además de ser una magnífica manera de prestar ayuda.

PONTE EN ACCIÓN:

La próxima vez que juegues con tus juguetes, procura recordar guardarlos en su lugar sin que te lo tengan que recordar.



O DE OBEDIENCIA

Ser obediente no solo es prestar atención a las instrucciones dadas, sino también a cumplirlas.

Tus padres y aquellos que te cuidan te enseñan a cultivar hábitos positivos y también a que sepas diferenciar entre lo bueno y lo malo. Puede que a veces no entiendas por qué tienes que hacer alguna cosa en particular, o tal vez preferirías hacerla en otro momento. Pero al hacer lo que se te pide en el momento en que se te pide estás mostrando amor y respeto.

PONTE EN ACCIÓN:

La próxima vez que tus padres te pidan que hagas alguna cosa, hazlo tan pronto como puedas y tan bien como puedas!





P DE PACIENCIA

A veces resulta difícil esperar, en especial si estás ilusionado con algo. Al ser paciente, aprendes a aceptar las cosas como vengan.

Piensa en una semilla. Pasa bastante tiempo hasta que una semilla germina y crece hasta convertirse en una planta. La impaciencia no hará que la semilla crezca más rápido, pero si eres paciente, podrás disfrutar de cada etapa de su crecimiento.

Si eres paciente, serás más feliz cuando sucedan las cosas.

PONTE EN ACCIÓN:

La próxima vez que te cueste esperar, tómate unos momentos para pensar en algunas cosas que podrías aprender o hacer mientras esperas.





Q DE QUIETUD

Cuando estás en quietud y escuchas con atención, puedes aprender más sobre el mundo que te rodea.

A veces pasan tantas cosas a la vez que puede ser difícil alcanzar un estado de calma y quietud. Pero te sorprenderás de todo lo que puedes aprender y comprender cuando estás en calma y prestas atención a aquellas cosas que no siempre son tan evidentes.

¡Para, busca la quietud, escucha y aprende!

PONTE EN ACCIÓN:

Busca un momento cada día para estar en quietud. Puedes anotar lo que vas aprendiendo cada día durante esos momentos.



R DE RESPETO

Puedes demostrar respeto a tus amigos al tener en cuenta sus preferencias e ideas cuando estén jugando. Puedes mostrar respeto a tus padres y maestros al escuchar con atención y seguir sus instrucciones.

El respeto es una manera de mostrar tu amor y amistad hacia los demás. Les hace saber a los demás que lo que ellos piensan y desean también es importante. Cuando eres respetuoso, prestas atención a las necesidades y deseos de quienes te rodean.

PONTE EN ACCIÓN:

Cuando estés jugando con tus amigos, ten en cuenta lo que ellos prefieren y lo que no, y procuren llevarse lo mejor posible.



T de GraTíTud

Cuando demuestras gratitud por todas tus bendiciones, te sentirás más contento y feliz.

Quizás a veces piensas que no tienes todo lo que quieres, pero si dedicas un rato a pensar en todo lo que ya tienes, y das las gracias a las personas que con tanto cariño te cuidan y suplen para tus necesidades, descubrirás que tienes mucho que agradecer.

Habla de todas las cosas por las que sientes gratitud, ¡y te asombrará ver cómo tu corazón rebosa de alegría!

Ponte en acción:

Haz un cartel de todas las cosas por las que estás agradecido. Y cada día, cuando te ocurra algo que te haga feliz, añádelo al cartel.



U DE UNIDAD

Trabajar en unidad con otras personas significa trabajar como un equipo. Para trabajar bien en equipo deben comentar juntos sus ideas, ayudarse mutuamente y trabajar juntos para lograr un objetivo común. Si trabajan en unidad, no solo harán mejor las cosas, sino que también conseguirán nuevos amigos que les ayudarán a aprender cosas nuevas.

Hagan una tarea trabajando en unidad, ¡y descubrirán lo divertido que es trabajar en equipo!

PONTE EN ACCIÓN:

La próxima vez que tengas que hacer una tarea con alguien, recuerda estos tres pasos sencillos:

- 1) Escúchense unos a otros.
- 2) Comenten sus ideas juntos.
- 3) Trabajen juntos para lograr el éxito.



V de Voluntario

Ser voluntario es ofrecer tu tiempo y cualidades para ayudar a los demás dentro de tu comunidad. Cuando te ofreces voluntariamente, demuestras que tu comunidad te importa y que quieres hacer lo que esté a tu alcance para hacer de la misma un lugar mejor.

Ser voluntarioso es una manera magnífica no solo de ayudar a los demás, sino que cuando das desinteresadamente, también te convierte en una parte importante y necesaria de tu comunidad. Hay muchas cosas, aunque sean pequeñas, que puedes hacer para mejorar tu parte del mundo. ¡Comienza hoy a hacer la diferencia!

Ponte en acción:

Pídeles a tus padres que te digan cómo puedes ofrecer tu ayuda en tu comunidad o vecindario para convertirlo en un lugar mejor.



W de Wisdom

(sabiduría en inglés)

No tienes que llegar a ser una persona mayor para tener sabiduría. Eres sabio al detenerte a pensar antes de hacer algo. Antes, haz una pausa y ponte a pensar si lo que estás haciendo es amable y justo. ¿Es de ayuda para ti y para los demás? ¿Es lo que sabes que es correcto? La sabiduría es hacer lo correcto.

Y no lo olvides: ser sabio también significa pedir consejo a otras personas cuando no estás seguro de lo que debes hacer. ¡A veces, esa es la mejor manera de ser sabio!

Ponte en acción:

Antes de hacer algo, detente y pregúntate: «¿Es correcto lo que estoy haciendo? ¿Es amable? ¿Dará un resultado positivo para mí y para los demás?» Luego actúa acorde a ello.



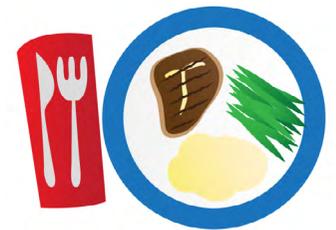
X de excelente ejemplo

Ser un excelente ejemplo para otras personas significa elegir hacer lo correcto de modo que tus acciones les demuestren que te interesas por ellas. Cuando les das las gracias, cuando eres amable y cortés, cuando perdonas a otros, cuando actúas correctamente, todo eso son formas de ser un excelente ejemplo para los demás.

Escoge hacer lo correcto, aunque sea difícil, así darás un buen ejemplo a los que te rodean. Y al hacer lo correcto también te sentirás más contento y feliz.

Ponte en acción:

Siempre hay personas que te miran y copian lo que haces, así que esfuérzate por hacer lo correcto y sé un excelente ejemplo.



Y de «¡Yo puedo hacerlo!»

Puedes enfrentar dificultades aunque te parezcan demasiado difíciles o te dé miedo intentarlo. Se necesita valor para hacer algo que tememos. Cuando enfrentamos nuestros temores y damos pequeños pasos hacia algo que nos resulta complicado, vamos adquiriendo valor. Cada vez que lo intentes te sentirás más valiente y más fuerte, ¡hasta que al final te darás cuenta de que puedes lograrlo!

Aunque sea difícil, sigue intentándolo hasta que tengas éxito. Así es como te convertirás en un vencedor.

Ponte en acción:

Si estás enfrentando un nuevo reto, coloca en tu pared un afiche que diga ¡Yo puedo hacerlo! ¡Seguiré intentándolo! Decora tu afiche y cuélgalo en alguna parte de tu habitación para que te recuerde que puedes ser un vencedor.



Z de entu**Z**iasmo

¿Alguna vez has hecho algo que te apasiona y te emociona mucho? ¡Eso es fantástico! Es importante sentir pasión y entusiasmo por lo que hacemos. Entusiasmo es la emoción y alegría que encontramos al hacer algo que disfrutamos.

Cuando encuentres algo que te interese, aprovecha tu curiosidad y aprende todo lo que puedas. Y si tu pasión sirve para ayudar a los demás, ¡mejor aún!

Ponte en acción:

¿Qué cosas te encanta hacer? ¿Hay alguna manera de que aprendas más sobre ello? ¿Te sirve para ayudar a otras personas? ¡Qué tal si lo intentas!

