

## A DE AMABILIDADE

Amabilidade é mostrar interesse em saber como a outra pessoa está. É interessar-se por qualquer pessoa ou coisa que aparece no seu caminho.

Amabilidade pode significar fazer coisas amáveis que alegam a vida das pessoas. Também pode significar cuidar de um animal ou do planeta. Quando alguém está triste ou precisa de ajuda, você pode demonstrar amor através de ações ou palavras gentis.

Você pode tornar o mundo um lugar melhor sendo amável!

---

### AÇÃO:

Escolha uma maneira de fazer alguém feliz hoje, e depois coloque isso em ação! Use a imaginação.



# Caráter

## ABC

## A DE APEÇO

Apreço é uma forma de mostrar aos outros que está agradecido pelas coisas que eles têm feito por você. Pode demonstrar apreço reparando nas coisas que eles fazem por você, e agradecendo pela ajuda deles. O apreço faz os outros felizes, porque mostra que eles e as coisas que fazem são importantes para você.

### AÇÃO:

Think of someone who does something for you that you appreciate. Take some time to draw a picture for or write a note to that person to let them know how much they mean to you.



# Caráter

## ABC

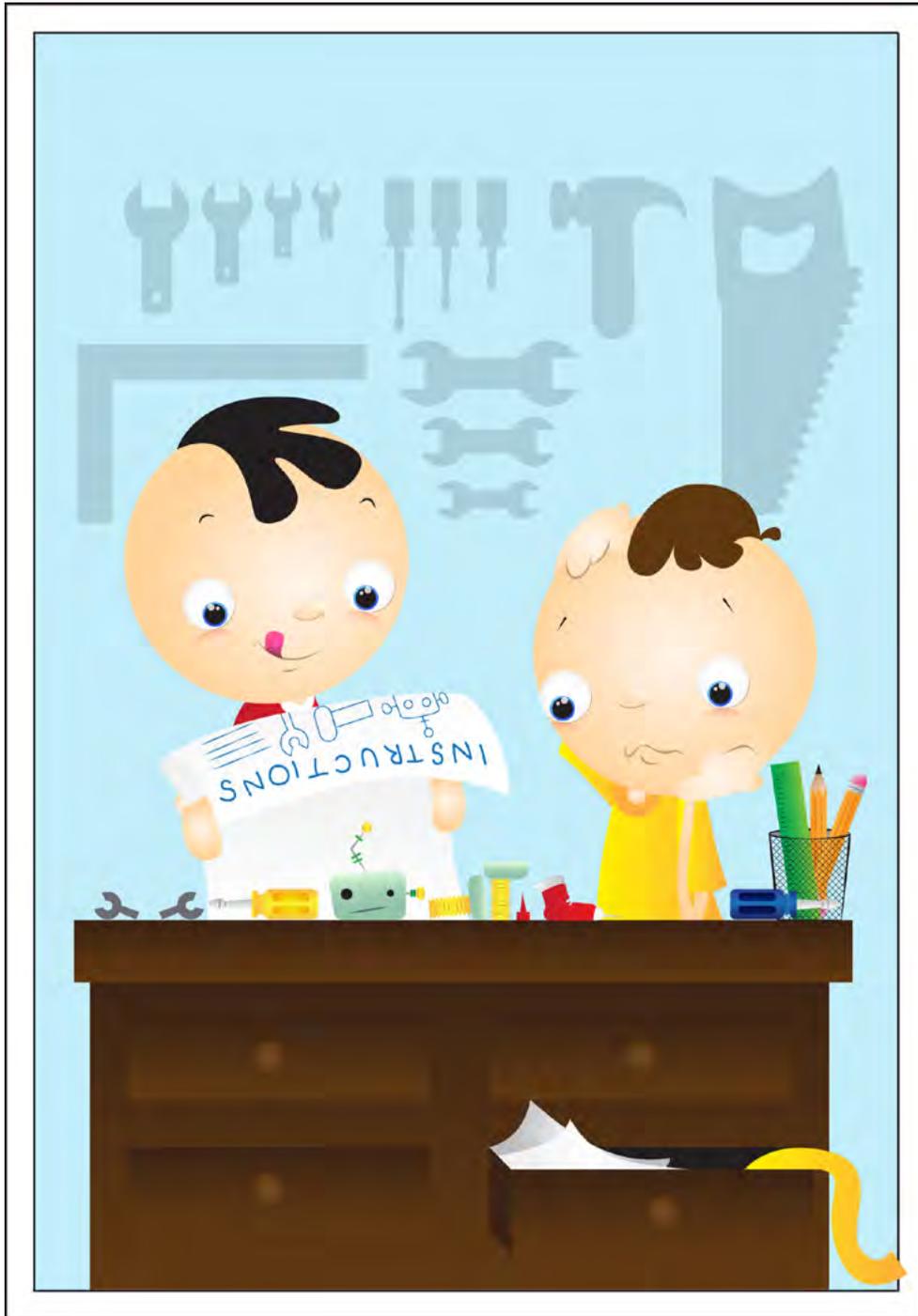
## B DE BOM AMIGO

Existem muitas formas de sermos um bom amigo. Um bom amigo é atencioso e amável. Um bom amigo escuta e procura resolver problemas junto com você. Um bom amigo é respeitoso, tem boas maneiras e é agradável. Um bom amigo está sempre disposto a ajudar quando você precisa.

Um bom amigo mostra que se importa com você e o faz sentir-se amado.

### AÇÃO:

Faça algo hoje para mostrar a um amigo que se importa com ele. Você pode escrever um bilhete, dar um abraço ou dizer ao seu amigo o que o torna tão especial para você. Faça seu amigo se sentir especial hoje!



## C DE COMPAIXÃO

Compaixão é uma forma de mostrarmos que nos importamos com os outros. Se alguém está machucado ou triste, a compaixão motiva você a querer ajudar a pessoa que está precisando de uma mão.

### AÇÃO:

A próxima vez que vir alguém precisando de ajuda, estenda a mão. Você não só estará ajudando a pessoa, mas também descobrirá que ajudar os outros faz você feliz.



## D DE DILIGÊNCIA

Quando você se esforça ao máximo para fazer uma tarefa, demonstra diligência. Algumas tarefas são mais difíceis do que outras e fazê-las até o fim requer esforço. Diligência tanto nas coisas grandes como nas pequenas mostra que você está fazendo seu trabalho com cuidado. Diligência é quando você toma tempo para fazer uma tarefa bem ou aprende algo novo adequadamente. A diligência certifica-se de que uma tarefa é feita direito, não importa quantas vezes tenha que ser feita.

### AÇÃO:

Quando você tiver que fazer uma tarefa, esforce-se ao máximo e não pare até terminar. Ainda que seja trabalho duro, terá orgulho por tê-la feito direito.



## E DE ENTUSIASMO

Entusiasmo é a paixão que você sente quando faz algo que gosta. Tem vezes em que você talvez não se sinta nada entusiasmado para fazer certa tarefa, mas mesmo assim pode fazê-la com entusiasmo. Fazemos isso escolhendo colocar toda nossa energia nessa tarefa, em vez de fazê-la de qualquer jeito.

Entusiasmo é encarar seus dias com excitação e alegria.

### AÇÃO:

Quando for trabalhar num projeto ou aprender algo novo, dê o seu melhor. Empenhe-se de mente e coração. É assim que o entusiasmo nasce!



# Caráter

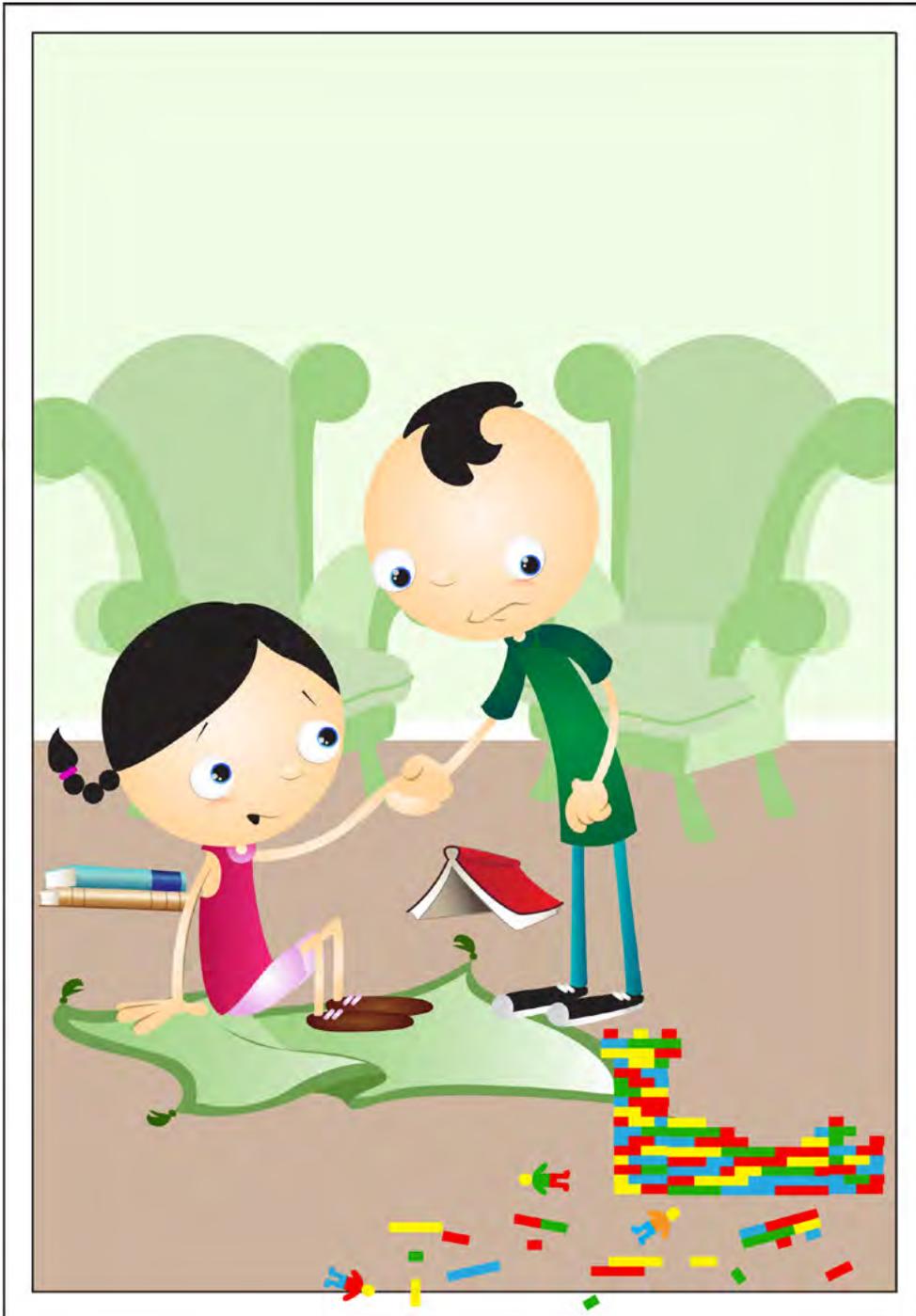
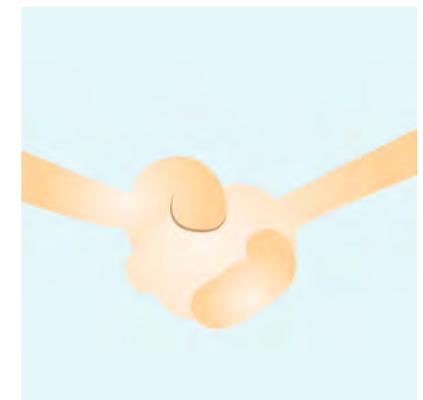
## ABC

### F de Fazer as pazes perdoando

Pode ser difícil perdoar quando alguém faz algo errado com você, principalmente se você tiver ficado chateado ou triste com o que aconteceu. Quando perdoa os outros, isso não quer dizer que esqueceu o que aconteceu, mas é uma forma de dar um escape para a raiva e a mágoa que sentiu. O perdão lhe restitui sua felicidade; é o passo que você pode dar para fazer as pazes. Quando você é rápido em perdoar, é mais fácil as amizades florescerem.

#### AÇÃO:

Da próxima vez que alguém fizer algo errado com você, seja rápido em fazer as pazes perdoando-lhe. Diga à pessoa: “Fiquei magoado por você ter feito isso, então, por favor, não faça de novo. Mas eu te perdoo.”





# Caráter ABC

## G DE GENEROSIDADE

Generosidade é uma forma de mostrar amabilidade, dando para outros. Você também pode ser generoso em casa, ajudando, seja fazendo tarefas adicionais, cuidando das suas responsabilidades, ou ajudando alguém da sua família. Ser generoso é uma forma de contribuir para o seu lar e família.

Dê de coração, e verá como isso faz os outros felizes e você também!

### AÇÃO:

Procure uma forma de dar ou compartilhar algo com alguém. Lembre-se que não tem que ser nada grande, apenas dê de coração.



# Caráter

## ABC

## H DE HONESTIDADE

Honestidade é falar a verdade. É contar o que realmente fez e disse, mesmo quando sabe que fez algo errado. Pode parecer mais fácil ocultar o que fez errado, mas se quer que as outras pessoas confiem em você é importante ser honesto sobre suas ações.

Quando é honesto, você age da forma que sabe que deveria.

### AÇÃO:

Mesmo que seja difícil, seja honesto sobre as coisas erradas que fez e peça perdão.



## I DE INICIATIVA

Iniciativa é perceber e fazer o que precisa ser feito antes de lhe pedirem. Você não precisa ser muito habilidoso ou inteligente para mostrar iniciativa. Apenas tem que dar o primeiro passo quando vê que poderia fazer algo para ajudar outra pessoa ou para completar uma tarefa. Quando tem iniciativa, você encontra soluções para os problemas, faz descobertas, ajuda pessoas e aprende coisas novas.

A iniciativa leva você a dar um passo a mais, e isso torna sua vida emocionante e desafiadora!

### AÇÃO:

Pense o que pode fazer para ajudar alguém, e depois faça antes que lhe peçam. Isso é iniciativa!



# Caráter ABC

## J DE JÚBILO

Júbilo é escolher estar feliz e contente conosco e com o que temos. Um sorriso, uma risada e cantar de felicidade são formas simples de expressar a sua alegria. Você pode ter júbilo percebendo o bem em cada situação.

Ajudar os outros é outra forma de encontrar alegria. Quando pensa nos outros e no que os faz felizes, e depois faz essas coisas, seu coração também se enche de júbilo!

---

### AÇÃO:

Pense em duas coisas que fazem você sorrir, e depois procure maneiras de fazer alguém sorrir também.



## **L DE LEALDADE**

Lealdade é ser fiel às pessoas que ama e são importantes para você. Quando é leal, você é fiel, constante e verdadeiro para com alguém ou algo. Você ajuda os amigos a fazerem as escolhas certas, mesmo que seja difícil.

Quando é leal, você é fiel às suas promessas, fala amavelmente de seus amigos, defende os amigos e familiares, e os ajuda. A lealdade melhora e fortalece as amizades.

---

### **AÇÃO:**

Procure uma forma de ser leal à sua família e amigos, e depois coloque-a em prática.



## M DE MODOS

Ter bons modos é uma maneira de demonstrar respeito pelos outros. Você tem bons modos ao falar com educação, sendo cortês, prestando atenção, pedindo desculpas quando faz algo errado, dividindo com os outros e de muitas outras formas.

Ter bons modos demonstra, acima de tudo, que você está ciente das necessidades dos outros e quer mostrar que se importa.

---

### AÇÃO:

Observe as pessoas que tem bons modos e copie o que elas fazem.



# Caráter ABC

## N DE SER ORGANIZADO

Ser organizado significa tomar o tempo para deixar tudo arrumado. Por exemplo, se você tirar uma coisa do lugar, deve colocar de volta. Ser organizado mostra que você cuida do lugar onde mora. Quando você arruma tudo o que usa, está ajudando seus pais e as pessoas que cuidam de você, e isso faz com que as áreas que você usa sejam locais mais agradáveis.

Quando você é organizado, mostra que se importa com as coisas que tem, tem consideração pelos outros, e é uma forma maravilhosa de ajudar outros.

### AÇÃO:

Tente lembrar-se de colocar os brinquedos no lugar da próxima vez que brincar com eles, sem terem que lhe pedir para fazer isso.



# Caráter ABC

## O DE OBEDIÊNCIA

Quem é obediente, não só escuta as instruções, mas também as executa.

Seus pais e as pessoas que cuidam de você, o ajudam a formar hábitos positivos e a discernir o certo do errado. Talvez às vezes você não entenda por que tem que fazer algo, ou preferiria fazer em outra hora, mas executar o que lhe é pedido, é uma forma de demonstrar amor e respeito.

---

### AÇÃO:

Da próxima vez que seus pais lhe pedirem para fazer algo, faça o mais rápido e o melhor possível!

---



## P DE PACIÊNCIA

Esperar pode ser difícil, principalmente quando estamos muito entusiasmados com algo. Quando temos paciência, aprendemos a aceitar as coisas que acontecem.

Pense numa semente. Leva tempo para uma semente brotar e crescer até se tornar uma planta adulta. Ficar impaciente não vai fazer a planta crescer mais rápido, mas se ficar calmo e for paciente vai poder apreciar todas as fases do seu crescimento.

Se tiver paciência, ficará mais feliz e contente com as coisas que acontecem.

### AÇÃO:

Na próxima vez que tiver dificuldade para esperar, tome alguns momentos para pensar nas coisas que pode aprender ou fazer enquanto estiver esperando.



# Caráter ABC

## Q É PARA QUIETUDE

Quando você está quieto e escuta, consegue aprender mais sobre o mundo ao seu redor.

Às vezes tem tanta coisa acontecendo que é difícil ficar calmo e quieto. Mas ficará surpreso ao perceber tudo que consegue aprender e entender quando fica quieto e presta atenção nas coisas que nem sempre são muito óbvias.

Pare, fique quieto, escute e aprenda!

### AÇÃO:

Tome um tempinho todos os dias para ficar quieto. Faça um diário das coisas que aprender durante esses momentos.



## R DE RESPEITO

Você pode demonstrar respeito pelos seus amigos se levar em consideração o que eles gostam ou não gostam quando estão brincando juntos. E pode demonstrar respeito pelos seus pais e professores se escutar e fazer o que eles pedem.

Respeito é uma forma de demonstrar amor e amizade pelos outros. Comunica aos outros que o que eles pensam e querem também é importante. Quando se tem respeito, você fica atento ao que as pessoas ao seu redor precisam e gostariam.

### AÇÃO:

Quando estiver brincando com os seus amigos, fique atento ao que eles gostam e não gostam, e interaja com eles o melhor que puder.



# Caráter ABC

## S DE SER BOM ADMINISTRADOR

Ser um bom administrador é cuidar bem das coisas. Quando você é diligente e cuida bem das coisas que lhe deram, podem lhe ser confiadas outras.

Cuidar bem das coisas requer esforço, mas aprender a ser um bom administrador é importante no processo de crescimento e de tornar-se responsável. Aprenda a cuidar bem das coisas, tanto pequenas quanto grandes, e verá que as pessoas ficarão felizes de compartilhar com você o que elas têm, porque podem confiar que você será um bom administrador delas.

### AÇÃO:

Consegue pensar em alguma forma de cuidar melhor das coisas que você tem? Então ponha isso em ação!



# Caráter ABC

## S é para Sabedoria

Uma pessoa não tem que ser velha para ter sabedoria. Apenas tem que parar para pensar antes de agir. Antes de você fazer algo, pare um minuto para refletir se o que está fazendo é amável e justo? Vai ser útil para você e os outros? Sabe que é a coisa certa a fazer? Sabedoria é fazer o que sabemos que é certo.

E não esqueça que ser sábio também é pedir ajuda aos outros, quando não tem certeza do que deve fazer. Às vezes, essa é a melhor forma de se ser sábio

---

### Ação:

Antes de fazer algo, pare e pergunte-se: "O que eu estou fazendo é certo? É amável? Vai dar certo para mim e para os outros?" Depois pode agir de acordo com isso.



## T DE GRATIDÃO

Quando você demonstra gratidão por tudo com que foi abençoado, se sente mais feliz e contente.

Você talvez ache por vezes que não tem tudo o que quer, mas se tomar tempo para pensar em tudo o que tem, e agradecer àqueles que cuidam de você com tanto carinho e suprem todas as suas necessidades, verá que tem muito pelo que estar agradecido.

Fale das coisas pelas quais está agradecido, e ficará surpreso de perceber como seu coração se enche de alegria!

### AÇÃO:

Faça uma lista de todas as coisas pelas quais está agradecido, e coloque-a num lugar visível. E de agora em diante, quando ficar feliz com algo, adicione isso à lista.



## U DE UNIÃO

Trabalhar em união com os outros significa trabalhar em equipe. Para trabalhar bem como uma equipe, vocês precisam conversar uns com os outros sobre suas ideias, se ajudarem, e trabalharem juntos com o objetivo de alcançarem uma determinada meta. Trabalhando em união, vocês não só fazem as coisas melhor, mas também podem fazer amigos que os ajudarão a aprender coisas novas.

Trabalhem em união para realizar uma tarefa, e verão como é divertido trabalhar em equipe!

---

### AÇÃO:

Na próxima vez que tiver que realizar uma tarefa junto com outra pessoa, lembre-se destes três passos muito simples:

- 1) Escutem-se uns aos outros.
- 2) Conversem sobre as ideias.
- 3) Trabalhem juntos para alcançar o sucesso.



## V de V oluntário

Ser voluntário é quando você dá seu tempo e suas aptidões para ajudar outras pessoas na sua comunidade. Quando você se voluntaria, mostra que se importa com a sua comunidade e quer fazer o que estiver ao seu alcance para fazer com que ela seja um lugar melhor.

Ser voluntário não só é uma ótima forma de ajudar os outros, mas quando você é altruísta assim, também se torna uma parte importante e necessária de sua comunidade. Tem muitas coisas, até mesmo pequenas coisas, que você pode fazer para melhorar a sua parte do mundo. Comece hoje a fazer a diferença!

---

### Ação:

Pergunte aos seus pais de que forma você poderia se voluntariar na sua vizinhança ou comunidade para torná-la um lugar melhor.

---



# Caráter

## ABC

**V** é para “**V**ocê consegue!”

Você pode passar por dificuldades que parecem demais para você ou o assustam só de pensar em tentar. Requer coragem para tentar algo que tem medo de fazer. Quando enfrenta seus temores e dá pequenos passos para fazer o que é difícil para você, sua coragem aumenta. Você se sente mais corajoso e forte cada vez que tenta, até que chega ao ponto em que vê que consegue!

Mesmo que seja difícil, continue tentando até conseguir! É assim que alcança a vitória.

**Ação:**

Se está enfrentando um novo desafio, faça um cartaz dizendo “Você consegue! Continue tentando!” Decore o cartaz e coloque-o no seu quarto, para lembrá-lo de que pode alcançar a vitória.



# Caráter

## ABC

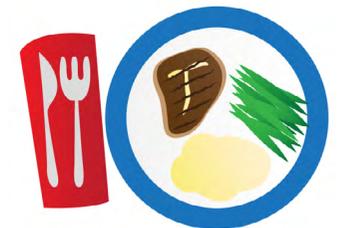
## X é para eXemplo

Ser um bom exemplo para os outros consiste em escolher fazer a coisa certa, para que suas ações demonstrem que você se importa com as pessoas. Quando expressa sua gratidão a outros, quando é cordial e educado, quando perdoa, e quando tenta ser justo no que faz, tudo isso o torna um modelo exemplar.

Ainda que difícil, escolha fazer o que é certo para dar um bom exemplo para os que estão à sua volta. E você também se sentirá mais feliz por ter feito o que é certo.

### Ação:

Alguém pode estar observando e seguindo o que você faz, portanto esforce-se para fazer o que sabe ser certo e ser um bom exemplo.



## Z é para Zelo

Você alguma vez fez uma coisa com grande paixão e entusiasmo? Isso é bom! É importante fazer as coisas com paixão e zelo. Zelo é o entusiasmo, emoção e alegria com que você faz algo que gosta.

Quando algo despertar o seu interesse, explore essa curiosidade e aprenda tudo que puder a respeito. E quando a sua paixão é algo pode ser usado para ajudar os outros, melhor ainda!

### Ação:

Pense numa coisa que você gosta muito de fazer? Tem como você aprender mais a respeito dela? Pode ser usada para ajudar outra pessoa? Por que não experimenta?!

