

Regalemos acciones bondadosas

Seamos bondadosos y amables con los demás

Como grupo, el desafío es crear al menos tres acciones bondadosas que podamos hacer esta semana en nuestro día a día. Practicaremos con una acción en clase y veremos como nos va.

Instrucciones

1. Rodea en un círculo tres ideas a continuación o sugiere una propia.
2. ¡Haz tus buenas obras!
3. Dibuja o cuenta como te sentiste y compártelo con los demás.

© Escribe mensajes amables en notas adhesivas y colócalos en tu clase o en el baño

• Cede tu asiento a otra persona.

◆ Tómate el día para practicar el no quejarte.

* Hazle un cumplido a un compañero con el que no te lleves muy bien, a un profe, o alguien que te encuentres.

© Ayuda a un compañero con sus deberes

Cede tu lugar en la fila

◆ Acompaña a un compañero cuando necesite hacer algo fuera de clase

• Escribe tu idea bondadosa:

Ahora escribe o dibuja y cuéntanos cómo te fue y como te sentiste



Youtube.com/Kefyoga



Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores