



Da lo mejor de ti, por los demás.

# La amabilidad cuenta

Boletín informativo de noviembre 2025-2026 |

Nombre: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Docente: \_\_\_\_\_

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

**Cuando eres TU mejor versión,**

utilizas palabras amables, ayudas a los demás y tratas a las personas como te gustaría que te trataran a ti. Eso significa compartir, tomar turnos, decir "por favor" y "gracias" y ser un buen amigo. También se trata de usar palabras amables cuando alguien está triste y de saber calmarse cuando estás molesto. Cuando somos amables y cariñosos, hacemos que nuestra clase, nuestra escuela y nuestro mundo sean lugares más felices.

## CHISTE DE AMIRA

¿Por qué el amigo era tan bueno en el juego del

**Porque nunca dejaba de mirar por los demás.**



## RETO

### Estrella del espíritu deportivo

El **espíritu deportivo** significa ser amable y justo cuando se juega o practica algún deporte. Se trata de compartir, tomar turnos, animar a las personas, esforzarse al máximo y ser un buen amigo, iganes o pierdas!

2. Mira la **estrella del espíritu deportivo.**

3. Piensa en lo que significa cada palabra del medio cuando estás jugando o practicando deportes.

1. Une las palabras dibujando una línea hasta la oración correspondiente.



Yo \_\_\_\_ los juguetes con mi

Aunque mi equipo estaba perdiendo, \_\_\_\_ lo mejor de mí.

**Compartí  
Animé  
Esperé  
Di  
Escuché**

Yo \_\_\_\_ a mi entrenadora mientras hablaba.

Yo \_\_\_\_ a mi amigo del otro equipo.

\_\_\_\_ a que mi compañero fuera antes que yo.



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para obtener más información y actividades, visite: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

## ACTIVIDAD

# Cazadores de amabilidad

- Mira alrededor de la clase y **busca a alguien que esté haciendo un gesto amable**. Puede ser alguien ayudando, compartiendo, diciendo algo amable o siendo un buen amigo.
- **Lee cada acción amable** en la tabla siguiente. Cuando veas a un compañero haciendo una, escribe su nombre al lado.
- Intenta encontrar diferentes compañeros para cada acción. No repitas nombres. ¡Veamos a cuántos amigos amables puedes encontrar!

Acto de amabilidad	Nombre del compañero
Dijo "por favor" o "gracias".	
Compartió algo sin que se lo pidieran.	
Incluyó a otros en un juego o actividad.	
Esperó su turno.	
Usó palabras amables o hizo un cumplido.	
Ayudó a un compañero de clase, amigo o profesor.	

## CELEBRAR Y REFLEXIONAR

# Convertirte en TU mejor versión

Piensa en las siguientes preguntas. Selecciona una opción para cada una. A lo largo de este mes, intenta pensar en estas preguntas y en las diferentes formas en las que puedes convertirte en tu mejor versión.

## Preguntas de reflexión:

### ¿Cómo me sentí hoy?

- Feliz  Triste  Emocionado  Molesto  Preocupado

### ¿Qué gesto amable hice por otra persona?

- La ayudé.  Compartí algo con la persona.  La escuché mientras  
 La incluí en un juego o actividad.  Le dije algo amable.

### ¿Quién fue amable

- Mi padre  madre.  Un amigo.  Un maestro.  Un compañero de clases. Mi hermano o hermana.  Un miembro de la familia.

### ¿Qué podría hacer mañana para ser un

- Compartir  Decir algo amable.  Ser amable.  Sonreír.

### ¿Qué puedo hacer cuando me

- Inhalar durante 10 segundos y hacer una pausa.  Usar mis 5 sentidos.  Pedirle ayuda a un adulto.

## CHISTE

¿Qué le dices a una pera refriada?

¡Recupérate, pera-favor!

**Consejo para padres:** Cada día, intenta preguntar a todos en la casa: "¿Qué fue lo mejor de tu día?".

CONSEJO PARA EL HOGAR