



# Sugerencias de Amabilidad Para Bebé

Echa un vistazo a esta lista de sugerencias de amabilidad. Complete los espacios en blanco con cualquier otra idea que tenga. Imprime la lista, recorta las bondades y ponlas en tu frasco. ¡Elija uno al día (o tantos/tantas veces como quiera) y comience a difundir la amabilidad!

Con el bebé a cuestas, observe un pequeño insecto y tómese un momento para verlo juntos. Hable con el bebé sobre lo que tiene de especial este pequeño amigo.

Déle un masaje al bebé después de cambiarle el pañal. Mira cómo hacer esto [aquí](#).

¡Haz algo lindo por ti mismo!

Deje que la hora del baño dure mucho más y disfrute de un poco más de juego de agua.

Con el bebé a cuestas, riega una planta y habla con ella mientras lo haces.

Toca una de tus canciones favoritas y canta para bebé.

Con el bebé a cuestas, desmalezar o barrer la acera de su vecindario.

Tómese un minuto para acostarse con el bebé cara a cara.

Con el bebé a cuestas, haz un ramo de flores y déjalo en la puerta de entrada de alguien.

Haz un baile gracioso para bebé.

Dale un “beso de mariposa” agitando las pestañas en la mejilla del bebé.

Frotar las narices con el bebé.



# Sugerencias de Amabilidad Para Niños Pequeños

Echa un vistazo a esta lista de sugerencias de amabilidad.

Complete los espacios en blanco con cualquier otra idea que tenga.

Imprime la lista, recorta las bondades y ponlas en tu frasco. ¡Elija uno al día (o tantos/tantas veces como quiera) y comience a difundir la amabilidad!

Use gis para dejar mensajes en la acera para vecinos y transeúntes.

¡Organice una fiesta de baile familiar para reírse! Túrnense para imitar los divertidos movimientos del otro.

Elija un ramo de flores, póngalo en agua y déjelo en la puerta de entrada de alguien.

Prepare una cama o un espacio acogedor para su animal de peluche favorito. Acurrucarse, jugar con juguetes y mirar libros juntos.

Haga una exhibición de tesoros de la naturaleza en su propio patio para su familia o en un espacio público para que otros lo vean.

Guarde los juguetes cuando termine el tiempo de juego.

Haga un dibujo o una obra de arte para alguien que le importa y entréguesela o haga que un adulto le ayude a enviarla por correo.

Riega una planta y habla con ella mientras la riegas.

Reúne piedras o bellotas y conviértelas en amigos sonrientes. Déjalos para que la gente los encuentre. Ve [cómo](#).

Haga una “fiesta” e invite a los pequeños amigos o bichos en su patio.  
¡Prepara golosinas en tu cocina de lodo!

Deje un plato de agua fresca para los perros que pasan.

Haga un baño refrescante para los pies de mamá o papá y los suyos.  
Sentarse y refrescarse juntos. Ahhh ...

Mírense juntos al espejo y hagan caras divertidas.  
O entra en el chat de video con las personas que amas y haz lo mismo.

Haga un dibujo o una obra de arte y publíquelo en la ventana o en su patio para que otros lo vean.  
Obtenga un adulto que lo ayude a recoger la basura de manera segura afuera.



# Sugerencias de Amabilidad Para Niños Preescolares

Echa un vistazo a esta lista de sugerencias de amabilidad.  
Complete los espacios en blanco con cualquier otra idea que tenga.  
Imprime la lista, recorta las bondades y ponlas en tu frasco. ¡Elija uno al día  
(o tantos/tantas veces como quiera) y comience a difundir la amabilidad!

Organiza una fiesta para las criaturas en tu patio o parque. ¿Qué golosinas disfrutarían de tu cocina de lodo? ¿Qué decoraciones puedes hacer para hacerlos sonreír?

Las cosas se calientan tanto en verano. Construye un escondite sombrío para que tu animal de peluche se mantenga fresco. Abrace o lea una historia a su animal de peluche allí.

Haga una exhibición de los tesoros de la naturaleza para su familia o para otras personas en un espacio público.

Haz una pintura o un dibujo que haga sonreír a alguien y compártelo con un amigo o publícalo en la ventana o en el patio delantero para que la gente lo vea al pasar.

Dale un cumplido a alguien de tu familia

Haga un baño refrescante para los pies de mamá o papá y los suyos en su área de juegos acuáticos, o simplemente use un tazón y un poco de agua fría o hielo. Sentarse y refrescarse juntos. Ahhh ...

Haga una tarjeta para alguien que le importa y obtenga la ayuda de un adulto para enviarla por correo.

Haz un títere, luego preséntalo a un amigo en persona o por video chat.

Con la ayuda de un adulto, consiga guantes y recoja la basura en su vecindario o parque local.

Cuente una broma a alguien, ya sea en persona, por teléfono o enviando un video.

Párate en la esquina de la calle y saluda y sonríe a los autos y las personas que pasan.

Dile a alguien algo que te guste de ellos.

Canta una canción o baila un baile para alguien que amas.

Convierta piedras o bellotas en amigos sonrientes y déjelos para que la gente los encuentre.  
Ver [cómo](#) (Lectura en Inglés).

Use gis para dejar dibujos en la acera que harán sonreír a los vecinos y transeúntes.

Elige un ramo de flores y déjalo en la puerta de entrada de alguien.

Dale un “beso de mariposa” agitando las pestañas en la mejilla de alguien que amas.



# Sugerencias de Amabilidad Para Niños de Edad Escolar

Echa un vistazo a esta lista de sugerencias de amabilidad.  
Complete los espacios en blanco con cualquier otra idea que tenga.  
Imprime la lista, recorta las bondades y ponlas en tu frasco. ¡Elija uno al día  
(o tantos/tantas veces como quiera) y comience a difundir la amabilidad!

Considere las necesidades de las aves en su patio. Convierte una naranja o un cono de pino en un comedero para pájaros (¡y no te preocupes si también haces felices a las ardillas!).  
Así es cómo (Lectura en Inglés).

Riega una planta y habla con ella mientras la riegas.

Saque una colección gratuita de juguetes que ya no usa.

Con la guía de un adulto, consiga guantes y recoja la basura en su vecindario o parque local.

Desmalezar o barrer un macizo de flores o la acera en su vecindario.

Piensa en qué palabras e imágenes podrían hacer felices a los transeúntes. Crea dibujos o mensajes en la acera usando gis para vecinos.

Párate en la esquina de la calle y saluda y sonríe a los autos y a las personas que pasan.

Elige un ramo de flores y déjalo en la puerta de entrada de alguien.

Envíe tarjetas o dibujos a los residentes de un hogar de ancianos o vecinos que viven solos.

Haga una exhibición de los tesoros de la naturaleza para su familia o para otras personas en un espacio público.

Haga una biblioteca gratuita con libros en el vecindario o conviértase en un “servicio” de entrega de libros y preste sus libros favoritos a vecinos y amigos.

Dibuja o pinta sonrisas, imágenes o mensajes inspiradores en piedras y déjalos en toda la comunidad.

Haga una tarjeta de amabilidad para alguien que le importa y póngala por correo.

Escribe un chiste en un papel y déjalo en el buzón de alguien o publícalo en la ventana o en tu patio delantero.

Dígale a 3 personas diferentes qué le gusta de ellos o en qué son realmente buenos.