Los microactos de ALEGRÍA para niños

Los microactos de alegría son cosas pequeñas que puedes hacer o ver que te hacen sentir bien. Cuando nos fijamos en ellos, empezamos a ver cada vez más cosas buenas en nuestras vidas y ¡eso nos hace sentir aun más bien!

Haz algo para otra persona

- Comparte un juguete
- Recoge algo para alguien
- Dibuja algo para un amigo
- Llama a alguien que está enfermo
- Deja una notita para un vecino

Di por qué está agradecido/a

- Haz una lista o dibuja algo por lo que estés agradecido
- Da las gracias a tus padres, maestros o amigos cuando hagan algo amable o te ayuden

Celebra la alegría de otra persona

- Cuando alguien sea feliz, ¡demuéstrale que te alegras por él o ella!
- Haz saber a un amigo cuando está haciendo un buen trabajo
- Felicita a la gente cuando les vaya bien en un juego

Vé el lado positivo

- Incluso cuando las cosas no salen como queremos, siempre hay un lado positivo.
- Por ejemplo: "¡Mi amigo no ha podido venir hoy, pero mamá y yo hemos podido jugar un rato!".

Sé una fuerza del bien

- Toma la decisión de invitar a la alegría a tu vida y a la de las personas que te rodean
- ¡Mira a tu alrededor para ver qué puedes hacer para que alguien se sienta bien ahora mismo!