

Recomendaciones para padres **AMABILIDAD**

La “bondad” está un poco de moda actualmente, quizá no la acción, pero sí la palabra. La gente comparte mensajes sobre la amabilidad, y las decoraciones para el hogar tienen frases sobre la bondad. Pero realmente, ¿cuánta bondad vemos en el mundo? Depende de dónde la veas. En las noticias y en los periódicos, quizá no tanta. Pero en las familias, en las escuelas, en las conversaciones con amigos y seres queridos, encontrarás mucha más. Hablar con los adolescentes sobre la amabilidad puede ser difícil cuando ven que otros adultos (y nosotros mismos) batallamos en ser amables. Hablar sobre la amabilidad no ayudará a nuestros hijos a ser realmente amables, ellos necesitan ejemplos de amabilidad, oportunidades para practicarla y recordarles cómo es esta. Así que tal vez las decoraciones, camisetas y mensajes pueden servir para recordar que la amabilidad es algo que se espera de tu familia, que es una forma de vivir.

- **Sé amable incluso cuando discutas con tus hermanos, no seas muy duro.**
- **Sé amable cuando no estés de acuerdo con alguien, tendrás más posibilidades de convencerlo de tu punto de vista si lo haces con amabilidad.**
- **Sé amable cuando veas a alguien necesitado, aunque no puedas hacer desaparecer su dolor, puedes intentar mejorarlo.**

Preguntas para los padres:

- ¿Cuándo es natural para usted la amabilidad? ¿Cuándo es menos amable?
- ¿Cómo puede su hijo(a) oírlo hablar con amabilidad?
- ¿Cómo puede reconocer cuando hace algo o dice algo no tan amable?

Preguntas para su hijo/hija:

- ¿Qué aspecto tiene la amabilidad en la escuela?
- ¿Cuánto te cuesta ser amable? ¿Qué ganas al ser amable?

AMABILIDAD:

Demostrar a los demás lo valiosos que son por cómo los tratas

SEMANA UNO:

¿Qué es la amabilidad?

¿Cómo mostramos amabilidad con nuestras palabras? ¿Cómo mostramos amabilidad con nuestras acciones? La amabilidad consiste en ofrecer agradecimiento, valor, respeto y compasión a los demás en cada oportunidad que se tenga. Puede ser en la forma de una sonrisa o una palabra amable, una disculpa por un pequeño desaire, la empatía durante un momento doloroso, o un mensaje positivo por texto o vía Instagram.

ANTI-ACOSO

SEMANA DOS:

La manera fácil.

La amabilidad no permite que las suposiciones que a veces hacemos sobre los demás les quiten su valor. Significa que, a pesar de nuestras diferencias y desacuerdos, nos acercamos a los demás con comprensión y empatía. Puede que hayas visto calcomanías, camisetas, gorras o cuadernos que dicen: "Sé amable". Parece muy sencillo, pero no lo es. Si ser amable fuera tan sencillo, no necesitaríamos camisetas, ni calcomanías para recordárnoslo.

ANTI-ACOSO

SEMANA TRES:

Ser agradable y ser amable.

¿Sabías que hay una diferencia entre ser agradable y ser amable? Son dos palabras que a menudo usamos indistintamente, pero en la vida real no significan lo mismo. Ser "agradable" no es necesariamente lo más saludable para nuestras relaciones. Ser amable es lo que queremos ser. Ser amable significa actuar correctamente en los momentos difíciles.

SALUD MENTAL

SEMANA CUATRO:

Defender a alguien.

Mostrar amabilidad al defender a alguien requiere mucho valor, pero dice mucho sobre quiénes somos como personas. El reto de esta semana es trabajar juntos para pensar de qué manera se puede mostrar amabilidad hacia otra persona, incluso cuando no está presente, e incluso cuando te sientes solo.

ANTI-ACOSO