

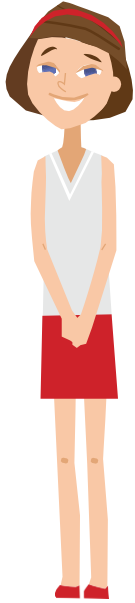


American Heart Association.

# 15 MANERAS DE SER AMABLE



Ser amable con los demás no solo hace sentir bien al resto, también te hace sentir bien a TI.



1

Sonríe y haz que el día de alguien más sea un poco más agradable

2

Solo escucha

3

Ayuda a limpiar sin que te lo pidan

4

Haz un bonito dibujo para alguien

5

Haz reír a alguien

6

Incluye a otros en las actividades o los juegos

7

Da las gracias

8

Ayuda a alguien cuando veas que lo necesita



10

Pon la mesa para cenar

9

Dona alimentos, ropa o juguetes

13

Deja que alguien te adelante en una fila

12

Siéntate junto a alguien que esté solo

14

Escribe un mensaje motivador con tiza en la acera



15

Sostén la puerta a alguien

11

Recoge la basura

