



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

8

Ayuda a alguien cuando veas que lo necesita

10

Pon la mesa para cenar

11

Recoge la basura

12

Siéntate junto a alguien que esté solo

13

Deja que alguien te adelante en una fila

14

Escribe un mensaje motivador con tiza en la acera

9

Dona alimentos, ropa o juguetes

6

Incluye a otros en las actividades o los juegos

7

Da las gracias

15

Sostén la puerta a alguien

