



# Cadenas de bondad

Se ha demostrado que la bondad aumenta positivamente la autoestima, la empatía, la compasión y mejora el estado de ánimo.

Fisiológicamente, la bondad puede cambiar positivamente tu cerebro al aumentar los niveles de serotonina y dopamina.



## PROPOSITO //

- Motivar a los estudiantes a realizar actos de bondad.
- Estar al tanto de todas las acciones bondosas que existen dentro de tu edificio escolar.
- Tener una imagen de todos los actos colectivos de bondad de profesores y estudiantes.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Cartulina/papel de colores
- Tijeras
- Marcadores
- Cinta o pegamento

### Montaje

1. Imprime la hoja de instrucciones y la hoja de trabajo de ideas de bondad y colocalas en los pasillos.
2. Recorta tiras de papel lo suficientemente largas para que los estudiantes escriban en ellas y formen eslabones de cadena.
3. Prepare una mesa, un salón, o algún espacio para dejar instrucciones, los eslabones de papel y cinta/pegamento.

### Aplicación

- Coloca hojas de instrucciones en los pasillos.
- Haz que los estudiantes/maestros/personal escriban su acto bondadoso en cada tira de papel.
- Peguen cada tira entrelazada con otras tiras ya que hayan escrito en ellas. (Cada tira es un eslabón de la cadena)
- Decidan dónde se exhibirá la cadena (pasillo, entrada, etc.)
- Decidan cuánto tiempo dejarán crecer la cadena (1 semana, 1 mes, etc.)
- Al final, tomen una fotografía de los estudiantes y de toda la cadena para que puedan compartir lo AMABLE y BONDADOSA que es su escuela.

### ¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



## IDEAS DE BONDAD

DEJA QUE ALGUIEN  
MÁS VAYA PRIMERO

PERDONA A  
ALGUIEN

DA UN AMABLE CUMPLIDO

DA  
LOS BUENOS  
DÍAS

SE UN  
VOLUNTARIO

HAZ QUE ALGUIEN SONRIA

ESCRIBE UNA NOTA AMABLE

ABRAZA A  
ALGUIEN

OFRECE AYUDAR  
A ALGUIEN

ANIMA A UN  
AMIGO/A

SOSTEN LA PUERTA PARA ALGUIEN

INVITA A ALGUIEN  
A UNIRSE A TI

AYUDA A LIMPIAR UN  
DESASTRE

HAZ UN REGALO HECHO  
A MANO



# Los actos de bondad importan

Estamos creando una cadena de Actos de Bondad

Qué necesitas hacer:

1. ¡Haz algo BONDADOSO!
2. Escríbelo en una tira de papel y ayúdanos a crear la cadena de actos de bondad más larga.
3. Invita a otros a unirse