

# SEL

## 30 DÍAS DE EMPATÍA

ESTRATEGIAS, PISTAS Y ACCIONES PARA REALIZAR DURANTE UN MES.

INTENTA REALIZAR TODAS LAS QUE PUEDES, AUNQUE LO MEJOR ES INTENTAR HACERLO TODOS LOS DÍAS.

TE SENTIRÁS MEJOR TÚ Y HARÁS SENTIR MEJOR A LOS DEMÁS

TE CUIDARÁS TÚ Y CUIDARÁS DE LOS DEMÁS

DÍA 1 LLEGA



Llama o escribe a alguien al que no hayas visto desde hace tiempo y hazle saber que es importante para tí y que has pensando en esa persona

DÍA 2 RESPIRA



Realza 10 minutos de meditación. Está demostrado que mejora la empatía hacia los demás

DÍA 3 SÉ CURIOSO



Parte de mostrar empatía es interesarse en otras personas, especialmente las de fuera de tu círculo. Pregunta a alguien sobre algo que le importe a él/ella

DÍA 4 DESCONECTA



Tómate un respiro de la tecnología y céntrate en las personas que te rodean.

DÍA 5 REFLEXIONA



Tómate un tiempo para analizar tu propia perspectiva y tus prejuicios inconscientes

FAMILY WEEKEND



**Pregunta a alguien de la familia qué quiere hacer y hazlo toda la familia juntos**

DÍA 8 BAILA



Mover el cuerpo nos produce tanto placer como bienestar físico y psíquico. Y hacerlo con alguien es una actividad social importante. Invita a alguien a bailar

DÍA 9 LEE!



Leer ficción nos ayuda a ser mejores comprendiendo emoción, comportamientos e intenciones.

DÍA 10 CONECTA



Conecta desde la plataforma con compañeros para construir amistades más allá de la distancia. Invita a colegas a esta comunidad.

DÍA 11 UNA MANO



Encárgate de las cosas que hace otra persona en tu colegio o en tu casa para profundizar en tu perspectiva y crear empatía. Apúntate como voluntario en tu comunidad

DÍA 12 REFLEXIONA



Tómate un tiempo para analizar tu propia perspectiva y tus prejuicios inconscientes

FAMILY WEEKEND



**Pregunta a alguien de la familia a dónde quiere ir y hazlo el viaje todos juntos**

DÍA 15 PÁGALO



Compra el café de la siguiente persona en la fila. Haz un cumplido sincero. Haz algo inesperadamente amable por un desconocido.

DÍA 16 COCINA



Cocina algunas galletas para los profes o cocina una sopa para el vecino. Te cuidado con las alergias, eso también muestra tu empatía.

DÍA 17 DI HOLA



Entabla una conversación con la persona que está en la cola del supermercado o mientras viajas y conoce a alguien nuevo

DÍA 18 UNA CARTA



Diseña una tarjeta casera y escribe una nota de cariño para recordarle a alguien que estás a su lado

DÍA 19 REFLEXIONA



Tómate un tiempo para analizar tu propia perspectiva y tus prejuicios inconscientes

FAMILY WEEKEND



**Pregunta a alguien de la familia qué quiere comer y hazlo entre varios la comida**

DÍA 22 ESCUCHA



Busca un programa de radio que hable de personas que viven en otros lugares e imagínate vivir ahí. ¿Qué problemas tendrías? ¿Cómo podrías ayudarles?

DÍA 23 REGALA



Contacta con una persona mayor que no sea de la familia y que sepas que está sola para hacerle compañía durante toda la tarde. ¿Qué maravillas te cuenta?

DÍA 24 JUEGA



Habla con algunos de tus amigos y proponles jugar a al juego que ellos quieran. Pero, atento, ¡hay que invitar a una persona que no sea del grupo!

DÍA 25 CON OTROS OJOS



Busca a niños de otras partes del mundo en internet. ¿Cómo viven? ¿Cómo aprenden? ¿Qué problemas tienen? ¿Cómo pueden sentirse?

DÍA 26 REFLEXIONA



Tómate un tiempo para analizar tu propia perspectiva y tus prejuicios inconscientes

FAMILY WEEKEND



**Pregunta a alguien de la familia cómo quiere hacer las cosas y ayúdala**

Nos faltan días del mes, así que puedes repetir cualquiera de las actividades del mes o puedes proponer otras actividades relacionadas con la empatía

