



Sé Un Ayudante Amable



1. ¿Cómo usas Sé Un Ayudante Amable?

¡Practica, luego haz un dibujo de ti usando la estrategia!

1. Encuentra a alguien a quien puedas ayudar.	
2. Haz algo para ayudarle.	
3. Fíjate en cómo te sientes después de ayudar.	

2. ¿Cómo te sientes después de usar Sé Un Ayudante Amable?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Sé Un Ayudante Amable para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.