

24 días, 24 acciones. ¿Te unes?

@elenabernabeu



Sé honesto

1. Hoy daré 6 abrazos de 6 segundos cada uno

2. Hoy miraré a los ojos de las personas cuando hable con ellas

3. Hoy seré el mejor compañero/a de clase

4. Hoy seré amable con todas las personas con las que trate

5. Hoy es el día de escribir una nota secreta a alguien con sus 5 cualidades positivas

6. Hoy es el día de la sinceridad. Ni excusas, ni mentiras.



7. Hoy haré caso a la primera

8. Hoy regalaré tiempo a alguien que me quiere

9. Hoy prohibido quejarme

10. Hoy respiro profundamente, si me siento nervioso/a

11. Hoy haré una pregunta en clase para entender mejor lo que aprendo

12. ¡Hoy reciclo todo!



13. Hoy hablo con alguien sobre mi mayor miedo

14. Hoy escribo las cosas que me producen rabia y enfados

15. Hoy, soy Jedi Gestiono mis impulsos respirando ¡Yo Controlo!

16. Hoy les diré "te quiero" a los que me importan

17. Hoy estaré muy centrado en clase

18. Hoy haré una buena acción con alguien que necesite ayuda



19. Hoy respiramos en clase durante 5 minutos antes de empezar

20. Hoy durante el recreo, bailamos

21. Hoy cocinamos juntos y cenamos en familia y sin pantallas

22. Hoy regalaré un buen deseo a alguien querido

23. Hoy escribo 5 cosas positivas que me ha traído seguir el Calendario de Adviento

24. Elige una de ellas y repítela cada día durante 2019. ¡Feliz Navidad!