

Haz  
PEQUEÑAS  
Cosas  
CON  
GRAN  
Amor

La amabilidad comienza con uno mismo.

CalifORNIA



SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California

Apoyado localmente por

St. Joseph Health   
Mission Hospital  
St. Joseph Hospital  
St. Jude Medical Center



@PromiseToTalk



#PromiseToTalk

hoy  
va  
a ser  
un  
gran  
día

La amabilidad comienza con uno mismo.



Apoyado localmente por

St. Joseph Health   
Mission Hospital  
St. Joseph Hospital  
St. Jude Medical Center



@PromiseToTalk  
#PromiseToTalk

# ¡La amabilidad es contagiosa!

Pásala. Aquí hay algunos actos de bondad al azar que puedes hacer:

- Llama a un amigo
- Escucha lo que dice un amigo
- Toma tiempo para halagar a alguien
- Agrega tiempo a un parquímetro
- Pagar por el café de otra persona
- Comparte notas con mensajes inspiradores
- Escribe una nota de agradecimiento
- Mantene la puerta abierta para alguien
- Deja flores para un vecino
- Mantene el ascensor para alguien que esta tarde
- Apoya a los pequeños negocios
- Lee un libro a alguien

CalifORNIA



**SanaMente**

Movimiento de Salud Mental de California

Apoyado localmente por

St. Joseph Health   
Mission Hospital  
St. Joseph Hospital  
St. Jude Medical Center



**@PromiseToTalk**

**#PromiseToTalk**