

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.

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

¡La amabilidad es contagiosa!

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

- Habla con un amigo
- Ayuda a alguien con su tarea
- Toma tiempo para halagar a alguien
- Ayuda a cocinar la cena
- Prepara la mesa para la cena
- Comparte notas con mensajes inspiradores
- Escribe una nota de agradecimiento
- Mantene la puerta abierta para alguien
- Deja flores para un miembro de la familia
- Crea una nueva amistad
- Ayuda a tu maestro(a)
- Lee un libro a alguien