



# Explorando Atención Plena: Amabilidad

## Hechos de Amabilidad

### Sabías.....

La amabilidad tiene efectos positivos en el cerebro para la persona que es amable, la persona que recibe la bondad y todos los que son testigos de la bondad.

Se ha descubierto que las personas que exhiben amabilidad regularmente viven más tiempo y tienen menos dolencias físicas.

Se ha encontrado que la amabilidad disminuye el riesgo de depresión, ansiedad, estrés y presión arterial.

Debido a que los actos de bondad producen endorfinas en el cerebro, algunas personas dicen que la bondad es un analgésico natural.

<https://www.dartmouth.edu/wellness/emotional/rakhealthfacts.pdf>

## Actividad

### La manzana magullada: una lección sobre la amabilidad

**Materiales:** 2 manzanas idénticas, un cuchillo

**Qué harás:** Antes de comenzar la actividad con su hijo, tome una de las manzanas y déjela caer varias veces. Esto creará hematomas en el interior de la manzana debajo de la piel. Presente a su hijo las manzanas y pregúntele qué hay de diferente en las manzanas. Probablemente dirá que son iguales ya que las manzanas deben ser lo más idénticas posible. Dígale a su hijo que el cajero de la tienda de comestibles dijo que una de las manzanas (señale la que dejó caer) es una manzana podrida. Explique que la "manzana podrida" puede tener gusanos y que no es tan buena como las otras. Luego mencione que el cajero dijo que la otra manzana es perfecta y que es la manzana más brillante y jugosa de la tienda. Luego corta las manzanas por la mitad. Señale que la "manzana mala" está magullada por dentro y que la "manzana buena" no. Explique que la manzana podrida está magullada porque todas las palabras desagradables que se dijeron al respecto. La buena manzana no es porque todos hayan dicho palabras amables al respecto.

**Comente:** Relacione esta lección sobre las manzanas con el acoso y la importancia de la amabilidad. La "manzana podrida" está magullada porque todos decían cosas desagradables al respecto (intimidación). La "manzana buena" no está magullada porque todos decían cosas buenas al respecto (ser amable). Además, la "manzana podrida" estaba magullada por dentro, pero ambas se veían iguales desde el exterior. Explíquelo a su hijo que cuando alguien está siendo intimidado, puede verse bien o incluso feliz por fuera. Sin embargo, por dentro pueden sentirse tristes, molestos y / o decepcionados. Aliente a su hijo a que también trate a las personas con amabilidad, como habló de la "manzana buena".

<https://smallactbigimpact.com/for-educators/elementary-school-resources-k-5/the-bruised-apple-lesson-k-12/>

## Mire

### Canción de la amabilidad | Canciones infantiles | Canción original de LBB Junior

Por: Moonbug Kids en Español - Canciones  
Infantiles en YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=QF8jCYZhN-O>

### Ser amable con los demás | Canciones infantiles | LittleBabyBum

Por: Little Baby Bum en Español en  
YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=O-RyznT4EC8>