

©2009 • Foundation for Developing Compassion and Wisdom • diseño: Heather Moore • traducción: Nereida Jaen y Mariana Orozco
 Basado en el libro Preparados, listos, ¡felices! - www.16guidelines.org

GRATITUD

Agradecer significa apreciar lo que tenemos y mostrar gratitud por lo que los demás han hecho por nosotros.



Hay muchas cosas por las que estar agradecidos: la comida, la ropa, la salud, las flores, la lluvia... somos más felices cuando nos damos cuenta y decimos «gracias».

Damos las gracias a nuestros padres y a todas las personas que nos ayudan.

Gracias doy a quien me cuidó.



Gratitud

11•16G www.16guidelines.org

RELACIONARSE 11•16G

©2009 • Foundation for Developing Compassion and Wisdom • diseño: Heather Moore • traducción: Nereida Jaen y Mariana Orozco
 Basado en el libro Preparados, listos, ¡felices! - www.16guidelines.org

RESPECTO

Respetar significa valorar a los demás, reconocer que todos somos importantes, escuchar a quienes tienen más experiencia o conocimiento y darnos cuenta de que dependemos de los esfuerzos de los demás.



Mostramos respeto si cuidamos la Tierra y no desperdiciamos los recursos que compartimos. Ser respetuoso nos hace sentir bien y nos anima.

Mostramos respeto por todos siendo educados.

Respeto mucho a quien me enseña.

Respeto

9•16G www.16guidelines.org

RELACIONARSE 9•16G

©2009 • Foundation for Developing Compassion and Wisdom • diseño: Heather Moore • traducción: Nereida Jaen y Mariana Orozco
 Basado en el libro Preparados, listos, ¡felices! - www.16guidelines.org

RESPONSABILIDAD

Ser responsable significa ser alguien con quien se puede contar. Quiere decir ser digno de confianza, fiable y leal.



Cuando nos dan una responsabilidad, están contando con nosotros. Aceptar esa responsabilidad quiere decir hacer las cosas con esmero y lo mejor que podamos.

Somos responsables cuando damos un paso adelante y hacemos lo que hay que hacer.

Conmigo ya puedes contar.

Responsabilidad

12•16G www.16guidelines.org

RELACIONARSE 12•16G

©2009 • Foundation for Developing Compassion and Wisdom • diseño: Heather Moore • traducción: Nereida Jaen y Mariana Orozco
 Basado en el libro Preparados, listos, ¡felices! - www.16guidelines.org

PERDÓN

Perdonar significa recobrar la paz interior dejando que se vaya el enfado que sentimos hacia alguien que nos ha hecho daño o nos ha molestado.



Para recobrar la paz, suelta el enfado y deja que se vaya en vez de guardar rencor. Seguir enfadado pone tristes a todos.

Aprender a perdonar no significa olvidar lo que ha pasado, sino empezar de nuevo.

Perdonar me hace sentir bien.

Perdón

10•16G www.16guidelines.org

RELACIONARSE 10•16G