

LUNES 	MARTES 	MIÉRCOLES 	JUEVES 	VIERNES 	SÁBADO 	DOMINGO 
	1 Escucha de verdad a alguien de tu familia sin interrumpir. 	2 Escribe una nota de ánimo para alguien que lo necesite. 	3 Investiga sobre una realidad diferente a la tuya y reflexiona sobre ella. 	4 Dedica tiempo a ayudar en casa sin que te lo pidan 	5 Haz una llamada o mensaje para preguntar cómo está alguien que aprecias 	6 Reconoce el esfuerzo de un compañero o compañera. 
7 Observa a tu alrededor e identifica a alguien que necesite apoyo. Acércate. 	8 Comparte algo que tengas con alguien que lo necesite. 	9 Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha con atención. 	10 Escribe o dibuja algo bonito para agradecer a alguien. 	11 Realiza una acción anónima que pueda mejorar el día de alguien. 	12 Reflexiona: ¿qué puedo hacer esta semana para ser más empático? 	13 Defiende a alguien que esté siendo tratado injustamente. 
14 Da las gracias de forma sincera a alguien que hace la diferencia. 	15 Averigua cómo apoyar una causa social y actúa de alguna manera. 	16 Evita juzgar a los demás; practica la comprensión. 	17 Comparte tu tiempo con alguien que necesita compañía. 	18 Lee o mira una historia que te permita entender mejor a otras personas. 	19 Realiza un gesto amable por alguien sin esperar nada a cambio. 	20 Escucha y respeta las opiniones de los demás, aunque no coincidan. 
21 Apoya a un amigo o amiga que esté pasando por un momento difícil. 	22 Regala una sonrisa y un saludo amable a todas las personas que puedas. 	23 Reconoce y valora las diferencias en tu grupo o comunidad. 	24 Invita a alguien nuevo a tu grupo de trabajo o conversaciones. 	25 Participa en una actividad solidaria en tu comunidad. 	26 Escribe en tu diario qué aprendiste sobre la empatía esta semana. 	27 Ora o envía buenos deseos por alguien que lo necesite. 
28 Haz algo que alivie la carga de otra persona. 	29 Evalúa tu mes: ¿cómo creciste en empatía? Pon una meta para octubre. 	30 Celebra los pequeños actos de bondad que construyen un mundo mejor. 	Te invitamos a vivir la empatía en FAMILIA, y hacer del amor y el respeto nuestro mejor regalo			

ATRIBUTO DEL IB

SOLIDARIDAD

VALOR DEL MES

EMPATÍA

Es ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones y actuar para construir un mundo más humano

Mostramos consideración y compasión por los demás y actuamos para generar un impacto positivo en nuestra comunidad