



¿Sabías que ayudar a los demás también te beneficia? Ser generoso te brinda satisfacción por haber sido útil y atento con alguien. Cuando te das cuenta de que eres capaz de ayudar y lo pones en práctica, amplías tu generosidad. Por ejemplo, cuando alguien logra algo o se siente bien y nosotros hemos colaborado, se genera una sensación de satisfacción que impacta en la valoración de uno mismo.

Lee el siguiente diálogo:

Rosalía: Estoy muy preocupada y triste, estuvimos leyendo el informe de nutrición en México.

Malumo: Y nos dimos cuenta que una de las principales causas de enfermedad es el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas de nuestra edad.

Rosalía: Debemos tomar decisiones, lo primero es cambiar mi tristeza por una emoción constructiva, después, saber que una buena decisión es alimentarnos sanamente.

Malumo: Sí, dejas de consumir alimentos con muchas calorías, como los refrescos o los pastelitos.

Rosalía: Lo siento, tengo que aprender a regular mis emociones, pero me pone muy triste ver a amigas muy preocupadas por su sobrepeso y no tomar una decisión para estar mejor.

Malumo: Yo también tengo amigos que quieren bajar de peso pero les cuesta trabajo dejar de comer galletas y malvaviscos.

Rosalía: Vamos a ver el siguiente video: México primer lugar en obesidad infantil.

¡Haz clic aquí!

Malumo: Ahí está la solución, controlar las emociones y darte cuenta de que te haces un daño al no seguir una buena dieta alimenticia.

Rosalía: Yo ya cambié los churros y el pan dulce por frutas y verduras.

Malumo: No me presumas, pues cada vez que voy a jugar al parque llevo mi agua natural o agua de fruta.

Rosalía: Mi agua favorita es la de piña.

Malumo: Piña para la niña, yo prefiero mejor el agua dulce de naranja.

Malumo: Claro, lo importante es cuidarnos y tratar que los demás también lo hagan. ¡Eso me hace muy feliz!

Rosalía: A mi también me hace feliz, he decidido cuidar a mi familia para que estemos más sanos, en esta pandemia y contra el COVID es mejor alimentarse bien.

Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a otras personas de manera desinteresada. Hasta puedes hacer una lista con todas esas opciones, como el amigo Alan.

Observa el siguiente video: Yo ayudo

¡Haz clic aquí!

Tu tienes la capacidad de buscar el bienestar de los demás, realizando acciones por tu iniciativa, pero esto a la vez te debe llevar a comprender que, en un sentido ético, ser autónomos es buscar el bienestar colectivo, sin necesidad de tener un interés propio.

Selecciona las acciones que buscar el bienestar de los demás.



Escribe la forma en qué podrías ayudar a los siguientes personajes:



Pedrito quiere ir a la escuela pero no tiene dinero para su uniforme y útiles escolares.



Juanito, le gustan mucho los libros de aventura, pero casi no hay libro el el alfabeto Braille.

Usa tu imaginación y escribe en tu diario de emociones, ¿Qué te gustaría que pasara para lograr el bienestar del país? ¿Qué cambios crees que se pueden lograr para el bien común?

