

# ALERTA: ¡Ocurren actos de amabilidad mientras hablamos!



En nuestro mundo apurado, ¿no parece que las personas no tienen tiempo para ser amables entre sí? Sin embargo, aquí estamos, en medio de las fiestas, y hay informes de que están ocurriendo actos reales de consideración. Por ejemplo, se han visto personas hacer lo siguiente:

- Permitir que otros se adelanten en las filas de los supermercados si están apurados o tienen menos artículos para pagar.
- Renunciar a espacios de estacionamiento «disputados» en lugar de tocar bocinas, despotricar o bloquear el espacio para que nadie pueda entrar.
- Decir «gracias» a los camareros y dejar propinas a las personas y otros empleados que brindan incluso un pequeño servicio.
- Dejar una botella de agua para el cartero.
- Poner una moneda en el parquímetro de un extraño que está a punto de caducar.
- Renunciar a un asiento en un autobús o tren si alguien realmente parece necesitarlo.
- Llevar mantas o toallas viejas al refugio de animales local.

- Donar ropa vieja al refugio local para personas sin hogar.
- Rastrillar las hojas por un vecino que no está bien o llevarle comida.
- Enviar una tarjeta o flores a alguien «porque sí».

Hay innumerables formas de ser amable. Durante la temporada de las fiestas, tómese un momento cada día y considere algo amable que pueda hacer. Se sentirá bien consigo mismo y ayudará a que el día de otra persona sea mejor.

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.