

Gratitud

Taller

En línea

simple  
NOM035

Un REGALO  
PERSONAL

CED

somos.ac.  
NUEVAS OPORTUNIDADES

# NOM-035

## Comunidad para el bienestar laboral

Ficha técnica para actividad de  
salud psicosocial en cierre de año

simple  
NOM035

CED  
CAPACITACIÓN ESPECIALMENTE DIRIGIDA



## REGALOS DE AMOR EN NOCHE BUENA O NAVIDAD

Un ejercicio que nos acerca al **perdón** y la **reconciliación**  
a través de **actos de bondad** con nuestros seres  
queridos

Aprovechando el espíritu de paz y amor que se vive en las fiestas decembrinas, puedes fortalecer los vínculos que te unen a los integrantes de tu red social. Además, puedes dar el primer paso para la restauración de aquellas relaciones dañadas o afectadas por sucesos poco gratos y que han enfriado el cariño y la convivencia.

### Solo necesitas...

material de escritura y **amor por tus seres  
queridos**

Escuelas de Perdón y Reconciliación  
Nodo Chihuahua

Escuelas de Perdón y Reconciliación  
Nodo Chihuahua

[espere@cedchihuahua.com.mx](mailto:espere@cedchihuahua.com.mx)  
(614) 415 2965 / 415 6936



# INSTRUCCIONES

- ✓ Pensando en las acciones que pueden acercarte con cada ser querido con quien vayas a compartir la nochebuena o la navidad, prepara sencillas tarjetas como el ejemplo que se muestra
- ✓ Coloca las tarjetas en los lugares de la mesa que ocupará cada integrante, o aprovecha la reunión de apertura de regalos o del recalentado para entregar personalmente cada tarjeta
- ✓ Inicia la entrega de los regalos de amor, informando:
  - Que el gran amor que tienes por cada uno de los presentes, te inspiró para obsequiarles con mucho cariño, un humilde regalo
  - Que agradeces a cada uno si pueden leerlo y decirte si lo aceptan
- ✓ Al terminar de entregar tus regalos de amor, invítalos a intentar también hacer y entregarse entre ellos, tarjetas con regalos de amor. Para esto, debes tener a la mano material listo para que elaboren sus tarjetas.

Escuelas de Perdón y Reconciliación  
Nodo Chihuahua

---

espere@cedchihuahua.com.mx  
(614) 415 2965 / 415 6936

# Ejemplos de regalos de amor con actos bondad

Buscarte para tomar un café juntos...

Prepararte el platillo que tanto disfrutas...

Escucharte como te fue en la semana, sin emitir juicios...

Reconocerte y apoyarte en las tareas del hogar...

Protegerte poniendo límites a las acciones que te hacen daño...

Colaborar en la construcción de una verdad completa...

Preguntarte como puedo mejorar nuestra relación...

Realizar todos los días una plegaria por nuestra amor...

Acompañarte en tu enfermedad...

Ayudarte a contactar a esa persona que extrañas...

Elegir juntos una playlist con las canciones que nos hacen sentirnos unidos...

ESPERE



Un programa de la Fundación para la Humanidad

# Regalo de amor 2020

Para:

Con cariño te obsequio este acto de bondad

Te quiere:

# Regalo de amor 2020

Para:

Con cariño te obsequio este acto de bondad

Te quiere:



<https://simplenom035.mx/>



<https://www.facebook.com/simplenom035/>



+52 777 5000960