



El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County



Safe Routes
to Schools

Alameda County
Transportation Commission

Compañeros por Correspondencia a pie y sobre ruedas

Tema:

El tema de diciembre para los Compañeros por Correspondencia es **la gratitud**. La gratitud es sentirse agradecido por lo que tenemos y también a quién tenemos. Practicar la gratitud tiene muchos beneficios positivos, físicos y mentales, tales como hacernos más felices, fortalecer las relaciones, reducir la ansiedad, crear confianza, y construir un panorama positivo en nuestras vidas.

Sugerencias para escribir cartas:

- Escríbale una carta a un pariente o a un/a amigo/a y hágale saber cuánto lo/a aprecia.
- Muestre su gratitud escribiéndole una carta a alguien de su comunidad. Algunos ejemplos incluyen maestros o directores, trabajadores de la salud, empleados de los supermercados, carteros, etc. Dígales por qué se siente agradecido/a por ellos.
- Escríbase una carta a si mismo o haga una nota en un diario de agradecimiento. Algunos ejemplos incluyen estar agradecida/o por su sentido del humor, o por su corazón que palpita y sus pulmones que le ayudan a respirar.

Instrucciones:

Aquí le mostramos un [video](#) útil de cómo escribir una carta.

Enviando por correo:

Usted puede entregar las cartas en la oficina de correo, o también depositarlas a pie o sobre ruedas en un buzón de correo. Puede usar [este enlace](#) para encontrar las oficinas de correo o los buzones de correo cerca de usted o puede entregar la carta a mano. También, puede enviar cartas a sus compañeros de clase—¡simplemente pídale ayuda a su maestro/a para intercambiarlas!



METROPOLITAN
TRANSPORTATION
COMMISSION

El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County es un programa de La Comisión de Transporte de Alameda County (alamedactc.org) y es financiado con el impuesto a las ventas "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.