Tervan

# Kindness: Essentials

Lo esencial de la amabilidad

## Key words · Palabras clave

| | |
|---|---|
| Please | Por favor |
| Thank you | Gracias |
| You're welcome | De nada |
| I'm sorry | Lo siento |
| Sorry / Excuse me | Perdón |
| Excuse me (to get by) | Con permiso |
| kind | amable |
| to share | compartir |
| to help | ayudar |
| respect | el respeto |
| turn (whose turn it is) | el turno |
| happy | feliz |
| sad | triste |
| angry | enojado / enojada |
| scared | asustado / asustada |
| alone, lonely | solo / sola |
| nervous (male / female) | nervioso / nerviosa |

## Key phrases · Frases clave

| | |
|---|---|
| How do you feel today? | ¿Cómo te sientes hoy? |
| Are you okay? | ¿Estás bien? |
| What's wrong? | ¿Qué te pasa? |
| Take a deep breath. | Respira profundo. |
| Can I help you? | ¿Te puedo ayudar? |
| You're very kind. | Eres muy amable. |
| Share what you have. | Comparte lo que tienes. |
| Be kind to others. | Sé amable con los demás. |
| Everyone deserves respect. | Todos merecemos respeto. |
| It's okay to make mistakes. | Está bien equivocarse. |
| I think there was a misunderstanding. | Creo que hubo un malentendido. |

## Key phrases · Frases clave (continued)

| | |
|---|---|
| You're right, let's talk about it. | Tienes razón, hablemos de eso. |
| I'm very sorry, it wasn't my intention. | Lo siento mucho, no fue mi intención. |
| Thanks for understanding. | Gracias por entender. |

## Manners · Buenos modales

| | |
|---|---|
| Please, can you pass me the water? | Por favor, ¿me pasas el agua? |
| Here you go. | Aquí tienes. |
| Thank you for helping me. | Gracias por ayudarme. |
| You're welcome. | De nada. |

## What's wrong? · ¿Qué te pasa?

| | |
|---|---|
| I don't know how I feel. | No sé cómo me siento. |
| I feel lonely. (male / female) | Me siento solo / sola. |
| I'm angry. (male / female) | Estoy bravo / brava. |
| Oh, you poor thing! (sympathy) | ¡Ay, bendito! |

## Calming down · Para calmarse

| | |
|---|---|
| Let's calm down. | Vamos a calmarnos. |
| Count to ten. | Cuenta hasta diez. |
| I need a moment alone. | Necesito un momento a solas. |
| Do you want a hug? | ¿Quieres un abrazo? |
| I feel better now. | Ya me siento mejor. |

## Hurt feelings · Cuando algo duele

| | |
|---|---|
| What you said hurt me. | Me dolió lo que dijiste. |
| You made me feel bad. | Me hiciste sentir mal. |
| I don't like it when you do that. | No me gusta cuando haces eso. |
| Stop, please. | Para, por favor. |

© 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

## Encouragement · Para dar ánimo

| | |
|---|---|
| You can do it! | ¡Tú puedes! |
| Don't give up. | No te rindas. |
| I'm proud of you. (male / female) | Estoy orgulloso / orgullosa de ti. |

## Saying thank you · Dando las gracias

| | |
|---|---|
| Thank you for inviting me to your house. | Gracias por invitarme a tu casa. |
| It was a pleasure having you here. | Fue un placer tenerte aquí. |
| Thank you for being such a good friend to me. | Gracias por ser tan buen amigo conmigo. |
| You're a great friend too. | Tú también eres un gran amigo. |

## Kind words · Palabras amables

| | |
|---|---|
| Say nice things about people. | Di cosas bonitas de las personas. |
| Smile at someone today. | Sonríele a alguien hoy. |
| Think before you speak. | Piensa antes de hablar. |

## Including everyone · Incluyendo a todos

| | |
|---|---|
| He's alone. Should we invite him to play? | Él está solo. ¿Lo invitamos a jugar? |
| Yes, let's include him. | Sí, vamos a incluirlo. |
| Hi, do you want to play with us? | Hola, ¿quieres jugar con nosotros? |
| Yes! Thanks for inviting me. | ¡Sí! Gracias por invitarme. |

## Everyone belongs · Todos pertenecen

| | |
|---|---|
| Treat others the way you want to be treated. | Trata a otros como quieres que te traten. |
| Be patient with younger kids. | Sé paciente con los más pequeños. |
| Everyone needs a kind friend. | Todos necesitamos un amigo amable. |

## Helping someone · Ayudando a alguien

| | |
|---|---|
| Can I help you with the bags? | ¿Le ayudo con las bolsas? |
| You're very kind, thank you. | Eres muy amable, gracias. |
| Hold the door for the lady. | Sostenle la puerta a la señora. |
| With pleasure. | Con mucho gusto. |

## Apologizing sincerely · Pidiendo perdón con sinceridad

| | |
|---|---|
| I said something that hurt you. I'm very sorry. | Dije algo que te lastimó. Lo siento mucho. |
| Thanks for telling me, that means a lot. | Gracias por decírmelo, eso significa mucho. |
| How can I make it right? | ¿Cómo puedo arreglarlo? |
| Just meaning it is enough. | Con que lo sientas de verdad, ya está bien. |

## Working it out · Resolverlo

| | |
|---|---|
| Forgive me, I didn't mean to. | Perdóname, no fue mi intención. |
| Can we resolve this together? | ¿Podemos resolver esto juntos? |
| It was an accident. | Fue sin querer. |
| Let's take turns. | Vamos a turnarnos. |
| Let's talk calmly. | Hablemos con calma. |
| Let's find a solution. | Busquemos una solución. |


 © 2026 Mark Tervan. All rights reserved. 