Feelings, Kindness & Getting Along

Los sentimientos, la amabilidad y la convivencia

Lessons in this theme

Kindness: Vocabulary	Pages 1–2
Feelings: Key Words	Pages 3–4
Feelings & Emotions	Pages 5–6
Manners & Thank You	Pages 7–8
Sharing & Including Everyone	Pages 9–10
Helping & Caring	Pages 11–12
Conflicts, Apologies & Forgiving	Pages 13–14

Kindness: Vocabulary

Vocabulario de la amabilidad

Grammar hints: bold = subject; underline = verb; italics = object; bold with a gray highlight = negation. The labels below each example explain its roles.

Polite words · Palabras de cortesía

English	Spanish
Please	Por favor
Thank *you* Thank: Verb — action or state; you: Direct object — receives the action	Gracias Gracias: Interjection — greeting, response or courtesy
You're welcome	De nada
I'm sorry	Lo siento
Sorry / Excuse me	Perdón
Excuse me (to get by)	Con permiso
Enjoy your meal	Buen provecho
Yes	Sí
No	No
Yes, please Yes: Interjection — greeting, response or courtesy; please: Interjection — greeting, response or courtesy	Sí, por favor Sí: Interjection — greeting, response or courtesy; por favor: Interjection — greeting, response or courtesy
No, thank *you* No: Interjection — greeting, response or courtesy; thank: Verb — action or state; you: Direct object — receives the action	No, gracias No: Interjection — greeting, response or courtesy; gracias: Interjection — greeting, response or courtesy
Excuse me (to get someone's attention)	Disculpe

Feelings, Kindness & Getting Along

Los sentimientos, la amabilidad y la convivencia

Kind actions · Acciones amables

English	Spanish
to share	compartir
to help	ayudar
to wait your turn	esperar tu turno
to listen	escuchar
to include	incluir
to forgive	perdonar
to say thank you	dar las gracias
respect	el respeto
turn (whose turn it is)	el turno

Describing people · Describir a las personas

English	Spanish
kind	amable
generous	generoso / generosa
patient	paciente
respectful	respetuoso / respetuosa
well-mannered	bien educado / bien educada

Feelings · Los sentimientos

English	Spanish
happy	feliz
sad	triste
angry	enojado / enojada
scared	asustado / asustada
alone, lonely	solo / sola
nervous (male / female)	nervioso / nerviosa

 © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Feelings: Key Words

Palabras clave sobre sentimientos

Grammar hints: bold = subject; underline = verb; italics = object; bold with a gray highlight = negation. The labels below each example explain its roles.

How I feel · Cómo me siento

English	Spanish
I am hungry	Tengo hambre
I <u>am</u> thirsty I: Subject — who or what?; am: Verb — action or state; thirsty: Complement — describes the subject	<u>Tengo</u> *sed* Tengo: Verb — action or state; sed: Direct object — receives the action
I am tired	Estoy cansado/a
I am mad	Estoy enojado/a
I am sad	Estoy triste
I am excited	Estoy emocionado/a
I am happy	Estoy feliz
I am anxious	Estoy ansioso/a
I am nervous	Estoy nervioso/a
I am scared	Tengo miedo
I am well	Estoy bien
I am sick	Estoy enfermo/a
I am ready	Estoy listo/a
I am slow	Soy lento/a
I am fast	Soy rápido/a
Are you happy or sad?	¿Estás feliz o triste?

In a sentence · En una oración

English	Spanish
Why are you sad?	¿Por qué estás triste?
I'm happy to be here.	Estoy feliz de estar aquí.
I am hungry after walking.	Yo tengo hambre después de caminar.
You are nervous before the exam.	Tú estás nervioso antes del examen.
They are excited about the party.	Ellos están emocionados por la fiesta.

Page 3 of 14 · v0.62.0 · © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Feelings, Kindness & Getting Along

Los sentimientos, la amabilidad y la convivencia

English	Spanish
Yesterday I was tired after work.	Ayer estuve cansado después del trabajo.
Yesterday you were sad about the news.	Ayer estuviste triste por la noticia.
Yesterday they were scared during the storm.	Ayer ellos tuvieron miedo durante la tormenta.
Tomorrow I am going to be ready to leave.	Mañana voy a estar listo para salir.
Tomorrow you are going to feel better.	Mañana vas a sentirte mejor.

Ask & answer · Preguntas y respuestas

English	Spanish
How do you feel today?	¿Cómo te sientes hoy?
I feel happy.	Me siento feliz.
Are you tired after the trip?	¿Estás cansado después del viaje?
Yes, I am a little tired.	Sí, estoy un poco cansado.
Why are they scared?	¿Por qué tienen miedo?
Because there is a storm.	Porque hay una tormenta.
Did you feel better yesterday?	¿Ayer te sentiste mejor?
Yes, I rested at home.	Sí, descansé en casa.
Are you going to be happy tomorrow?	¿Vas a estar feliz mañana?
Yes, I am going to see my friends.	Sí, voy a ver a mis amigos.

Notes

 © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Feelings & Emotions

Sentimientos y emociones

A few phrases · Algunas frases

English	Spanish
I feel a little tired.	Me siento un poco cansado.
I'm very happy to see you.	Estoy muy contento de verte.
I feel nervous about the test.	Me siento nervioso por el examen.
Everything is going to be okay.	Todo va a estar bien.

What's wrong? · ¿Qué te pasa?

English	Spanish
Are you okay?	¿Estás bien?
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

English	Spanish
Take a deep breath.	Respira profundo.
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

English	Spanish
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.

Page 5 of 14 · v0.62.0 · © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Feelings, Kindness & Getting Along

Los sentimientos, la amabilidad y la convivencia

English	Spanish
Stop, please.	Para, por favor.

Encouragement · Para dar ánimo

English	Spanish
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.

Notes

 © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Manners & Thank You

Los modales y dar las gracias

Manners · Buenos modales

English	Spanish
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.

Saying thank you · Dando las gracias

English	Spanish
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.

Kindness at the table · Bondad en la mesa

English	Spanish
Should I serve our guest first?	¿Le sirvo a nuestro invitado primero?
Yes, that's good manners.	Sí, eso es de buena educación.
Would you like some more? There's plenty.	¿Quieres un poco más? Hay de sobra.
Yes, please. It's delicious.	Sí, por favor. Está delicioso.

Kindness to elders · Bondad con los mayores

English	Spanish
May I help you cross the street, ma'am?	¿Le ayudo a cruzar la calle, señora?
What a kind boy, thank you.	Qué niño tan amable, gracias.
Shall I carry your bags, grandpa?	¿Le llevo las bolsas, abuelo?
You're a sweetheart, sonny. Thanks.	Eres un sol, mijo. Gracias.

Page 7 of 14 · v0.62.0 · © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Feelings, Kindness & Getting Along

Los sentimientos, la amabilidad y la convivencia

Giving compliments · Dando cumplidos

English	Spanish
I love your drawing, it turned out beautiful.	Me encanta tu dibujo, quedó precioso.
Thanks! I made it for you.	¡Gracias! Lo hice para ti.
You sing very nicely.	Cantas muy bonito.
How kind, thanks for saying so.	Qué amable, gracias por decirlo.

Kind words · Palabras amables

English	Spanish
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.
Watch your words, they can hurt.	Cuida tus palabras, pueden lastimar.
You're very kind.	Eres muy amable.

Bien educado

In Puerto Rico, greeting adults respectfully and helping neighbors — being bien educado, "well brought up" — is a core value taught early; these phrases are used constantly, not just on special occasions.

Notes

 © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Sharing & Including Everyone

Compartir e incluir a todos

Sharing with others · Compartiendo con los demás

English	Spanish
I have two cookies. Do you want one?	Tengo dos galletas. ¿Quieres una?
Yes, thanks! You're very generous.	¡Sí, gracias! Eres muy generoso/generosa.
Share your crayons with your friend.	Comparte tus crayones con tu amigo.
Okay, here are some.	Está bien, aquí tienes algunos.

Including everyone · Incluyendo a todos

English	Spanish
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.

Welcoming a new student · Dando la bienvenida a un nuevo estudiante

English	Spanish
Hi, you're new here, right?	Hola, eres nuevo aquí, ¿verdad?
Yes, today is my first day.	Sí, hoy es mi primer día.
Come, I'll introduce you to my friends.	Ven, te presento a mis amigos.
Thanks, nice to meet you all.	Gracias, qué bueno conocerlos.

Everyone is welcome · Todos son bienvenidos

English	Spanish
That boy uses a wheelchair, but he plays just like us.	Ese niño usa silla de ruedas, pero juega igual que nosotros.
Let's include him on the team.	Vamos a incluirlo en el equipo.
Every person is different, and that's okay.	Cada persona es diferente, y eso está bien.
We all deserve to be treated with respect.	Todos merecemos ser tratados con respeto.

Page 9 of 14 · v0.62.0 · © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Feelings, Kindness & Getting Along

Los sentimientos, la amabilidad y la convivencia

Being a good sport · Siendo un buen deportista

English	Spanish
You won the game. Congratulations!	Ganaste el juego. ¡Felicidades!
Thanks, you played really well too.	Gracias, jugaste muy bien también.
I lost, but I had a lot of fun.	Perdí, pero me divertí mucho.
Next time you'll win.	La próxima vez ganas tú.

Everyone belongs · Todos pertenecen

English	Spanish
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.
Share what you have.	Comparte lo que tienes.
Be kind to others.	Sé amable con los demás.
Everyone deserves respect.	Todos merecemos respeto.

Notes

Page 10 of 14 · v0.62.0 · © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Helping & Caring

Ayudar y cuidar

Helping someone · Ayudando a alguien

English	Spanish
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.

Helping someone in need · Ayudando a alguien necesitado

English	Spanish
You dropped your books. I'll help you.	Se te cayeron tus libros. Te ayudo.
Thank you so much, that's very kind of you.	Muchas gracias, muy amable de tu parte.
Are you okay? Do you need help?	¿Está usted bien? ¿Necesita ayuda?
Yes, thanks for asking.	Sí, gracias por preguntar.

Comforting a friend · Consolando a un amigo

English	Spanish
Why are you sad?	¿Por qué estás triste?
I lost my favorite toy.	Perdí mi juguete favorito.
I'm so sorry. Can I give you a hug?	Lo siento mucho. ¿Te doy un abrazo?
Yes, thank you. I feel better now.	Sí, gracias. Ya me siento mejor.

Listening with patience · Escuchando con paciencia

English	Spanish
Tell me what happened, I'm listening.	Cuéntame qué pasó, te escucho.
It was a hard day at school.	Fue un día difícil en la escuela.
Take your time, there's no rush.	Tómate tu tiempo, no hay prisa.
Thanks for listening to me patiently.	Gracias por escucharme con paciencia.

Page 11 of 14 · v0.62.0 · © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Feelings, Kindness & Getting Along

Los sentimientos, la amabilidad y la convivencia

Kindness to animals · Bondad con los animales

English	Spanish
Treat the little dog gently.	Trata al perrito con cuidado.
I'm going to give him fresh water.	Le voy a dar agua fresca.
The kitten is scared, talk to it slowly.	El gatito tiene miedo, háblale despacio.
Come here, I won't hurt you.	Ven aquí, no te voy a hacer daño.

Helping the community · Ayudando a la comunidad

English	Spanish
Let's pick up trash at the park.	Vamos a recoger la basura del parque.
Good idea, that way we take care of our neighborhood.	Buena idea, así cuidamos nuestro vecindario.
Should we help hand out food today?	¿Ayudamos a repartir comida hoy?
Yes, I like helping others.	Sí, me gusta ayudar a los demás.

Helping phrases · Frases para ayudar

English	Spanish
Offer your help without being asked.	Ofrece tu ayuda sin que te la pidan.
Help without expecting anything in return.	Ayuda sin esperar nada a cambio.
Listen with your heart.	Escucha con el corazón.
A small gesture can brighten someone's day.	Un gesto pequeño puede alegrar el día de alguien.
Kindness is contagious.	La amabilidad es contagiosa.
The world needs more kindness.	El mundo necesita más bondad.
Can I help you?	¿Te puedo ayudar?

Page 12 of 14 · v0.62.0 · © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Conflicts, Apologies & Forgiving

Conflictos, disculpas y perdón

Apologizing sincerely · Pidiendo perdón con sinceridad

English	Spanish
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.

Forgiving others · Perdonando a los demás

English	Spanish
I know you said something mean without thinking.	Sé que me dijiste algo feo sin pensar.
You're right, I'm very sorry.	Tienes razón, lo siento mucho.
I forgive you. We all make mistakes.	Te perdono. Todos cometemos errores.
Thanks for being so understanding.	Gracias por ser tan comprensivo.

Standing up for someone · Defendiendo a alguien

English	Spanish
That boy is making fun of my friend.	Ese niño se está burlando de mi amigo.
It's not okay to treat him like that. Leave him alone.	No está bien tratarlo así. Déjalo tranquilo.
Thanks for standing up for me.	Gracias por defenderme.
That's what friends are for.	Para eso son los amigos.

Working it out · Resolverlo

English	Spanish
Forgive me, I didn't mean to.	Perdóname, no fue mi intención.
Can we resolve this together?	¿Podemos resolver esto juntos?
It's okay to make mistakes.	Está bien equivocarse.
I think there was a misunderstanding.	Creo que hubo un malentendido.

Page 13 of 14 · v0.62.0 · © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Feelings, Kindness & Getting Along

Los sentimientos, la amabilidad y la convivencia

English	Spanish
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.
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.

Notes

 © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.