



The Great Kindness Challenge®

EDICIÓN PARA LA CLASE VIRTUAL

IMPORTA TU BONDAD

Te retamos a que realices todos los actos de bondad posibles. ¡Recuerda que el distanciamiento físico también es amable!

Cuídate, diviértete y sonríe a lo grande sabiendo ¡que estás haciendo del mundo un lugar mejor!

Actos de Bondad

- Sonríe a 25 personas.
- Deja una nota bonita para un familiar en la funda de almohada.
- Felicita sinceramente a 5 personas.
- Recoge 10 trozos de basura en tu barrio.
- Hazte amigo de los compañeros de clase con un juego de búsqueda por la casa.
- Cuídate y toma una merienda sana.
- Aprende algo nuevo de tu maestro/a.
- Sé amable contigo mismo y crea un póster de Yo soy.
- Haz un dibujo y dáselo a alguien.
- Deja una flor en el umbral de alguien.
- Cuídate y tómate un respiro.
- Recorta y decora un corazón feliz y colócalo en una ventana.
- Entretén a alguien con un baile feliz.
- Cuídate y haz 10 ejercicios de un minuto de duración.
- Enumera 10 cosas por las que te sientes agradecido.
- Crea una nota/un letrero de agradecimiento para los trabajadores esenciales.
- Muestra agradecimiento a un consejero o mentor.
- Pide un deseo para un niño en otro país.
- Escribe una nota de amistad para The Great Toy Giveaway (El gran obsequio festivo).
- Envía un agradecimiento a tu superintendente.
- Escribe y entrega una tarjeta feliz a un amigo mayor.
- Aprende algo nuevo de una cultura diferente.
- Escribe una nota de agradecimiento a su cartero.
- Inventa un apretón de manos divertido con un miembro de la familia.
- Dona juguetes, ropa o libros a una organización benéfica o alguien que lo necesite.
- Haz y muestra 10 notas positivas en su casa.
- Lee un libro a un niño más pequeño.
- Haz una (video)llamada con un abuelo o anciano apreciado.
- Álzate en defensa de alguien que lo necesite.
- Haz y muestra un letrero de LA BONDAD IMPORTA.
- Saluda a alguien que parezca triste.
- Pinta una piedra y déjala que sorprenda a alguien.
- Escribe 10 mensajes de amor y esperanza para LinkedbyLove (Vinculado por el Amor).
- Date una palmada en la espalda.
- Abraza fuertemente a la familia.
- Da un paseo con la familia y busca corazones felices.
- Aprende cómo decir "hola" en otro idioma.
- Muestra tu agradecimiento al director de manera creativa.
- Cuida la tierra y haz una creación de cartón.
- Haz un regalito de amistad para alguien recién conocido.
- Recicla tu basura.
- Pasa un día entero sin quejarte y usa solamente palabras positivas durante todo el día.
- Encuentra algo que tengas en común con un compañero de clase.
- Cuéntale a un maestro actual o pasado cómo te han inspirado.
- Prepara una comida o merienda sana para un querido.
- Pide perdón a alguien a quien podrías haber lastimado.
- Cuenta una broma y haz reír a alguien.
- Hazte amigo de los compañeros de clase y juega un juego virtual del pilla-pilla.
- Recauda fondos para una causa que te importe.
- Crea tu propio acto de bondad.



#GreatKindnessChallenge

GreatKindnessChallenge.org ♥ KidsforPeaceGlobal.org

(TU NOMBRE AQUÍ)

FREE APP!

