



Crea un mundo más bondadoso. Tomate una semana, un mes, o un año. Diviértete y completa tantos actos de bondad posible. ¡Su bondad importa!

Presentado por



Actos de Bondad

- ☐ Sonríeles a 25 personas
- ☐ Llevarle golosinas/regalos a sus bomberos locales
- ☐ Hacer una tarea doméstica sin que te lo pidan quehaceres
- ☐ Sea amable con contigo mismo y come un bocadillo saludable
- ☐ Lleva un juego de mesa para jugar a un centro de ancianos
- ☐ Leerle un libro a alguien menor que tu
- ☐ Decirle "Gracias" a un policía
- ☐ Entretener a alguien con una danza feliz
- ☐ Crea un tarro familiar de gratitud
- ☐ Ánima a todos los jugadores de ambos equipos
- ☐ Ve en una caminata familiar afuera
- ☐ Hacer un amigo nuevo o dale la bienvenida a un nuevo vecino
- ☐ Escribirle una nota de agradecimiento a su cartero
- ☐ Camina o acaricia a un animal - pero pregunte primero!
- ☐ Ir un día completo sin quejarse
- ☐ Decirle "Hola" a alguien que se mira triste
- ☐ Aprende a decir "Gracias" en un nuevo idioma
- ☐ Dale un fuerte abrazo a tu familia
- ☐ Enseñarle algo a un amigo o un hermano menor que tu
- ☐ Escribe o dibuja una nota de amor para alguien
- ☐ Recaudar fondos y donarlos a su causa favorita
- ☐ Ver el amanecer o el atardecer juntos
- ☐ Respirar, estirar, y piense pensamientos felices
- ☐ Corte 10 corazones y dejarlo en 10 coches
- ☐ Dona útiles escolares que sean necesitados
- ☐ Agradecerle a un conductor de autobús
- ☐ Dejar una flor en la puerta de alguien
- ☐ Donar algo a un refugio de animales
- ☐ Llame a tus abuelos o un querido mayor
- ☐ Camina o usa tu bicicleta en vez de manejar tu coche
- ☐ Hacer una tarjeta de agradecimiento para sus bibliotecarios
- ☐ Hornear galletas y compartirlas con sus vecinos
- ☐ Decirle "Buenos días" a 5 personas
- ☐ Recoge y recicla la basura en su vecindario
- ☐ Llevar un regalo especial a un niño en el hospital
- ☐ Dibujar un corazón en la arena o la tierra
- ☐ Enviar una tarjeta o un regalo a una familia del militar
- ☐ Pide un deseo para un niño en otro país
- ☐ As servicio social en tu comunidad
- ☐ Mantenga la puerta abierta para que alguien
- ☐ Escribir un mensaje feliz con tiza
- ☐ Pinta una roca de bondad y colóquelo al azar
- ☐ Comparte comida con alguien que tiene hambre
- ☐ Sinceramente dale cumplidos a 5 personas
- ☐ Hacer y mostrar un signo de "La Bondad Importa"
- ☐ Publicar un mensaje positivo en medios sociales
- ☐ Deja que alguien vaya adelante de ti en línea
- ☐ Ayuda a plantar un jardín
- ☐ Reflexión sobre la bondad que fuiste testigo durante el día
- ☐ Crear tu propia obra de caridad



#GKCFamily
www.greatkindnesschallenge.org

