



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!

