**Desafío de Bondad**

Después de completar cada acto de bondad, coloque una marca de verificación en la casilla. Tu no

Tienes que hacer cada actividad exactamente como está escrita para marcarla. Puedes cambiar de actividad

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Desafío de Bondad** |
|  | Haz una trabajo para alguien |
|  | Leerle a alguien (puedes usar SORA) |
|  | Haz una tarjeta para alguien |
|  | Pon la mesa de la cena sin que te lo pidan |
|  | Recoge basura en tu vecindario |
|  | Dar un cumplido a tantas personas como sea posible |
|  | Sonríe a alguien |
|  | Pregúntale a alguien cómo fue su día |
|  | Ayuda cargar las compras adentro |
|  | Juega un juego con una persona mayor o menor |
|  | Escribe una carta de agradecimiento a alguien |
|  | Publica notas positivas en tu casa |
|  | Deja que alguien vaya delante de ti en la fila |
|  | Dale una foto de una carita sonriente a alguien |
|  | Comparte juguetes con alguien |
|  | Ayuda con el trabajo del jardín |
|  | Call a family member just to say “HI” |
|  | Animar a alguien |
|  | Limpia tu habitación sin que te lo pidan |

ligeramente, siempre y cuando sigan siendo actos amables. Comparte este desafío con amigos y familia. Si todos aceptaran el desafío, ¿qué diferencia crees que haría?