The Great Kindness Challenge®

PERU VIRTUAL EDITION

Tu Amabilidad Importa

Te retamos a completar la mayor cantidad de actos de amabilidad que puedas.

¡Diviértete y muestra una gran sonrisa sabiendo que estás cambiando y mejorando el mundo!

Cartilla de retos

- ❑ Envía un emoji sonriente a 25 personas.
- ❑ Coloca una nota amable en la almohada de un miembro de tu familia.
- ❑ Felicita sinceramente a 5 personas.
- ❑ Sé amable contigo mismo y come saludable.
- ❑ Aprende algo nuevo sobre tu profesor/a.
- ❑ Escoge una canción alegre y baila con tu familia.
- ❑ Sé amable contigo y haz 10 minutos de ejercicios.
- ❑ Haz una lista de 10 cosas por las que estás agradecido.
- ❑ Haz un cartel de agradecimiento para los trabajadores municipales y exhíbelo.
- ❑ Haz y envía una tarjeta alegre a alguna persona mayor.
- ❑ Aprende algo nuevo sobre otra cultura.
- ❑ Crea un "saludo especial" con algún miembro de tu familia.
- ❑ Dona juguetes, ropa o libros a una obra de caridad o a alguien que necesite.
- ❑ Escribe 10 mensajes positivos y colócalos en distintos lugares de tu casa.
- ❑ Llama o haz una videollamada con tus abuelos o las personas mayores que estimas.
- ❑ Haz un afiche que diga "*La amabilidad importa*" y exhíbelo.
- ❑ Arregla tu dormitorio antes de empezar tus clases.
- ❑ Escoge una lectura y lee antes de dormir.
- ❑ Identifica tus cualidades positivas y descríbete en un cartel: "YO SOY..."
- ❑ Cuida el agua y no la desperdicies.
- ❑ Sé amable contigo y tómate un tiempo para descansar y relajarte.
- ❑ Haz un corazón y colócalo en la ventana de tu casa para alentar a los demás.
- ❑ Crea un pequeño video que promueva la amabilidad y compártelo.
- ❑ Lee un cuento a tu hermano menor o a un miembro de tu familia.
- ❑ Envía un mensaje de aliento a alguien que esté pasando un momento difícil.
- ❑ Recicla un recipiente y úsalo para compartir notas de gratitud con tu familia.
- ❑ Escribe 10 mensajes de amor, esperanza y paz hacia el mundo y compártelos.
- ❑ Busca tiempo para conversar amablemente con los miembros de tu familia.
- ❑ Aprende a decir "¡Hola!" en otro idioma.
- ❑ Sé amable con el planeta y apaga la luz cuando no la necesites.
- ❑ Reduce, clasifica y recicla tus desechos y residuos.
- ❑ Pasa todo un día sin quejarte y usa sólo palabras positivas.
- ❑ Ayuda de manera voluntaria con las tareas del hogar.
- ❑ Dile a un maestro actual o anterior cómo te ha inspirado.
- ❑ Prepara una cena o bocadillo saludable para alguien que amas.
- ❑ Discúlpate con alguien a quien hayas ofendido.
- ❑ Cuenta un chiste y haz reír a alguien.
- ❑ Juega a las escondidas en casa con tu familia.
- ❑ Crea un pequeño eslogan o rima sobre la amabilidad y compártela.
- ❑ Crea un juego o actividad en el que participen todos los miembros de tu familia.
- ❑ Reutiliza creativamente algún objeto que ya no usas.
- ❑ Entra a tiempo a tus sesiones de clases a distancia.
- ❑ Envía una nota de agradecimiento a tu profesor/a.
- ❑ Busca una noticia positiva y compártela con tus amigos o familia.
- ❑ Alístate antes de entrar a tus clases en línea, cuidando tu apariencia personal.
- ❑ Ofrécete como voluntario para ayudar en una actividad de clase.
- ❑ Invita a algún amigo de otro colegio a participar en ***El Gran Reto de la Amabilidad-Perú.***
- ❑ Durante esta semana comparte sólo mensajes positivos en las redes sociales con el hashtag #LaAmabilidadNosUne
- ❑ Siembra o riega una planta.
- ❑ Crea tu propio acto de amabilidad.

Kids for Peace

#GreatKindnessChallenge

GreatKindnessChallenge.org ♥ KidsforPeaceGlobal.org

FREE APP!

_____

(Your Name Here)