

ACTOS ALEATORIOS DE AMABILIDAD

Todas las edades

DESCRIPCIÓN

Reúna a su familia y amigos para realizar actos de bondad al azar. La lista a continuación no es exhaustiva. ¡El único límite es tu imaginación!

ACTOS DE BONDAD

- Pinte rocas para embellecer un jardín o parque local.
- Escriba mensajes de aliento con tiza en las aceras.
- Felicite a las tres primeras personas con las que hable hoy.
- ¡Sorprenda a un vecino con dulces o galletas recién horneadas!
- Deje que alguien vaya delante de usted en la fila.
- Trate de asegurarse de que todas las personas en una conversación grupal se sientan incluidas.
- Escriba un mensaje amable en su espejo con un marcador de borrado en seco para usted o un miembro de su familia.
- Dona toallas o mantas viejas a un refugio de animales.
- Sea un oyente activo.
- Reconocer a alguien que merece elogios.
- Leer con un niño.
- Haz una tarjeta de bingo de bondad para motivarte.
- Cede tu asiento en un autobús lleno de gente a otra persona.
- Siembra un pequeño arbusto, flor o árbol.
- Ponga cambio suelto en un bote de propinas o en un parquímetro caducado.
- Haz de la amabilidad la norma.

MATERIALES Y PREPARACIÓN

- Una variedad de suministros de arte según sea necesario.

RECURSOS

Quotes from Random Acts of Kindness Foundation: <https://bit.ly/3tDFsBX>

“What Is Kindness? Teens Respond” [4 min] from Random Acts of Kindness Foundation on YouTube: <https://bit.ly/3Hvc2Mb>

Art and books from The Latest Kate: <https://www.thelatestkate.art/>

Teen kindness ideas from Channel Kindness: <https://bit.ly/3Qz9pgH>