

# 50 ACTOS DE BONDAD

- Felicita a las 3 primeras personas con las que hables.
- Llama a tus abuelos solo para saludarlos.
- Crea bolsas de dulces y entrégaselas a tus amigos o compañeros de clase con una pequeña nota que diga "Espero que esto te ilumine el día".
- Mantén la puerta abierta hoy para 4 personas.
- Juega un juego con tu hermano(a).
- Publica notas adhesivas inspiradoras en tu casa o en la escuela.
- Pregunta cómo puedes ayudar a alguien que está pasando por un momento difícil en este momento.
- Haz galletas para tu familia.
- Anima a un amigo(a).
- Compra flores para alguien.
- Practica la amabilidad contigo mismo(a) y dedica 30 minutos haciendo algo que te guste hoy.
- Envía un mensaje de texto positivo a 5 personas de tu lista de contactos.
- Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido(a).
- Escribe una nota positiva en la cuenta de redes sociales de un amigo(a).
- Dale un abrazo a un amigo(a) o ser querido.
- Carga el mandado sin que te lo pidan.
- Cuéntale un chiste a alguien.
- Haz una donación a un banco de alimentos.
- Dale un regalo a tu conductor de autobús.
- Recoge basura en el parque.
- Escribe una nota de agradecimiento o un mensaje de texto y envíasele a alguien.
- Siéntate al lado de alguien que no conoces.
- Escribe un mensaje positivo en la entrada de tu casa o en la banqueta.
- Llévale un regalo a un amigo(a) o vecino.
- Sonríele a 5 extraños.
- Di gracias, ¡Que tengas un buen día!" a alguien que te abra la puerta.
- Deja tu teléfono y mantén una conversación ininterrumpida con alguien.
- Crea un frasco de buenas noticias para que tu familia anote las cosas buenas que suceden y recógelas a lo largo del año.
- Escribe, envía un correo electrónico o un mensaje de texto a alguien que haya marcado una diferencia en tu vida y cuéntale sobre ello.
- Déjale a un amable servidor(a) una propina generosa.
- Planea una noche de películas o juegos para tu familia o amistades.
- Sé un ejemplo positivo para los demás.
- Deja que alguien vaya delante de ti en la fila.
- Darle las gracias a un maestro, entrenador o otro adulto de confianza
- Dona tu ropa vieja o tus juguetes a una buena causa.
- Prepara una comida para tu familia.
- Crea rocas de bondad y déjalas en tu vecindario.
- Defiende a un amigo(a).
- Haz una tarjeta para alguien especial.
- Reconéctate con un viejo amigo(a).
- Hornea algo y llévalo a la estación de policía.
- Devolver los carritos a una tienda.
- Deja notas de aliento en los coches de la gente.
- Haz un favor a alguien sin pedir nada a cambio.
- Haz una donación a una causa o caridad favorita.
- Haz los quehaceres de un hermano sin que te lo pidan.
- Deja un regalo sorpresa en tu buzón para tu cartero.
- Tómame el tiempo para escuchar a alguien.
- Escribe 3 cumplidos para cada miembro de tu familia y pónselos en la puerta de su habitación.

**La amabilidad es contagiosa. ¡Pásala!**