



# The Great Kindness Challenge®

## EDICIÓN FAMILIAR

**Crea un mundo más amable.  
Tómate una semana, un mes o un año. Diviértete y realiza todos los actos de bondad que puedes.  
¡Tu amabilidad importa!**

## Actos de Bondad

- Sonríe a 25 personas
- Regala una golosina a tus bomberos locales
- Haz una tarea doméstica sin que te lo pidan
- Dona algo a un refugio de animales
- Lleva un juego de mesa a un centro para ancianos
- Lee un libro a un niño más pequeño
- Tarjeta de agradecimiento para tu bibliotecaria
- Entretén a alguien con un baile feliz
- Crea un frasco de gratitud familiar
- Anima a los jugadores de ambos equipos
- Dale un regalo especial a un niño en el hospital
- Haz un nuevo amigo o da la bienvenida a un nuevo
- Envía una tarjeta o un regalo a una familia militar
- Camina o acaricia a un animal, ¡pregunta primero!
- Pasa un día completo sin quejarte
- Mantén la puerta abierta para alguien
- Aprende a decir "Gracias" en un nuevo idioma
- Dale un gran abrazo a tu familia
- Enséñale algo a un hermano o amigo menor
- Escribe o dibuja una nota cariñosa para alguien
- Muestra un letrero que dice "La bondad importa"
- Recauda fondos y dónalos a tu causa favorita
- Miren el amanecer o el atardecer juntos
- Respira, estírate y piensa un pensamiento feliz
- Recorta 10 corazones y déjalos en 10 autos
- Dona útiles escolares necesarios
- Dale las gracias al conductor del autobús
- Deja una flor en la puerta de alguien
- Sé amable contigo mismo y come algo saludable
- Llama a tus abuelos o a un anciano estimado
- Camina o anda en bicicleta en lugar de manejar
- Di "Gracias" a un oficial de policía
- Hornea galletas y comparte con tus vecinos
- Di "Buenos días" a 5 personas
- Recoge y recicla la basura en tu vecindario
- Toma una caminata familiar al aire libre
- Dibuja un corazón en la arena o la tierra
- Escribe una nota de agradecimiento a tu cartero
- Pide un deseo para un niño en otro país
- Sirve como voluntario en tu comunidad
- Di "Hola" a alguien que se ve triste
- Escribe un mensaje feliz con tiza/gis grueso
- Pinta una roca de bondad y colócala por ahí
- Comparte comida con alguien que tenga hambre
- Elogia sinceramente a 5 personas
- Publica un mensaje positivo en las redes sociales
- Deja que alguien vaya delante de ti en línea
- Ayuda a plantar un jardín
- Reflexiona sobre la bondad que presenciaste hoy
- Crea tu propio acto de bondad



**#GreatKindnessChallenge**  
**[www.greatkindnesschallenge.org](http://www.greatkindnesschallenge.org)**

FREE APP!

