

EL RETO DE AMABILIDAD

DÍA 1

HACERLE UN CUMPLIDO A UN COMPAÑERO/A

DÍA 2

DISEÑA UN POSTER/CARTEL DE AMABILIDAD

DÍA 3

SONRÍE A TODAS LAS PERSONAS QUE VEAS

DÍA 4

APRENDE 5 COSAS NUEVAS SOBRE ALGUIEN

DÍA 5

OFRECE/ COMPARTE ALGO SIN QUE TE LO PIDAN

DÍA 6

ABRE LA PUERTA PARA ALGUIEN

DÍA 7

PREGÚNTALE A UN COMPAÑERO/A SI NECESITA AYUDA

DÍA 8

ESCRIBE UNA NOTA DE AGRADECIMIENTO

DÍA 9

DEJA QUE ALGUIEN VAYA/PASE DELANTE DE TI

DÍA 10

ESCRIBE UNA NOTA POSITIVA A UN COMPAÑERO/A

DÍA 11

PRESENTATE A DOS PERSONAS QUE NO CONOCES EN LA ESCUELA

DÍA 12

LEER UN LIBRO CON OTRO ESTUDIANTE

DÍA 13

CUELGA UNA CITA INSPIRADORA EN LA CAFETERIA

DÍA 14

RECOGE BASURA EN LA ESCUELA

DÍA 15

IDENTIFICA ALGO AMABLE QUE ALGUIEN HIZO PARA TI

DÍA 16

SIÉNTATE CON ALGUIEN NUEVO EN LA CAFETERIA

DÍA 17

CHOCA LA MANO CON TODAS LAS PERSONAS QUE VEAS

DÍA 18

CUÉNTALE UN CHISTE A ALGUIEN

DÍA 19

LLEVAR A CABO UN ACTO DE AMABILIDAD ESPONTÁNEO

DÍA 20

DECIDIR CÓMO SEGUIR CON ACTOS DE AMABILIDAD DESPUÉS DEL RETO

**SÉ
AMABLE**

THE KINDNESS CHALLENGE

DAY 1

COMPLIMENT A CLASSMATE

DAY 2

CREATE A POSTER ABOUT KINDNESS

DAY 3

SMILE AT EVERYONE YOU SEE

DAY 4

LEARN 5 NEW THINGS ABOUT A CLASSMATE

DAY 5

OFFER TO SHARE SOMETHING WITHOUT BEING ASKED

DAY 6

OPEN THE DOOR FOR SOMEONE

DAY 7

ASK A CLASSMATE IF HE/SHE NEEDS HELP

DAY 8

WRITE A THANK YOU NOTE TO A STAFF MEMBER

DAY 9

LET SOMEONE GO IN FRONT OF YOU/BEFORE YOU

DAY 10

WRITE A POSITIVE NOTE TO A CLASSMATE

DAY 11

INTRODUCE YOURSELF TO 2 NEW PEOPLE AT SCHOOL

DAY 12

READ A BOOK WITH SOMEONE FROM ANOTHER CLASSROOM

DAY 13

WRITE DOWN AN INSPIRATIONAL QUOTE AND HANG IT IN THE CAFETERIA

DAY 14

PICK UP TRASH AROUND SCHOOL

DAY 15

IDENTIFY AN ACT OF KINDNESS THAT SOMEONE HAS DONE FOR YOU

DAY 16

AT LUNCH, SIT WITH SOMEBODY NEW

DAY 17

HIGH FIVE EVERYONE YOU SEE

DAY 18

TELL SOMEONE A JOKE

DAY 19

COMPLETE A RANDOM ACT OF KINDNESS AS A CLASS

DAY 20

DECIDE HOW TO CONTINUE SHOWING KINDNESS EVEN AFTER THE CHALLENGE ENDS

**BE
KIND**