



31 días para repartir **CONSUELO Y ALEGRÍA** junto a tu familia de gran corazón

- 1 Recuerda intercambiar regalos hechos en casa con alguien de tu lista durante las fiestas. Luego, haz el regalo tú mismo.
- 2 Dona juguetes a una organización benéfica local.
- 3 Colócate en la entrada de tu casa para saludar a los repartidores y recibirlos con algún regalo o nota de agradecimiento.
- 4 Decora **PÓSTERS FESTIVOS TROQUELADOS SOBRE BONDAD** para compartir en una cartelera informativa pública.
- 5 Entrega pequeños regalos al personal de tu biblioteca local.
- 6 Cuenta la cantidad de elementos que hay en tu alacena. Dona esa cantidad de monedas de veinticinco centavos al comedor comunitario.
- 7 Lee un libro sobre actos de generosidad y discútelos en grupo.
- 8 Reúnete a tomar chocolate caliente y a colorear imágenes divertidas para enviar a **COLOR-A-SMILE**.
- 9 Regala flores a alguien que esté muy solo.
- 10 Hornea (o compra) dulces con motivos festivos para compartir con vecinos cuando los saludes.
- 11 Compra una taza de chocolate caliente para un extraño.
- 12 Crea **PREMIOS DE BONDAD** para tus héroes.
- 13 Comparte bastones de caramelo con amigos y desconocidos.
- 14 Lee libros sobre días festivos con tus amigos en un hogar de ancianos.
- 15 Crea y envía un video de agradecimiento a alguien que haya sido especial para tu familia este año.
- 16 Decora y deja **POEMAS EN LAS VENTANAS DE AUTOS** mientras estés haciendo recados.
- 17 Crea un libro de cupones cariñosos para alguien.
- 18 Dona un pijama abrigador y un buen libro (¡o más!) a un refugio para personas sin hogar.
- 19 Deja notas de agradecimiento o tarjetas de regalo al personal de servicio, como por ejemplo al cartero, al recolector de basura, etc.
- 20 Habla por Facetime con un familiar que no hayas visto por mucho tiempo.
- 21 Organiza una **ESTACIÓN DE CORREO MÁGICA** con direcciones de aquellas personas a las que quisieras contactar durante el año.
- 22 Ponte cómodo y mira una película en blanco y negro.
- 23 Escribe una carta al editor para agradecer a los servicios de emergencia de tu comunidad.
- 24 Llama a un familiar que se encuentre lejos para dejarle tus buenos deseos.
- 25 Disfruta de una tradición favorita con tu familia. Habla sobre cómo comenzó.
- 26 Invita a tus amigos y familia a acompañarte a hacer una caminata de invierno.
- 27 Pide perdón a alguien. Perdónate a ti mismo.
- 28 Escribe notas de agradecimiento por tus regalos en las fiestas.
- 29 Analiza: ¿en qué formas ayudaste durante este año?
- 30 Pasa un tiempo solo. Disfruta de la tranquilidad.
- 31 Elige 12 **ACTOS DE BONDAD** o **HÁBITOS DE BONDAD EN FAMILIA** para sumar a tu vida familiar durante el próximo año.

***Los proyectos resaltados en MAYÚSCULAS requieren una impresión que se encuentra disponible en www.doinggoodtogether.org/bhf/blog/31-days-of-comfort-and-cheer*