



#BEKIND21



¡CREZCA NIÑOS CARIÑOSOS CON CORAZONES GRANDES ESTE SEPTIEMBRE!
 RECUERDE: SE NECESITAN 21 DÍAS PARA FORMAR UN NUEVO HÁBITO.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
 Comparté una canción Canta para una amiga como Molly de los Bubble Guppies! ¡La guitarra es opcional!	 Ayuda a los animales ¡Ayuda a los animales, al igual que Diego se preocupa por los animales de la selva!	Sea Amable con las Personas Mayores Pasa tiempo con un/a abuelo/a como JoJo y Gran Gran.	Abraza a un Miembro de tu Familia ¡Dale un gran abrazo como Dora abraza a Abuela!	Puedes ser un/una Ayudante Usa "pistas" para resolver un problema como Blue!	Comparte Algo Delicioso Sé como Butterbean y cocinar algo dulce para un amigo.	Sé Amable Contigo Mismo Practica la estrategia de calma de Peppa: cuenta atrás desde 10, mientras respiras profundamente.
Da un Cumplido Dile algo amable a un amigo: ¡por qué te encanta su obra de arte, sus grandes ideas o su estilo!	Sea un/a Maestro/a Enséñale a su hermano algo nuevo como Peppa le enseña a George.	Practica la empatía Pregúntale a un amigo cómo se siente ... ¡y realmente escucha su respuesta!	Como Nadie Mas El equipo Umizoomi usa matemáticas para resolver problemas. ¿Qué lo hace único? ¡Compártelo!	¡Comparte! Aprende sobre una canción, baile o comida de tu cultura ... ¡y compártelo con un amigo!	Ayuda al Planeta ¡Apaga las luces, ahorra agua o crea un programa de reciclaje en el hogar para proteger la Tierra!	Prueba Los Cuentos Lee o mira cuentos sobre la bondad como las de los amigos de Kinderwood. ¿Qué pasa y por qué?
Sea un/a Defensor/a Defiende a alguien. Di: "Eso no es justo" si nota que alguien está siendo tratado de manera justa.	Aventura Juntos Trae a un/a amigo/a en una aventura como Dora & Boots.	Piensa en los Demás Pregúntate: "¿Cómo me sentiría si fuera ellos?" ¡Entonces haz algo para mostrar que te preocupas!	Encuentra una Causa ¿Qué es importante para ti: la tierra, la educación...? Habla con tu familia sobre cómo pueden ayudar.	Colabora ¡Trabaja junto con un amigo para resolver un problema como los perros de la PAW Patrol!	¡Da una sonrisa! ¡Cuenta un chiste o comparte una imagen divertida para hacer sonreír a alguien!	Sea Amable en Casa Piensa en una nueva forma de ayudar en casa: limpiar la mesa, limpiar los juguetes, etc.



¡Únase a Big Heart World y a nuestros amigos de Too Small To Fail de la Fundación Clinton para crear un mundo más amable y valiente este septiembre! Puede obtener más información y únase a la campaña # BeKind21 de Born This Way Foundation comprometiéndose a realizar un acto de bondad todos los días durante 21 días este mes: <https://bornthisway.foundation/bekind21>