

FEBRERO DE LA AMISTAD

Reto de actos de bondad de Plano ISD

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1 Deja una nota amable a alguien que aprecias.
2 Ponte en contacto con un vecino o amigo y ofrece tu ayuda.	3 Abraza a alguien que aprecies.	4 Da las gracias al conserje de tu oficina, escuela o gimnasio .	5 Escribe una reseña positiva sobre tus tiendas locales favoritas.	6 Comparte una publicación inspiradora y positiva en las redes sociales.	7 Ábrele la puerta a alguien.	8 Da la gracias a 3 personas por las que sientas gratitud y diles por qué.
9 Busca una noticia positiva y compártela con los demás.	10 Deja una publicación o comentario positivo en línea.	11 Dile a un ser querido sus fortalezas que más valoras.	12 Envía un mensaje de texto positivo a alguien.	13 Pregúntale a un amigo cómo se ha sentido últimamente.	14 Responde positivamente a todas las personas con las que interactúas.	15 No hables mal sobre nadie en todo el día.
16 Ayuda a alguien con la compra en el supermercado.	17 Hoy, haz comentarios positivos a tantas personas como sea posible.	18 Recoge basura que encuentres en la calle.	19 Comparte un libro o una frase inspiradora con un amigo.	20 Ofrece a enseñar a alguien una habilidad que tú poseas.	21 Dedícale tiempo ininterrumpido a tus seres queridos.	22 Sonríe a la gente que veas y alegra su día.
23 Dile a un policía o bombero cuánto los aprecias.	24 Llama a tus abuelos o a una persona mayor para charlar.	25 Sé paciente y amable con cualquiera que interactúes hoy.	26 Cede el turno en la fila del restaurante, en el supermercado, etc.	27 Crea una lista de canciones motivadoras y compártela.	28 Escucha activamente a alguien sin interrumpir.	