



Kindness Challenge

Name: _____

Grade: _____ Teacher: _____

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Write your school counselors a thank you note.	2 Pick up trash.	3 Chalk your sidewalk with positive messages.	4 Compliment a friend.	5 Help clean up your classroom.	6 Color a picture for someone you care about.	7 Make a treat and deliver it to your neighbors.
8 Talk to someone new.	9 Smile at everyone you see.	10 Do not complain all day.	11 Cook or help cook dinner tonight.	12 Read a book to someone.	13 Write your teacher a thank you note.	14 Tell a joke.
15 Teach someone something new.	16 Write your parents or family members a thank you letter.	17 Decorate a card for someone.	18 Play a game with someone. Let them choose the game.	19 Do something kind for a friend.	20 Call someone you care about just to say, "I love you."	21 Hold the door for someone.
22 Give someone a hug just because.	23 Say "thank you" often.	24 Tell three people something you like about them.	25 Let someone else choose what game to play after school.	26 Be nice to animals today.	27 Be kind to yourself! Tell yourself three things that you like about YOU!	28 Do an extra chore at home without being asked.



Desafío de bondad

Name: _____

Grade: _____ Teacher: _____

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Escribe una nota de agradecimiento a tus consejeros escolares.	2 Recoge la basura.	3 Marque su banqueta con gis con mensajes positivos.	4 Felicit a un amigo.	5 Ayuda a limpiar tu salón de clases.	6 Colorea un dibujo para alguien que te importa.	7 Haz un postre y regalaselo a tus vecinos.
8 Habla con alguien nuevo.	9 Sonríele a todos los que veas.	10 No te quejes en todo el día.	11 Cocina o ayuda a preparar la cena esta noche.	12 Léele un libro a alguien.	13 Escribe a tu maestra/o una nota de agradecimiento.	14 Cuenta un chiste.
15 Enséñale algo nuevo a alguien.	16 Escribe una carta de agradecimiento a tus padres o familiares.	17 Decora una tarjeta para alguien.	18 Juega un juego con alguien. Que elijan el juego.	19 Haz algo amable por un amigo.	20 Llama a alguien que te importa sólo para decirle: "Te amo."	21 Sostén la puerta para alguien.
22 Dale un abrazo a alguien sólo porque sí.	23 Di "gracias" con frecuencia.	24 Cuéntale a tres personas algo que te guste de ellas.	25 Deje que otra persona elija qué juego jugar después de la escuela.	26 Sé amable con los animales hoy.	27 ¡Sé amable contigo mismo! ¡Dígase tres cosas que le gustan de USTED!	28 Haz una tarea extra en casa sin que te lo pidan.