

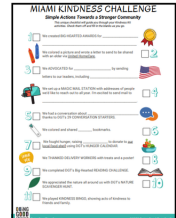


# CÓMO UTILIZAR SU KIT DE AMABILIDAD DE LA MESA DE LA COCINA DE MIAMI DE DGT™

Cada pieza en este kit le ayudará a su familia para iniciar oleadas de amabilidad ¡No es necesario hacerlos todos a la vez! Disfrute de los proyectos durante los siguientes días y semanas. Hágalo lo mejor posible. Sea creativo. ¡Diviértase haciendo el bien!

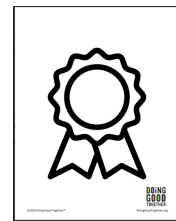
## LA LISTA DEL CONTROL PARA EL RETO DE AMABILIDAD

Esta lista de control única le guiará por las once actividades del Kit de Amabilidad. Publique esto en algún lugar prominente en su hogar para que pueda llenar los espacios vacíos y marcar las casillas mientras avanza.



## DÉ PREMIOS DE GRAN CORAZÓN

Celebre a cualquier persona que usted admira en su vida decorando con un premio de gran corazón para esa persona. También considere compartílos con proveedores de servicios médicos, socorristas, y empleados en el supermercado. Compártalo en su ventana y por las redes sociales de "The Children's Trust": <https://bit.ly/3qxbBrF>



Más indicaciones para el proyecto en el sitio de DGT: [bit.ly/2TSZ2sD](https://bit.ly/2TSZ2sD)

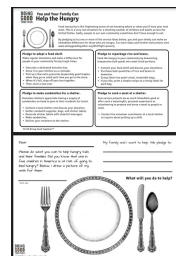
## AMOR PARA LA GENTE MAYOR

Coloree la página para colorear y escriba una carta - usando la plantilla como una guía - para enviar a una persona mayor viviendo en **United HomeCare**. ¡Asegúrese de incluir el nombre y la edad del niño que está enviando la página para colorear y la carta! Envíe la página para colorear terminada y/o la carta a United HomeCare, Attn: Dolores Pollack, 8400 N.W. 33rd Street, Miami, FL 33122



## ABOGUE

Imprima y complete las hojas de apoyo para que su voz sea escuchada sobre los problemas como el hambre y el ambiente. Compártalas con sus representantes ([www.congress.gov/members](http://www.congress.gov/members)).



Aprenda más sobre apoyo y participación cívica descargando nuestro libro electrónico de "Active Citizenship" (Ciudadanía Activa) en [bit.ly/3b4spOy](https://bit.ly/3b4spOy).

## ENVÍE MAGIA POR CORREO

Use cartulina (o otro tipo de papel que tenga) para decorar tarjetas personales. Piense en enviar sus creaciones a niños en el hospital, tropas en el extranjero - y cualquier otra persona que apreciaría una carta de amor o gratitud.



[bit.ly/3b3oQl2](https://bit.ly/3b3oQl2)

## TENGA UNA CONVERSACIÓN

Nuestros 29 iniciadores de conversación inspirarán conversaciones sobre la amabilidad, empatía, generosidad y justicia social. O sus hijos pueden fortalecer sus habilidades de alfabetismo escribiendo sus respuestas a sus preguntas favoritas - y luego compartirlas con todos durante la cena. [bit.ly/3d0Wlrb](https://bit.ly/3d0Wlrb)



## LEA Y COMPARTA LIBROS DIVERSOS

Coloree estos Marcadores de ¡Celebra los Libros Diversos! Compártalos metiéndolos en los libros que devuelve a la biblioteca, envíe uno a un amigo o comparta uno en el "Little Free Library" (Biblioteca Pequeña Gratis) más cerca.



## LUCHE CONTRA EL HAMBRE

Ponga un tazón vacío en la mesa para que usted recuerde a los que no tienen comida nutritiva a diario. Todos los días, cuente algo en su hogar según lo anotado en su calendario. Ponga una moneda en el tazón por cada artículo contado (Si no tiene monedas a la mano, sustitúyalas por frijoles, clips u otro objeto pequeño que represente las monedas). Como familia, compartan ideas para otras cosas que pueden contar y ponganlas en los espacios blancos (por ejemplo - cuántas cajas de cereal tienen en la casa o cuántos libros, etc.). Después de los 30 días, done el dinero que ha juntado a una organización para el alivio del hambre o al almacén local de distribución de alimentos. Puede encontrar su almacén local aquí:



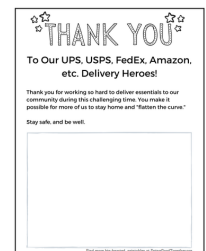
<https://www.foodpantries.org/ci/fl-miami>

Mas indicaciones del proyecto en el sitio de DGT: [bit.ly/2U9ybr6](https://bit.ly/2U9ybr6)

## MUESTRE GRATITUD A LOS TRABAJADORES DE ENTREGA

Monte una estación cerca a la puerta de su casa para saludar a los trabajadores de entrega con dulces y agradecimientos.

<https://bit.ly/2VDoj0k>



## COMPLETE EL RETO DE LEER "GRAN CORAZÓN"

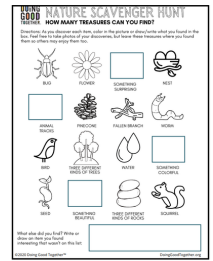
Comparta libros que reflejan sus valores más profundos. Complete nuestro reto de leer "Gran Corazón." Luego revise las listas extensas de libros en [doinggoodtogether.org/bhf/read-together](https://doinggoodtogether.org/bhf/read-together).



Eche un vistazo a nuestras tarjetas de conversación para hacer que cada libro se convierta en una lección de empatía [bit.ly/2WjePCI](https://bit.ly/2WjePCI)

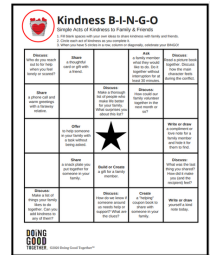
## VAYA AFUERA PARA UNA BÚSQUEDA DEL TESORO EN LA NATURALEZA

Hemos juntado pistas maravillosas para una búsqueda del tesoro para animar a su próxima caminata en el bosque. Empaque un picnic, póngase las botas de montaña y vaya afuera para explorar. Cuando los niños aprenden a apreciar y disfrutar de la naturaleza, es más probable que sean adultos que valoran y protegen nuestro ambiente. <https://bit.ly/36lwQyR>



## JUEGUE BINGO DE LA AMABILIDAD

Revise los actos de amabilidad para la familia y los amigos en la página del BINGO de la Amabilidad y comparta ideas adicionales para los espacios blancos. ¡Complete 5 seguidos para ganar el BINGO de la Amabilidad!



*Mas ideas...*

## CREE UNA CAJA FAMILIAR DE DONACIÓN PARA UNA CAUSA QUE LE IMPORTE

Cree una caja familiar única de donación ([doinggoodtogether.org/bhf/create-a-giving-box](https://doinggoodtogether.org/bhf/create-a-giving-box)). Encuentre una organización local que trabaje en una causa que le importe y junte monedas (o dólares) en su caja de donación para apoyar a la causa ([givemiamiday.org/nonprofits](https://givemiamiday.org/nonprofits)).

## VISITE A DGT EN LAS REDES SOCIALES

Compartiremos más ideas con padres comprometidos con la construcción de un mundo mejor y más amable a través de Instagram ([instagram.com/doinggoodtogether](https://instagram.com/doinggoodtogether)) o en nuestro grupo cerrado de Facebook. ([bit.ly/2Wkq9yo](https://bit.ly/2Wkq9yo)). ¡Solicite una invitación y le daremos la bienvenida!

## INICIE CONVERSACIONES

Provoque conversaciones de gran corazón creando una "Pared de Maravilla," imprimiendo y usando nuestros "Pithy Placemats" (Manteles Concisos) o armando una Declaración de la Misión de su Familia. Puede encontrar las instrucciones para estos proyectos y mucho más en [doinggoodtogether.org/bhf/practice-kindness](https://doinggoodtogether.org/bhf/practice-kindness).

## COMPRE AMABLE

Mire todos los productos divertidos en nuestra tienda de "Shop Kind" (Compra Amable). Ordene algunos - juegos cooperativos y artesanías que dan algo a cambio - para vivir generosamente desde la casa. [doinggoodtogether.org/shop-kind-dgt](https://doinggoodtogether.org/shop-kind-dgt)

# RETO DE AMABILIDAD DE MIAMI

## Acciones Simples para Construir una Comunidad Fuerte

Esta lista de control única le guiará por las actividades de su "Kindness Kit" (Kit de Amabilidad). Márquelos y rellene los espacios en blanco mientras avanza.

1  Creamos premios de "Gran Corazón" para \_\_\_\_\_.



Coloreamos un dibujo y escribimos una carta con la intención de enviar para compartir con una persona mayor via United HomeCare.

2

3  Abogamos por \_\_\_\_\_ enviando cartas a nuestros líderes, como \_\_\_\_\_.



Montamos una estación de CORREO MÁGICO con las direcciones de la gente que nos gustaría contactar durante todo el año. Estoy emocionado/a/e para enviar correo a \_\_\_\_\_.

4

5  Tuvimos una conversación sobre \_\_\_\_\_ gracias a los 29 Iniciadores de Conversación de DGT.



Coloreamos y compartimos # \_\_\_\_\_ marcadores para libros.

6

7  Luchamos contra el hambre, recaudando \$ \_\_\_\_\_ para donar a nuestro estante de alimentos local de distribución de alimentos usando EL CALENDARIO DEL HAMBRE de DGT.



8



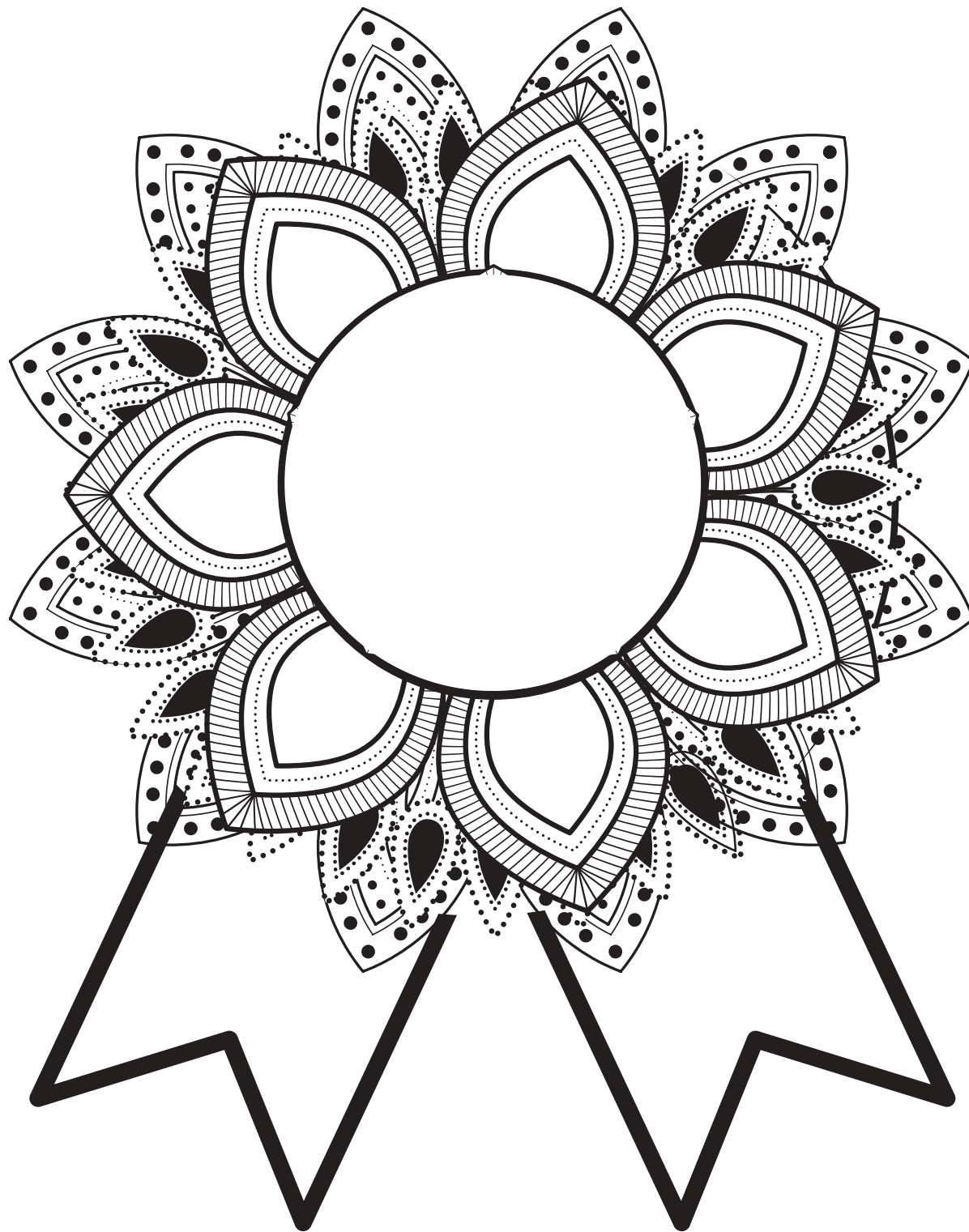
9  Leímos # \_\_\_\_\_ libros del RETO DE LEER DE "GRAN CORAZÓN" de DGT



Apreciamos la naturaleza que nos rodea con LA BÚSQUEDA DEL TESORO DE LA NATURALEZA de DGT.

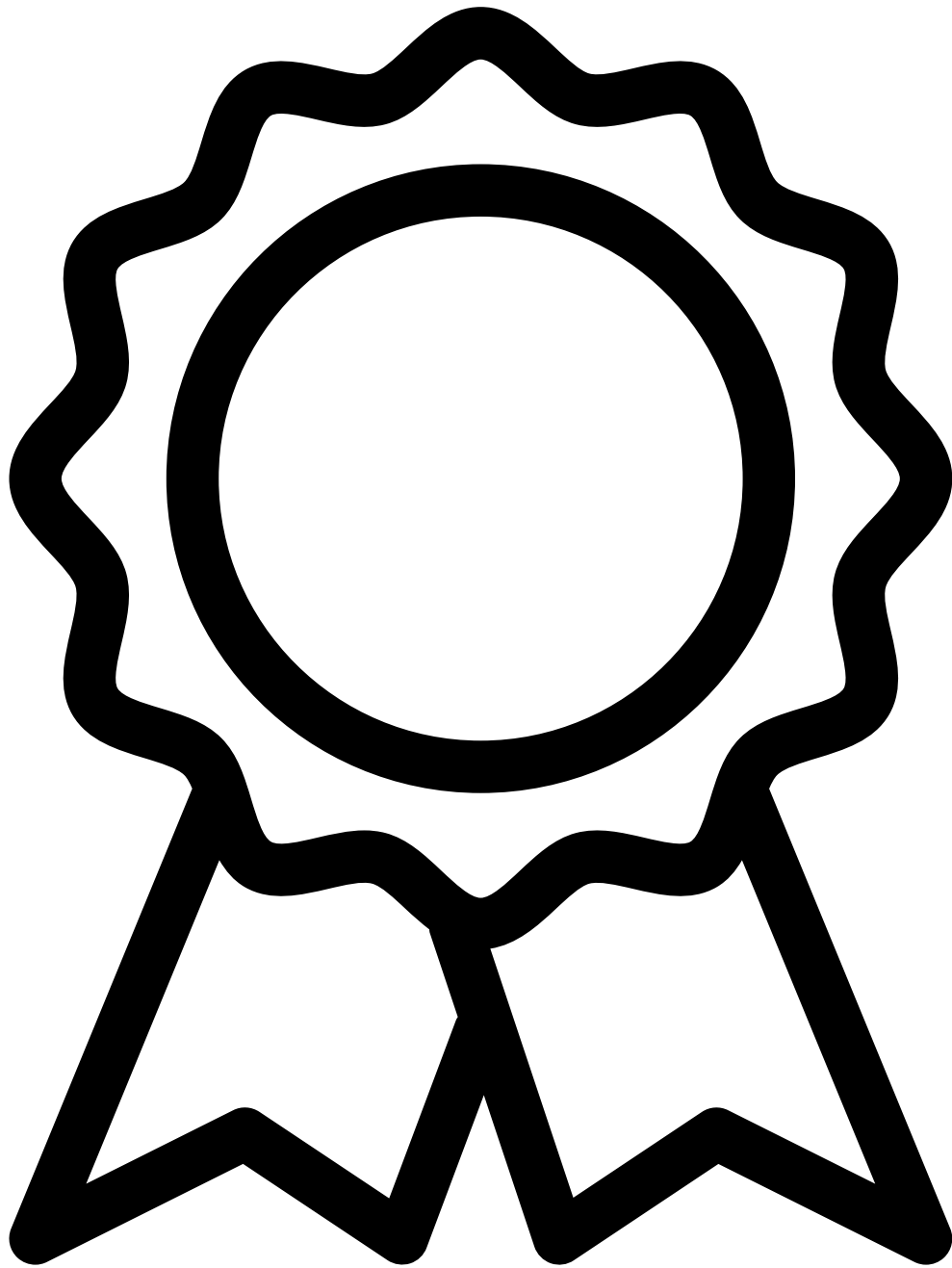
10

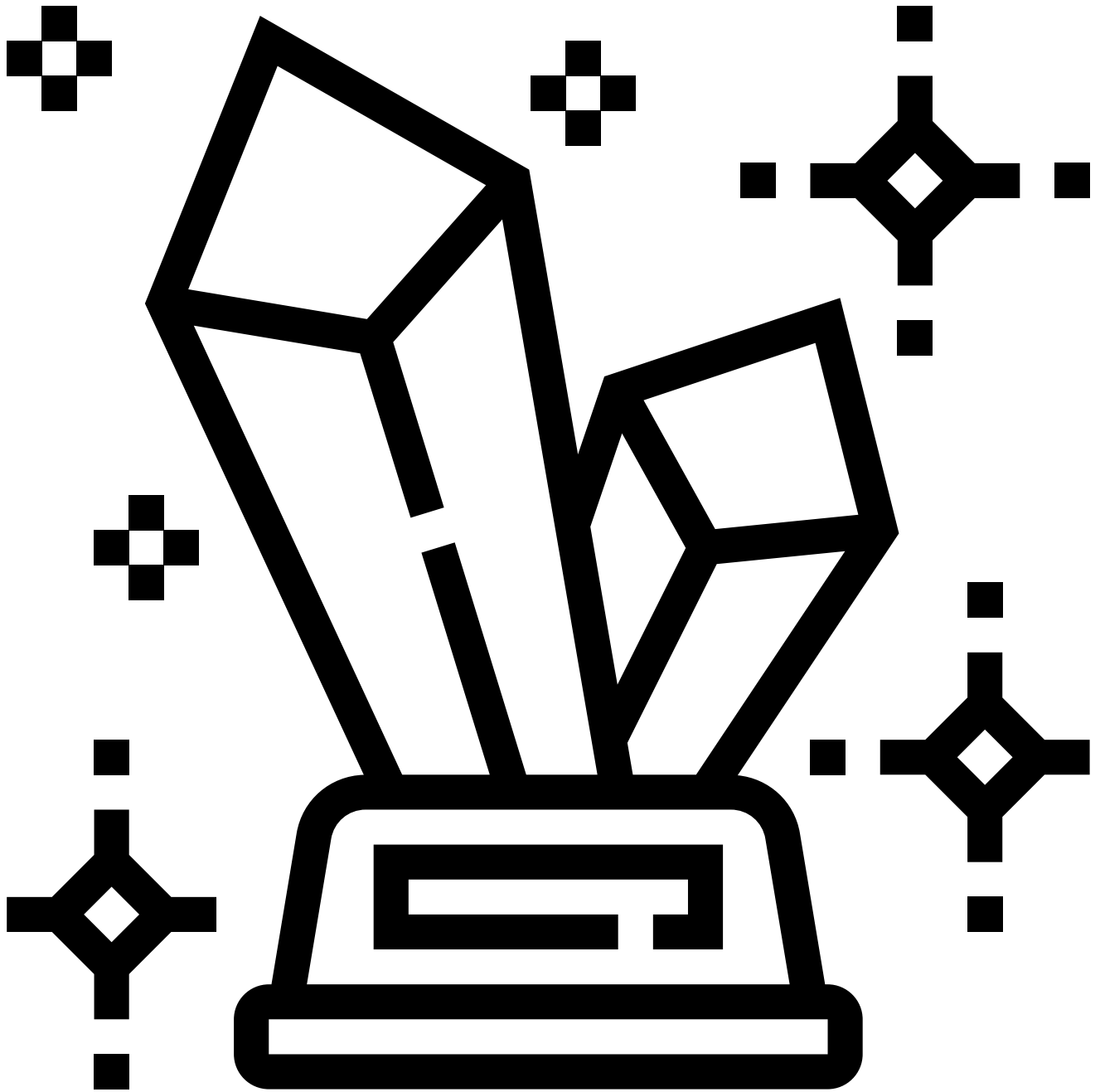
11  Jugamos BINGO DE AMABILIDAD, mostrando actos de amabilidad a nuestros amigos y familia.



DOING  
GOOD  
TOGETHER.™







DOING  
GOOD  
TOGETHER™





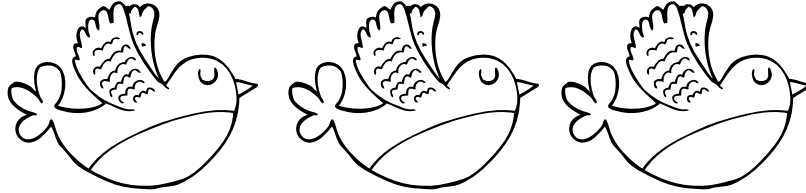
“SIEMPRE MANTÉN  
TU ROSTRO HACIA  
EL SOL Y LAS  
SOMBRAS SIEMPRE  
TE CAERÁN DETRÁS  
DE TI.”

- WALT WHITMAN

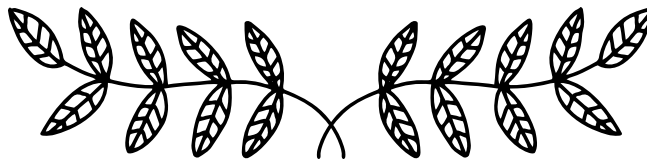
¡HOLA!



Estoy escribiéndole esta carta para desearle \_\_\_\_\_  
y \_\_\_\_\_. Espero que esté sintiendo  
\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

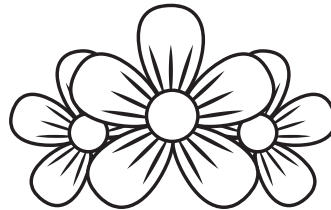
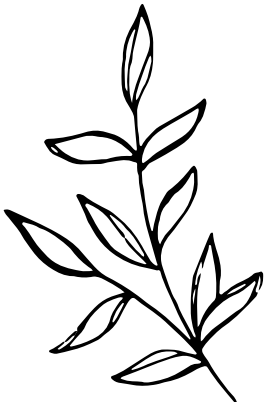


Me encanta esta temporada. ¿Qué opina usted? Tres cosas que  
todavía puedo disfrutar durante esta temporada son \_\_\_\_\_  
, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_.



Mis papás me dicen que es importante mantenernos positivos y  
poner atención a todo lo bueno en nuestras vidas. Hoy estoy  
agradecido por \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

¡Espero que usted tenga la oportunidad de disfrutar lo que usted  
agradece más el día de hoy!



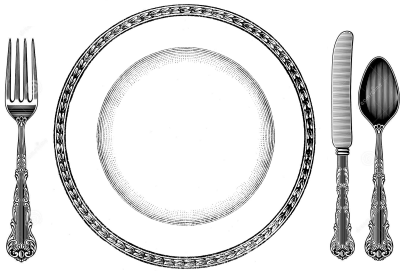
Cúidese y \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

Nombre, Edad



# Usted y su Familia Puede Ayuda a los Hambrientos



La inseguridad alimentaria es la aterradora sensación de no saber dónde o cuándo comerá su próxima comida. Esta es una situación muy real para un número impactante de niños y adultos en los Estados Unidos. Lamentablemente, la gente de nuestra propia comunidad a veces no tiene suficiente para comer.

Al prometer intentar una o más de las ideas del servicio abajo, usted y su familia pueden realizar un impacto inmediato para los hambrientos. Para más ideas y las instrucciones adicionales, visite [www.doinggoodtogether.org/bhf/fight-poverty](http://www.doinggoodtogether.org/bhf/fight-poverty)

## Prometa adoptar un almacén de distribución de alimentos.

Done regularmente y haga un impacto para la gente en su comunidad que está enfrentando momentos difíciles.

- Decore una caja dedicada a la donación de provisiones.
- Guárdela en su cocina como recordatorio.
- Recoja unas provisiones extras (especialmente los alimentos básicos cuando estén en oferta) cada vez que vaya al supermercado. Cuando se llene, entregue usted con su familia la caja .
- Luego, ¡inicie una caja nueva!

## Prometa reempacar el arroz y los frijoles.

Dé de comer a la comunidad reempacando las mercancías a granel económicas en porciones del tamaño del plato.

- Contacte a su almacén de distribución de alimentos para hablar de sus donaciones.
- Compre cantidades a granel de arroz y frijoles para reducir su tamaño.
- Póngalos en bolsas resellables de un cuarto de galón.
- Si gusta, imprima una receta simple en una etiqueta para cada bolsa.

## Prometa preparar sandwiches para un albergue.

Los albergues aprecian tener un suministro de sandwiches para poder dárselos a sus residentes para comer.

- Contacte a un albergue local para hablar de su donación.
- Junte las provisiones para sandwiches, bolsas y etiquetas.
- Decore etiquetas con mensajes alegres.
- Prepare los sandwiches.
- Entregue sus creaciones al albergue.

## Prometa cocinar una comida en un albergue.

Pocos proyectos del servicio hacen tanto bien inmediato u ofrecen una experiencia tan significativa y personal como ser voluntario y preparar y servir comida a los que lo necesitan.

- Contacte al coordinador de voluntarios del albergue local para preguntar sobre tomar un turno.

Estimado \_\_\_\_\_

Por favor haga lo que pueda para ayudar a los niños y sus familias que tienen hambre. ¿Usted sabía que uno de cada cinco niños en los Estados Unidos está en riesgo de ir a la cama con hambre? Abajo hice un dibujo con mi deseo para ellos:

Nombre, Edad \_\_\_\_\_

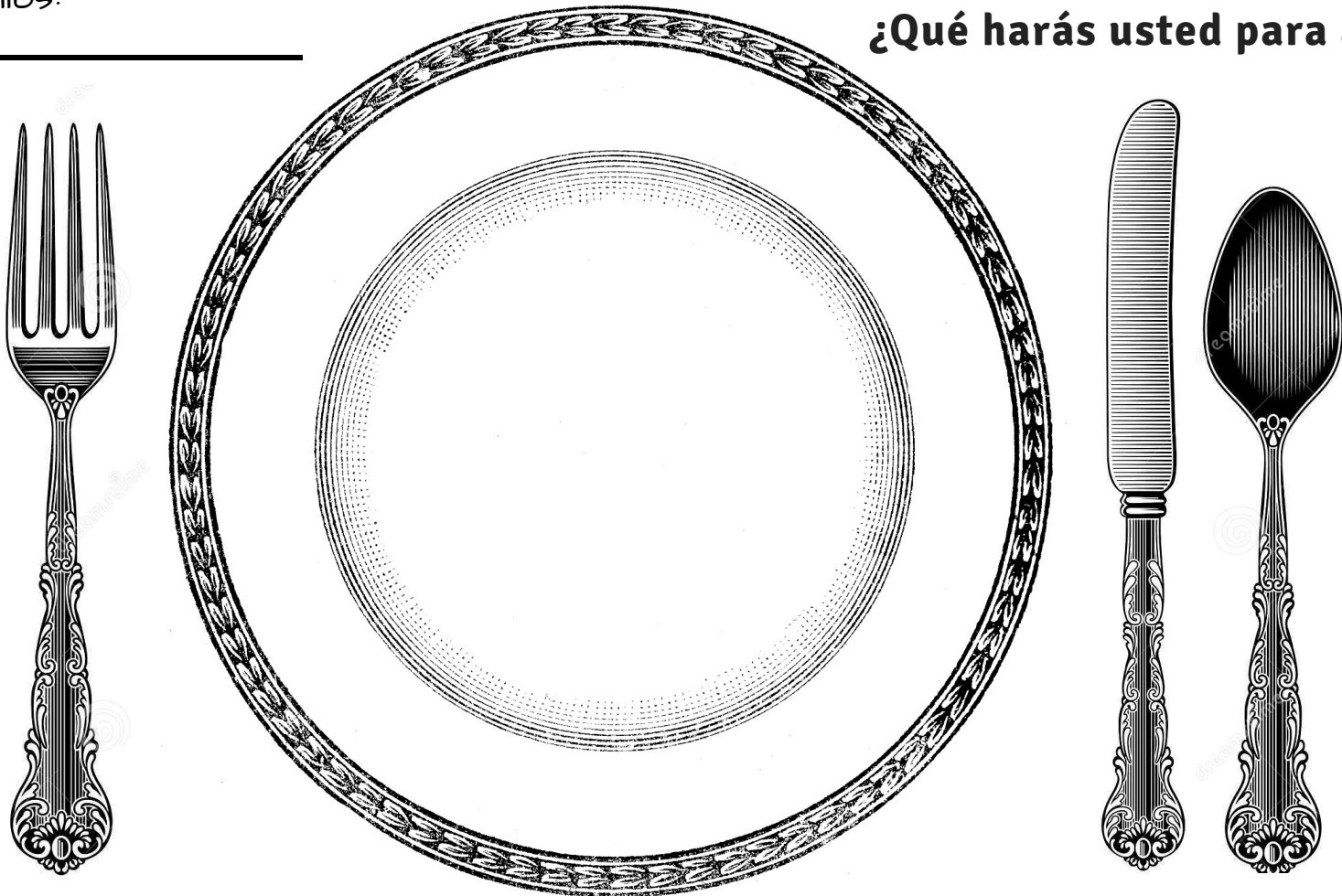
Mi familia y yo queremos ayudar. Prometemos:

---

---

---

**¿Qué harás usted para ayudar?**



# Usted y Su familia Pueden Hablar Por la Sostenibilidad



Ahora es el momento perfecto para recordarles a nuestros representantes elegidos que volver a los negocios como de costumbre será perder una oportunidad. Invirtiendo en la energía limpia, la tecnología baja en carbón, y ofreciendo incentivos para prácticas sostenibles en nuestras comunidades, podemos emerger de la pandemia mejor equipados para luchar contra el cambio climático.

- **PROMETA** tratar una o más ideas del servicio mostrado abajo para empezar a crear un cambio inmediato.
- **CONTACTE** a tus representantes con el formato adjunto o escriba una carta suya

## Prometa limpiar un espacio verde cercano.

Recoger basura es una actividad divertida, simple y gratis que puede tener resultados instantáneos en su comunidad.

- Reparta guantes y una bolsa de basura a cada persona en su familia.
- Recoja la basura de una parte del parque, playa o espacio verde cercano. Asegúrese de que los adultos manejen los objetos peligrosos y supervisen de cerca a los niños.
- Deseche toda la basura apropiadamente.

## Prometa convertirse en un científico ciudadano.

“iNaturalist” es una iniciativa conjunta de la Academia de Ciencias de California y la Sociedad de Geografía Nacional. Con su app simple y un espacio verde para explorar sin peligro, puede apoyar la ciencia de la biodiversidad.

- Visite [iNaturalist.org](https://www.inaturalist.org) y regístrese para empezar.
- Anote sus observaciones de las plantas, animales, hongos, insectos, incluso huellas.
- Unase al Reto Ciudad de iNaturalist todos los Días de la Tierra.

## Comprométete a reducir el desperdicio con una embarcación reciclada.

Convertir la basura en un tesoro es una forma sencilla y creativa de practicar la sostenibilidad. La siguiente lista ayudará a su familia a celebrar el Día de la Tierra todos los días.

- Visite ["We Are Teachers" \(Somos Maestros\)](#) y pruebe una de sus [34 Artesanías y Actividades del Día de la Tierra Usando Materiales Reciclados](#)

## Prometa reducir los desechos que genera.

Para proteger espacios verdes en su comunidad y los recursos naturales mundiales, su familia puede adoptar tantos hábitos de basura cero como sea posible. El sitio "[Going Zero Waste](#)" (Hacia Cero basura) ofrece un reto divertido de 31 días, apto para niños para hacer que empiece desde su familia.

- Visite [www.goingzerowaste.com/31-day-challenge-for-kids/](https://www.goingzerowaste.com/31-day-challenge-for-kids/)

Estimado

---

Por favor haz todo lo posible para ayudar a proteger, restaurar y mantener los recursos valiosos de la Tierra incluso mientras luchamos contra esta pandemia. Sabemos que reconstruir nuestra economía y aumentar el empleo son prioridades. Esperamos que usted se esfuerce por las soluciones sustentables e innovadoras que protegen los recursos de la Tierra en las semanas y meses que vienen. Reconocemos que es un momento retador lleno de problemas complicados. Gracias por su servicio.

Que disfrute este poster que he creado para celebrar la naturaleza en nuestra comunidad.

**Mi familia y yo queremos ayudar. Prometemos:**

---

---

**¿Qué harás usted para ayudar?**

---

Nombre, Edad



# Direcciones para Su Correo Mágico



Una buena carta  
es un poquito de magia.  
Un acto tan pequeño de  
amabilidad puede hacer que  
alguien se sienta muy especial.

Cree dibujos para "Color-a-Smile" (Colorea una Sonrisa).

**Color-a-Smile**  
P O Box 1516,  
Morristown, NJ 07962-1516

Todos los meses distribuyen miles de dibujos a las personas mayores, nuestras tropas en el extranjero, y alguien que necesite una sonrisa. [colorasmile.org](http://colorasmile.org)

Decore tarjetas de felicitación para los niños enfermos.

**Cards for Hospitalized Kids**  
6567 N. Olmsted  
Chicago, IL 60631

Considere mensajes como:  
Espero que hayas tenido un gran día hoy. Nunca olvides lo increíble que eres. ¡Confío en ti!  
[cardsforhospitalizedkids.com](http://cardsforhospitalizedkids.com)

Escriba cartas a los soldados.

**A Million Thanks**  
17853 Santiago Blvd.  
#107-355  
Villa Park, CA 92861

Envíe agradecimientos y ánimos directamente a miembros de servicio activo y veteranos.  
[amillionthanks.org](http://amillionthanks.org)

Envíe una tarjeta de cumpleaños a alguien experimentando la falta de vivienda.

**Miami Rescue Mission**  
Attn: Lian Navarro  
2010 NW 1 Ave.  
Miami, FL 33127

Escriba "Feliz Cumpleaños" y considere un mensaje adicional como: ¡Espero que tengas un gran día hoy! Te deseo un año fantástico! [miamirescuemission.com](http://miamirescuemission.com)

Envíe correo a un amigo o miembro de la familia que tal vez se siente solo.

Coloré un dibujo y escriba una carta para traer alegría a una persona mayor.

**United HomeCare**  
Attn: Dolores Pollack  
8400 N.W. 33rd Street  
Miami, FL 33122

Envíe pensamientos de ánimo y un dibujo de gratitud para mostrar amor a las personas mayores.  
[unitedhomecare.com](http://unitedhomecare.com)



Sea creativo con su correo mágico. Envíe stickers, arte especial o poemas con sus tarjetas y cartas.

# 29 Preguntas del “Gran Corazón”

para conversaciones familiares significativas

- ¿Tuviste la oportunidad de ayudarle a alguien hoy?”
- ¿Alguien te ayudó hoy?”
- ¿Notaste alguien luchando hoy? ¿Qué pasó?
- ¿Cómo piensas que (tu compañero de clase) se sintió cuando (...algo paso)?
- ¿Por qué crees que es importante que los amigos, maestros y estudiantes se ayuden durante el día de la escuela?
- ¿Hay algo que deseas haber hecho diferente?
- ¿Qué significa tener coraje? ¿Alguna vez has tenido que ser valiente?
- ¿Cómo sería la vida si (alguien específico, un amigo en el viaje compartido, un vecino, una historia de la escuela) no te hubiera ayudado hoy?
- ¿Puedes pensar en una cosa para servir que desearías haber hecho hoy?
- ¿Puedes imaginar un acto de bondad que te gustaría compartir mañana?
- ¿Lamentas algo que paso hoy? (Admitir errores les muestra a los niños que nadie es perfecto y abre el camino para compartir los perdones significativos?
- Hoy, escuché sobre (algo) en las noticias. ¿Cómo se habría sentido esa experiencia? ¿me pregunto cómo podríamos ayudar?
- ¿Cómo te haces sentir mejor cuando te sientes frustrado o enojado en la escuela? ¿Que tal cuando te sientes aburrido o cansado? ¿Emocionado?
- ¿Crees que alguna vez tu maestro se sienta frustrado, cansado o enojado en la escuela? ¿Cómo crees que él/ella enfrente esos sentimientos?
- ¿Puedes imaginar ser un maestro en tu escuela? ¿El conductor de autobús? ¿El monitor del recreo? ¿Cómo te sentirías haciendo esos trabajos?
- ¿Aprendiste algo confuso hoy? Tal vez puedo ayudar a explicártelo.
- ¿Si pudieras crear el plan de la lección para mañana, qué querrías aprender?
- ¿De qué estás orgulloso hoy?
- ¿Qué es la mejor cosa de ser chica (o chico)? ¿Qué es la cosa mas difícil?
- ¿Puedes nombrar algo que amas o algo que piensas que es especial de nuestra familia hoy?
- ¿Cuál es una cosa por la que estás agradecido hoy?
- ¿Cuál es una cosa que esperas hacer mejor mañana?
- ¿Hay algunos estudiantes nuevos en la escuela? ¿Cómo podríamos hacerlos sentir bienvenidos?
- ¿Si ganaras un premio de \$1000 dólares, como lo usarías?
- ¿Si ganaras \$1000 dólares y no pudieras usarlo para tu familia o para ti mismo, como lo usarías?
- ¿Si solo pudieras guardar un juguete, cuál sería?
- ¿Si solo pudieras guardar un juguete, a quién le darías el resto de los juguetes?
- ¿Si pudieras cambiar una cosa en el mundo, que cambiarías?
- ¿Conoces a alguien en la escuela que tenga problemas para hacer amigos? ¿Cómo podrías ayudarle?





**LOS GRANDES  
LIBROS SON  
COMO BIENOS  
AMIGOS**

Se quedan contigo  
toda la vida.



5 NOVELAS  
**DIVERSAS  
PARA LOS  
ADULTOS**

- *Behold the Dreamers* por Imbolo Mbue
- *The Brief Wondrous Life of Oscar Wao* por Junot Díaz (*La Breve y Maravillosa Vida de Oscar Wao*)
- *White Teeth* por Zadie Smith (*Dientes Blancos*)
- *The Road Back to Sweetgrass* por Linda LeGarde Grover
- *Homegoing* por Yaa Gyasi (*Volver a Casa*)
- Descubra mas títulos inspiradores en **DiverseBooks.org**

**DOING  
GOOD  
TOGETHER.** Comparta la  
amabilidad  
*Empiece ahora.*

[DoingGoodTogether.org](http://DoingGoodTogether.org)



**LEA UNA  
MILLA EN  
LA  
HISTORIA  
DE OTRA  
PERSONA**

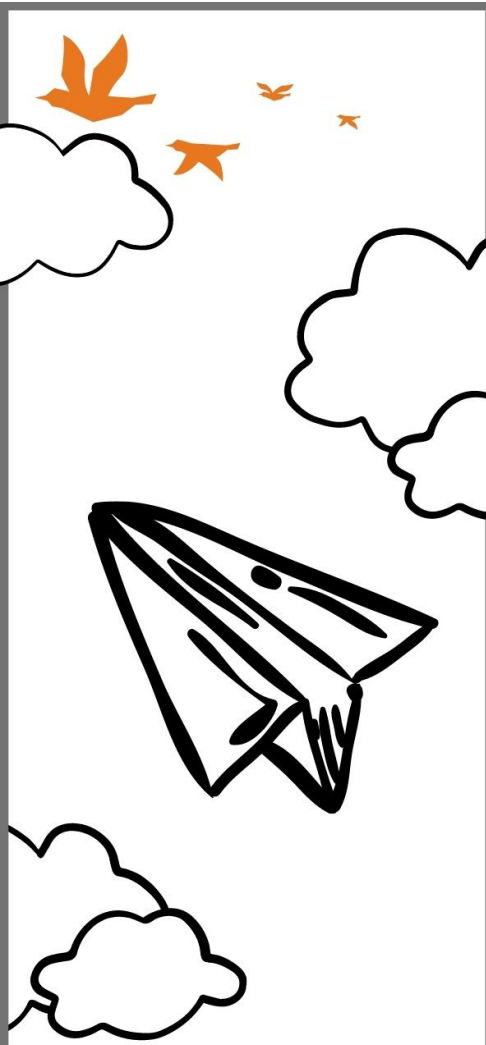


5 NOVELAS  
**DIVERSAS  
PARA LOS  
ADOLESCENTES**

- *Aristotle and Dante Discover the Secrets of the Universe* por Benjamin Alire Sáenz (*Aristóteles y Dante descubren los secretos del universo*)
- *The Absolutely True Diary of a Part-Time Indian* por Sherman Alexie (*El diario completamente verídico de un indio a tiempo parcial*)
- *On the Come Up* por Angie Thomas
- *Long Way Down* por Jason Reynolds
- *Starfish* por Akemi Dawn Bowman
- Descubra mas títulos inspiradores en **DiverseBooks.org**

**DOING  
GOOD  
TOGETHER.** Comparta la  
amabilidad.  
*Empiece ahora.*

[DoingGoodTogether.org](http://DoingGoodTogether.org)



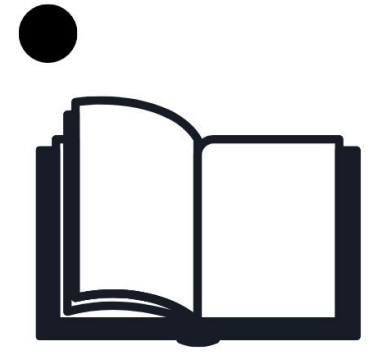
**Todos los libros son una aventura.**

Expanda su mundo.

**5 NOVELAS  
5 NOVELAS  
DIVERSAS  
PARA LECTORES  
DE GRADO  
MEDIO**

- *Apple in the Middle* por Dawn Quigley
- *The Epic Fail of Arturo Zamora* por Pablo Cartaya (*El épico fracaso de Arturo Zamora*)
- *As Brave as You* por Jason Reynolds
- *Blackbird Fly* por Erin Entrada Kelly
- *The Grand Plan to Fix Everything* por Uma Krishnaswami

Descubra mas títulos inspiradores en [ColoursOfUs.com](http://ColoursOfUs.com)  
**DOING GOOD TOGETHER.** Comparta la amabilidad. *Empieza ahora.*  
[DoingGoodTogether.org](http://DoingGoodTogether.org)



**LEA  
CONMIGO Y  
JUNTOS  
PODEMOS  
IMPACTAR  
AL MUNDO**



**5 LIBROS  
DIVERSOS DE  
Cuentos  
ILUSTRADOS**

- *You Matter* por Christian Robinson
- *The Day You Begin* por Jacqueline Woodson
- *Dreamers* por Yuyi Morales (*Soñadores*)
- *Jabari Jumps* por Gaia Cornwall (*Jabari Salta*)
- *Jingle Dancer* por Cynthia Leitich Smith, Cornelius Van Wright, and Ying-Hwa Hu
- Descubra mas títulos inspiradores en [EmbraceRace.org](http://EmbraceRace.org)

**DOING GOOD TOGETHER.** Comparta la amabilidad. *Empiece ahora.*  
[DoingGoodTogether.org](http://DoingGoodTogether.org)

# Calendario del Hambre

<b>1</b> Cuento cuántos pares de zapatos tiene en su clóset.	<b>2</b> Cuento cuántas veces come hoy (comidas y botanas).	<b>3</b> Cuento cuántos artículos están en el estante de arriba en su refrigerador.	<b>4</b> Cuento cuántas cajas de cereal (o barras de granola / cereal) tiene.	<b>5</b> Cuento cuántas cucharas tiene en su cajón de cubiertos.
<b>6</b>	<b>7</b> Cuento cuántos pares de pantalones tiene.	<b>8</b> Cuento cuántos cuartos tiene en su casa.	<b>9</b> Cuento cuántos estantes de comida tiene en su casa.	<b>10</b> Cuento cuántos minutos le toma bañarse o ducharse cada semana.
<b>11</b> Cuento cuántos peluches tiene.	<b>12</b>	<b>13</b> Cuento cuántos dulces / caramelos tiene en su casa.	<b>14</b> Cuento cuántas latas de comida tiene en su casa.	<b>15</b> Cuento cuántas frutas tiene en su casa.
<b>16</b> Cuento cuántos artículos de comida están en la puerta de su refrigerador.	<b>17</b> Cuento cuántas playeras y camisas tiene.	<b>18</b>	<b>19</b> Cuento cuántas veces tira comida en la basura cada semana.	<b>20</b> Cuento cuantos closets están en su casa.
<b>21</b> Cuento cuántos libros tiene en su cuarto.	<b>22</b> Cuento cuántos cajones están en su casa.	<b>23</b> Cuento cuántos pares de calcetines están en su cajón.	<b>24</b>	<b>25</b> Cuento cuántas cargas de ropa lava como familia cada semana.
<b>26</b> Cuento cuantos controles de televisión tiene en su casa.	<b>27</b> Cuento cuántas chamarras tiene.	<b>28</b> Cuento cuántas películas tiene.	<b>29</b> Cuento el número de veces que su familia va de compras cada mes.	<b>30</b>
<b>31</b> Cuento cuántas llaves de agua tiene en tu casa.				

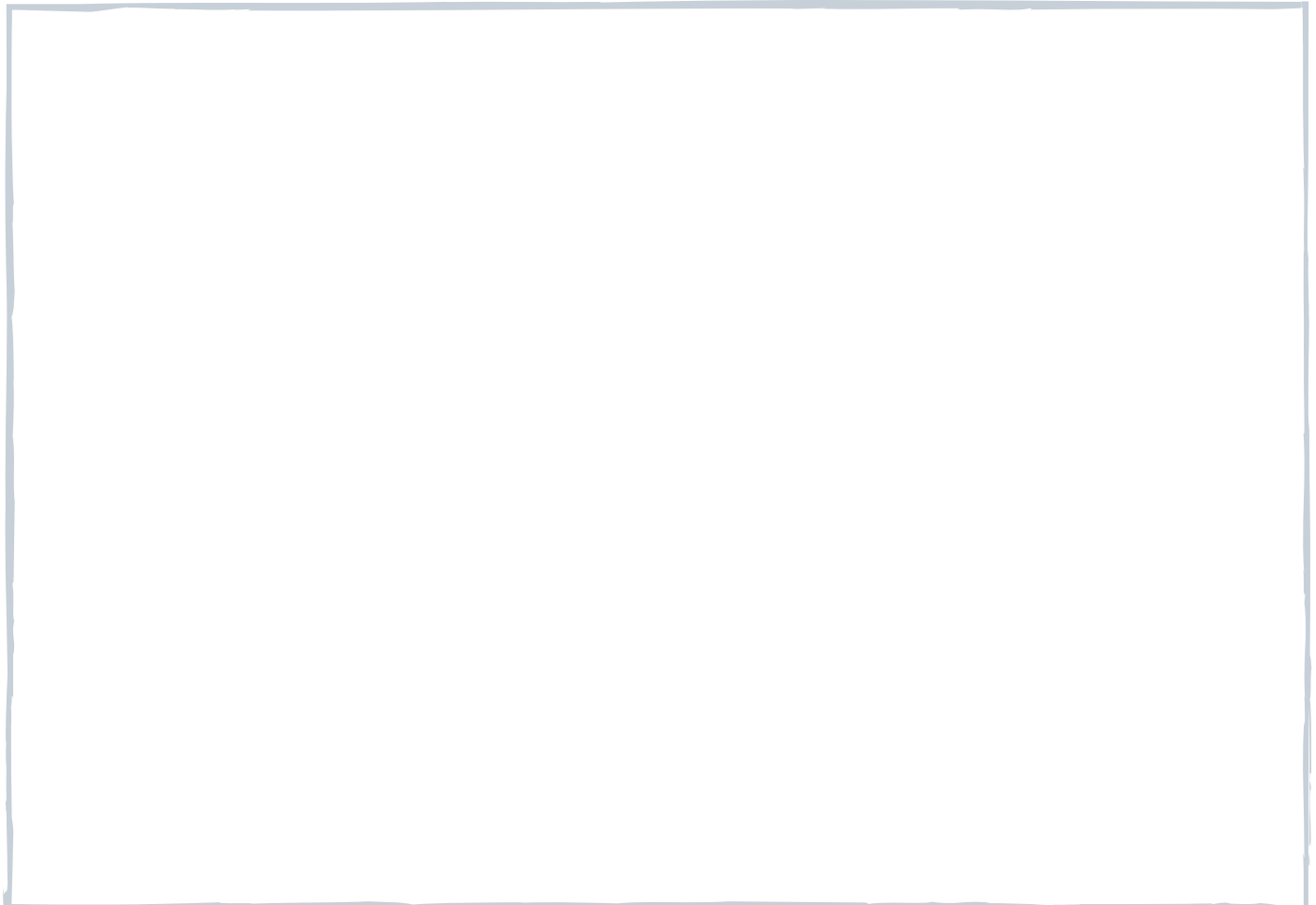


GRACIAS

**A Nuestros Héroes de Entrega de  
UPS, USPS, FedEx, Amazon, etc.**

¡Gracias por trabajar tan duro para entregar paquetes a  
nuestra casa!

Manténgase a salvo y esté bien.





# RETO DE LEER DE “GRAN CORAZÓN”

Active un hábito de leer de forma pensativa con este Reto de 12 Semanas de Leer Para Familias.



**Semana 1:**  
**Stone Soup Por**  
**Jon J Muth**

¿Cómo compartir y dar impacto a una comunidad?



**Semana 5:**  
**Peace is an Offering by**  
**Annette LeBox**

¿Qué podemos hacer para hacer el mundo más pacífico?



**Semana 9:**  
**The Day You Begin por**  
**Jacqueline Woodson (*El día en que descubres quién eres*)**

¿Cuales características le definen como especial o único? ¿Cómo puede celebrar estas características?



**Semana 2:**  
**Have You Filled a Bucket Today? Por Carol McCloud**  
**(*¿Has Llenado Una Cubeta Hoy?*)**

¿Cómo puede identificar una cubeta vacía? ¿Qué puede hacer para llenarla?



**Semana 6:**  
**The Big Umbrella por**  
**June Bates (*La Sombrilla Grande*)**

Pensamos en maneras para ser más acogedores con la gente nueva.



**Semana 10:**  
**The Three Questions por**  
**Jon J. Muth (*Las Tres Preguntas*)**

¿Cómo sabe a quién y cuándo ayudar?



**Semana 3:**  
**What Can a Citizen Do? Por**  
**Dave Eggers**

¿Cómo está practicando la buena ciudadanía? ¿Qué más podemos hacer?



**Semana 7:**  
**The Quiltmaker's Gift por**  
**Jeff Brumbeau**

¿Cómo se siente dar? ¿Cómo se siente recibir?



**Semana 11:**  
**The Invisible Boy by**  
**Tracy Ludwig (*El Niño Invisible*)**

¿Alguna vez se ha sentido solo o excluido?



**Semana 4:**  
**I Walk with Vanessa: A Story about a Simple Kindness**  
**(*Todos con Vanessa*)**

¿Cómo se ve su valentía? ¿Puede pensar en un momento cuando defendió a otra persona?



**Semana 8:**  
**Maddi's Fridge por**  
**Lois Brandt (*La Nevera de Maddi*)**

¿Qué debemos hacer si nos enteramos de un amigo que tiene hambre?



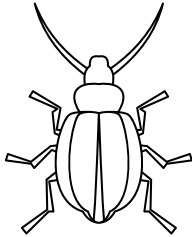
**Semana 12:**  
**Thank You Letter por**  
**Jane Cabrera**

¿Cómo podemos compartir nuestra gratitud con los demás?

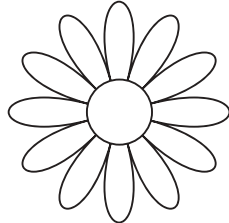
# BÚSQUEDA DE TESOROS DE LA NATURALEZA

## ¿CUÁNTOS TESOROS PUEDES ENCONTRAR?

Indicaciones: Mientras descubre cada artículo, colorea la foto o dibuje / escriba lo que encuentra en la caja. Siéntese libre de tomar fotos de sus descubrimientos pero deje esos tesoros en donde los encontró para que los demás los puedan disfrutar también.



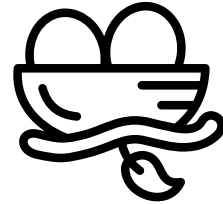
BICHO



FLOR



ALGO SORPRELENDE



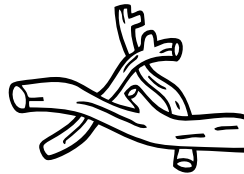
NIDO



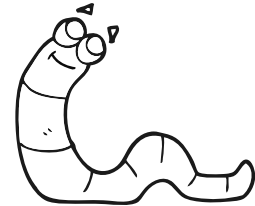
HUELLAS DE ANIMALES



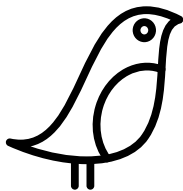
PIÑA DE PINO



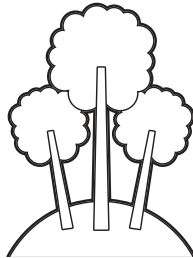
RAMA CAÍDA



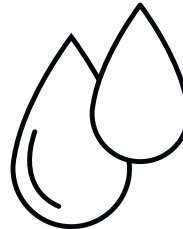
GUSANO



PÁJARO



TRES TIPOS  
DISTINTOS DE  
ÁRBOLES



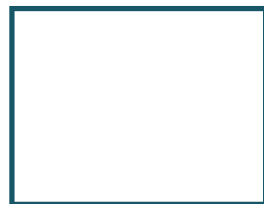
AGUA



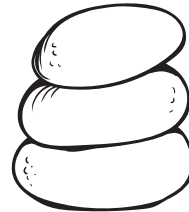
ALGO COLORIDO



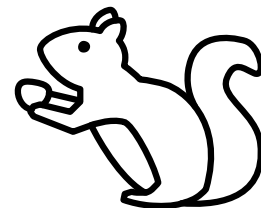
SEMILLA



ALGO HERMOSO

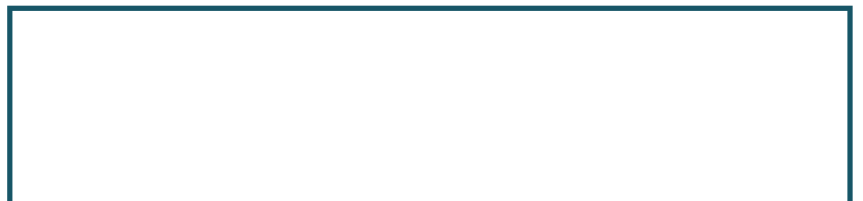


TRES TIPOS DIFERENTES  
DE ROCAS



ARDILLA

¿Qué más encontró? Escriba o dibuje otro artículo interesante que encontró que no estuvo en la lista.





# B-I-N-G-O De Amabilidad

## Actos Simples de Amabilidad para Familia y Amigos

1. Llene espacios blancos con sus propias ideas para compartir la amabilidad con familia y amigos.
2. Rodee con un círculo cada acto de amabilidad cuando lo complete.
3. Cuando tenga 5 círculos en una fila, columna o diagonalmente, ¡celebre su BINGO!

<p><b>Converse:</b> ¿A quién contacta para obtener ayuda cuando se siente solo o asustado?</p>	<p><b>Comparte</b> una tarjeta o un regalo considerado con un amigo.</p>		<p><b>Pregunte</b> a un miembro de la familia que le gustaría hacer. Haga lo que este quiere hacer juntos sin interrumpir por al menos 30 minutos.</p>	<p><b>Converse:</b> Lean un libro de cuentos ilustrados juntos. Hable de cómo el protagonista se siente durante el conflicto.</p>
<p><b>Comparta</b> una llamada y saludos cálidos con un familiar lejano.</p>		<p><b>Converse:</b> Haga una lista minuciosa de personas que hacen la vida mejor para las personas en su familia. ¿Qué le sorprende de esta lista?</p>	<p><b>Converse:</b> ¿Cómo los miembros de nuestra familia podrían ser voluntarios juntos en el próximo mes?</p>	
	<p><b>Ofrezca</b> ayudar a alguien en su familia con una tarea sin que le pidan hacerlo.</p>			<p><b>Escriba o dibuje</b> un cumplido o carta de amor para un familiar y ocúltelo para que este lo encuentre.</p>
	<p><b>Comparta</b> un plato de botanas que preparó para alguien en su familia.</p>	<p><b>Construya o Cree</b> un regalo para un familiar.</p>		<p><b>Converse:</b> ¿Cuál fue la última cosa que compartió? ¿Cómo lo hizo sentir a usted y a la persona que lo recibió?</p>
<p><b>Converse:</b> Haga una lista de cosas que su familia le gusta hacer juntos. ¿Puede agregar más amabilidad a alguna de las cosas de la lista?</p>		<p><b>Converse:</b> ¿Cómo sabemos si alguien a nuestro alrededor necesita ayuda o apoyo? ¿Qué son las pistas?</p>	<p><b>Cree</b> un libro de cupones de ayuda para compartir con alguien en su familia.</p>	<p><b>Escriba o dibuje</b> una nota amable para sí mismo hoy.</p>