

## 49 Actos de Amor & Bondad

1. Visite a una persona de edad avanzada y pídale que le cuente como era el mundo cuando se casó o cuándo obtuvo su primer trabajo
2. Done útiles escolares a un niño/a necesitado/a
3. Prepare una mochila escolar para un niño/a necesitado/a
4. Sirva comida en un refugio de personas desamparadas
5. Preséntese a un vecino que no conozca
6. Sea voluntario del programa "Meals on Wheels" o de una organización que provea servicios similares
7. Haga servicio voluntario en un refugio para animales
8. Cuide a un infante por una hora, para que sus padres tengan tiempo libre
9. Prepárele una comida a un ser humano que esté bajo tratamiento médico
10. Sonría por lo menos 49 veces al día.
11. Sostenga la puerta a alguien
12. Dele el paso a alguien en la hora pico de tránsito
13. Enséñele a un anciano como enviar un mensaje de texto, usar Facebook o WhatsApp para que pueda estar conectado
14. Mire a alguien que normalmente desapruueba - y trate de ponerse en su lugar
15. Si ve a alguien que es muy diferente a usted, piense en todas las maneras en que son iguales
16. Ame y respete a una persona por lo que es y no por su apariencia física
17. Coma en su casa en lugar de salir y haga una donación del dinero que ahorró a una cocina de alimentos
18. Elogie a alguien que no conoce
19. Ayude en el jardín a un vecino de edad avanzada
20. Lea una historia a un niño
21. Sea cortés con una persona que no hable inglés
22. Recoja algo que alguien dejó caer
23. En el aeropuerto ayude a alguien con su equipaje
24. En el avión ayude a alguien poner o sacar sus maletas del compartimiento superior
25. Diga algo agradable a alguien con quien no simpatiza en el trabajo
26. Inicie una conversación con alguien con quien nunca hablaría normalmente
27. Acompañe a un anciano a una cita médica
28. Busque una receta para una persona enferma o anciana
29. Ofrezca sentarse con un anciano para que su cuidador pueda tener un respiro
30. Quédese con un niño pequeño para que su madre pueda ir al supermercado
31. Ofrezca recoger el correo de los vecinos cuando estén fuera de la ciudad
32. Dígale a un policía o bombero que aprecia su labor para mantenernos seguros
33. Dígale a un maestro que es un héroe
34. Haga una donación de comida a un refugio de personas sin hogar
35. Sea mentor de un niño - especialmente de un niño con retos adicionales
36. Preste servicios voluntarios en organizaciones que ayudan a adolescentes sin hogar
37. Ayude a alguien que esté aprendiendo inglés a leer un libro o a entender un programa de televisión
38. Pruebe la comida de un país que no conoce y aprenda algo al respecto
39. Ore por paz y tolerancia
40. Aprenda la manera correcta de almacenar una pistola y cómo mantenerla alejada de los niños
41. Participe en una causa que es importante para usted
42. Dele un abrazo a alguien que no ha abrazado en mucho tiempo
43. Adopte a un animal
44. Considere ser padre adoptivo
45. Comparta sus talentos haciéndolo de forma gratuita en un lugar público
46. Enseñe música a alguien
47. Enseñe a alguien cómo pintar
48. Enseñe a alguien cómo leer
49. Trate de amar un poco más todos los días

Para mas informacion visite [ActLoveGive.org](http://ActLoveGive.org)

