

AÑADE **BONDAD** A TU RUTINA FAMILIAR

un menú para una vida generosa

En el desayuno

Comienza el día con calma y conexión.

- Adopta una breve **rutina de meditación**, como disfrutar un minuto de silencio durante el desayuno o respirar profundamente 5 veces al ponerse los zapatos.
- **Da un cumplido a tus hijos** y diles que hagan lo mismo con alguien más durante el día.

En el auto

Aprovecha al máximo tu público cautivo.

- Imprime y lleva contigo nuestra lista de 29 temas para iniciar conversaciones. bit.ly/DGTConvos
- Siempre lleva libros sobre bondad en el asiento trasero del auto. bit.ly/DGTRead
- Ten siempre a la mano un kit de ayuda para personas sin hogar. Habla con tus hijos sobre la importancia de ayudar a quienes más lo necesiten. bit.ly/DGTCareKit
- Si tus hijos comparten una historia de un conflicto, ayúdalos a dedicar un tiempo a ponerse en el lugar de la otra persona.

Durante la cena

Habla sobre temas importantes durante la cena o cada vez que se reúna toda la familia.

- Prueba uno de los favoritos de siempre de Doing Good Together: **Cada noche, pregunta: "¿a quién ayudaste hoy?" y "¿quién te ayudó a ti?"** Al preguntar esto estarás inspirándolos a todos a pensar en la generosidad y en la gratitud.
- **¡Comparte buenas noticias!** Las historias sobre niños generosos o buenas acciones que marcan la diferencia pueden inspirar a toda tu familia.
- **Imprime estos sencillos manteles individuales** y utilízalos para inspirar conversaciones sobre generosidad durante la cena. bit.ly/PithyPlacemat

Antes de dormir

A medida que tus hijos comiencen a prepararse para dormir, tómense tiempo para estar juntos con tranquilidad.

- Vuelve a repetir la rutina de meditación que hicieron durante el desayuno. Disfruten otro minuto de silencio o respiren profundamente 5 veces mientras se ponen el pijama.
- Aprovecha al máximo la hora de los cuentos. Echa un vistazo a nuestra colección de libros sobre actos de generosidad, con diversos temas de conversación. Aunque cualquier otro libro puede generar este tipo de conversaciones si hace las preguntas correctas. bit.ly/DGTRead
- Invita a todos a enumerar tres momentos alegres de su día. O tres cosas por las que estén agradecidos.



"Si quieres que otros sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz tu, practica la compasión".

-The Dalai Lama

AÑADE **BONDAD** A TUS RUTINAS FAMILIARES

un menú para una vida generosa

De un lado para el otro

Encuentra oportunidades de ser un ejemplo de bondad mientras haces recados.

- Pregunta al empleado de la tienda cómo está y dile "gracias" cuando te atienda.
- Insta siempre a tu hijo a sonreír, a hacer contacto visual y a responder preguntas que les hagan los demás.
- Presta atención y comenta sobre la bondad de otros. "¿No fue muy amable ese hombre al abrirnos la puerta?"
- Compra comida adicional para el Banco de Alimentos. bit.ly/DGTFoodShelf
- Date el gusto de hacer un acto de bondad al azar.

Mientras preparas la cena

Aprovecha la energía de tus hijos para practicar trabajo en equipo.

- Las tareas del hogar son una forma importante de iniciar una conversación sobre la contribución de todos a un bien común. Los más pequeños pueden alimentar a las mascotas, poner la mesa o descargar el lavavajillas. Visita el boletín informativo de DGT para leer sobre la importancia de las tareas del hogar y encontrar más ideas. bit.ly/DGTChores
- Déjalos ayudar a preparar la cena. Según sus edades, sus hijos pueden, por ejemplo, organizar los ingredientes, leer la receta, romper los huevos y armar las pizzas.

Durante tu día de descanso

Comienza un proyecto familiar y prepara los actos de bondad de la semana siguiente.

- Elige un proyecto simple que establezca un hábito de bondad. Algunos ejemplos pueden ser crear un frasco de donación para enseñar generosidad bit.ly/DGTGivingBox o decorar tarjetas de bondad para entregar a cualquier persona durante la siguiente semana. bit.ly/DGTCards
- Trabajen en conjunto para crear la misión de la familia. bit.ly/DGTFamilyMission
- Agrega al calendario del próximo mes un proyecto de voluntariado para hacer en familia. bit.ly/DGTPickAProject

En la naturaleza

Enseña a tus hijos a amar el planeta tierra durante su próximo paseo por el parque.

- Lleva bolsas plásticas y guantes de jardinería en un morral especial, y transforma todos los paseos por el parque en un proyecto de limpieza del vecindario.
- Comparte tus observaciones específicas (qué ves, hueles y escuchas) para motivar el asombro y el entusiasmo.
- Recolecta tesoros, como hojas, piñas y piedras (pero ten cuidado de no afectar a los seres vivos).



Encuentra más herramientas para criar niños compasivos en DoingGoodTogether.org

©2017 Doing Good Together™