

Celebra La Paz Y La Bondad

Una Época para la Paz y la No-Violencia

Para los Adolescentes: 64 Días/64 Maneras

Una Época para la Paz y la No-Violencia

el 30 de enero al 4 de abril
los días conmemorativos de
Mahatma Ghandi
y
Dr. Martin Luther King, Jr.

Día 1 El Valor

Enciende una vela con tu familia. Haz un deseo para la paz.
Apaga la vela mientras mandas el deseo al mundo.

Día 2 La Sonrisa

Sonríele a tres personas quienes se miran diferentes a ti.

Día 3 La Apreciación

Di una cosa que te gusta acerca de ellos a cada miembro de tu familia.

Día 4 Estimar

Haz una lista o dile a tu familia tres maneras de como te cuidas.

Día 5 El Autoestima

Termina esta oración con algo bueno acerca de ti mismo-
Soy amable y soy _____.

Día 6 La Sencillez

Ordena tus pertenencias hoy.

Día 7 La Educación

Hoy lee o escucha un libro o un cuento acerca de la bondad o la paz.

Día 8 La Reconciliación

Recuerda una situación cuando alguien te hizo sentir mal. Cuéntale la situación a alguien en tu familia.

Día 9 Soñar

Haz un dibujo o escribe un poema acerca de tus deseos para la paz.

Día 10 La Fe

Haz un dibujo de algo que quieres que es noble.

Día 11 La Contemplación

Siéntate en silencio para un minuto escuchando tu respiración.
Reconoce la paz.

Día 12 Centrar

Mira alrededor de ti y fíjate en todo. Cierra los ojos y cuéntale a un miembro de tu familia todo lo que recuerdas.

Día 13 La Creatividad

Baila o canta para toda la familia.

Día 14 La Humildad

Cuéntale a alguien en quien confías acerca de cuando te portaste mal y como cambiarías tus acciones.

Día 15 La Naturaleza

Camina afuera y recoge tres cosas de la naturaleza; por ejemplo: una piedra, una hoja, una pluma, una semilla o lo que sea.

Día 16 La Gratitud

Antes de dormirte, piensa en tres cosas por las cuales estás agradecido y dibújalas o escríbelas.

Imagínese...Una comunidad que honora la dignidad y valora a cada persona.

Imagínese...como un marcapaso.
Imagínese...