



## SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Muestra bondad

ENERO

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

«NUNCA PERMITAS QUE LA LEALTAD NI LA BONDAD TE ABANDONEN! ÁTALAS ALREDEDOR DE TU CUELLO COMO UN RECORDATORIO. ESCRÍBELAS EN LO PROFUNDO DE TU CORAZÓN»  
(PROVERBIOS 3:3; NTV).

¡VALE LA PENA CADA PASO QUE DAS PARA SALIR DE TU ZONA DE COMODIDAD A FIN DE CRECER Y CAMBIAR! SI NO PUEDES PONER EN PRÁCTICA UNA IDEA A LA SEMANA, ESCOGE UNA PARA EL MES, Y PÓNTELA POR META. CADA PASO CUENTA. ¡FELICITACIONES Y BRAVO POR INTENTARLO!



- ▶ 1ª SEMANA: ELIGE UN DÍA PARA SALUDAR A LAS PERSONAS QUE VEAS.
- ▶ 2ª SEMANA: LLEVA UN REGALO A TU MAESTRA (POR EJEMPLO FLORES, UNA MANZANA, UN CAFÉ, ETC.).
- ▶ 3ª SEMANA: ESCRIBE UNA NOTITA DE AGRADECIMIENTO A ALGUIEN QUE CONOCES Y QUE PRESTA SERVICIO A LOS DEMÁS (POR EJEMPLO EL CARTERO, LA PELLIQUERA, EL DEPENDIENTE DE LA TIENDA DE COMESTIBLES, UN POLICÍA, UN BOMBERO, ETC.).
- ▶ 4ª SEMANA: ELIGE UN DÍA DONDE DEJES, CUANDO HACES FILA, QUE TUS COMPAÑEROS DE CLASE PASEN DELANTE DE TI.



SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Ayuda a un amigo

FEBRERO

AÑO: \_\_\_\_\_

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: OFRECE AYUDA A UN AMIGO CON UN PROYECTO, YA SEA EN CLASE, EN EL CLUB, O CON UN PROYECTO PERSONAL.
- ▶ 2ª SEMANA: COMPARTE UN JUEGO O UN JUGUETE ESPECIAL CON UN AMIGO.
- ▶ 3ª SEMANA: DILE A UN AMIGO POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PARA TI.
- ▶ 4ª SEMANA: CONVERSA CON UN AMIGO CON QUIEN HACE TIEMPO QUE NO HABLAS.

«EN TODO TIEMPO AMA EL AMIGO...» (PROVERBIOS 17:17; NVI).



## SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Ayuda a tus vecinos

MARZO

AÑO: \_\_\_\_\_

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: OFRECE AYUDAR A TU VECINO EN ALGO (LAVAR SU AUTO, ARRANCAR LAS MALAS HIERBAS DE SU JARDINERA, QUITAR LA NIEVE DE SU ACERA, O A ENTRAR EN CASA SUS BOLSAS DE SUPERMERCADO).
- ▶ 2ª SEMANA: COMPRUEBA QUE SE ENCUENTRA BIEN UN VECINO ANCIANO (SIEMPRE CON LA AYUDA O PERMISO DE TUS PAPÁS).
- ▶ 3ª SEMANA: HORNEA UN POSTRE PARA UN VECINO (O VECINOS).
- ▶ 4ª SEMANA: OFRECE SACAR LOS CUBOS DE LA BASURA DE ALGÚN VECINO EN EL DÍA DE LA BASURA O A DEVOLVER LOS CUBOS DESPLÉS.

«CADA UNO DEBE VELAR NO SOLO POR SUS PROPIOS INTERESES, SINO TAMBIÉN POR LOS INTERESES DE LOS DEMÁS» (FILIPENSES 2:4; NVI).



## SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Ayuda en casa

ABRIL

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: PREPARA UN PLATO PARA LA CENA (PIDE CONSEJO A TUS PADRES, SI LO NECESITAS).
- ▶ 2ª SEMANA: HAZ LA CAMA DE OTRA PERSONA: DE TUS PAPÁS, TU HERMANO O TU HERMANA.
- ▶ 3ª SEMANA: HAZ UNA TAREA QUE NO SUELES HACER SIN QUE NADIE TE LO PIDA (PONER LA MESA, RECOGER LOS JUGUETES, ARREGLAR LA SALA, BARRER EL SUELO).
- ▶ 4ª SEMANA: COLABORA CON TU PAPÁ O MAMÁ EN UNO DE SUS PROYECTOS, AYUDANDO TODO LO QUE PUEDES.

«SI SABÉIS ESTAS COSAS, BIENAVENTURADOS SERÉIS SI LAS HICIEREIS»  
(JUAN 13:17; RV).



## SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Reajusta tus actitudes

MAYO

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: PIDE DISCULPAS A QUIEN HAS OFENDIDO O HERIDO DE ALGUNA FORMA.
- ▶ 2ª SEMANA: MUESTRA GRATITUD A TUS PAPÁS, HERMANITOS, TÍOS, TÍAS Y ABUELOS CADA VEZ QUE PUEDES.
- ▶ 3ª SEMANA: ESFUÉRZATE MÁS POR MOSTRAR RESPETO A TUS PAPÁS Y MAESTROS PRESTANDO ATENCIÓN CUANDO HABLAN, RESPONDIENDO PRONTO CUANDO TE PREGUNTAN ALGO, ETC.
- ▶ 4ª SEMANA: PERDONA A QUIEN TE HA OFENDIDO U HECHO DAÑO.

«TU ACTITUD ES COMO LA ETIQUETA DEL PRECIO: DEMUESTRA CUÁNTO VALES»  
ANÓNIMO



## SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Cámbialo

JUNIO

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: DEJA QUE TU HERMANO, HERMANA O AMIGO SE SIENTE EN TU ASIENTO FAVORITO YA SEA EN CASA, EN CLASE, EN EL AUTOBÚS, EN EL AUTO, ETC.
- ▶ 2ª SEMANA: JUEGA CON UN NUEVO COMPAÑERO DE CLASE EN LUGAR DE CON TUS AMIGOS HABITUALES.
- ▶ 3ª SEMANA: LEE UN RELATO O UN LIBRO DE UN GÉNERO QUE NO HAS LEÍDO ANTES.
- ▶ 4ª SEMANA: INTERCAMBIA TAREAS CON TU HERMANO, HERMANA O PAPÁS, Y HAZ UNA QUE REQUIERA MÁS ESFUERZO VOLUNTARIAMENTE.

«TODOS PIENSAN EN CAMBIAR EL MUNDO, PERO NADIE PIENSA EN CAMBIARSE A SÍ MISMO» LEÓN TOLSTOY



## SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

Ten un gesto amable con alguien con quien no sueles relacionarte.

JULIO

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

«NO SE OLVIDEN DE PRACTICAR LA HOSPITALIDAD, PUES GRACIAS A ELLA ALGUNOS, SIN SABERLO, HOSPEDARON ÁNGELES» (HEBREOS 13:2; NVI).



- ▶ 1ª SEMANA: HAZ UN CUMPLIDO A ALGUIEN A QUIEN SUELES VER PERO QUE APENAS CONOCES. POR EJEMPLO AL DEPENDIENTE DEL SUPERMERCADO, TU PELUQUERA O EL CONDUCTOR DEL AUTOBÚS EN EL QUE SUELES VIAJAR.
- ▶ 2ª SEMANA: PIDE A TUS PAPÁS QUE TE AYUDEN A CREAR UNA O VARIAS «BOLSAS DE BENDICIÓN» PARA DONARLAS A UN ALBERGUE.
- ▶ 3ª SEMANA: HAZ UN DIBUJO CON UNA NOTITA ALENTADORA Y PÉGALO EN LA PUERTA DE UN VECINO.
- ▶ 4ª SEMANA: PREPARA UN BOTE DONDE GUARDES ALGUNAS MONEDAS DE TU ASIGNACIÓN O PAGA PARA DÁRSELAS COMO PROPINA A UN CAMARERO.



## SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Prepara un verano divertido

AGOSTO

AÑO: \_\_\_\_\_

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: INVITA A ALGUIEN A JUGAR CONTIGO Y TUS AMIGOS EN EL PARQUE DE JUEGOS O EN TU VECINDARIO.
- ▶ 2ª SEMANA: REPARTE PEGATINAS A LOS NIÑOS QUE ESPERAN EN FILA (EN EL SUPERMERCADO, EL PARQUE DE ATRACCIONES, LA HELADERÍA, ETC.).
- ▶ 3ª SEMANA: DEJA UN JUEGO PARA HACER BURBUJAS A LA PUERTA DE UNA CASA DONDE VIVEN NIÑOS.
- ▶ 4ª SEMANA: ¡PREPARA UNA CAZA DEL TESORO PARA UN AMIGO!

«NO NOS DIMOS CUENTA DE QUE ESTÁBAMOS CREANDO RECUERDOS; SOLO SABÍAMOS QUE NOS ESTÁBAMOS DIVIRTIENDO» A. A. MILNE



# SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

## Aprende algo nuevo

### SEPTIEMBRE

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

«INSTRUYE AL SABIO, Y SE HARÁ MÁS SABIO; ENSEÑA AL JUSTO, Y AUMENTARÁ SU SABER» (PROVERBIOS 9:9; NVI).



- ▶ 1ª SEMANA: ESCOGE DOS COMPAÑEROS DE CLASE Y APRENDE ALGO NUEVO SOBRE ELLOS.
- ▶ 2ª SEMANA: APRENDE CÓMO SE LLAMAN LOS NIÑOS QUE SUELES VER EN EL PARQUE DE JUEGOS.
- ▶ 3ª SEMANA: APRENDE ALGUNOS DATOS NUEVOS SOBRE LA NATURALEZA.
- ▶ 4ª SEMANA: APRENDE A COCINAR UNA RECETA NUEVA (PUEDE SER UNA ENSALADA, UN POSTRE O INCLUSO UNA COMIDA).



SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Prueba algo nuevo

OCTUBRE

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: PRUEBA UN ALIMENTO QUE NUNCA HAS PROBADO O QUE NO SUELES COMER.
- ▶ 2ª SEMANA: PRESENTATE O SALUDA A ALGUIEN DE TU ESCUELA CON QUIEN NO HAS HABLADO ANTES, AUNQUE SEAN DE OTRA CLASE O GRADO.
- ▶ 3ª SEMANA: JUEGA CON TU HERMANO O HERMANA A UN JUEGO QUE LES GUSTE Y QUE TÚ NO SUELES JUGAR, PARA APRENDER A APRECIAR LO QUE LES GUSTA.
- ▶ 4ª SEMANA: APRENDE A HACER ALGO NUEVO Y PIDE A UNO DE TUS PAPÁS U OTRO FAMILIAR O MAESTRO QUE TE ENSEÑE CÓMO HACERLO.

«SI NUNCA LO INTENTAS, NUNCA SABRÁS DE LO QUE ERES CAPAZ» JOHN BARROW



## SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Ayuda a tu comunidad

NOVIEMBRE

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: RECOGE BASURA DE TU VECINDARIO O DEL PARQUE DE TU LOCALIDAD.
- ▶ 2ª SEMANA: RECOLECTA LIBROS O REVISTAS INFANTILES PARA LA BIBLIOTECA DE TU VECINDARIO O PARA UNA CLÍNICA DENTAL INFANTIL.
- ▶ 3ª SEMANA: RASTRILLA LAS HOJAS DEL PATIO DE UN VECINO O QUITA LA NIEVE DE SU ACERA O LIMPIA LOS ESCALONES DE SU CASA.
- ▶ 4ª SEMANA: AYUDA COMO VOLUNTARIO EN UN REFUGIO PARA ANIMALES, U OFRECE A PASEAR AL PERRO DE UN VECINO.

«SEGÚN TENGAMOS OPORTUNIDAD, HAGAMOS BIEN A ALGUIEN» (GÁLATAS 6:10; RV).



SALIR DE MI ZONA DE COMODIDAD

# Comparte la alegría navideña

DICIEMBRE

AÑO: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: REGALA UNO O VARIOS JUGUETES A UNA OBRA DE CARIDAD.
- ▶ 2ª SEMANA: ENVÍA EL DINERO QUE GANES HACIENDO TAREAS A UN MISIONERO U ORGANIZACIÓN BENÉFICA.
- ▶ 3ª SEMANA: HAZ TARJETAS NAVIDEÑAS O PREPARA GALLETAS PARA ALGÚN GRUPO QUE PRESTA SERVICIO (BOMBEROS, POLICÍA, CARTEROS, ENFERMERAS, ETC.) Y LLÉVASELAS.
- ▶ 4ª SEMANA: HAZ UN REGALO HECHO A MANO Y REGÁLASELO A ALGUIEN.

«BUSCAD PRIMERAMENTE EL REINO DE DIOS Y SU JUSTICIA, Y TODAS ESTAS COSAS OS SERÁN AÑADIDAS» (MATEO 6:33; RV).

Se encuadra en: Desarrollo personal: Conducta personal: Espíritu de servicio-2d,f  
 Creado por el equipo de Rincón de las maravillas. Ilustración: N.M., Esther Martin y Yoko Matsuoka. Diseño: Roy Evans.  
 Publicado en Rincón de las maravillas. © La Familia Internacional, 2022.