


# DESAFÍO

## para niños y jóvenes

¡Haz algunas actividades de este tablero para el programa Niños y Jóvenes!  
 ¿Puedes hacer cinco en línea? (Mira la *Guía para los niños* si quieres encontrar más ideas).

 <p>Ve a dar un paseo y observa la naturaleza que te rodea.</p>	<p>Limpia tu habitación u otro lugar de tu casa.</p>	<p>Haz una lista de 20 cosas por las cuales estás agradecido.</p>	<p>Fija una meta SOCIAL.</p>	<p>Ora por un amigo o un ser querido que esté necesitado.</p>
 <p>Realiza un acto de servicio sencillo por un miembro de tu familia.</p>	 <p>Escribe en tu diario.</p>	<p>Fija una meta FÍSICA.</p>	<p>Elige una actividad que tu familia lleve a cabo esta semana para <i>Ven, sígueme</i>.</p>	 <p>Envía una nota de agradecimiento a alguien que te haya ayudado.</p>
 <p>Juega a algo con tu familia.</p>	<p>Pídele a alguien que te enseñe una nueva habilidad.</p>	<p><b>ESPACIO LIBRE</b></p>	 <p>Da un paseo y recoge 20 cosas que sean basura. (No olvides lavarte las manos después).</p>	<p>Mira viejas fotografías con un miembro de tu familia y compartan recuerdos.</p>
 <p>Prueba una nueva fruta o verdura.</p>	<p>Dile a un amigo algo que admires de él.</p>		 <p>Llama por teléfono a tu abuelo(a) o a otro familiar. Haz preguntas para averiguar más sobre él o sobre ella.</p>	<p>Lee un libro durante 20 minutos.</p>
 <p>Fija una meta INTELECTUAL.</p>	<p>Haz una actividad divertida con tus hermanos y hermanas.</p>	<p>Lee las Escrituras durante 10 minutos.</p>	 <p>Aprende a cocinar tu comida favorita.</p>	<p>Haz ejercicio durante 20 minutos.</p>