

# 49 Acts of LOVE

**We asked several parents of the 49 taken to share how they would like to see love and kindness shown on June 12. Here are 49 ways to honor their loved ones:**

1. Visit an elder and ask them to tell you about the world when they were growing up or when they first got married or their first job
2. Get school supplies for needy children
3. Help prepare school backpacks for kids in need
4. Offer to serve a meal at a homeless shelter
5. Introduce yourself to a neighbor you don't know
6. Volunteer with Meals on Wheels or similar and take food and company to a housebound senior
7. Volunteer at an animal shelter and give a stray some TLC
8. Offer to babysit a small child so parents can have some quiet time
9. Prepare a meal for someone undergoing debilitating medical treatment
10. Smile at least 49 times today
11. Hold a door for someone
12. Let someone cut in front of you during rush hour traffic
13. Teach a senior how to text, Skype, Facebook or Whatsapp so they can stay connected
14. Look at someone you normally disapprove of and try to look at the world from their eyes
15. If you see someone who is very different from you, look at all the ways you are the same
16. Try to love and respect someone for who they are, NOT what they look like
17. Have a simple meal at home instead of going out and donate the savings to a food kitchen
18. Compliment someone you don't know
19. Offer to help an elderly neighbor with their yard work
20. Read a child a story
21. Be patient with someone who doesn't speak English
22. Pick up something someone dropped
23. At the airport help someone with their luggage
24. On a plane, help someone put in or take out their bags from the overhead compartment
25. Say something nice to someone you don't like at work
26. Strike up a conversation with someone you would never normally talk to
27. Offer to go with an elder to a doctor's appointment
28. Offer to pick up a prescription for an ill or elderly person
29. Offer to sit with an elder so that their caregiver can have some respite
30. Stay with a young child so that their mother can go to the grocery store
31. Pick up a neighbor's mail while they are out of town
32. Tell a police officer or a firefighter that you appreciate what they do to keep us safe
33. Tell a teacher they are a hero
34. Donate food to a homeless shelter
35. Mentor a child – especially a child with extra challenges
36. Volunteer at organizations that help homeless teens
37. Help a non-English speaker as they learn our language by offering to help them read a book or understand a TV show
38. Try food from a country you didn't know and learn something about it
39. Pray for peace and tolerance
40. Learn the proper way to store a gun and how to keep it away from children
41. Become active in a cause that is important to you
42. Hug someone you haven't hugged in a long time
43. Adopt a pet
44. Considering being a foster parent
45. Share your talents by performing for free in a public place
46. Teach someone to make music
47. Teach someone how to paint
48. Teach someone to read
49. Try to love more every day

**For more information, visit [ActLoveGive.org](http://ActLoveGive.org).**

# 49 Actos de AMOR

**Preguntamos a varios padres de las 49 almas que partieron qué actos de amor y bondad quisieran ver el 12 de junio para honrar a sus seres queridos. Las siguientes son 49 de sus ideas:**

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 más información, visite [ActLoveGive.org](http://ActLoveGive.org).**