

(November 13) World Kindness Day - English & Spanish



World Kindness Day

World Kindness Day on November 13 is a day to recognize the importance of being kind to each other, ourselves, and the world. On this day, participants celebrate and promote good deeds and pledge to acts of kindness.

Generosity is contagious and increases our happiness. In fact, in 2010, the Harvard Business School surveyed 136 countries and found people who gave to others were the happiest. Even just one act of kindness can turn someone's day around and build a stronger community of healing and positivity. Here are ways you can join us for World Kindness Day:

1. Share your pledge to acts of kindness on social media and use the hashtags #worldkindnessday and #makekindnessthenorm.
2. Check out the [Random Acts of Kindness Foundation](#) for ideas on how to incorporate kindness into your everyday life.

3. Some of us are already taking steps to find professional help with our well-being, and perhaps you or a loved one should too. If you or a family member would like help finding a mental health care provider, use Care Solace, a complimentary and confidential coordination service provided by Kenyon-Wanamingo Schools:
4. Call 888-515-0595. Multilingual support is available 24/7/365.
5. Visit caresolace.com/kwk12 and either search on your own OR click “Book Appointment” for assistance by video chat, email, or phone.

Let’s text a friend we haven’t spoken to in a while, treat someone (or ourselves) to a cup of coffee, and be an empathetic and encouraging ear to others as we close out 2023.



Día Mundial de la Bondad

El Día Mundial de la Bondad, el 13 de noviembre, es un día para reconocer la importancia de ser amables unos con otros, con nosotros mismos y con el mundo. En este día, los participantes celebran y promueven las buenas obras y se comprometen a realizar actos de bondad.

La generosidad es contagiosa y aumenta nuestra felicidad. De hecho, en 2010, la Escuela de Negocios de Harvard encuestó en 136 países y encontró que las personas que daban a los demás eran las más felices. Incluso un solo acto de bondad puede cambiar el día de alguien y construir una comunidad más fuerte de sanación y positividad. Aquí hay formas en las que puedes unirte a nosotros para el Día Mundial de la Bondad:

Algunos de nosotros ya estamos tomando medidas para encontrar ayuda profesional para nuestro bienestar, y quizás usted o un ser querido también debería hacerlo. Si usted o un miembro de su familia desean ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud mental, utilice Care Solace, un servicio de coordinación gratuito y confidencial proporcionado por :

Enviemos un mensaje de texto a un amigo con el que no hemos hablado en mucho tiempo, invitemos a alguien (o a nosotros mismos) a una taza de café y seamos un oído empático y alentador para los demás a medida que cerramos el 2023.