Our children are growing up in a world that is saturated with technology and social media. No matter how you try to limit it, they will spend a huge portion of their time behind a screen. It is so important to make sure that they are learning kindness and empathy for others in a world where the consequences of your actions are so much harder to understand. Here are some ways you can teach your children to be kind and inclusive:

Volunteering
Call your local churches, food pantry's, homeless shelters, animal shelters, etc. and ask if they allow children to volunteer. Not only is this a lesson in kindness but it can teach a child to be thankful for what they have and be a way to spend some quality time together.

Visit a senior citizen home
Even if you do not have a family member there, spend a day making cookies or writing notes to some senior citizens and go visit with them for an afternoon. It will surely brighten up their day and yours while teaching your child to treat the elderly with love and respect. Some senior citizens have no family and no friends to visit them and a smile from a child could really make a difference.

Write thank you notes to our active service men and women
Spend an afternoon drawing pictures and writing thank you notes for those that are serving our country and are away from their families every day. Use this moment to teach your children about the sacrifices the men and women in our military make are how thankful we should be to them.

Make a plan with your child to request donations in lieu of gifts for their birthday one year
Instead of gifts, help your child pick a charity that is meaningful to them and do some research as to what that charity could use. Maybe an animal shelter could benefit from food, kitty litter, towels, or children's home might need school supplies and warm clothes. Be sure to pick a charity that means something to your child so that they feel right in giving back and making a difference.

Play with animals at the shelter
Contact your local animal shelter and offer to take the dogs for walks or just put in some time playing with and loving some of the animals.

Choose one small act of kindness to do each day.
Most of the examples above are big ideas to spend a day doing together but there are so many small acts of kindness you can do each day to make a big difference for someone. For example, pay for the toll for the person behind you (this one is for adults but one of my personal favorites!), teach your children to clear their own dishes or do a chore without being asked, set an example by giving out a random compliment, or write a thank you note to your mailman.

Instilling these values in children could make all the difference as they go back to school, navigate around bullies, make new friends and grow up into the next generation of adults.

Nuestros hijos están creciendo en un mundo saturado de tecnología y redes sociales. No importa cómo intentes limitarlo, pasarán una gran parte de su tiempo detrás de una pantalla. Es tan importante asegurarse de que están aprendiendo la amabilidad y la empatía por los demás en un mundo donde las consecuencias de sus acciones son mucho más difíciles de entender. Estas son algunas formas en que puede enseñar a sus hijos a ser amables e inclusivos:

Trabajar como voluntario
Llame a sus iglesias locales, despensas de alimentos, refugios para personas sin hogar, refugios de animales, etc. y pregunte si permiten que los niños sean voluntarios. No solo es una lección de amabilidad, sino que también puede enseñarle a un niño a estar agradecido por lo que tiene y a ser una forma de pasar un tiempo de calidad juntos.

Visita un hogar para personas mayores
Incluso si no tiene un miembro de la familia allí, pase un día haciendo galletas o escribiendo notas a algunos ciudadanos de la tercera edad y visítelos por la tarde. Seguramente alegrará su día y el tuyo mientras enseña a su hijo a tratar a los ancianos con amor y respeto. Algunas personas de la tercera edad no tienen familia ni amigos para visitarlas y la sonrisa de un niño realmente podría hacer la diferencia.

Escribir notas de agradecimiento para nuestros hombres y mujeres de servicio activo
Pase una tarde haciendo dibujos y escribiendo notas de agradecimiento para aquellos que están sirviendo a nuestro país y están lejos de sus familias todos los días. Aproveche este momento para enseñarles a sus hijos sobre los sacrificios que los hombres y mujeres de nuestro ejército hacen, y cuán agradecidos debemos estar con ellos.

Haga un plan con su hijo para solicitar donaciones en lugar de regalos para su cumpleaños un año
En lugar de regalos, ayude a su hijo a elegir una obra de caridad que sea significativo para ellos y investigue sobre lo que esa organización benéfica podría usar. Tal vez un refugio de animales podría beneficiarse de la comida, la arena para gatos, las toallas o el hogar de los niños podría necesitar útiles escolares y ropa de abrigo. Asegúrese de elegir una obra de caridad que signifique algo para su hijo, de modo que se sienta bien al retribuir y marcar la diferencia.

Juega con animales en el refugio
Póngase en contacto con su refugio de animales local y ofrezca llevar a los perros a pasear o simplemente dedicar algo de tiempo a jugar y amar a algunos de los animales.

Elija un pequeño acto de bondad para hacer todos los días.
La mayoría de los ejemplos anteriores son grandes ideas para pasar un día juntos, pero hay tantos pequeños actos de bondad que puedes hacer cada día para marcar una gran diferencia para alguien. Por ejemplo, pague el peaje de la persona que está detrás de usted (este es para adultos pero uno de mis favoritos personales), enséñele a sus hijos a limpiar sus propios platos o haga un quehacer sin que se lo pidan, ponga el ejemplo entregando un cumplido al azar, o escribir una nota de agradecimiento a su cartero.

Inculcar estos valores en los niños podría marcar la diferencia a medida que vuelven a la escuela, navegue por los matones, haga nuevos amigos y crezca hasta convertirse en la próxima generación de adultos.