# BE A F·R·I·E·N·D BINGO

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Comparte algo que te hace reir | Haz algo amable | Haz un plan de futuro con un amigo | Llama o envía un mensaje de texto a un amigo y hazle preguntas para saber más sobre él. | Pregúntale a alguien mayor que tú sobre un amigo de la infancia |
| Escriba una carta a un amigo y envíela por correo. | Mira una exhibición virtual en vivo de un zoológico o acuario - comparte lo que más te gusto con alguien | Sé un buen amigo de ti mismo - Sólo di y piensa cosas positivas sobre ti hoy | Dile a un amigo lo que admiras de ellos | Sé amigable al compartir una sonrisa con todos los que veas hoy. |
| Hablar con alguien sobre lo que es una amistad sana. | Habla con un amigo con el que no hayas hablado en un tiempo | NAMI Utah National Alliance on Mental Illness LIBRE | Haz una lista de los amigos que aprecias, aunque sólo sean 1 o 2. | Ten una noche de juegos virtuales con un amigo |
| Planea ver el atardecer la misma noche que un amigo. Envíense fotos desde su perspectiva | Sé un buen amigo evitando chismes sobre alguien hoy. | Crea una lista de las cualidades que se necesitan para ser un buen amigo | Comparte una historia sobre un amigo de la infancia | Llama a un amigo que puede sentirse solo |
| Comparte un talento que tengas | Mirá fotos de amigos, ¡quizás sacá un viejo álbum! | Ve a BeThe1To.com aprende pasos sencillos sobre cómo puedes ayudar a alguien que está batallando | Sé sincero - abrete con alguien de confianza acerca de tus sentimientos | Escribe las características que tienes que te hacen un buen amigo |

Para participar en el sorteo de tarjetas de regalo para empresas locales, siga las instrucciones de nuestras cuentas de Facebook o Instagram. Puede encontrarnos en Weber-Morgan Health Department o envíe un correo electrónico a lmcfarland@co.weber.ut.us antes del 4 de mayo de 2020 a las 8:00 am.

*Sólo los residentes de los condados de Weber y Morgan son elegibles para los premios. Los empleados del condado de Weber no son elegibles para los premios.