



CALENDARIO DE BONDAD 2023



DOMINGO

LUNES

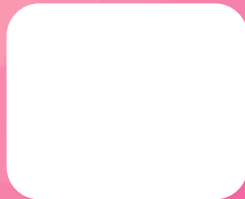
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO



1 Crea un buen tarro de noticias para tu familia.

2 Pon o recoge la mesa en la cena de esta noche.

3 Halaga a las 3 primeras personas con las que hables hoy.

4 Juega un juego con un familiar que sepas que les gusta.

5 Coloca notas adhesivas inspiradoras en tu casa.

6 Deja un regalo sorpresa en tu buzón de correo para tu cartero.

7 Abrele la puerta hoy para 4 personas.

8 Llama a tus abuelos o a alguien que ames solo para saludarlos.

9 Haz un favor a alguien sin pedir nada a cambio.

10 Dile a alguien un chiste para hacerlos reír.

11 Escribe una nota positiva en la cuenta de las redes sociales de un amigo.

12 Practica la bondad hacia ti mismo y dedica 30 minutos a hacer algo que te guste hoy.

13 Haz una tarjeta para alguien especial.

14 Escribe 3 elogios para cada miembro de tu familia y pónlos en la puerta de sus dormitorios.

15 Enseñar algo nuevo a alguien.

16 Haz una lista de las cosas por las que te sientes agradecido(a).

17 Dale a alguien que conozcas un fuerte abrazo hoy.

18 Planea una noche de películas o juegos para tu familia o amigos.

19 Haz galletas para tu familia.

20 Haz el quehacer de alguien más sin que te lo pidan.


21 Escríbele a alguien que marcó una diferencia en tu vida y cuéntale al respecto.

22 Deja burbujas y una nota amable en la puerta de alguien.

23 Llévale un regalo a un amigo(a) o vecino.

24 Crea una cadena de papel de bondad con tu familia y cuélgala.

25 Dona tu ropa vieja, libros o juguetes a una buena causa.

26 SONRIE a la gente hoy


27 Envía un mensaje de texto positivo a 5 personas para alegrarles el día.

28 Dile a alguien cuánto lo(la) amas.



NINGÚN acto de bondad, por pequeño que sea, se desperdicia

- AESOP