



# CALENDARIO DE BONDAD 2024



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

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

Abre la puerta hoy para 4 personas.

8

Llama a tus abuelos o 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 Practica la bondad hacia ti mismo y dedica 30 minutos a hacer algo que te guste hoy.

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

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 Haz galletas para tu familia.

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

19 Dale a alguien que conozcas un fuerte abrazo hoy.

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


21 Escribele a alguien que marcó una diferencia en tu vida y cuéntal 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 Ser un modelo positivo para las(las) demás.

29 Dile a alguien cuánto lo(la) amas.

NINGÚN ACTO DE BONDAD, POR PEQUEÑO QUE SEA, SE DESPERDICIA - AESOP