



CALENDARIO DE BONDAD 2026



DOMINGO

1

Crea un buen tarro de noticias para tu familia.

8

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

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

22

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

Añade ideas para seguir difundiendo la bondad en el futuro.



LUNES

2

SONRIE a la gente hoy.



9

Coloca notas adhesivas inspiradoras en tu casa.

16

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

23

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

MARTES

3

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

10

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

17

Haz una tarjeta para alguien especial.

24

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

MIÉRCOLES

4

Dale a alguien que conozcas un fuerte abrazo hoy.

11

Abre la puerta hoy para 4 personas.

18

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

25

Escribele a alguien que marcó una diferencia en tu vida y cuéntal al respecto.

JUEVES

5

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

12

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

19

Enseñar algo nuevo a alguien.

26

Dile a alguien cuánto lo(la) amas.

VIERNES

6

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

13

Haz un favor a alguien sin pedir nada a cambio.

20

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

27

Ser un modelo positivo para las(las) demás.

SABADO

7

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

14

Dile a alguien un chiste para hacerlos reír.

21

Haz galletas para tu familia.

28

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

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