

Agosto Altruista de 2026

SÁBADO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Este mes, proponte ser amable con los demás (y contigo mismo/a)

2 Envía un mensaje de ánimo a alguien con quien no puedas estar

3 Sé amable y comprensivo/a con todas las personas con las que te relaciones

4 **Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha de verdad su respuesta**

5 Dedica tiempo a desearles a otras personas que se encuentren bien y sean felices

6 Sonríe y sé amable con las personas que veas hoy

7 Dedica tiempo a ayudar a un proyecto o causa que te interese

8 **Prepara una comida sabrosa para alguien que la apreciará**

9 Da las gracias a alguien a quien estás agradecido/a y dile por qué

10 Ponte en contacto con una persona que tal vez se siente sola o preocupada

11 Comparte una noticia alentadora para inspirar a otros

12 **Ponte en contacto con un amigo para hacerle saber que estás pensando en él/ella**

13 ¡Día sin planes! Sé amable contigo mismo/a para que también puedas ser amable con los demás

14 Haz algo para ser amable con la naturaleza y cuidar de nuestro planeta

15 Si alguien te molesta, sé amable. Imagina cómo se puede estar sintiendo

16 **Haz un regalo cuidadosamente elegido para dar sorpresa para alguien**

17 Sé amable en las redes sociales. Comparte comentarios positivos y de apoyo

18 Hoy, haz algo para facilitar la vida a otra persona

19 Agradece tu comida y las personas que la hicieron posible

20 **Fíjate en las cosas buenas en todas las personas que conozcas hoy**

21 Dona cosas que no uses, ropa o alimentos para ayudar a una organización benéfica local

22 Dale a las personas el regalo de tu atención plena

23 Comparte un artículo, libro o podcast que te haya resultado útil

24 **Perdona a alguien que te hizo daño en el pasado**

25 Da tu tiempo, energía o atención para ayudar a alguien que lo necesite

26 Encuentra una manera de empezar una "cadena de favores" o de apoyar una buena causa

27 Fíjate en si alguien está triste y trata de alegrarle el día

28 **Habla amistosamente con alguien que no conozcas muy bien**

29 Haz algo amable para ayudar a tu comunidad local

30 Regala algo para ayudar a los que no tienen tanto como tú

31 Hoy, comparte la Asociación "Action for Happiness" con otras personas



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos