

Diciembre de bondad 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1 Anima a practicar la bondad. Comparte este calendario con otras personas

2 Ponte en contacto con alguien con quien no puedas estar para ver cómo está

3 Ofrecete para ayudar a alguien que en estos momentos tiene dificultades

4 Apoya a una organización benéfica, causa o campaña que te importe de verdad

5 Haz un regalo a alguien sin hogar o que se siente solo/a

6 Deja un mensaje positivo para que otra persona lo encuentre

7 Hoy, haz comentarios amables a tantas personas como te sea posible

8 Haz algo útil para un amigo o familiar

9 Date cuenta cuando estás siendo duro/a contigo mismo/a o con los demás y, en lugar de eso, sé amable

10 Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarlos

11 Compra un artículo extra y dónalo a un banco de alimentos local

12 Sé generoso. Alimenta a alguien con comida, amor o amabilidad hoy mismo

13 Hoy, fíjate en a cuántas personas diferentes eres capaz de sonreír

14 Comparte un recuerdo feliz o un pensamiento inspirador con un ser querido

15 Saluda a tu vecino/a y alégrale el día

16 Busca algo positivo que decir a todas las personas con las que hables

17 Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros/as han hecho por ti

18 Pide ayuda y deja que otra persona descubra la alegría de dar

19 Ponte en contacto con alguien que pueda estar solo/a o sentirse aislado/a

20 Ayuda a los demás regalando algo que no necesites

21 Aprecia la bondad y da las gracias a las personas que hacen cosas para ti

22 Felicita a alguien por un logro que de otra manera puede pasar desapercibido

23 Proponte dar o recibir el regalo del perdón

24 Lleva la alegría a los demás. Comparte algo que te haya hecho reír

25 Hoy, trata a todo el mundo con amabilidad, ¡incluyéndote a ti mismo/a!

26 Sal al aire libre. Recoge basura o haz algo bueno por la naturaleza

27 Llama a un familiar que esté lejos para saludarlo y charlar con él/ella

28 Sé amable con el planeta. Come menos carne y usa menos energía

29 Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad a la gente

30 Dile a alguien cuánto le aprecias y por qué

31 Planifica nuevos actos de bondad para hacer en 2026



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos