

Febrero amistoso 2026

LUNES



- 2 Pregúntale a un amigo cómo se ha sentido últimamente

MARTES



- 3 Haz un acto de bondad para hacerle la vida más fácil a otra persona

MIÉRCOLES



- 4 Invita a un amigo a tomar un té (en persona o virtualmente)

JUEVES



- 5 Saca tiempo para tener una charla amistosa con un vecino

VIERNES



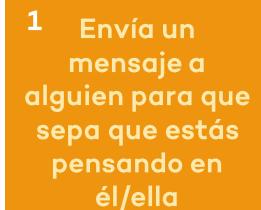
- 6 Vuelve a ponerte en contacto con un viejo amigo al que hace tiempo que no ves

SÁBADO



- 7 Cuando hables con otras personas, muestra un interés activo haciendo preguntas

DOMINGO



- 1 Envía un mensaje a alguien para que sepa que estás pensando en él/ella

- 9 Da las gracias a una persona y cuéntale cómo ha influido positivamente en tu vida

- 10 Busca el lado bueno en los demás, especialmente cuando te sientes frustrado/a con ellos/as

- 11 Envía un mensaje de ánimo a una persona que está desanimado/a

- 12 Proponte ser amable en lugar de centrarte en tener la razón

- 13 Sonríe a las personas con las que te encuentres y alégrales el día

- 14 Dile a un ser querido o a un amigo/a por qué es una persona especial para ti

- 15 Apoya a una empresa local con una reseña positiva en una red social o un mensaje amistoso

- 16 Averigúa si alguien lo está pasando mal y ofréctele a ayudarle

- 17 Aprecia las buenas cualidades de una persona importante en tu vida

- 18 Hoy, responde amablemente a todas las personas con las que hables, incluyéndote a ti mismo/a

- 19 Comparte algo que te parezca inspirador, útil o divertido

- 20 Haz un plan para conectarte con otras personas y hacer algo divertido

- 21 Escucha de verdad lo que dice la gente, sin juzgarla

- 22 Hoy, da cumplidos sinceros a las personas con las que hables



- 23 Sé amable con alguien a quien te sientas inclinado a criticar

- 24 Habla con un ser querido sobre las fortalezas que ves en él/ella

- 25 Da las gracias a tres personas a las que te sientes agradecido/a y diles por qué

- 26 Dedica un tiempo sin interrupciones a tus seres queridos

- 27 Llama a un amigo para poneros al día y escucharle de verdad

