



# CALENDARIO DE BONDAD: DICIEMBRE 2020



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 se encuentra

**3** Ofrécete para ayudar a alguien que en estos momentos tiene dificultades

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

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

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

**7** Deja un mensaje positivo para que alguien lo encuentre

**8** Haz algo que sea útil para un amigo o familiar

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

**10** Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarles

**11** Sé generoso/a. Hoy, alimenta a alguien con comida, amor o bondad

**12** Compra algo de más y dónalo a un banco de alimentos local

**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** Comunícate con un vecino que sea mayor y alégrale el día

**16** Busca algo positivo para decirle a todas las personas con las que hables

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

**18** Regala algo por lo que hace tiempo que tienes y te gusta

**19** Compra en el comercio local y apoya al pequeño comerciante que tienes cerca

**20** Comunícate con alguien que pueda estar solo o sentirse aislado/a

**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. Recog basura o haz algo bueno por la naturaleza

**27** Llama a un pariente que está lejos para saludarle y hablar

**28** Sé amable con el planeta. Come menos carne y utiliza 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 realizar en 2021

Miremos más allá de nuestras diferencias y ayudémonos unos a otros. Cada acto de bondad es importante



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Obtén más información sobre el tema de este mes en: [www.actionforhappiness.org/do-good-december](http://www.actionforhappiness.org/do-good-december)

Mantén la calma - Actúa de manera sabia - Sé amable