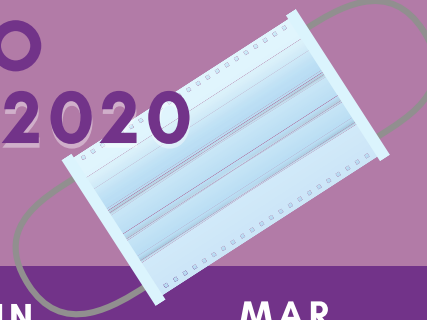


CALENDARIO DICIEMBRE 2020



Practica la Empatía



DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
		01 ¡Estimula la Amabilidad: Envía este calendario a otros!	02 Escucha a los demás sin juzgarlos	03 Deja un mensaje positivo para que otra persona lo encuentre	04 Date cuenta de cuánto eres duro contigo mismo o con los demás e intenta ser más amable	05 Haz tú mismo algunos regalos para dárselos en navidad
06 ¡Invita a alguien a tomar un café aunque sea de manera virtual!	07 Haz algo que sea útil para un amigo o familiar	08 Haz una lista de las cosas buenas que tienes y que otros han hecho por ti	09 Haz un favor sin esperar nada a cambio	10 Hoy debes sonreír para por lo menos 5 personas	11 Abraza a tus familiares de convivencia o envía un abrazo virtual a los que están lejos	12 Haz ejercicio- Mover tu cuerpo hace parte del autocuidado
13 Hoy intenta elogiar al mayor número de personas	14 Prepara una sorpresa para un vecino y alégrale el día	15 ¡Gracias es la palabra! Practica la Gratitud por lo que tienes y Agradece a las personas	16 Ofrece tu ayuda a alguien	17 Regala algo a lo que te has estado aferrando	18 Felicitas a alguien por un logro que podía pasar desapercibido	19 Escribe y envía tarjetas de feliz navidad a muchas personas
20 ¡Sé bueno contigo, disfruta de la naturaleza o de un pequeño paseo!	21 Visita o llama a una persona que de otra manera estaría sola	22 Para cada regalo que recibas dona algo tuyo	23 Apaga los electrónicos y presta atención a las personas que están contigo	24 Haz una buena acción para hacer sonreír a alguien hoy	25 Pide perdón (tú sabrás a quién)	26 Llama a un pariente que está lejos para saludar y charlar
27 Sé amable con el planeta y contigo, recicla y come más sano	28 Escucha y mima a los que están contigo	29 Apoya una causa o campaña que te importe de verdad	30 Practica la amabilidad con las personas. ¡Paciencia con las diferencias!	31 Prepárate para 2021 de manera positiva: Autocuidado y cuidado con los demás	¡FELIZ 2021!	