



La Entrega



Horizon Public Health

Boletín Mensual

Diciembre de 2025

Haz el Bien en Diciembre

Al entrar en el último mes del año, terminémoslo con fuerza y con amabilidad. Realiza pequeños actos de bondad cada día: una sonrisa, un mensaje amable, una mano amiga, un gesto considerado. Cada acto cuenta, y juntos, todos suman.

¿Qué pequeño acto de bondad harás hoy?



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 Ofrécete 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

<https://actionforhappiness.org/calendar>

HORIZON



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Nuestra misión

Es promover, proteger y mejorar la salud y el bienestar de todas las personas en nuestras comunidades.



800.450.4177 o 320.763.6018



horizonphmn.gov

Síganos

