



Un mes para cultivar ternura, lenguaje emocional y demostraciones de cariño.

febrero 2026



	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
W06	1 Ritual de gratitud: "Hoy valoro de ti..."	2 Micro-cita: escuchar una canción romántica juntos.	3 Pregunta: "¿Qué te hace sentir amado últimamente?"	4 Acto de amabilidad: prepara su snack favorito.	5 Juego: escriban 3 cumplidos creativos del otro.	6 Ritual íntimo: abrazo lento + respiración conjunta.	7 Revisión semanal + intención afectiva para la próxima semana.
W07	8 Bonus del mes: foto juntos haciendo algo cotidiano.	9 Agradézcan un gesto amoroso del pasado.	10 Micro-cita: preparar una bebida caliente juntos.	11 Pregunta: "¿Qué emoción te visitó hoy?"	12 Acto de servicio: ayuda en una tarea que al otro le pesa.	13 Juego: inventen un apodo terno nuevo.	14 Ritual íntimo: 10 minutos de caricias conscientes (no sexuales).
W08	15 Revisión semanal + agradecimiento mutuo.	16 Agradézcan algo del carácter emocional del otro.	17 Micro-cita: ver fotos viejas y recordar un momento feliz.	18 Pregunta: "¿Qué te gustaría que hiciéramos más seguido?"	19 Acto de amabilidad: deja un mensaje de voz bonito.	20 Juego: "si fueras una emoción hoy, serías..."	21 Ritual íntimo: masaje de cuello y hombros.
W09	22 Revisión semanal.	23 Agradézcan algo que el otro hizo esta semana.	24 Micro-cita: cocinar algo sencillo juntos.	25 Pregunta: "¿Qué te dio paz hoy?"	26 Acto de servicio: organiza un pequeño espacio compartido.	27 Juego: escriban una mini-carta de 4 líneas.	28 Ritual íntimo: mirarse a los ojos 2 minutos en silencio.

Notes

enero '26						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

marzo '26						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				