



Actividades para nutrir la relación desde la calma, la salud emocional y los detalles que sostienen el día a día.

mayo 2026



	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
W18						1 Ritual de gratitud: "Hoy agradezco cómo me cuidas cuando..."	2 Micro-cita: preparar juntos un desayuno sencillo y nutritivo.
W19	3 Revisión semanal + intención de bienestar para el mes.	4 Agradezcan algo que el otro hizo para facilitar su día.	5 Micro-cita: estiramientos o yoga suave por 5 minutos.	6 Pregunta: "¿Qué necesitas para sentirte más en paz esta"	7 Acto de servicio: ayuda en una tarea doméstica sin que lo pida.	8 Juego: inventen un "ritual de descanso" de 1 minuto.	9 Ritual íntimo: masaje de pies o pantorillas.
W20	10 Revisión semanal.	11 Agradezcan algo del carácter tranquilo del otro.	12 Micro-cita: tomar agua o té juntos mientras conversan. 5	13 Pregunta: "¿Qué te dio calma hoy?"	14 Acto de amabilidad: prepara un espacio cómodo (sofá, cama,	15 Juego: inventen un "superpoder de autocuidado"	16 Ritual íntimo: respiración sincronizada acostados.
W21	17 Revisión semanal.	18 Agradezcan algo que el otro hizo para apoyar su bienestar.	19 Micro-cita: caminar 10 minutos a ritmo suave.	20 Pregunta: "¿Qué te gustaría cambiar para sentirte mejor?"	21 Acto de servicio: organiza un pequeño espacio compartido.	22 Juego: inventen un mantra corto para la pareja.	23 Ritual íntimo: abrazo lento con respiración profunda.
W22	24 Revisión semanal.	25 Agradezcan algo que hayan logrado juntos este mes.	26 Micro-cita: preparar una bebida refrescante y tomarla al aire libre.	27 Pregunta: "¿Qué te hizo sentir cuidado hoy?"	28 Acto de amabilidad: deja un mensaje de voz cariñoso.	29 Juego: inventen un pequeño "ritual nocturno" para cerrar el día.	30 Ritual íntimo: masaje de cuello y hombros.
W23	31 Revisión mensual + intención para junio.						

Notes

abril '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		

junio '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		