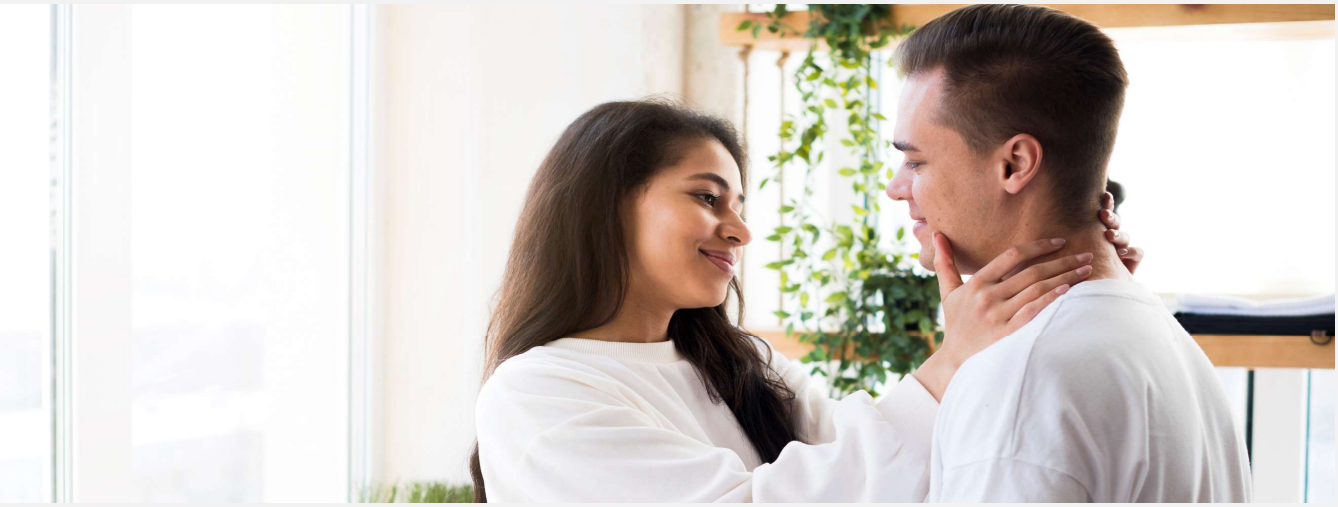

Actividades para fortalecer la sensación de “nosotros”, el cuidado del espacio compartido y la identidad de pareja.

julio 2026

MY POSITIVE JOURNEY

	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
W27				1 Ritual de gratitud: “Hoy agradezco cómo haces hogar conmigo…”	2 Micro-cita: ordenar juntos un pequeño espacio (cajón, repisa, mesa).	3 Pregunta: “¿Qué hace que un lugar se sienta como hogar para ti?”	4 Ritual íntimo: abrazo largo en un rincón favorito de la casa.
W28	5 Revisión semanal.	6 Agradezcan algo que el otro hizo para mejorar el ambiente del hogar.	7 Micro-cita: cocinar algo sencillo juntos.	8 Pregunta: “¿Qué te hizo sentir acompañado hoy?”	9 Acto de servicio: cambia o mejora un detalle del espacio compartido.	10 Juego: inventen un “ritual de bienvenida” al llegar a casa.	11 Ritual íntimo: masaje de manos mientras conversan.
W29	12 Revisión semanal.	13 Agradezcan algo del estilo o gusto del otro en el hogar.	14 Micro-cita: elegir juntos un objeto simbólico para la casa (foto, planta, piedra, dibujo).	15 Pregunta: “¿Qué te dio paz hoy?”	16 Acto de amabilidad: prepara un rincón cómodo para descansar juntos.	17 Juego: inventen un nombre para su hogar (divertido o simbólico).	18 Ritual íntimo: respiración sincronizada en la cama o sofá.
W30	19 Revisión semanal.	20 Agradezcan algo que el otro hizo para que la casa funcione mejor.	21 Micro-cita: tomar una bebida juntos en el balcón, ventana o patio.	22 Pregunta: “¿Qué te hizo sentir conectado hoy?”	23 Acto de servicio: ayuda en una tarea que al otro le cuesta.	24 Juego: inventen un pequeño “ritual nocturno” para cerrar el día.	25 Ritual íntimo: abrazo lento con música suave.
W31	26 Revisión semanal.	27 Agradezcan algo que hayan construido juntos este mes.	28 Micro-cita: ver juntos un video corto sobre decoración, plantas o espacios.	29 Pregunta: “¿Qué te gustaría cambiar o mejorar en nuestro hogar?”	30 Acto de amabilidad: deja una nota en un lugar inesperado de la casa.	31 Ritual íntimo: mirarse a los ojos 1 minuto para cerrar el mes.	

Notes

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				

agosto '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					