



Actividades para ver al otro con ojos nuevos, celebrar lo que cada uno aporta y fortalecer la autoestima relacional.

agosto 2026



	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
W31							1 Ritual de gratitud: "Hoy agradezco esta fortaleza tuya..."
W32	2 Revisión semanal + elijan una fortaleza que quieran cultivar juntos.	3 Agradezcan una fortaleza del otro que hayan visto hoy.	4 Micro-cita: compartan una canción que los haga sentir poderosos.	5 Pregunta: "¿Qué logro reciente te hizo sentir orgulloso?"	6 Acto de amabilidad: reconoce en voz alta algo que él hace muy bien.	7 Juego: inventen un "superpoder" para cada uno.	8 Ritual íntimo: abrazo largo mientras se dicen un cumplido.
W33	9 Revisión semanal.	10 Agradezcan algo que el otro resolvió con su inteligencia o habilidad.	11 Micro-cita: ver un video inspirador sobre crecimiento personal.	12 Pregunta: "¿Qué fortaleza mía te ayuda más en la vida diaria?"	13 Acto de servicio: apoya una tarea donde él brilla.	14 Juego: describan al otro usando solo metáforas.	15 Ritual íntimo: masaje de hombros mientras hablan de un logro reciente.
W34	16 Revisión semanal.	17 Agradezcan una fortaleza emocional del otro.	18 Micro-cita: elegir una foto donde ambos se vean fuertes o felices.	19 Pregunta: "¿Qué te inspira de mí últimamente?"	20 Acto de amabilidad: deja una nota reconociendo algo que admiras.	21 Juego: inventen un "premio simbólico" para el otro.	22 Ritual íntimo: respiración sincronizada + contacto de manos.
W35	23 Revisión semanal.	24 Agradezcan algo que hayan logrado juntos este mes.	25 Micro-cita: escuchar una canción que represente su fuerza como pareja.	26 Pregunta: "¿Qué fortaleza nuestra como equipo te enorgullece más?"	27 Acto de servicio: ayuda en algo que él quiere mejorar.	28 Juego: inventen un lema de pareja para cerrar el mes.	29 Ritual íntimo: abrazo lento con música que los empodere.
W36	30 Revisión semanal.	31 Ritual íntimo: mirarse a los ojos 1 minuto para cerrar agosto.					

Notes

julio '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	

septiembre '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			