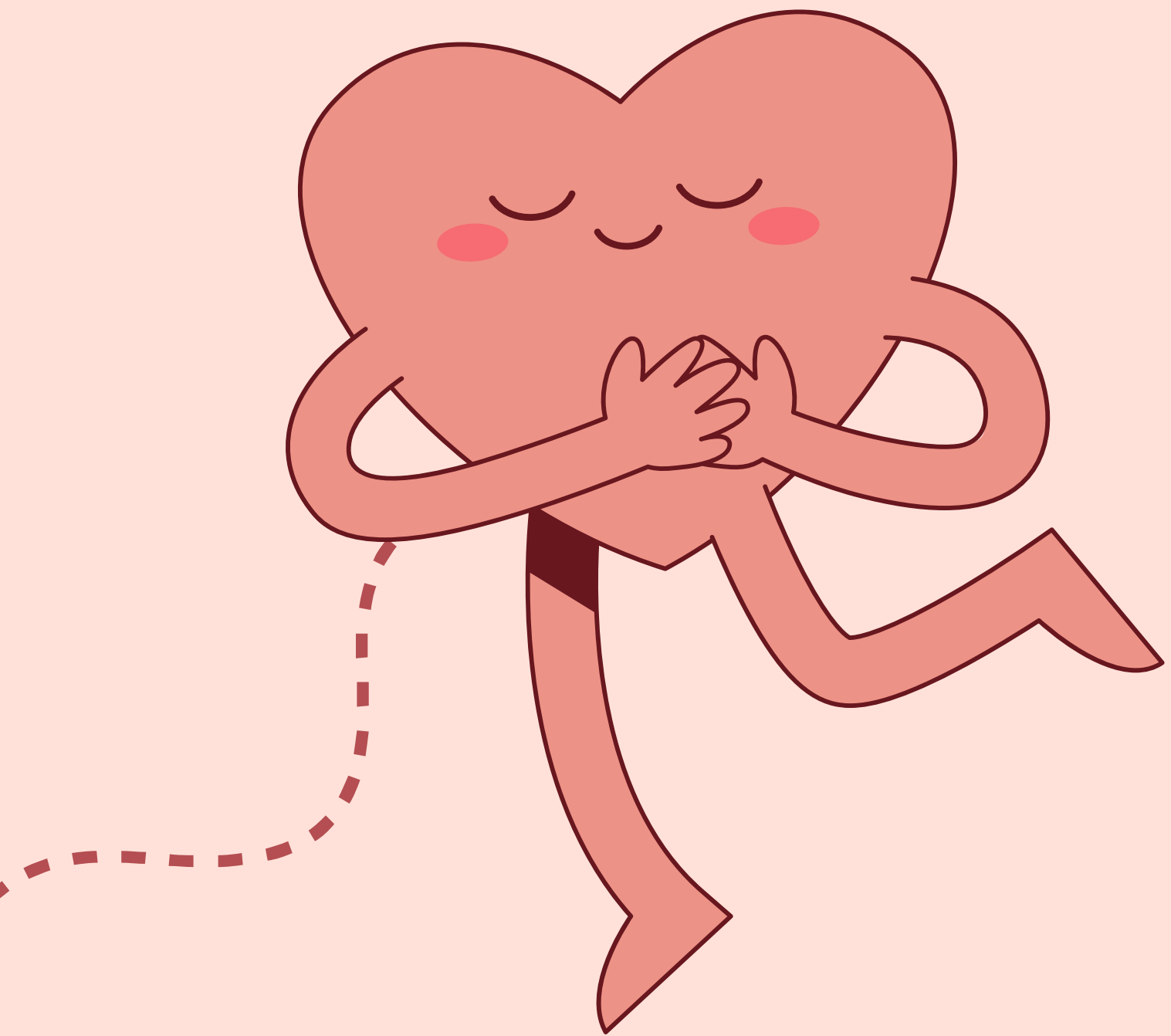
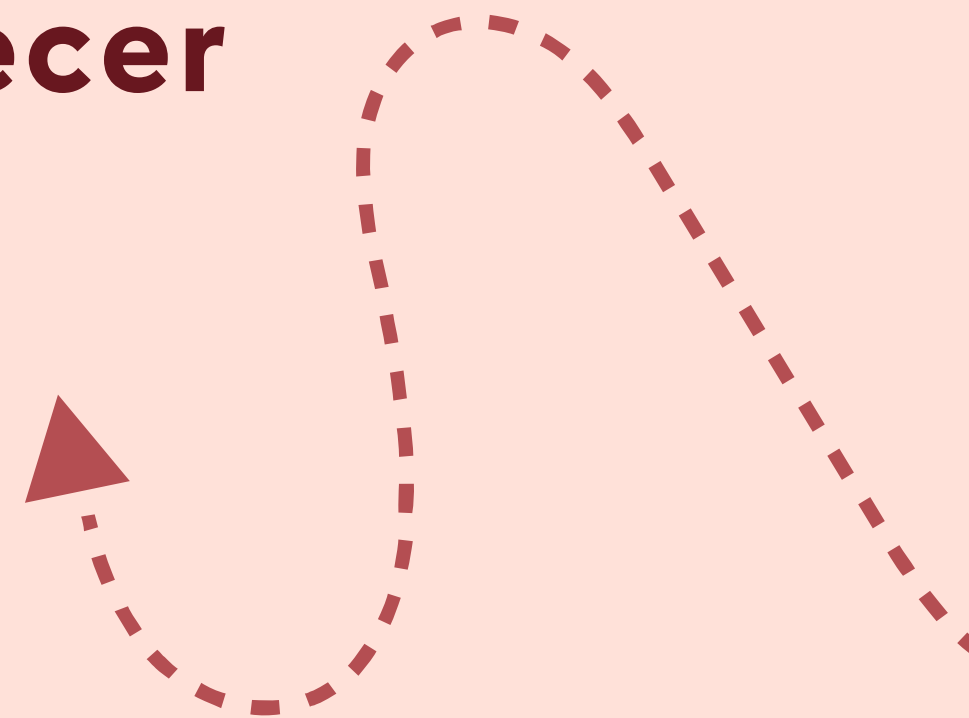


Reto de Amor y Amistad

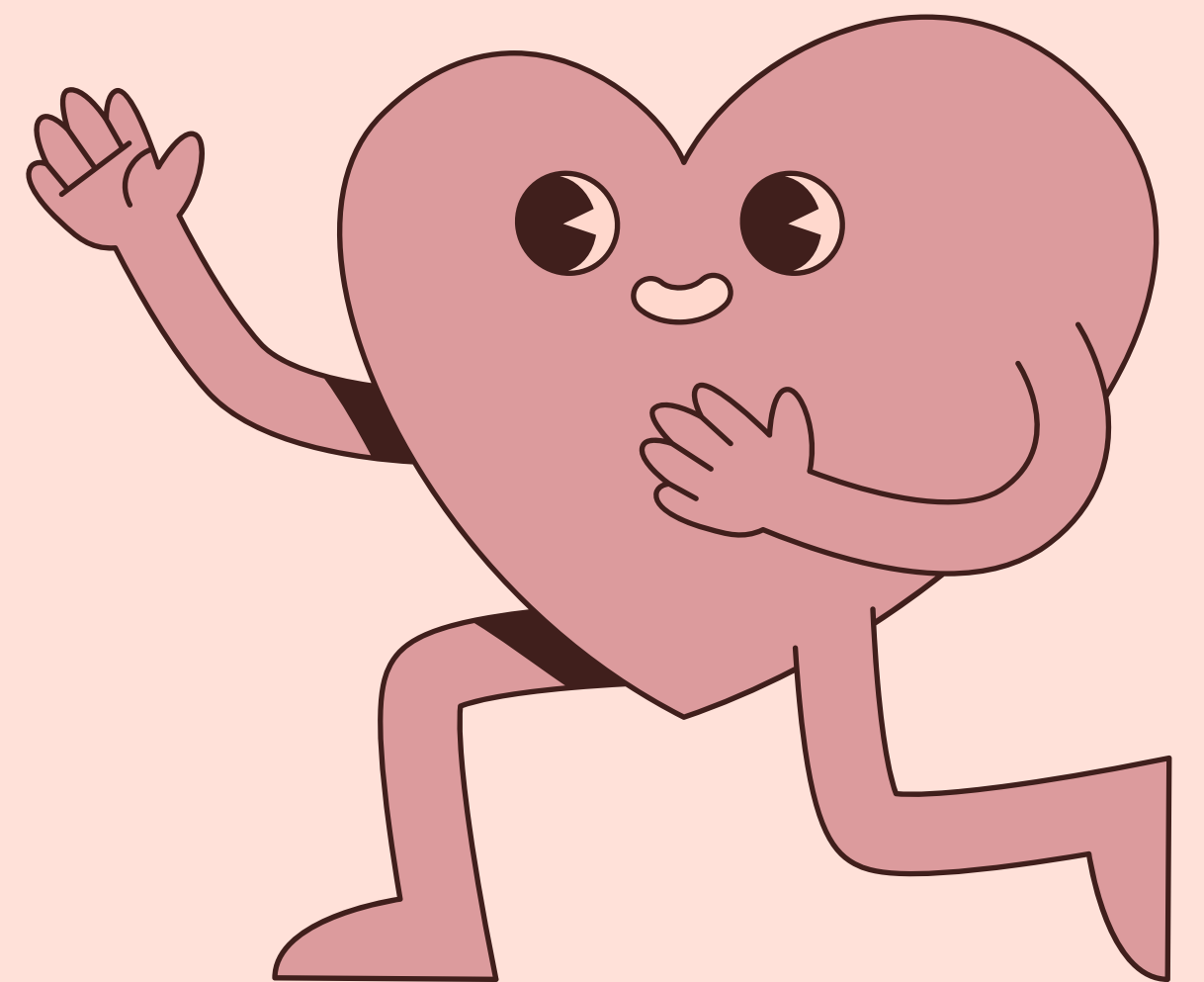


**Te desafiamos a
embarcarte en un viaje
de autodescubrimiento
y conexión. Cada día,
explorarás diferentes
aspectos de tu ser y
trabajaras en fortalecer
tus relaciones
interpersonales.**



Desde ejercicios de amor propio y gratitud hasta conversaciones profundas y actos de bondad. Este reto te brindará la oportunidad de crecer como individuo y como parte de una comunidad amorosa

www.aprendiendoconectados.com



Reto de amor y amistad

Aprendiendo Conectados

lun *mar* *mié* *jue* *vie* *sáb* *dom*

01 02 03

04 05 06 07 08 09 10

Semana de Autoconocimiento y amor propio

11 12 13 14 15 16 17

Semana de fortalecimiento de relaciones interpersonales

18 19 20 21 22 23 24

Semana de empatía y comprensión

25 26 27 28 29 30

Semana de conexión profunda

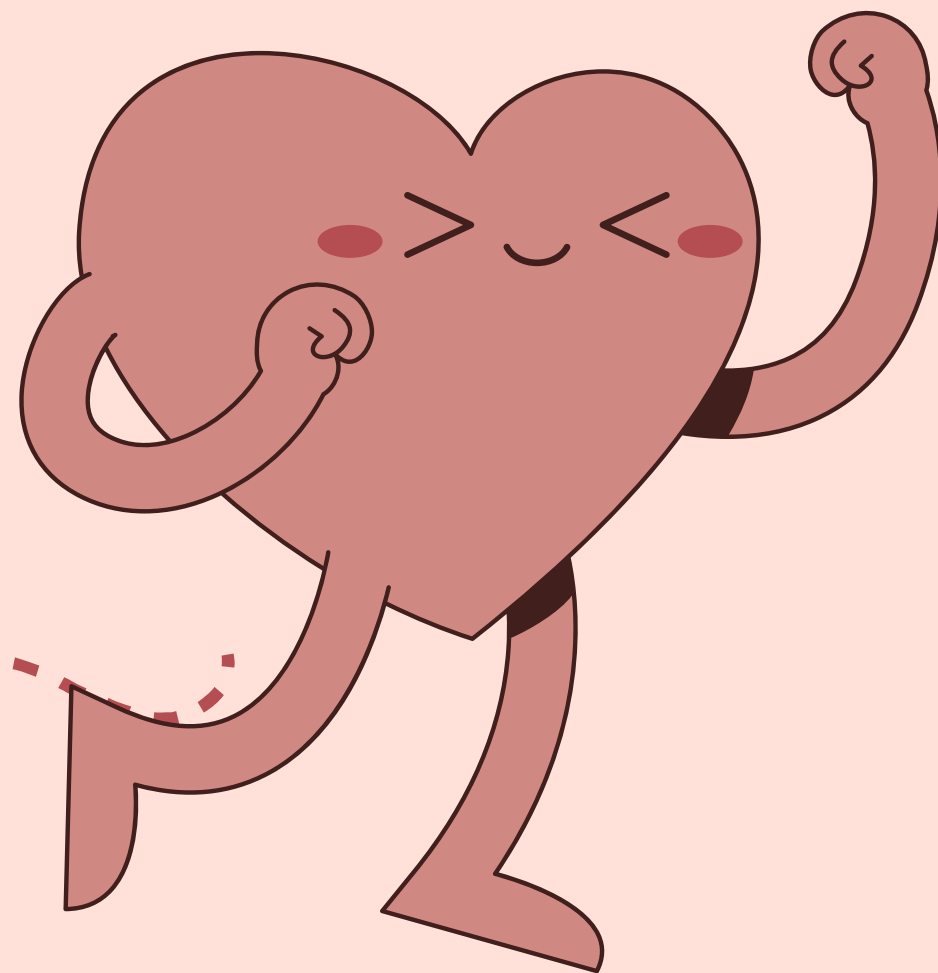


www.aprendiendoconectados.com

Semana de autoconocimiento y amor propio

www.aprendiendoconectados.com

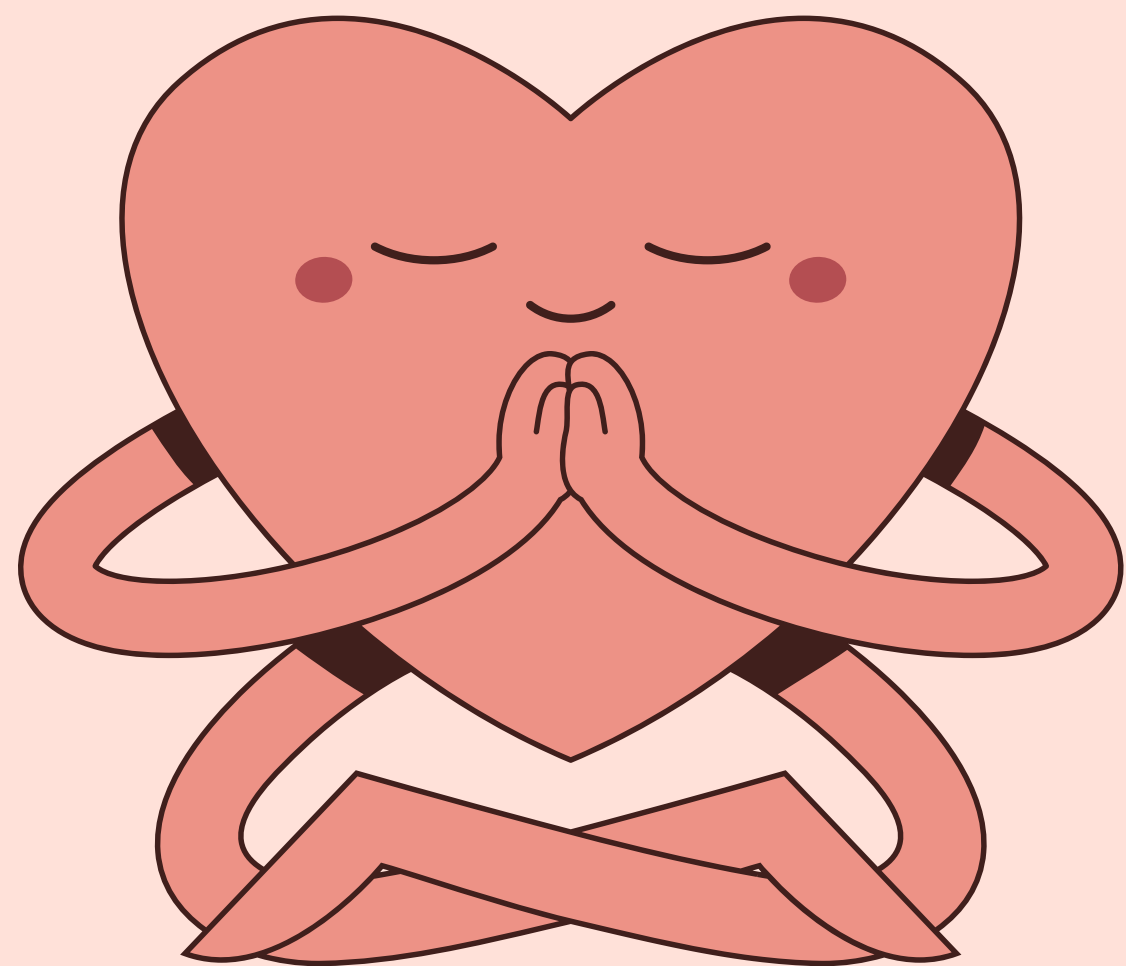




Escribe tres cosas
que amas más de
ti mism@

Escribe cinco logros de
los que te sientas
orgullosa de ti misma@





Práctica 10 minutos de
meditación centrada en la
gratitud por las cualidades
positivas que posees

Realiza una actividad que
te guste... Ej: leer un libro
o dar un paseo

www.aprendiendoconectados.com





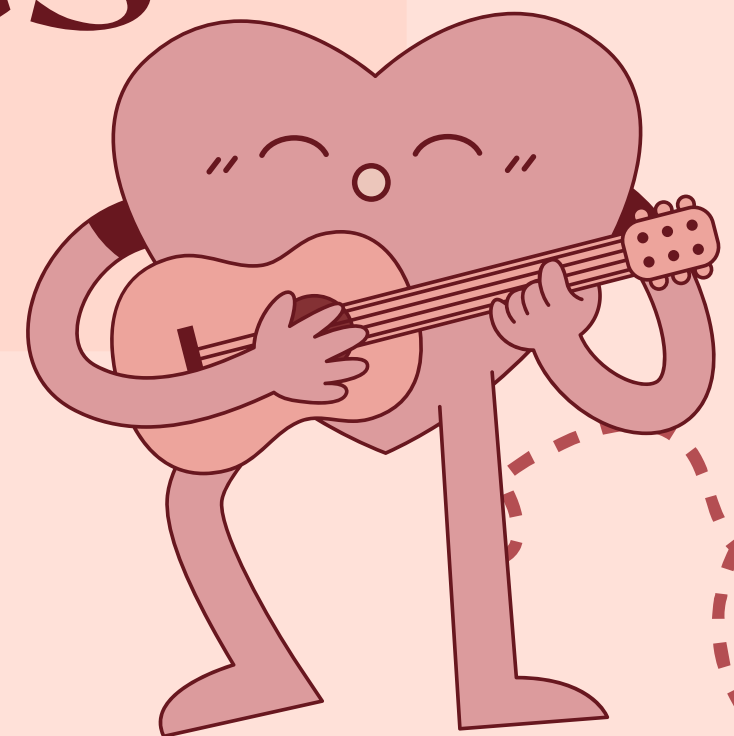
Elije una acción
pequeña que puedas
tomar para acercarte a
cada una de tus metas

Dedica tiempo a un
pasatiempo o actividad
que disfrutes y que te
permita expresarte
creativamente

www.aprendiendoconectados.com



Semana de fortalecimiento de relaciones interpersonales



www.aprendiendoconectados.com

Realiza una llamada o videollamada con alguien con quien no hayas hablado en mucho tiempo para ponerte al día

www.aprendiendoconectados.com





Planifica una salida o actividad divertida con tus seres queridos

www.aprendiendoconectados.com

Practica la escucha
activa durante todas las
conversaciones del día,
prestando atención
genuina

www.aprendiendoconectados.com





Dedica tiempo a escribir
cartas manuscritas
expresando tu cariño a
tus seres queridos

www.aprendiendoconectados.com

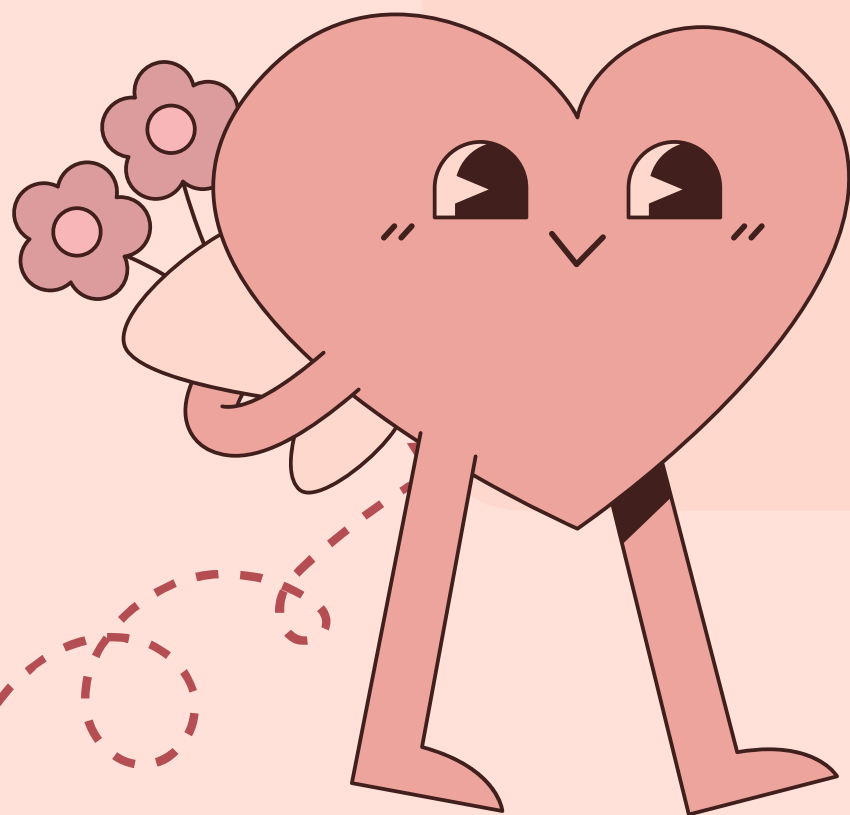
Establece una conversación profunda con alguien cercano hablando sobre sus esperanzas y sueños



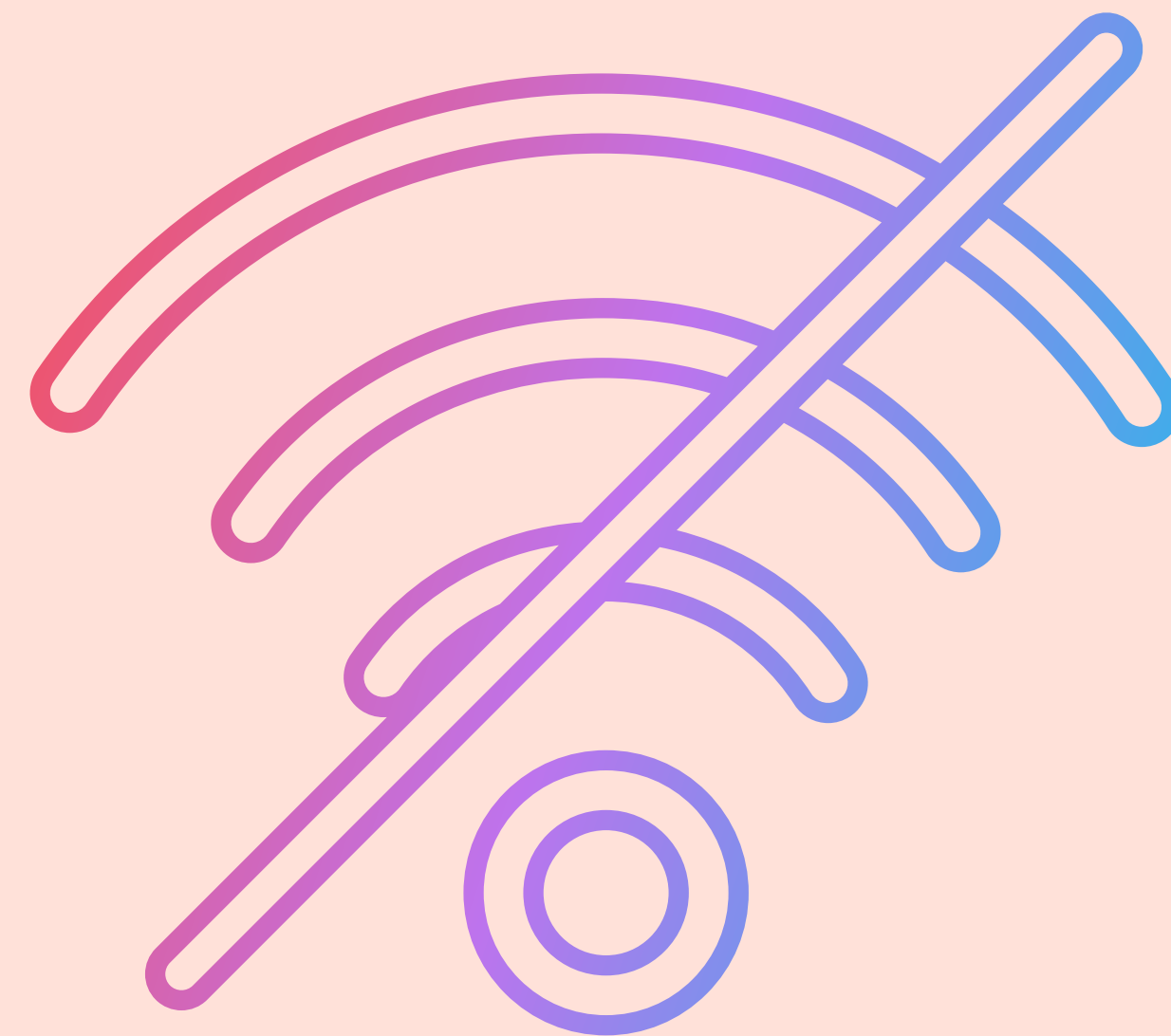


Ofrece tu ayuda
geniuna a alguien que
la necesite sin esperar
nada a cambio

Semana de la empatía y comprensión



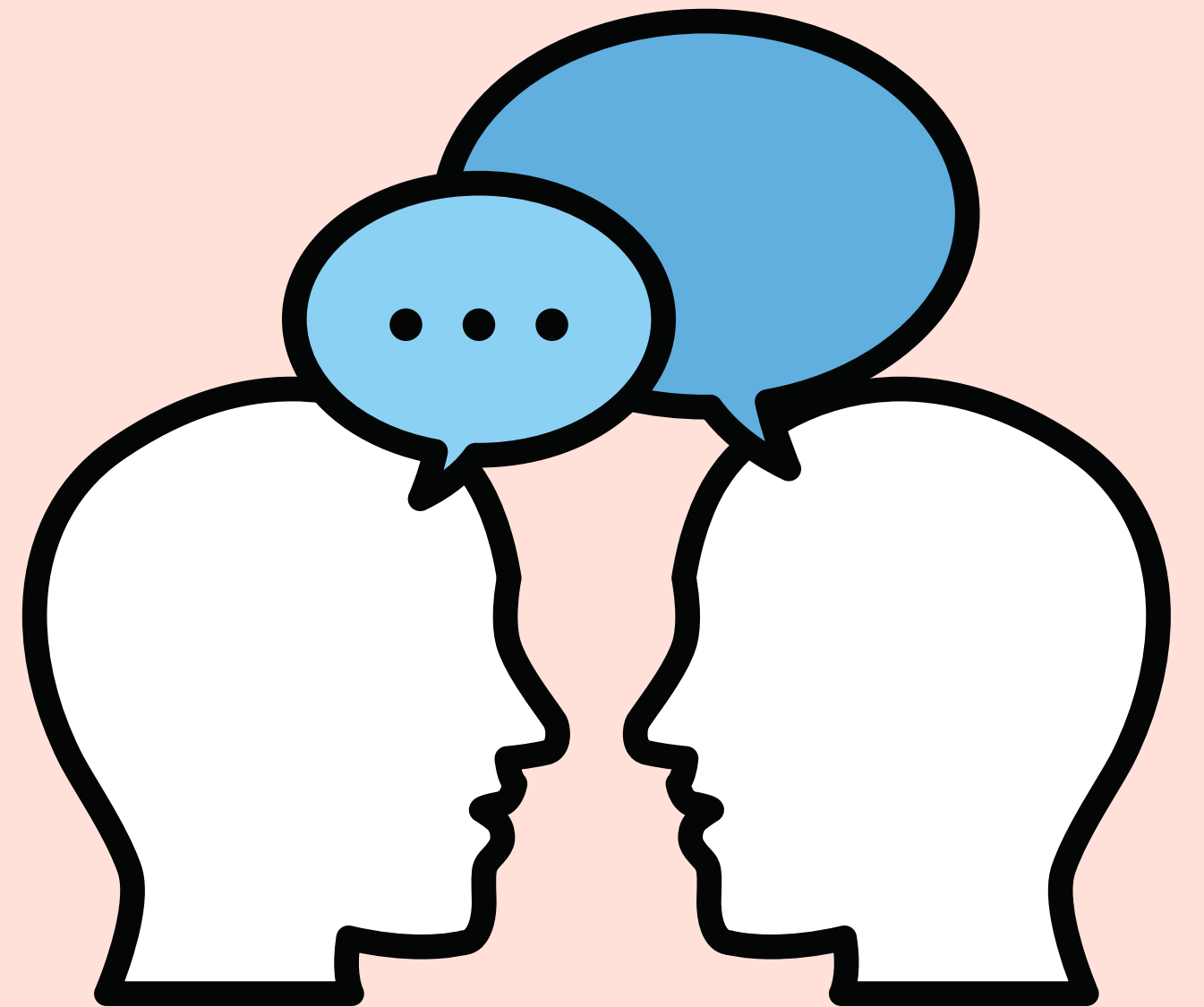
Desconéctate de los dispositivos durante 4 horas y busca conexiones con las personas que te rodean





Realiza un acto de
bondad con un
peludito

Escoge un malentendido pendiente y trabaja en resolverlo a través de la comunicación abierta y respetuosa





Dedica tiempo a aprender más sobre las opiniones y puntos de vista diferentes al tuyo

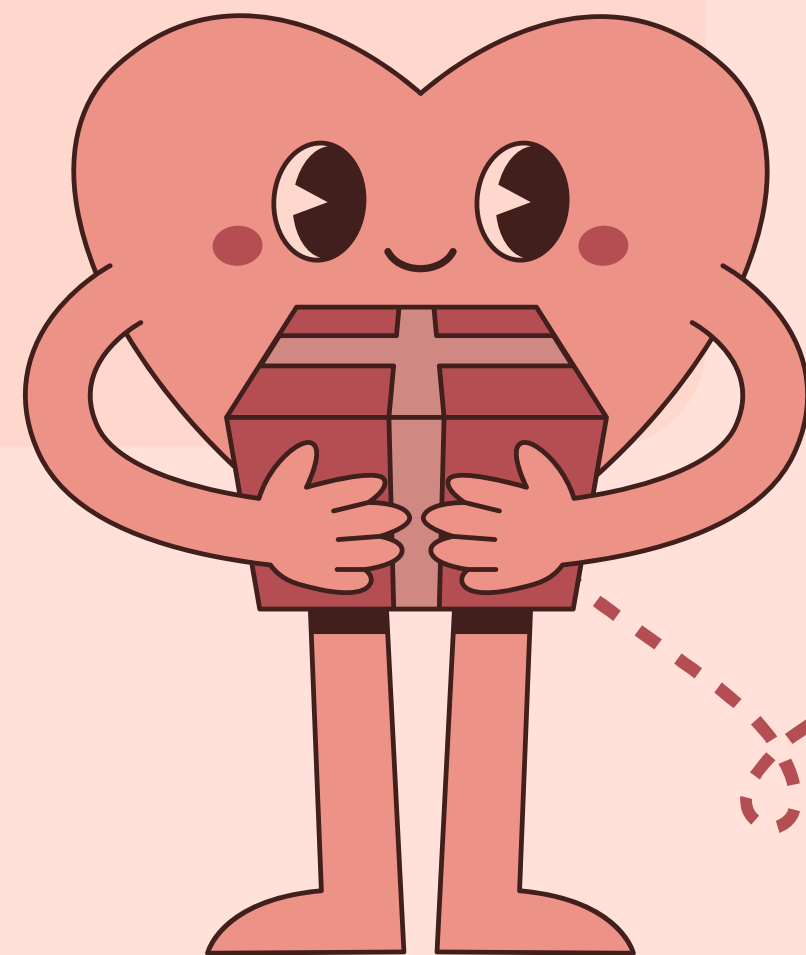
Participa en una actividad creativa como: pintar, cocinar o hacer manualidades





Comparte un momento
desafiante que hayas
superado en tu vida con
alguien de confianza

Semana de conexión profunda



www.aprendiendoconectados.com



Durante esta semana
prioriza encontrarte
con las personas



Escribe una carta o mensaje a alguien que haya tenido un impacto positivo en tu vida

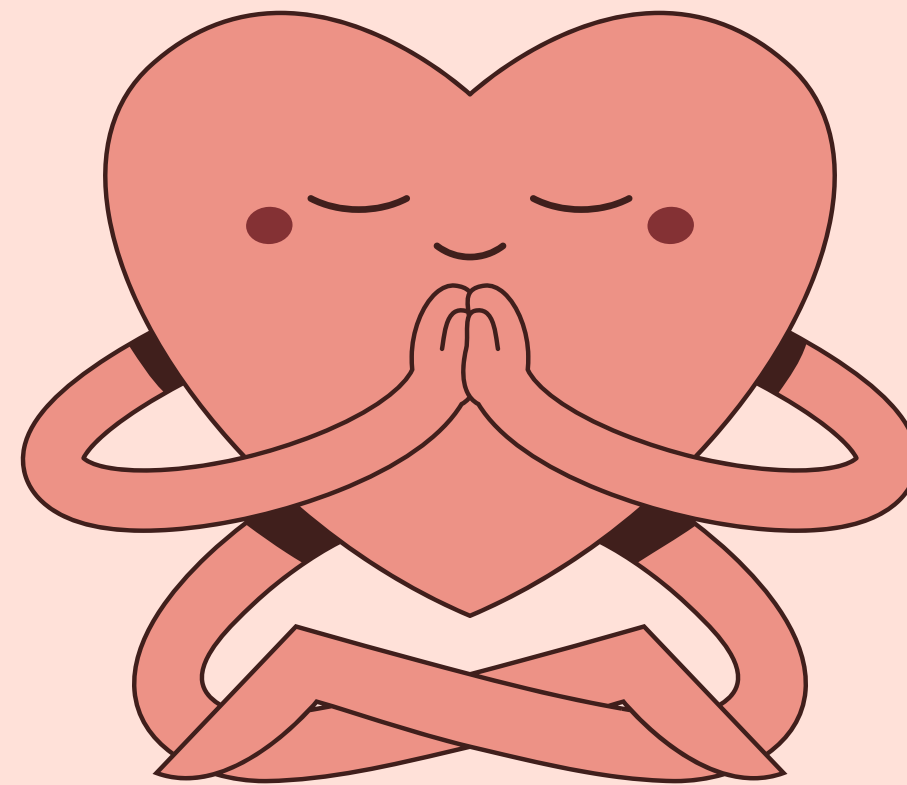
Realiza una actividad al
aire libre con tus seres
queridos



Acepta el desafío y
comprométete a seguir el
reto, cada actividad te
acercará un paso más a
un mayor crecimiento



GRACIAS



www.aprendiendoconectados.com