



# SEPTIEMBRE 2022

CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL PARA PREADOLESCENTES Y JÓVENES



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

4

Establece una rutina de sueño

5

Descarga una aplicación de relajación y pruébala

6

Haz una lista de 8 cosas que amas

7

Almuerza al aire libre

8

Escribe 5 cosas que te ayudan a desestresarte

9

Encuentra un video de motivación en YouTube

10

Organiza 10 cosas en tu habitación

11

Juega un juego de mesa o de cartas con alguien de tu familia

12

Mira algo que te haga reír

13

Escribe algo que hayas hecho últimamente de lo que estés orgulloso(a)

14

Felicita a alguien hoy

15

Comparte algo en lo que estés pensando con tus padres o un amigo(a)

16

Imprime 5 fotos de tu teléfono o computadora que te hagan feliz

17

Mira tu película favorita con alguien

18

Deja tu tecnología durante al menos una hora

19

Haz algo amable por alguien

20

Haz ejercicio por 20 minutos

21

Escribe 5 cosas por las que te sientes agradecido(a)

22

Bebe 4 vasos de agua hoy

23

Canta tu canción favorita

24

Separa lápices de colores, marcadores o crayones por color

25

Lee un libro favorito de cuando eras pequeño(a)

26

Prepara un bocadillo saludable

27

Llama o chatea por video con alguien que te importa

28

Sal a caminar

29

Escribe 3 cosas que quieras lograr hoy

30

Pide ayuda si la necesitas

CUIDADO PERSONAL ES DARLE AL MUNDO LO MEJOR DE TI EN VEZ DE LO QUE QUEDA DE TI

- KATIE REED