



# SEPTIEMBRE 2022

CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL PARA PREADOLESCENTES Y JÓVENES



DOMINGO

LUNES

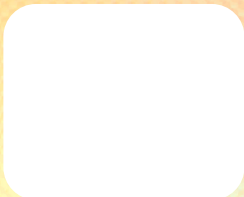
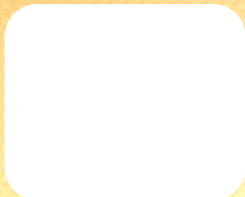
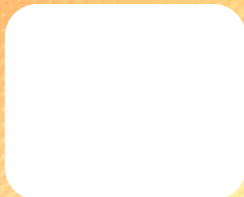
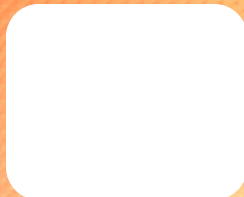
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO



**1**  
Cierra tus ojos y respira durante 2 minutos

**2**  
Escribe 3 cosas que te gustan de ti

**3**  
Haz una lista de reproducción optimista o inspiradora

**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**  
Felicitas 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)

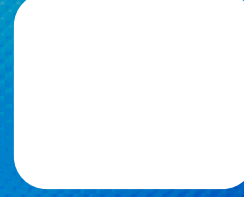
**26**  
Prepara un bocadillo saludable

**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