



SEPTIEMBRE 2022

CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL PARA ADULTOS

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

4

Desconéctate o ten un día libre de redes sociales.

5

Descarga una aplicación de relajación y pruébala.

6

Escribe 5 cosas por las que te sientes agradecidola.

7

Llama o chatea por video con un miembro favorito de la familia.

8

Haz una lista de reproducción optimista o inspiradora.

9

Encuentra un video de motivación en YouTube.

10

Prueba algo nuevo: comida nueva, pasatiempo nuevo, cafetería nueva, etc.

11

Tomate una siesta.

12

Crea una oportunidad para reír hoy.

13

Envíale a alguien una nota de agradecimiento.

14

Perdónate a ti mismo por un error que cometiste.

15

Tómate 3 minutos y concéntrate en tu respiración.

16

Come una merienda o almuerzo saludable.

17

Acurrúcate con alguien a quien amas.

18

Date cuenta de lo que sientes hoy sin juzgar.

19

Comparte algo en lo que estés pensando con un amigola) o familiar.

20

Sal a caminar.

21

Escribe 5 cosas que te hagan sonreír.

22

Toma un baño o ducha larga y relajante.

23

Mira tu película o programa de televisión favorito.

24

Arregla algo que te esté molestando.

25

Cocina tu comida favorita.

26

Haz un pequeño acto de bondad por otra persona.

27

Tomate una taza de té o café al aire libre y simplemente escucha los sonidos de la naturaleza.

28

Acuéstate temprano esta noche.

29

¡Sube el volumen de la música y baila!

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