SEPTIEMBRE 2023

CALENDARIO DE PERSONAL PARA PREADOLESCENTES Y JÓVENES

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
					1 Cierra tus ojos y respira durante 2 minutos.	2 Haz una lista de reproducción optimista o inspiradora.
3 Establece una rutina de sueño.	4 Descarga una aplicación de relajación y pruébala.	5 Haz una lista de 8 cosas que amas.	6 Almuerza al aire libre.	7 Escribe 5 cosas que te ayudan a desestresarte.	8 Encuentra un video de motivación en YouTube.	9 Organiza 10 cosas en tu habitación.
10 Juega un juego de mesa o de cartas con alguien de tu familia.	11 Mira algo que te haga reír.	12 Escribe algo que hayas hecho últimamente de lo que estés orgulloso(a).	13 Felicita a alguien hoy.	14 Comparte algo en lo que estés pensando con tus padres o un amigo(a).	15 Imprime 5 fotos de tu teléfono o computadora que te hagan feliz.	16 Mira tu película favorita con alguien.
17 Dejatu tecnología durante al menos una hora.	18 Hazalgo amable por alguien.	19 Haz ejercicio por 20 minutos.	20 Escribe 5 cosas por las que te sientes agradecido(a).	21 Bebe 4 vasos de agua hoy.	22 Canta tu canción favorita.	23 Separa lápices de colores, marcadores o crayones por color.
24 Lee un libro favorito de cuando eras pequeño(a).	25 Prepara un bocadillo saludable.	26 Llama o chatea por video con alguien que te importa.	27 Sal a caminar.	28 Escribe 3 cosas que quieras lograr hoy.	29 Escribe 3 cosas que te gustan de ti.	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

bstrongtogether.org