



SEPTIEMBRE 2023

CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL PARA ADULTOS

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

3
Desconéctate o ten un día libre de redes sociales.

4
Descarga una aplicación de relajación y pruébala.

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

6
Llama o chatea por video con un miembro favorito de la familia.

7
Haz una lista de reproducción optimista o inspiradora.

8
Encuentra un video de motivación en YouTube.

9
Prueba algo nuevo: comida nueva, pasatiempo nuevo, cafetería nueva, etc.

10
Tomate una siesta.

11
Crea una oportunidad para reír hoy.

1
2 Envíale a alguien una nota de agradecimiento.

13
Escribe algo que hayas hecho últimamente de lo que estés orgulloso(a).

14
Tómate 3 minutos y concéntrate en tu respiración.

15
Come una merienda o almuerzo saludable.

16
Acurrúcate con alguien a quien amas.

17
Date cuenta de lo que sientes hoy sin juzgar.

18
Comparte algo en lo que estés pensando con un amigo(a) o familiar.

1
9 Sal a caminar.

20
Escribe 5 cosas que te hagan sonreír.

21
Toma un baño o ducha larga y relajante.

22
Mira tu película o programa de televisión favorito.

23
Arregla algo que te esté molestando.

24
Cocina tu comida favorita.

25
Haz un pequeño acto de bondad por otra persona.

2
6 Tomate una taza de té o café al aire libre y simplemente escucha los sonidos de la naturaleza.

27
Acuéstate temprano esta noche.

28
¡Sube el volumen de la música y baila!

29
Perdónate a ti mismo por un error que cometiste.

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