



SEPTIEMBRE 2024

CALENDARIO DE PERSONAL PARA PREADOLESCENTES Y JÓVENES



DOMINGO

1 Establece una rutina de sueño.

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

15 Dejate tecnología durante al menos una hora.

22 Lee un libro favorito de cuando eras pequeño(a).

29 Escribe 5 cosas que te gustan de ti.

LUNES

2 Descarga una aplicación de relajación y pruébala.

9 Mira algo que te haga reír.

16 Haz algo amable por alguien.

23 Prepara un bocadillo saludable.

30 Pide ayuda si la necesitas.

MARTES

3 Haz una lista de 8 cosas que amas.

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

17 Haz ejercicio por 20 minutos.

23 Llama o chatea por video con alguien que te importa.

MIÉRCOLES

4 Haz una lista de reproducción optimista o inspiradora.

11 Felicita a alguien hoy.

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

24 Sal a caminar.

JUEVES

5 Escribe 5 cosas que te ayudan a desestresarte.

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

19 Bebe 4 vasos de agua hoy.

25 Escribe 3 cosas que quieras lograr hoy.

VIERNES

6 Encuentra un video de motivación en YouTube.

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

20 Canta tu canción favorita.

26 Cierra tus ojos y respira durante 2 minutos.

SABADO

7 Organiza 10 cosas en tu habitación.

14 Mira tu película favorita con alguien.

21 Separa lápices de colores, marcadores o crayones por color.

27 Almuerza al aire libre.

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