



SEPTIEMBRE 2024

CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL PARA ADULTOS

DOMINGO

1
Desconéctate o ten un día libre de redes sociales.

8
Tomate una siesta.

15
Date cuenta de lo que sientes hoy sin juzgar.

22
Asista a la caminata BStrong Together a las 12:00pm en Citizens Park.

29
Perdónate a ti mismo por un error que cometiste.

LUNES

2
Descarga una aplicación de relajación y pruébala.

9
Crea una oportunidad para reír hoy.

16
Comparte algo en lo que estés pensando con un amigo(a) o familiar.

23
Haz un pequeño acto de bondad por otra persona.

30
Pide ayuda si la necesitas.

MARTES

3
Escribe 5 cosas por las que te sientes agradecido(a).

10
Envíale a alguien una nota de agradecimiento.

17
Sal a caminar.

24
Tomate una taza de te ó café al aire libre y simplemente escucha los sonidos de la naturaleza.

MIÉRCOLES

4
Llama o chatea por video con un miembro favorito de la familia.

11
Escribe algo que hayas hecho últimamente de lo que estés orgulloso(a).

18
Escribe 5 cosas que te hagan sonreír.

25
Acuéstate temprano esta noche.

JUEVES

5
Haz una lista de reproducción optimista o inspiradora.

12
Tómate 3 minutos y concéntrate en tu respiración.

19
Toma un baño o ducha larga y relajante.

26
¡Sube el volumen de la música y baila!

VIERNES

6
Encuentra un video de motivación en YouTube.

13
Come una merienda o almuerzo saludable.

20
Mira tu película o programa de televisión favorito.

27
Cierra tus ojos y respira durante 2 minutos.

SABADO

7
Prueba algo nuevo: comida nueva, pasatiempo nuevo, cafetería nueva, etc.

14
Acurrúcate con alguien a quien amas.

21
Arregla algo que te esté molestando.

28
Reconéctate con un viejo amigo(a).

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