



SEPTIEMBRE 2026

CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL PARA ADULTOS

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

6

Tomate una siesta.

7

Crea una oportunidad para reír hoy.

8

Envíale a alguien una nota de agradecimiento.

9

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

10

Tómate 3 minutos y concéntrate en tu respiración.

11

Come una merienda o almuerzo saludable.

12

Acurrúcate con alguien a quien amas.

13

Desconéctate o ten un día libre de redes sociales.

14

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

15

Sal a caminar.

16

Escribe 5 cosas que te hagan sonreír.

17

Toma un baño o ducha larga y relajante.

18

Mira tu película o programa de televisión favorito.

19

Arregla algo que te esté molestando.

20

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

21

Haz un pequeño acto de bondad por otra persona.

22

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

23

Acuéstate temprano esta noche.

24

¡Sube el volumen de la música y baila!

25

Cierra tus ojos y respira durante 2 minutos.

26

Reconéctate con un viejo amigo(a).

27

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

28

Perdónate a ti mismo por un error que cometiste.

29

Date cuenta de lo que sientes hoy sin juzgar.

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