















JANUARY 2025

SELF-CARE CALENDAR



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 Set goals for 2025 with actionable steps	2 Identify 3 things to look forward to this year	3 Help someone with a task	4 Pasta Night!  <i>National Spaghetti Day</i>
5 Meal prep for the week	6 Say something positive in every conversation	7 End screen time by 9:00pm 	8 Focus on positive emotions	9 Take a different route to work 	10 Visit your favorite restaurant	11 Sit and breathe in silence for 5 minutes
12 Begin to read a new book 	13 Go for a walk and notice things with all 5 senses	14 Express gratitude to a friend or loved one	15 Listen to your favorite song on repeat I  	16 Leave work on time today	17 Buy breakfast for a coworker 	18 Declutter your home or office space
19 Call or text someone you miss	20 Prioritize alone time to relax 	21 Hug a friend at work <i>National Hugging Day</i>	22 Take a small step towards an important goal	23 Watch your favorite movie 	24 Take a social media break	25 Begin planning summer vacation or staycation
26 Commit to learning something new	27 Tell 5 people "Good morning"	28 Try a new recipe 	29 Give yourself a compliment... and mean it!	30 Celebrate how much you've grown this month!	31 Enjoy a cup  of hot chocolate! <i>National Hot Cocoa Day</i>	

This information is provided to you by:



PATERSON PUBLIC SCHOOLS



Department of Student Support Services
SAC and Social Emotional Learning
90 Delaware Avenue, Paterson NJ 07503
Office: (973) 321-0694 lolson@paterson.k12.nj.us



ENERO 2025

CALENDARIO DE CUIDADOS PERSONALES



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 Establezca objetivos para 2025 con pasos de acción	2 Identifique 3 cosas que esperar este año	3 Ayudar a alguien con una tarea	4 ¡Noche de pastas!  <i>Día Nacional del Espagueti</i>
5 Preparación de comidas para la semana.	6 Di algo positivo en cada conversación.	7 Finalizar hora de pantalla a 9pm 	8 Centrarse en las emociones positivas	9 Tome una ruta diferente pal trabajo 	10 Visita tu restaurante favorito	11 Siéntate y respira en silencio durante 5 minutos.
12 Empezar a leer un libro nuevo. 	13 Sal a caminar y observa cosas con los 5 sentidos.	14 Expresar gratitud a una amiga o ser querido.	15 Escucha tu canción favorita una y otra vez 	16 Salir del trabajo a tiempo hoy	17 Comprar desayuno a un compañero de trabajo 	18 Organiza tu hogar u oficina
19 Llama o envía un texto a alguien que extrañas	20 Prioriza a solas para relajarte 	21 Abrazar a un amigo en el trabajo <i>Día Nacional del Abrazo</i>	22 Da un pequeño paso hacia un objetivo importante	23 Mira tu película favorita 	24 Tómate un descanso de las redes sociales	25 Comience a planificar las vacaciones de verano o en casa
26 Comprométete a aprender algo nuevo	27 Dile a 5 personas "Buenos días"	28 Prueba una nueva receta 	29 Hazte un piropo... ¡y dílo en serio!	30 ¡Celebra cuánto has crecido este mes!	31 Disfruta una taza de chocolate caliente!  <i>Día Nacional de Chocolate Caliente!</i>	

This information is provided to you by:



PATERSON PUBLIC SCHOOLS



Department of Student Support Services
SAC and Social Emotional Learning
90 Delaware Avenue, Paterson NJ 07503
Office: (973) 321-0694 lolson@paterson.k12.nj.us