







MAY 2024

SELF-CARE CALENDAR



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1  Set your self-care goals	2 Call a family member and check on them	3 Look out for positive new and reasons to be cheerful today	4 Sleep late 
5 Walk for 40 minutes 	6 Organize your bookshelf 	7 Write yourself a letter about your needs in life	8 Practice responding instead of reacting today	9 Read for pleasure 	10 Do something nice for a coworker	11 Apologize to someone you've wronged
12 Make yourself feel content and relaxed 	13 Celebrate a small achievement	14 Sit in the sun and meditate 	15 Don't be afraid to enforce your boundaries	16 Do something you enjoyed as a child 	17 Order takeout	18 Take time to appreciate nature 
19 Take a technology time-out	20 Create a positive affirmation for yourself	21 Remember to take things one step at a time	22 Turn on some good music for a mood boost	23 Add a variety of veggies to your dinner	24 Movie Night 	25 Take a positive action to help in your local community
26 Make space for quiet and reflection today	27 Work on coping skills 	28 Share a happy memory with someone	29 Be EXTRA kind to your mind 	30 Switch something up in your day 	31 Reflect on this month and repeat an activity that made you feel good	

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



MAYO 2024

CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 Establece tus metas de cuidado personal 	2 Llame a un familiar y miralo cómo está.	3 Esté atento a noticias positivas y razones para estar alegre hoy.	4 Dormir hasta tarde 
5 Camina por 40 minutos 	6 Organiza tu tabla de libros 	7 Escríbete una carta sobre tus necesidades en la vida.	8 Practica responder en lugar de reaccionar hoy	9 Leer por placer 	10 Hacer algo lindo para una compañera de trabajo	11 Discúlpate con alguien a quien has hecho daño
12 Hazte sentir contenta y relajada 	13 Celebra un pequeño logro	14 Siéntate al sol y medita 	15 No tengas miedo de hacer cumplir tus límites	16 Haz algo que disfrutaste de niñez	17 Ordena comida para llevar 	18 Tómate tiempo para apreciar la naturaleza. 
19 Tómese un descanso de la tecnología	20 Crea una afirmación positiva para ti	21 Recuerde tomar las cosas paso a paso	22 Pon buena música para mejorar tu ánimo.	23 Añade una variedad de verduras a tu cena.	24 Noche de película 	25 Tome una acción positiva para ayudar en su comunidad local.
26 Haz espacio para la tranquilidad y reflexión hoy.	27 Habilidad de afrontamiento 	28 Comparte un recuerdo feliz con alguien.	29 Sé EXTRA amable con tu mente 	30 Cambia algo en tu día 	31 Reflexiona sobre este mes y repite una actividad que te hizo sentir bien	

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