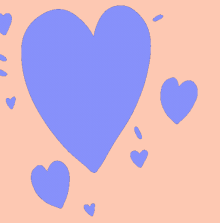
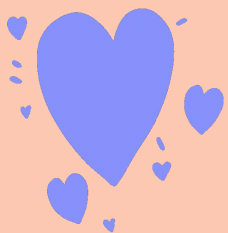


FEBRUARY

Self-Care Calendar



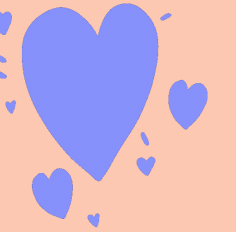
	MON	TUE	WED	THU	FRI
WEEK ONE: STAY HEALTHY		1 Wash your hands and sanitize often	2 Wear a mask	3 Stay 6 feet apart from others	4 Stay home if you're sick
WEEK TWO: ACTS OF KINDNESS	7 Hold the door for someone	8 Give a compliment	9 Help with a chore at home	10 Make a snack for someone you love	11 Write someone a thank you note
WEEK THREE: SELF-LOVE	14 Make a list of things you love about yourself	15 Repeat a positive affirmation in the morning	16 Remember that everyone makes mistakes	17 Spend time doing an activity that you love	18 Treat yourself to your favorite dinner
WEEK FOUR: PHYSICAL SELF-CARE	21 Drink lots of water	22 Have a dance party to your favorite song	23 Power down electronics and get 8 hours sleep	24 Go on a walk with a friend or family member	25 Eat a fruit or vegetable with every meal
WEEK FIVE: FOCUS	28 Deep Breathe in, Deep Breathe Out			SCAN TO VISIT OUR WEBSITE FOR MORE RESOURCES 	



CJUSD STUDENT AND FAMILY SUPPORT SERVICES

FEBRERO

AUTOCUIDADO CALENDARIO



	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
SEMANA UNA: MANTENERTE SANO		1 Lávese las manos y desinfecte lo suficiente	2 Usa el cubrebocas	3 Mantener a 6 pies de distancia de los demás	4 Quédate en casa si estás enfermo
SEMANA DOS: ACTOS DE AMABILIDAD	7 Sostenga la puerta para alguien	8 Dar un cumplido a alguien	9 Ayuda con una tarea en casa	10 Prepara un bocadillo para alguien que quieres	11 Escribe una nota de agradecimiento
SEMANA TRES: AMOR PROPIO	14 Haz una lista de cosas que te gustan de ti	15 Repite una afirmación positiva por la mañana	16 Recuerda que todos cometen errores	17 Pasa tiempo haciendo una actividad que te encanta	18 Regalate tu cena favorita
SEMANA CUATRO: AUTOCUIDADO FÍSICO	21 Toma mucho agua	22 Tengan fiesta de baile con tu canción favorita	23 Apaga los electrónicos y duerme 8 horas	24 Sal a caminar con un amigo o familia	25 Come una fruta o verdura con cada comida
SEMANA CINCO: ENFOQUE	28 Inhala profundamente, exhala profundamente			ESCANEAR PARA OBTENER MÁS RECURSOS 	

