

APRIL

SELF-CARE CALENDAR



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
SCAN TO VISIT OUR WEBSITE FOR MORE RESOURCES					01 LAUGH A LITTLE HARDER TODAY
WEEK ONE: CALMING ACTIVITY	04 DO A YOGA ROUTINE	05 DO A DIGITAL DETOX	06 DO A PUZZLE	07 DO AN AT HOME WORKOUT	08 DO A FACE MASK
WEEK TWO: TAKE A BREAK	11 SLEEP IN OR TAKE A MIDDAY NAP	12 GO FOR A WALK AT A NEARBY PARK	13 CALL OR TEXT A FRIEND THAT YOU MISS	14 ENJOY YOUR FAVORITE SWEET TREAT	15 WATCH A MOVIE
WEEK THREE: ORGANIZATION	18 WRITE IN YOUR PLANNER OR CALENDAR	19 TIDY UP YOUR WORKSPACE	20 ORGANIZE YOUR BACKPACK, BAG, OR PURSE	21 DECLUTTER: WHAT CAN YOU LET GO OF?	22 PLAN A FUN ACTIVITY FOR THE WEEKEND
WEEK FOUR: SPRING SELF CARE	25 PICK OR BUY SOME FLOWERS	26 ENJOY THE SOUND OF BIRDS CHIRPING	27 GO OUTSIDE AND GET SOME VITAMIN D	28 DO SOME SPRING CLEANING	29 LOOK AROUND FOR SIGNS OF NEW GROWTH

ABRIL

AUTOCUIDADO CALENDARIO



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	ESCANEAR PARA OBTENER MÁS RECURSOS 				01 RIETE UN POCO MÁS HOY
SEMANA UNA: ACTIVIDAD CALMANTE	HAZ UNA RUTINA DE YOGA 04	HAZ UNA DESINTOXICACIÓN DIGITAL 05	HAZ UN ROMPECABEZAS 06	HAZ UN ENTRENAMIENTO EN CASA 07	HAZ UNA MASCARILLA 08
SEMANA DOS: TOMA UN DESCANSO	LEVANTATE TARDE O ÉCHATE UNA SIESTA A MEDIODIA 11	VE A CAMINAR POR UN PARQUE CERCA 12	LLAMA O ENVIA UN MENSAJE A UN AMIGO QUE EXTRANAS 13	DISFRUTA ALGO DULCE QUE ES TU FAVORITO 14	MIRA UNA PELICULA 15
SEMANA TRES: ORGANIZACION	ESCRIBE EN TU PLANIFICADOR O CALENDARIO 18	ORGANIZA TU ESPACIO DE TRABAJO 19	ORGANIZA TU MOCHILA, BOLSA, O CARTERA 20	ORGANIZAR LO INNECESARIO 21	PLANIFICA UNA ACTIVIDAD DIVERTIDA PARA EL FIN DE SEMANA 22
SEMANA CUATRO: AUTOCUIDADO DE PRIMAVERA	ELIGE O COMPRA FLORES 25	DISFRUTA EL CANTO DE LOS PAJAROS 26	SAL FUERA PARA RECIBIR VITAMINA D 27	HAZ LIMPIEZA DE PRIMAVERA 28	BUSCA SIGNOS DE NUEVO CRECIMIENTO 29