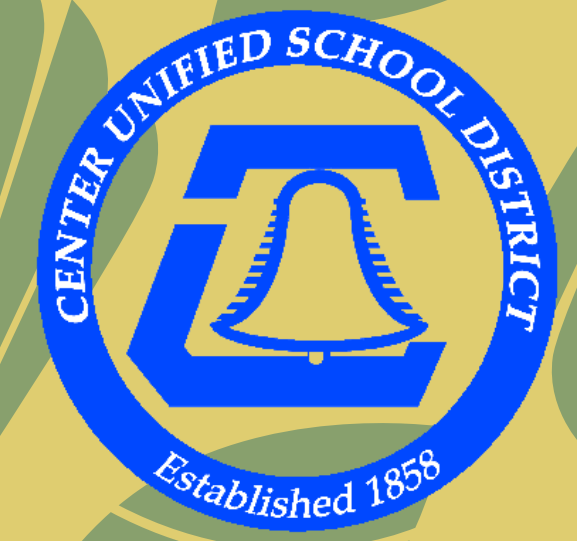


# MARCH *Self-Care Calendar*



	M	T	W	T	F
<b>WEEK ONE: PRACTICAL SELF-CARE</b>		<b>1</b> Set a budget for the month	<b>2</b> Create a cleaning schedule for your space	<b>3</b> Create a grocery list before you head to the store	<b>4</b> REST You deserve it
<b>WEEK TWO: EMOTIONAL SELF-CARE</b>	<b>7</b> Take time to choose yourself	<b>8</b> Write three positive things about yourself	<b>9</b> Remind yourself that you are worthy	<b>10</b> Start the day with a positive affirmation	<b>11</b> Practice gratitude with yourself
<b>WEEK THREE: HYGIENE</b>	<b>14</b> Take time to clean your brushes and combs	<b>15</b> Trim your fingernails	<b>16</b> Do a load of laundry or fold clean clothes	<b>17</b> Take time to do your hair before you head out	<b>18</b> Take a shower or a long bath
<b>WEEK FOUR: CONNECTION</b>	<b>21</b> Schedule quality time with someone you love	<b>22</b> Smile and say "hello" to someone as you pass by	<b>23</b> Talk to the person next to you next time you're in line	<b>24</b> Do a favor for someone you love	<b>25</b> Write a note of gratitude for someone
<b>WEEK FIVE: SELF-GROWTH</b>	<b>28</b> Organize your homework/work space	<b>29</b> Create and focus on a vision board	<b>30</b> Go for a walk for 15 minutes at least	<b>31</b> Journal in a comfy place	

# MARZO *Self-Care Calendar*



	L	M	M	J	V
<b>SEMANA UNA: AUTOCUIDADO PRACTICO</b>		<b>1</b> Establece un presupuesto para el mes	<b>2</b> Crea un horario de limpieza para tu espacio	<b>3</b> Crea una lista de comida antes de ir a la tienda	<b>4</b> Descansa Te lo mereces
<b>SEMANA DOS: AUTOCUIDADO EMOCIONAL</b>	<b>7</b> Toma tiempo para elegirte a ti mismo	<b>8</b> Escribe tres cosas positivas de ti mismo	<b>9</b> Recuerda que eres digno	<b>10</b> Empieza el dia con una afirmación positiva	<b>11</b> Práctica gratitud con ti mismo
<b>SEMANA TRES: HIGIENE</b>	<b>14</b> Toma tiempo para limpiar tus cepillos y peines	<b>15</b> Recorta tus unas	<b>16</b> Lava la ropa o dobla la ropa limpia	<b>17</b> Toma tu tiempo para peinarte antes de salir	<b>18</b> Toma te una ducha o un bano largo
<b>SEMANA CUATRO: CONNECION</b>	<b>21</b> Programe un tiempo de calidad con una persona que ame	<b>22</b> Sonríe y saluda a alguien que pase	<b>23</b> Habla con la persona a tu lado la próxima vez que estes en una fila	<b>24</b> Haz un favor por alguien que amas	<b>25</b> Escribe una nota de gratitud por alguien
<b>SEMANA CINCO: CRECIMIENTO PERSONAL</b>	<b>28</b> Organice su espacio de tarea y trabajo	<b>29</b> Crea y concéntrate en tablero de vision	<b>30</b> Ve a caminar por lo menor por 15 minutos	<b>31</b> Usa tu diario en un lugar comodo	