

















APRIL 2024



SELF-CARE CALENDAR

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 Direct your attention to your breath and body	2  Fix a healthy meal	3  Set an attention to act lovingly	4 Think of 2 people you are grateful for	5 Call someone you've been meaning to call	6  Go explore something in your town today
7 Each hour take a moment to fully notice something to be grateful for	8 Try some Spring recipes 	9 Make that appointment you need to make	10  Take time for solitude	11 Give yourself a hand massage	12  Drink more water than usual	13 Take a slow relaxing morning
14  Create a sacred space in your home	15 Journal for 15 minutes	16 Write down something positive that happened today	17 Schedule self-care time	18  Do an errand for a loved one	19 Make your favorite snack	20  Go on a walk or hike and smell the flowers
21 Watch the sunrise 	22 Plant something today 	23 Be active outside	24 Laugh 	25 Focus on eating a rainbow of vegetables	26 Make sleep a priority 	27 Plan a day trip
28 Turn your housework or chores into fun	29 Meet a friend and take a walk	30 Make a list of summer goals 				

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



ABRIL 2024



CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 Dirige tu atención a tu respiración y a tu cuerpo.	2  Preparar una comida saludable	3  Establecer una atención para actuar con amor	4 Piensa en 2 personas por las que estás agradecido	5 Llama a alguien a quien has querido llamar	6  Ve a explorar algo en tu ciudad hoy
7 Cada hora, tómate un momento para darte cuenta de algo por lo que estar agradecido.	8  Prueba algunas recetas de primavera	9 Haz esa cita que necesitas hacer	10  Tomate tiempo para la soledad	11 Date un masaje en las manos	12  Bebe más agua de lo habitual.	13 Tómate una mañana tranquila y relajante.
14  Crea un espacio agrado en tu hogar	15 Escribe en su diario por 15 minutos	16 Escribe algo positivo que haya pasado hoy.	17 Fijar tiempo de cuidado personal	18  Hacer un favor a un ser querido	19 Haz tu bocadillo favorito	20  Sal a caminar o una caminata y huele las flores.
21  Mira el amanecer	22  Planta algo hoy	23 Estar activo afuera	24  Reír	25 Concéntrate en comer verduras diferentes	26  Haz el sueño una prioridad	27 Planificar un viaje de día
28 Convierte tus tareas domésticas en diversión	29 Conocer a una amiga/o y dar un paseo	30  Una lista de metas de verano				

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