



DECEMBER 2024

SELF-CARE CALENDAR



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Set an intention for the month	2 Change your "I can't" to "I can't yet"	3 Find joy on purpose 	4 Listen to others without judgement	5 Contact someone who may be feeling alone	6 Clean your inbox 	7 Make peace with your body, no shaming!
8 Write 3 affirmations for the week	9 Make a gift for someone 	10 Take time to stretch for 5 minutes	11 Enjoy a cup of hot cocoa 	12 Text someone and encourage them	13 Create something festive to hang in your office	14 Take time to color, draw or paint 
15 Explore a new place 	16 Make a self-care plan	17 Give yourself grace	18 Leave a positive note in a random place	19 Watch your favorite holiday movie	20 Write a kind email to a colleague	21 Make a cozy nest or pillow fort
22 Donate old clothes and toys	23 Give yourself permission to do nothing	24 Eat breakfast in bed 	25 Call someone you love	26 Have a lazy day and enjoy relaxing	27 Enjoy your favorite dessert 	28 Let go of guilt
29 Repeat 3x "I am capable of anything"	30 Revisit and rewrite goals for 2025	31 Embrace change for the new year 				

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



DICIEMBRE 2024

CALENDARIO DE CUIDADOS PERSONALES



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Establecer un intención de el mes	2 Cambia tu "No puedo" "No puedo todavía"	3 Encuentra alegría a propósito 	4 Escuchar a los demás sin juzgar	5 Contacta a alguien que pueda sentirse sola	6 Limpia tu correo electrónico 	7 ¡Haz las paces con tu cuerpo, sin avergonzarte!
8 Escribe 3 afirmaciones para la semana.	9 Hacer un regalo para alguien 	10 Tómese tiempo para estirarse por 5 minutos.	11 Disfruta una taza de chocolate caliente 	12 Envíale un mensaje de texto a alguien y animalo.	13 Crea algo festivo para colgar en tu oficina	14 Tómese el tiempo para colorear, dibujar o pintar 
15 Explora un nuevo lugar 	16 Hacer un plan de cuidados personales	17 Date a ti mismo gracia	18 Deja una nota positiva en un lugar anónimo	19 Mira tu película navideña favorita	20 Envíe un correo electrónico amable a un colega	21 Haz un lugar acogedor o una carpa de almohadas
22 Donar ropa y juguetes viejos.	23 Date permiso para no hacer nada	24 Desayunar en la cama 	25 llamar a alguien tu amas	26 Disfrutes un día tranquilo y relajante.	27 Disfruta tu favorito postre 	28 Dejar de sentir culpable
29 Repita 3 veces "Soy capaz de cualquier cosa"	30 Revisar y reescribir el gol para 2025	31 Acepta el cambio para el nuevo año 				

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