



June Self-Care Calendar



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<i>“Relax, recharge, and reflect. Sometimes it’s OK to do nothing.”</i> <i>– Izey Victoria Odiase</i>			1 Take a light-hearted approach. Choose to see the funny side.	2 Send a kind text message to somebody in your life who deserves it.	3 Say positive things in your conversations with others.	4 Set an intention for the day.
5 Watch something funny and enjoy how it feels to laugh.	6 Evaluate your self-care goals.	7 Eat at your favorite restaurant.	8 Leave a positive message on a mirror or in a public place.	9 Reflect on three things you are grateful for today.	10 Write down every thought you have today and capitalize on the good ones!	11 Check in with a friend or family member.
12 Read something you enjoy.	13 Make a list of parks you would like to walk in. Schedule some for the future and do one today.	14 Share a happy memory with someone who means a lot to you.	15 Wake up early and watch the sunrise!	16 Buy yourself a treat/Do something nice for yourself	17 Stay calm and collected today! If you find yourself rushing, make an effort to slow down.	18 Bring joy to others by doing something kind for them.
19 Send a positive note to a friend who needs encouragement.	20 “If it doesn’t make the world better, don’t do it.” — Brad Montague	21 Stay hydrated and cook yourself a nutritious meal.	22 Notice how positive emotions are contagious between people.	23 Do an outdoor activity and really soak up some sunshine and fresh air!	24 “You have been criticizing yourself for years, and it hasn’t worked. Try approving of yourself and see what happens.” — Louise L.Hay	25 Rest Day! Do things that fill up your cup.
26 Put your phone away for the evening.	27 Allow yourself to be Human instead of Perfect. “NO ONE IS PERFECT” - THAT’S WHY PENCILS HAVE ERASERS.” ...	28 Begin your day with Intention Setting! Your day is how you make it!	29 Take a photo of something that brings you joy and share it.	30 Say the mantra, “I am intelligent, I am kind, I am important, and I am enough.”	See you in September!	

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



Calendario de Cuidado Personal de Junio



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<i>"Relájate, recarga energías y reflexiona. A veces está bien no hacer nada". — Izey Victoria Odiase</i>			1 Adopta un enfoque alegre. Elige ver el lado divertido. 	2 Envía un mensaje de texto amable a alguien en tu vida que se lo merezca.	3 Di cosas positivas en tus conversaciones con los demás.	4 Establece una intención para el día.
5 Mira algo divertido y disfruta de cómo se siente reír.	6 Evalúe sus metas de autocuidado. 	7 Come en tu restaurante favorito.	8 Deja un mensaje positivo en un espejo o en un lugar público.	9 Reflexiona sobre tres cosas por las que estás agradecido hoy.	10 ¡Escribe cada pensamiento que tengas hoy y capitaliza los buenos!	11 Consulte con un amigo o familiar. 
12 Lee algo que disfrutes. 	13 Haz una lista de los parques en los que te gustaría caminar. Programe algunos para el futuro y haga uno hoy.	14 Comparte un recuerdo feliz con alguien que signifique mucho para ti.	15 ¡Levántate temprano y mira el amanecer! 	16 Cómprate un regalo / Haz algo bueno por ti mismo.	17 ¡Mantén la calma y la sereno hoy! Si te encuentras apurado, haz un esfuerzo para reducir la velocidad.	18 Trae alegría a los demás haciendo algo amable por ellos. 
19 Envíe una nota positiva a un amigo que necesite animación. 	20 "Si no hace el mundo mejor, no lo hagas". — Brad Montague	21 Manténgase hidratado y cocine una comida nutritiva. 	22 Observa cómo las emociones positivas son contagiosas entre las personas.	23 ¡Haz una actividad al aire libre y realmente toma un poco de sol y aire fresco!	24 "Te has estado criticando a ti mismo durante años, y no ha funcionado. Intenta aprobarte a ti mismo y mira qué pasa". — Louise L.Hay	25 ¡Día de descanso! Haz cosas que llenen tu taza. 
26 Guarda tu teléfono por la noche.	27 Permítete ser Humano en lugar de Perfecto. "NO ONE IS PERFECT - THAT'S WHY PENCILS HAVE ERASERS." ...	28 ¡Comienza tu día con la configuración de intención! ¡Tu día es cómo lo haces!	29 Toma una foto de algo que te traiga alegría y compártela. 	30 Di el mantra, "Soy inteligente, soy amable, soy importante y soy suficiente."	 <i>¡Nos vemos en Septiembre!</i>	

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