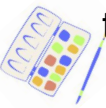




MARCH 2025

SELF-CARE CALENDAR



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 Set your self care goals for the month
2 Pack your lunch for the week 	3 Compliment someone today	4 Read quietly for 20 minutes 	5 Set some new boundaries	6 Take time to draw or paint 	7 Order takeout	8 Clean your room 
9 Go for a thirty minute walk 	10 Set an intention for your day today	11 Eat something green and nutritious	12 Listen to your favorite podcast 	13 Go to bed 40 minutes earlier	14 Watch a show you love 	15 Set goals to improve your life
16 Take an afternoon nap	17 Practice positive thinking	18 Connect with someone today 	19 Meditate 	20 Light a scented candle 	21 Do a small act of kindness for someone	22 Bake something special 
23 Catch up with a family member 	24 Go to bed early 	25 Eat more fruits and veggies than usual	26 Let go of guilt	27 Listen deeply and be curious	28 Take a moment to let go and relax	29 Have a screen free day
30 Find something you are grateful for in nature	31 Buy a new outfit for Spring					

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



MARZO 2025

CALENDARIO DE CUIDADOS PERSONALES



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 Establece metas de cuidado personal para el mes
2 Empaca almuerzo para la semana 	3 Felicitar a alguien hoy	4  Leer en silencio por 20 minutos	5 Establece algunos límites nuevos	6  Tómate tiempo para dibujar o pintar	7 Pedir comida para llevar	8 Limpia tu cuarto 
9  Da un paseo de treinta minutos	10 Establece una intención para el día de hoy	11 Come algo verde y nutritivo	12  Escucha tu podcast favorito	13 Acuéstate 40 minutos antes	14  Mira un programa que te encanta	15 Establece metas para mejorar tu vida
16 Toma un sueñecito por la tarde	17 Practica pensamiento positivo	18  Conéctate con alguien hoy	19 Meditar 	20 Enciende una vela aromática 	21 Haz un pequeño acto de bondad por alguien	22  Hornea algo especial
23  Ponte al día con un miembro de la familia	24  Vete a la cama temprano	25 Come más frutas y verduras de lo común	26 Deja ir la culpa	27 Escuche profundamente y sea curioso	28 Tómate un momento para aflojar y relajarte	29 Tener un día libre de pantalla
30 Encuentra algo que estés agradecido de la naturaleza	31 Compra un nuevo traje para la primavera					

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