



MAY 2025

SELF-CARE CALENDAR



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 Set monthly intentions	2  Have a cozy evening	3 Say yes to spontaneity
4 Start a new DIY project 	5 Make a healthy lunch	6 Spring clean your mind	7  Journal	8 Treat yourself to a sweet treat	9 Get up and dance	10 Go on a picnic 
11 Plan a slow sunday	12 ★★★★★ Go to bed earlier than usual	13 Revisit an old goal	14 Do one thing just for fun	15 24 hour social media fast	16 Get a house plant 	17 Take a 30 minute walk at lunch
18  Binge a new show	19 Lay on the grass and daydream	20 Go thrift shopping 	21 Watch something that makes you laugh	22 Plan a solo date 	23 Free up your Friday	24 Cook with fresh veggies 
25 Deep clean and declutter	26  Wear an outfit you feel amazing in	27 Refresh your home	28  Watch the sunrise	29 Make a  flower arrangement 	30 Decorate a birdhouse	31 Write down what you're grateful for this month

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



MAYO 2025

CALENDARIO DE CUIDADOS PERSONALES



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 Establecer propósitos mensuales	2  Que tengas una noche cómoda	3 Di sí a la espontaneidad
4 Comienza un nuevo proyecto 	5 Haz un almuerzo saludable	6 Limpia tu mente en primavera	7  Diario	8 Date un capricho dulce	9 Levántate y baila	10 Ir de picnic 
11 Planifica un domingo tranquilo	12 ★★★★★ Acuéstate más temprano de lo usual	13 Revisar un objetivo antiguo	14 Haz una cosa sólo por diversión	15 Ayuno de redes sociales por 24 horas	16 Consigue una planta de casa 	17 Dé un paseo de 30 minutos en hora de lonche
18  Disfruta de un nuevo programa	19 Acuéstate en la grama y sueña.	20 Compras en tiendas de segunda mano 	21 Mira algo que te haga reír.	22 Planifica una cita solito 	23 Libera tu viernes	24 Cocinar con verduras frescas 
25 Limpieza profunda y orden	26 Ponte un vestido que te sientas increíble 	27 Refresca tu hogar	28  Ver el amanecer	29  Hacer un arreglo floral	30 Decorar una casa de pájaros	31 Escribe lo que estás agradecida por este mes

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