






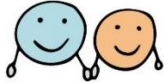









May Self Care Calendar

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1 Reflect on what you need to add in your life this month for yourself.	2 Focus on your posture today. Be confident and sit/stand tall.	3 Relax and celebrate yourself. 	4 Be EXTRA kind to your mind.	5 Take 3 deep breaths to start & end your day.	6 What do you enjoy most about this season? 	7 Step a tiny bit out of your comfort zone today.
8 Look out for positive news and reasons to be cheerful today. 	9 Start the day with a positive affirmation or intention.	10 Focus on the energy you are creating.	11 What do you need to let go of? 	12 Take time to appreciate nature.	13 Write or send yourself a note & send or leave one for you or someone else.	14 Pick some flowers for yourself & share some with a motherly figure in your life. 
15 What was a high point and low point from the day?	16 Be gentle with yourself. 	17 Capture a picture of something in nature that makes you feel peaceful.	18 Get creative today! Paint, draw, color, or build. 	19 Try out some new stretches today to release tension.	20 Call a friend today & be grateful for the conversation. 	21 Enjoy a peaceful bike ride on a trail, catch the sunrise or the sunset.
22 Write or talk to someone about 5 things you're grateful for. 	23 Sit outside & eat a nourishing meal this week.	24 "Joy is what happens to us when we allow ourselves to recognize how good things really are".	25 Put down your phone today. Be present & engaged.	26 Create a summer bucket list. 	27 Listen to your favorite upbeat song. Sing along & dance.	28 Be mindful while eating today. Enjoy all the flavors & textures. Eat slowly. 
29 Respect and honor your body through mindful movement.	30 Begin your day with some mindfulness or yoga. 	31 Enjoy spending time with family/friends & be present.	<p><i>"Your relationship with yourself sets the tone for every other relationship you have."</i></p>    <p><i>-Robert Holden</i></p>			

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 Mayo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>1</p> <p>Reflexiona sobre lo que necesitas agregar en tu vida este mes para ti.</p>	<p>2</p> <p>Concéntrate en su postura hoy. Tenga confianza y siéntese / párese alto.</p>	<p>3</p> <p>Relájate y celébrate a ti mismo.</p> 	<p>4</p> <p>Sé EXTRA amable con tu mente.</p>	<p>5</p> <p>Tome 3 respiraciones profundas para comenzar y terminar su día.</p>	<p>6</p> <p>¿Qué es lo que más disfrutas de esta temporada?</p> 	<p>7</p> <p>Sal un poco de tu zona de confort hoy.</p>
<p>8</p> <p>Esté atento a las noticias positivas y razones para estar alegre hoy.</p> 	<p>9</p> <p>Comience el día con una afirmación o intención positiva.</p>	<p>10</p> <p>Concéntrate en la energía que estás creando.</p>	<p>11</p> <p>¿Qué necesitas dejar ir?</p> 	<p>12</p> <p>Tómese el tiempo para apreciar la naturaleza.</p>	<p>13</p> <p>Escribe o envíate una nota y envía o deja una para ti o para otra persona.</p>	<p>14</p> <p>Escoge algunas flores para ti y comparte algunas con una figura maternal en tu vida.</p> 
<p>15</p> <p>¿Cuál fue un punto alto y un punto bajo del día?</p>	<p>16</p> <p>Sé amable contigo mismo.</p> 	<p>17</p> <p>Captura una imagen de algo en la naturaleza que te haga sentir en paz.</p>	<p>18</p> <p>¡Sé creativo hoy! Pintar, dibujar, colorear o construir.</p> 	<p>19</p> <p>Prueba algunos nuevos estiramientos hoy para liberar la tensión.</p>	<p>20</p> <p>Llama a un amigo hoy y agradece la conversación.</p> 	<p>21</p> <p>Disfrute de un tranquilo paseo en bicicleta por un sendero, vea el amanecer o el atardecer.</p>
<p>22</p> <p>Escribe o habla con alguien sobre 5 cosas por las que estás agradecido.</p> 	<p>23</p> <p>Siéntate afuera y come una comida nutritiva esta semana.</p>	<p>24</p> <p>"La alegría es lo que nos sucede cuando nos permitimos reconocer lo buenas que son realmente las cosas".</p>	<p>25</p> <p>Deja tu teléfono hoy. Esté presente y participa.</p>	<p>26</p> <p>Crea una lista de deseos de verano.</p> 	<p>27</p> <p>Escucha tu canción optimista favorita. Canta y baila.</p>	<p>28</p> <p>Sea consciente mientras come hoy. Disfruta de todos los sabores y texturas. Coma despacio.</p>
<p>29</p> <p>Respect and honor your body through mindful movement.</p> 	<p>30</p> <p>Begin your day with some mindfulness or yoga.</p>	<p>31</p> <p>Enjoy spending time with family/friends & be present.</p>	<p>"Tu relación contigo mismo establece el tono para cualquier otra relación que tengas."</p>    <p>-Robert Holden</p>			

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