



NOVEMBER 2023



SELF-CARE CALENDAR

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 Reflect on all the gifts in your life	2 Do something nice for someone 	3 Go to bed early	4 Breath in some nature 
5 Make something special 	6 Listen to your favorite podcast	7 Write yourself a love letter, tell yourself why you're proud and grateful for yourself	8  Make a bucket list	9 Give yourself a tight hug	10 Honor a Veteran 	11 Read quietly for 20 minutes 
12 Take an extra long shower or bath	13  Wear your favorite outfit	14 Set an intention or mantra for your day 	15 Listen deeply and be curious	16 Connect with someone today	17 Write out everything you need to get done for Thanksgiving	18 Go for a thirty minute walk
19  Clean your room	20 Learn more about your ancestors	21 Journal out 5 things you are grateful for	22  Bake something special	23 <i>Happy Thanksgiving</i> Focus on being extra present today. Enjoy your food and company	24 Buy yourself something new	25 Make your bed this morning 
26  Meditate	27 Tell someone your love them 	28 Consciously plan time for yourself 	29 Notice all the natural hearts you pass today	30 Budget for the holidays 		

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

NOVIEMBRE 2023

CALENDARIO DE CUIDADO PERSONAL

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 Reflexiona sobre todos los regalos de tu vida	2 Hacer algo bueno por alguien 	3 Ir a la cama temprano	4 Respira en alguna naturaleza 
5 Hacer algo especial 	6 Escucha tu podcast favorito	7 Escríbeme una carta de amor, dite por qué estás orgulloso y agradecido de ti	8 Haz una lista de deseos 	9 Darte un abrazo fuerte	10 Honrar un Veterano 	11 Leer en silencio por 20 minutos 
12 Tome un tiempo extra en la ducha o en la bañera	13 Usa tu vestido favorito 	14 Establece una intención o mantra para tu día 	15 Escuche intensamente y sea curioso	16 Conéctate con alguien hoy	17 Escribe todo lo que necesitas hacer para el Dia de Accion de Gracias	18 Da un paseo de treinta minutos.
19 Limpia tu cuarto 	20 Aprende más sobre tus antepasados	21 Diario 5 cosas por las que estás agradecida	22 Hornear algo especial 	23 <i>Happy Thanksgiving</i> Concéntrate en estar más presente hoy, disfruta de tu comida y compañía	24 Cómprate algo nuevo	25 Haz tu cama esta mañana 
26 Meditar 	27 Dile a alguien que los amas 	28 Planifica con consciencia tiempo para ti 	29 Observa todos los corazones naturales por los que pasas hoy	30 Guardar para las vacaciones 		