













March 2026













SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 Set your self-care goals	2 Track your positive thoughts this week	3 Read a magazine for pleasure	4 Practice yoga 	5 Be intentional about your self-talk	6 Repeat the mantra, "I am strong"	7 Do something that makes you feel strong
8 Spend the morning meditating on what you need	9 Read your favorite book 	10 Call a long distance family member	11 Meditate for 30 minutes	12 Make a playlist of inspirational music	13 Set goals for the weekend	14 Take a long shower or bath 
15 Sleep in late 	16 Purchase a cup of coffee for a coworker	17 Spend time helping someone else	18 Improve productivity 	19 Research a topic you have interest in	20 Host a game night with friends 	21 Spend the day reconnecting with an old friend
22 Pack lunch for the week	23 Leave work on time 	24 Write in your gratitude journal	25 Social media free day	26 Watch a comedy special	27 Evaluate your self-care goals	28 Go for a hike 
29 Walk for 30 minutes	30 Read a book for pleasure	31 Create a vision board for next month	<p>This information is provided to you by:</p>  <p>PATERSON PUBLIC SCHOOLS </p> <p>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</p>			



Marzo 2026



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 Establece tus objetivos de autocuidado	2 Sigue tus pensamientos positivos esta semana	3 Leer una revista por placer	4 practica yoga 	5 Sé intencional con tu diálogo interno	6 Repite el mantra: "Soy fuerte"	7 Haz algo que te haga sentir fuerte
8 Pasa la mañana meditando sobre lo que necesitas.	9 Lee tu libro favorito 	10 Llamar a un familiar que esté a larga distancia	11 Medita durante 30 minutos	12 Crea una lista de escuchar música inspiradora	13 Establezca metas para el fin de semana	14  Tome una ducha o un baño largo
15  Dormir hasta tarde	16 Compra una taza de café para una compañera de trabajo	17 Dedica tiempo a ayudar a otra persona	18  Mejorar la productividad	19 Investiga un tema que te interese	20 Organizar una noche de juegos con amigas 	21 Pasa el día reconectándote con un viejo amigo.
22 Almuerzo para llevar para la semana	23  salir del trabajo a tiempo	24 Escribe en tu diario de gratitud	25 Día libre de redes sociales	26 Ver un especial de comedia	27 Evalúa tus objetivos de autocuidado	28 Ir de caminata 
29 Caminar durante 30 minutos	30 Leer un libro por placer	31 Crea un tablero de visión para el próximo mes	<p>This information is provided to you by:</p>  <p>PATERSON PUBLIC SCHOOLS </p> <p>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</p>			