

MAYO 2026

¡Es mayo de atención plena! Este mes, tómate un momento para hacer una pausa, respirar y observar atentamente todo lo que te rodea. ¡Mira en tu interior y conecta con tus sentimientos!



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Lunes de atención plena ¿Por qué es importante la atención plena?				1 ¡Se acerca mayo! Sincronízate con tus sentimientos.	2 Elige el amor hoy y todos los días.
3 ¿Por qué cosas estás agradecido/a en mayo?	4 ¡Que la fuerza te acompañe el 4 de julio!	5 	6 Dale un respiro a tu profesor con 5 minutos de tranquilidad.	7 Dale un respiro a tu profesor con 5 minutos de tranquilidad.	8 Haz una flor de papel para mamá o para esa persona especial.	9 Prueba un nuevo deporte o actividad al aire libre.
10 	11 Toca, toca, toca para disfrutar de un mayo consciente.	12 ¿Cuál es tu pequeño momento de alegría hoy?	13 No te preocupes. ¡Ser feliz!	14 Tómate un minuto para practicar la atención plena.	15 ¿Cómo puedes ser amable contigo mismo?	16 Colorear es una actividad relajante que puede ayudarte a concentrarte.
17 Presta atención a lo que te dices a ti mismo. Di cosas bonitas sobre ti.	18 Hugging es como un abrazo que te das a ti mismo.	19 Perdonarse a uno mismo es autocompasión.	20 Dibuja un lugar donde te sientas feliz.	21 Respira hondo con compasión.	22 ¿Cómo demuestras autocompasión?	23
24 ¡Diviértete mucho!	25 	26 ¡Hoy es un gran día para elegir el amor!	27 Haz una flor de la compasión.	28 "Estoy en calma, estoy a salvo, soy amado."	29 La felicidad es...	30
31 ¡Sigue eligiendo el amor!			"En un mundo donde puedes ser cualquier cosa, sé amable."			