



























# JUNE 2026

♡ summer self care calendar ♡



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	 1 Start your month with positive intentions	 2 Drink plenty of water today	 3 Take a walk outside & enjoy the sunshine	 4 Practice gratitude—write 3 things down	 5 Eat something fresh & nourishing	 6 Spend time near water (ocean, lake, pool, etc.)
 7 Don't forget your SPF! Protect your skin	 8 Declutter a small space for a clear mind	 9 Treat yourself guilt-free	 10 Read a few pages of a good book	 11 Take a break & do something just for you	 12 Hydrate & listen to your body	 13 Plan a fun summer adventure
 14 Have a lazy beach (or pool) day	 15 Make a summer playlist	 16 Enjoy fresh fruits & summer flavors	 17 Check in with your emotions	 18 Try deep breathing or meditation	 19 Capture beautiful moments	 20 Watch the sunset & slow down
 21 Disconnect from screens & be present	 22 Move your body in a way that feels good	 23 Remind yourself how amazing you are	 24 Do something creative	 25 Nourish your body & mind	 26 Give yourself kindness & patience	 27 Create a relaxing summer night
 28 Reflect on your favorite moments	 29 Let go of what you can't control	 30 Rest, recharge & be proud of yourself	 <p>This information is provided to you by:  <b>PATERSON PUBLIC SCHOOLS</b>            Department of Student Support Services            SAC and Social Emotional Learning            90 Delaware Avenue, Paterson NJ 07503            Office: (973) 321-0694 <a href="mailto:lolson@paterson.k12.nj.us">lolson@paterson.k12.nj.us</a></p> 			



# JUNIO 2026

♥ calendario de autocuidado de verano ♥



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 Empieza el mes con intenciones positivas	2 Bebe suficiente agua hoy	3 Da un paseo al aire libre y disfruta del sol	4 Practica la gratitud—escribe 3 cosas buenas	5 Come algo fresco y nutritivo	6 Pasa tiempo cerca del agua (océano, lago, piscina, etc.)
7 ¡No olvides tu protector solar! Protege tu piel	8 Ordena un espacio pequeño para una mente más clara	9 Date un capricho sin culpa	10 Lee algunas páginas de un buen libro	11 Tómate un descanso y haz algo solo para ti	12 Hidrata tu cuerpo y escucha lo que necesita	13 Planifica una aventura de verano divertida
14 Disfruta de un día de playa (o piscina)	15 Crea una lista de reproducción de canciones veraniegas	16 Disfruta de frutas frescas y sabores de verano	17 Conecta con tus emociones	18 Prueba la respiración profunda o medita	19 Captura momentos bonitos	20 Mira el atardecer y desacelera
21 Desconéctate de las pantallas y vive el presente	22 Mueve tu cuerpo de una manera que te haga sentir bien	23 Recuerda todo lo increíble que eres	24 Haz algo creativo	25 Nutre tu cuerpo y tu mente	26 Date amabilidad y paciencia	27 Crea una noche relajante de verano
28 Reflexiona sobre tus momentos favoritos	29 Suelta lo que no puedes controlar	30 Descansa, recarga energías y siéntete orgulloso(a) de ti	<p>This information is provided to you by:</p> <p><b>PATERSON PUBLIC SCHOOLS</b></p> <p>Department of Student Support Services SAC and Social Emotional Learning 90 Delaware Avenue, Paterson NJ 07503 Office: (973) 321-0694 <a href="mailto:lolson@paterson.k12.nj.us">lolson@paterson.k12.nj.us</a></p>			

