



PATERSON PUBLIC SCHOOLS

Learning Today, Leading Tomorrow



SEPTIEMBRE 2026

CALENDARIO DE AUTOCUIDADO

30 DÍAS DE DESCANSO, RENOVACIÓN Y EQUILIBRIO DURANTE EL AÑO ESCOLAR

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1 Establece una intención tranquila para el mes. 	2 Llena tu botella de agua antes de que comience el día. 	3 Respira tres veces profundo y lentamente antes de que lleguen los estudiantes. 	4 Comparte una victoria de regreso a clases con un compañero. 	5 Deja el trabajo a un lado si puedes. 
6 Date permiso para descansar de verdad. 	7 Sal al aire libre para un descanso de 10 minutos. 	8 Come el almuerzo lejos de tu espacio de trabajo. 	9 Pide ayuda con una tarea pequeña. 	10 Escribe una cosa que hayas manejado bien. 	11 Pon una canción que te levante el ánimo. 	12 Lee algo que te haga feliz. 
13 Lleva contigo un bocadillo nutritivo. 	14 Captura un hermoso momento del día escolar. 	15 Tómate un descanso sin pantallas después del trabajo. 	16 Crea un espacio tranquilo y relájate. 	17 Nota una razón para sentirte orgulloso hoy. 	18 Disfruta una mañana lenta o una noche tranquila. 	19 Escribe en tu diario sobre qué está llenando tu taza. 
20 Muévete de una forma que disfrutes. 	21 Haz una pausa, estírate y libera la tensión de tus hombros. 	22 Di no a una demanda que no sea esencial. 	23 Prueba algo nuevo y motivador. 	24 Ten una velada sin tecnología. 	25 Pasa tiempo con alguien que te eleve. 	26 Elige progreso en lugar de perfección hoy. 
27 Baja el ritmo y disfruta de una pequeña cosa. 	28 Practica la autocompasión y la amabilidad contigo mismo. 	29 Suelta lo que no puedes controlar. 	30 Termina el mes sintiéndote orgulloso de ti mismo. 			



Recuerda:

El autocuidado no es egoísta: es esencial. Mereces un año escolar lleno de paz, equilibrio, felicidad y tiempo para ti.

TÚ HACES LA DIFERENCIA

