

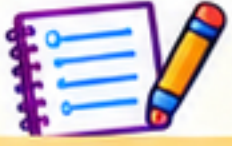


Octubre 2026

CALENDARIO DE AUTOCUIDADO

Pequeños pasos. Gran diferencia. ♥

¡Cuida de ti mismo,
porque importas! ♥ 

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 Establece una intención positiva para el mes. 	2 Toma mucha agua hoy. 	3 Da una caminata de 10 minutos. 
4 Escucha tu música favorita. 	5 Habla con alguien en quien confíes. 	6 Pasa tiempo al aire libre. 	7 Escribe tres cosas por las que te sientes agradecido. 	8 Tómate un breve descanso de tu teléfono. 	9 Haz algo que te haga sonreír. 	10 Realiza cinco respiraciones lentas y profundas. 
11 Disfruta de una comida nutritiva o un refrigerio. 	12 Date un mensaje de ánimo. 	13 Haz algo creativo. 	14 Disfruta del aire fresco y del sol. 	15 Tómate un tiempo para relajarte y desconectar. 	16 Lee algo que disfrutes. 	17 Haz algo amable por alguien más. 
18 Ordena un pequeño espacio a tu alrededor. 	19 Haz una pausa y pregúntate: "¿Cómo me siento?" 	20 Date permiso para descansar. 	21 Mira o comparte algo que te haga reír. 	22 Tómate un descanso cuando lo necesites. 	23 Crea un espacio tranquilo y relajante. 	24 Comunícate con un amigo o un familiar. 
25 Celebra algo de lo que te sientas orgulloso. 	26 Di algo amable para ti mismo. 	27 Desconéctate y disfruta de una noche tranquila. 	28 Escribe algo por lo que estés emocionado de cara al futuro. 	29 Haz algo divertido solo para ti. 	30 Reflexiona sobre lo que te ayudó a sentirte mejor este mes. 	31 ¡Tú puedes lograrlo! 

♥ El autocuidado no tiene que ser algo grande. ♥
Las pequeñas cosas que haces cada día pueden marcar una gran diferencia.

