

Mes de un vistazo: septiembre

Actividad	Comprensión duradera	Vocabulario	Tiempo necesario para completar
-----------	----------------------	-------------	---------------------------------



Concientización y prevención del suicidio	El suicidio se puede prevenir. Todos jugamos un papel en prevenirlo.	ideación suicida, señales de advertencia, depresión, adulto de confianza, habilidades de afrontamiento	30 minutos
El monólogo interior: el desalojo del diálogo interno negativo	Lo que nos decimos a nosotros mismos es más importante que lo que otros dicen de nosotros.	diálogo interno, replantear, afirmar, afirmaciones, tupac shakur	45 minutos
Encontrar tu alegría	La alegría es un sentimiento de gran placer y felicidad. Puede ser ilimitado y definir la vida.	alegría, satisfacción, gratitud, llevar un diario	30 a 45 minutos
El cuidado personal es una necesidad	El cuidado personal no es egoísta. Es necesario para nuestro bienestar general.	autocuidado, taza vacía, relajarse, recargar energías	30 a 45 minutos

Septiembre



Plan de actividades

Título: Concientización y prevención del suicidio

Tiempo sugerido: 30 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán los conceptos clave de la prevención del suicidio, las señales de advertencia y qué hacer si ellos o un amigo tienen pensamientos suicidas. Materiales: <ul style="list-style-type: none">hojas de declaraciones de hechos/mitospapeltazaslínea de vida para la prevención del suicidio Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">ideación suicidaseñales de advertenciadepresiónadulto de confianzahabilidades de afrontamiento	Descripción general de la actividad: Los estudiantes participarán en una actividad de HECHO/MITO para determinar su conocimiento sobre la concientización/prevención del suicidio. Crearán un anuncio promocional positivo para demostrar su comprensión.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy discutiremos un tema importante que requerirá madurez para garantizar que todos en la sala se sientan seguros y respetados. Discutiremos la concientización y la prevención del suicidio. Si en algún momento se siente incómodo durante la lección y necesita que lo disculpen, hágamelos saber. Hoy te equiparé con herramientas que serán útiles para ti y para los demás.</i>Facilitador: <i>El suicidio ocurre cuando alguien intencionalmente causa su propia muerte. El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de entre 11 y 17 años en Georgia y se puede prevenir. Hoy discutiremos técnicas de prevención y concientización sobre el suicidio. Comenzaremos viendo lo que sabes sobre este tema tan serio. Rompe una hoja de papel por la mitad. Escribe HECHO en una mitad y MITO en la otra. Leeré declaraciones sobre el suicidio. Si cree que la afirmación es cierta, levante su tarjeta de HECHO. Si crees que la afirmación es falsa, levanta tu carta de MITO.</i>El facilitador debe consultar la hoja de HECHOS/MITO para ver las declaraciones.El facilitador puede hacer una pausa y discutir o escuchar las reacciones de los académicos sobre declaraciones seleccionadas.

**Impulsar
(enseñar)**

- **Facilitador:** *Una ideación suicida es cuando alguien tiene pensamientos de querer morir. Las señales de advertencia de suicidio son indicadores de que una persona puede estar en peligro de hacerse daño y puede necesitar ayuda. Una señal de advertencia es una señal de alerta que puede ser un signo de pensamientos suicidas o un síntoma de depresión. La tristeza es una emoción humana normal que suele ser temporal y no provoca cambios significativos en nuestro día a día. La depresión causa una angustia significativa en nuestra vida cotidiana y puede ser constante durante al menos dos semanas. Cuando una persona está deprimida, no piensa, siente ni actúa como lo hace normalmente. Pídale a un voluntario que pase al frente.*
- **Facilitador:** *Hagamos una lluvia de ideas sobre las razones por las que alguien puede experimentar tristeza. **Por cada ejemplo, el facilitador le dará al voluntario una taza.***
- **Facilitador:** *Debes sostener las copas en tus brazos. No los apile. **El facilitador debe seguir pidiendo ideas a la clase hasta que el voluntario ya no pueda sostener todos los vasos y se caigan.***
- **Facilitador:** *La tristeza es poder sostener unas cuantas tazas, pero la depresión ocurre cuando alguien se siente abrumado. No es lo mismo que la tristeza porque no pasará ni desaparecerá simplemente. Ejemplos de señales de advertencia incluyen cambios en los patrones de alimentación y sueño, alejamiento de amigos y familiares, descuido de la apariencia personal, ataques de tristeza o llanto, y hablar o publicar planes de autolesión o suicidio. ¿Se te ocurre alguna otra señal de advertencia que pueda hacer que te preocupes por alguien? Las formas de apoyar a alguien que pueda tener pensamientos suicidas incluyen no minimizar sus sentimientos ni ignorarlos. Expresa preocupación por las señales de advertencia que haya notado. Pregúnteles directamente si están pensando en suicidarse. No prometa mantener sus inquietudes en secreto. Anímelos a buscar ayuda profesional del consejero escolar de inmediato y acompáñelos si es necesario. Comparte tus inquietudes con un adulto de confianza lo antes posible. Un adulto de confianza es un adulto responsable que se asegurará de que usted o su amigo reciban la atención y el apoyo necesarios.*

	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador debe pedir voluntarios que nombren a tres adultos de confianza en la escuela y tres adultos de confianza en su comunidad.
	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Los actos simples de conexión son poderosos y reducen el riesgo de suicidio. A veces un académico puede sentirse impotente y desesperado y necesita que se le recuerde que a alguien le importa. Hoy demostraremos que nos preocupamos completando nuestra actividad final.</i> • El facilitador debe colocar a los estudiantes en grupos de 3 a 4 para crear un anuncio escolar de 30 segundos que analice la importancia de promover una salud mental positiva y alentar a aquellos que puedan tener dificultades con ideas suicidas a comunicarse con un adulto de confianza o buscar ayuda.

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes pueden optar por no participar en la actividad grupal y crear un mensaje/obra de arte en un cartel positivo con palabras/frases afectuosas.

Si es posible, se puede asociar a los académicos con una persona que hable su lengua materna.

Los académicos pueden intercambiar ideas sobre formas de hacer que el ambiente escolar sea más solidario.

Los académicos pueden crear una lista de recomendaciones que pueden aparecer en el sitio web del departamento de consejería escolar.

Reflexión de la actividad:

"Antes de esta actividad, solía pensar ____ y ahora pienso ____".

Recursos suplementarios:



Declaraciones de HECHO/MITO

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de 11 a 17 años en Georgia. (HECHO)
- Una vez que una persona tiene pensamientos suicidas, no hay forma de detenerlos. (MITO)
- Los hombres se suicidan con más frecuencia que las mujeres. (MITO)
- Hablar sobre el suicidio hará que el estudiante piense en considerar el suicidio. (MITO)
- Las señales de advertencia son cuando un estudiante tiene cambios repentinos de personalidad o actitud, regala pertenencias personales o publica un mensaje de despedida en las redes sociales. (HECHO)
- La depresión es lo mismo que la tristeza. (MITO)
- Hablar de sentirse desesperado o de no tener motivos para vivir es una señal de advertencia. (HECHO)
- Los estudiantes que están experimentando acontecimientos estresantes en la vida tienen un mayor riesgo de tener pensamientos suicidas. (HECHO)
- No debes tomar en serio a alguien si habla de suicidio pero parece estar bien. (MITO)
- Si una persona está decidida a suicidarse, no se la puede detener (MITO)
- Si está preocupado por usted mismo o por los pensamientos o comentarios suicidas de otra persona, es mejor decírselo a otro amigo responsable. (MITO)
- Si un amigo te ha pedido que mantengas en secreto sus pensamientos suicidas, debes buscar la ayuda de un adulto de confianza. (HECHO)
- Si un amigo que tiene pensamientos suicidas no pide ayuda, no quiere que lo ayuden. (MITO)

Plan de actividades

Título: El monólogo interior: Desalojo de diálogo interno negativo
Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos **Niveles de grado sugeridos:** 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos identificarán el diálogo interno negativo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> poema "malos pensamientos" proyector o acceso para proyectar el poema espejo de vidrio plantilla de espejo <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> charla con uno mismo replantear afirmaciones 	<p>Resumen de la actividad: utilizando la poesía, los estudiantes comprenderán el impacto del diálogo interno positivo y cómo crear pensamientos positivos desmantelando los pensamientos negativos. ¡Los estudiantes aprenderán cómo desalojar los pensamientos negativos sobre sí mismos mientras toman decisiones y sueñan en grande!</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>A veces las personas escriben para transmitir sus sentimientos o los sentimientos de los demás. Así como a menudo podemos identificarnos con los videos que vemos en las redes sociales, también es posible identificarnos con lo que leemos en los poemas.</i> El facilitador guiará a los académicos en una discusión para ayudarlos a comprender el diálogo interno y lo que significa utilizar el replanteamiento para cambiar sus pensamientos.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Proyecta el poema a continuación: Malos pensamientos <i>Cierro los ojos y ahí veo, Sueños y pensamientos frente a mí. Corren como insectos por el suelo, y me golpeó en la cabeza sin hacer ruido. Me dicen qué hacer y qué decir, me dicen cómo vivir a lo largo de cada día. No se detendrán, porque vienen en leguas, todos a la vez en un gran asedio. Nunca sé lo que traerán, qué dolor llevan qué canción cantan. Pensamientos de dolor y errores en mi vida, pensamientos de fracasos, dolor y conflictos. Corriendo salvajemente no puedo dormir, porque su corte es muy profundo. ¿Qué debo hacer para bloquear tal dolor? Un dolor que no cesará hasta que esté plantado en la tierra. Entonces cierro los ojos y espero ver, Un pensamiento feliz que finalmente puede salvarme. ~Afan Bapacker</i>



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>¿Cómo crees que se siente el escritor? ¿Qué intenta el escritor transmitir al lector sobre los malos pensamientos?</i> • El facilitador utilizará el generador de nombres aleatorios para crear grupos que no tengan más de 5 académicos en cada grupo. • Los académicos trabajarán en colaboración durante 15 minutos para replantear el mensaje del poema redactando un poema titulado "Buenos pensamientos". A todo lo dicho sobre los malos pensamientos, contrarrestémoslo con algo sobre los buenos pensamientos. Los académicos trabajarán juntos para identificar y replantear el mensaje compartido a lo largo del poema. • Después de 15 minutos, permita que los estudiantes compartan.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Académicos, ahora que hemos leído el poema original del autor y nuestra reformulación del poema, ¿qué piensan? ¿Cómo te sentiste cuando leíste el poema del autor en comparación con cómo te sentiste cuando escuchaste tus poemas? ¿Cómo te sentiste cuando creaste tus poemas una vez que te animaron a pensar en positivo?</i>



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede pedirle a un voluntario que lea el poema a todos los miembros del grupo pequeño. Otro voluntario puede leer cada pregunta. Cada grupo puede tener un "escriba" para escribir y sintetizar los pensamientos del grupo y alguien que lea la sinopsis a todos.

Utilice el Traductor de Google según sea necesario

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes un poema con más profundidad. Pregunte si hay decisiones que el autor/artista pueda tomar para cambiar la trayectoria de la vida que se analiza en el poema. Los académicos pueden diseñar al menos dos afirmaciones diarias que el autor/artista pueda utilizar para promover un diálogo interno positivo.

Reflexión de la actividad:

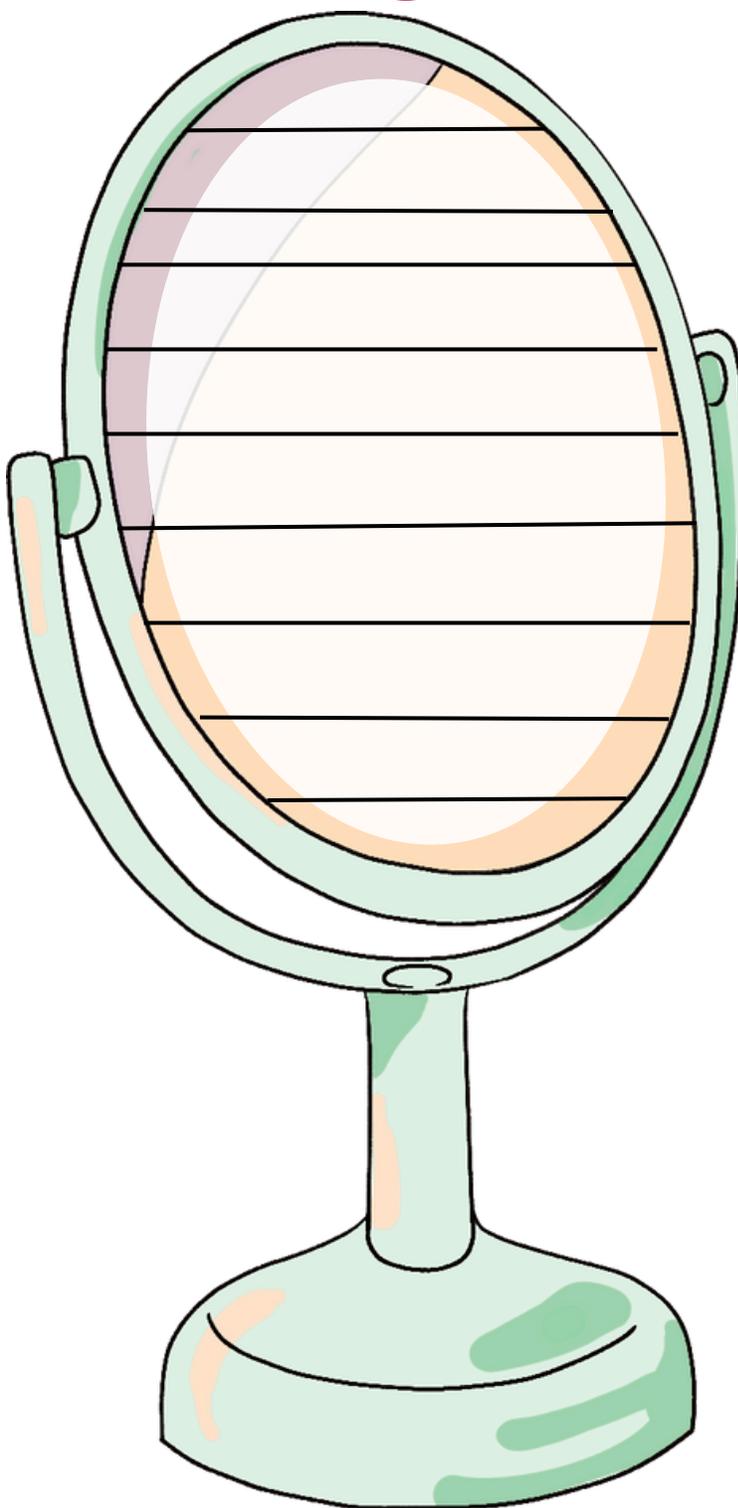
Usando la plantilla de espejo proporcionada, escribe tres afirmaciones positivas para ti.

Recursos suplementarios:

Poemas o canciones adicionales para el compromiso.



Plantilla de espejo



El monólogo interior





Plan de actividades

Título: Cómo encontrar tu alegría

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes sentirán gratitud por las cosas y las personas que les traen alegría. Materiales: <ul style="list-style-type: none">Un elemento o imagen que trae alegría al facilitador.computadora o teléfono para reproducir música. Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">alegríacontentamientogratitudllevar un diario	Resumen de la actividad: Los estudiantes compartirán una persona, lugar, evento o canción que les brinde alegría.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Antes de que comience la actividad, el facilitador tocará "Can't Stop the Feeling" de Justin Timberlake. Si se siente cómodo, el facilitador debe aplaudir y moverse al ritmo.Facilitador: <i>¿Qué piensas de esta canción? ¿Cómo te hace sentir? ¿Te sientes feliz? ¿Triste? ¿Enojado? ¿Alegre? Ofrezca a los estudiantes la oportunidad de expresar cómo les hace sentir esta canción.</i>Facilitador: <i>Cuando escucho esta canción, me hace sentir alegre, feliz y ligera. Me pone de buen humor en general. Hay canciones y artistas que pueden evocar alegría en tu vida. ¿Qué canción o artista te trae alegría? Permita que los académicos compartan qué canciones o artistas les traen alegría.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Adivina qué? La música no sólo puede traernos alegría, hay personas, lugares, eventos y cosas que también nos traen alegría. El facilitador comparte el artículo que trajeron y que les produce alegría.</i>Facilitador: <i>Ahora, cierra los ojos. Piensa en un momento en el que sentiste mucha alegría. ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Que estaba pasando? ¿Por qué fue ésta una ocasión tan alegre? ¿Cómo utilizas este recuerdo cuando te sientes triste? Ahora, abre los ojos.</i>



**Construir
(ensayar y
construir para
transferir/cerrar)**

- **Facilitador:** *Gire hacia su compañero de codo. Comparte el evento que te vino a la mente mientras tenías los ojos cerrados. Dé 2 a 3 minutos para que los estudiantes compartan.*
- **Facilitador:** *¿Tenemos alguien a quien le gustaría compartir con el resto de la clase? **Permita que los estudiantes tengan la oportunidad de compartir con la clase.***
- **Facilitador:** *Este no es el único acontecimiento alegre de su vida. Te animo a que hagas este ejercicio una vez por semana y comiences a escribir un diario sobre los eventos. En esos días en los que te sientas deprimido, lee las entradas de tu diario de gratitud y experimenta esos recuerdos alegres una y otra vez.*



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden mostrar fotografías de una persona, lugar o evento que les haya brindado alegría si tienen acceso a ellas en sus teléfonos.

Los académicos pueden pedirle a alguien que escriba sobre algo que les haya traído alegría.

Los académicos pueden comenzar su diario de gratitud como una forma de participar en un pensamiento positivo continuo.

Los académicos pueden escribir una carta o elaborar un texto para enviárselo a una persona que les brinde alegría.

Reflexión de la actividad:

Ace quiere que cierres los ojos e imagines un evento en tu vida que sabes que te traerá una gran alegría. ¿Dónde estás? ¿Quién está contigo? ¿Qué está pasando? ¿Por qué será ésta una ocasión tan alegre?

Recursos suplementarios:



Plan de actividades

Título: El cuidado personal es una necesidad

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán que el cuidado personal no es egoísta. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">juego de clase de paletas de pintura, toallas de papelpinceles, juego de clase de lienzos 8x10páginas para colorear para adultosaguajugotazasmarcadores <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">cuidados personalestaza vacíarelajarserecargar	<p>Descripción general de la actividad: los estudiantes participarán en una actividad de creación y sorbo.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Lo primero que me gustaría que todos hicieran es poner el celular en silencio. Ahora, por favor cierra los ojos. Respire profundamente, manténgalo así durante 5 segundos y exhale lentamente. Respire profundamente otra vez, manténgalo así durante 5 segundos y exhale lentamente. Hazlo otra vez. Hazlo una vez más. Ahora, mientras todavía tienes los ojos cerrados, gira la cabeza lentamente en círculos. Hazlo otra vez. Ahora, gira los hombros lentamente formando un círculo. Relájate completamente. Mientras los estudiantes tienen los ojos cerrados, ponga música relajante para aliviar el estrés.</i> https://www.youtube.com/live/zKZrZj71qiE?si=sO9XYNHpvscUNhpkFacilitador: <i>Puedes abrir los ojos. El cuidado personal se ha convertido en una palabra de moda, pero realmente es vital para su bienestar general. El autocuidado es el acto intencional de cuidar de nosotros mismos física, mental y emocionalmente. La conclusión es que el cuidado personal está diseñado para que hagamos una pausa, nos relajemos y recarguemos energías.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy vamos a hacer una pausa, relajarnos y recargarnos. Levante la mano si alguna vez ha escuchado la frase Sip and Paint. Permita que los académicos levanten la mano.</i>Facilitador: <i>Hoy vamos a beber y crear. Tendrás la oportunidad de pintar un cuadro o utilizar marcadores para colorear una página para colorear. El cuidado personal aporta equilibrio a tu vida. ¿Alguna vez has escuchado el dicho de que no se puede servir de una taza vacía? Significa que no podemos ser buenos para nadie más si no nos cuidamos a nosotros mismos primero.</i>



<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mientras los estudiantes pintan o colorean, ponga música relajante para aliviar el estrés y reparta jugo o agua. https://www.youtube.com/live/zKZrZj71qiE?si=sO9XYNHpvscUNhpk
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez que los estudiantes terminen, llame su atención. • Facilitador: <i>Esta es sólo una estrategia que puede aplicar para el cuidado personal. Escuchar tu música favorita, tomar una siesta, escuchar un podcast positivo, jugar con tu mascota o hacer algo lindo por otra persona son otros ejemplos. Hay cientos más por ahí. Espero que incorpores algunos de ellos a tu rutina diaria.</i>



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Proporcione a los estudiantes un lienzo con una imagen ya dibujada o una hoja de colores para pintar por números.

Permita que los estudiantes creen un calendario de actividades de cuidado personal para compartir con sus comunidades escolares.

Reflexión de la actividad:

Ace quiere saber qué estrategias de cuidado personal ya aplicas.

Recursos suplementarios:

<https://www.youtube.com/live/zKZrZj71qiE?si=e84G0EkCKElwZrtT>; Música relajante para aliviar el estrés.



Ideas de cuidado personal para estudiantes

1. Escuche música.
2. Tómate un descanso de las redes sociales.
3. Consigue una planta. Las plantas no sólo son buenas para la salud mental y el espacio físico, sino que cuidarlas puede ser una forma sencilla de añadir más satisfacción a tu vida.
4. Duerme bien. Dormir lo suficiente es esencial para su función cognitiva y su salud mental (y también para su salud física).
5. Date una hora para acostarte y una hora para despertarte, incluso si no tienes nada que hacer, para adoptar una rutina saludable.
6. Colorea un libro para colorear para adultos (o incluso un libro para colorear para niños).
7. Medita.
8. Lea algunas noticias edificantes.
9. Salga. El aire fresco hace cosas increíbles para tu salud mental.
10. Mira tu programa favorito de Netflix.
11. Practica afirmaciones positivas diarias.
12. Reorganiza tu habitación.
13. Acaricia a tu perro o gato. Los estudios han demostrado que acariciar a un animal libera serotonina (la sustancia química del cuerpo responsable de la felicidad).
14. Diario.

Ideas de cuidado personal para estudiantes

15. Guarda tu teléfono (o ponlo en silencio) al menos una hora antes de irte a dormir.
16. Abre tus persianas y cortinas y deja entrar el sol.
17. Enciende una vela aromática o difunda aceites esenciales.
18. Abre una ventana y deja entrar un poco de aire fresco.
19. Crea un tablero de Pinterest y llénalo con citas motivadoras e imágenes inspiradoras.
20. Mirada de estrellas. Mira fijamente las estrellas y siente el poder del universo.
21. Cómprate algunas flores.
22. Hazte una manicura o pedicura.
23. Usa ropa que te haga sentir bien contigo mismo, incluso si no vas a ir a ninguna parte.
24. Cuando te des cuenta de que estás pensando negativamente, busca una manera de hacerlo positivo.
25. Regálate un día de salud mental cuando te sientas abrumado o agotado.
26. Haz tu cama.
27. Acepta tus emociones. Si necesitas llorar, déjate llorar.
28. Haz un tablero de visión.
29. Dejar de seguir a personas negativas en las redes sociales. No necesitas eso en tu vida.
30. Ríete: la risa es buena para tu bienestar mental y tu felicidad. Mira algunas comedias, cuenta algunos chistes, mira comediantes o escucha un podcast divertido.

Ideas de cuidado personal para estudiantes

31. Encuentra un nuevo juego para jugar en tu teléfono.
32. Consigue algunos marcadores de ventanas y decora tus ventanas.
33. Usa notas adhesivas o escritores de ventanas para escribirte notas de amor en el espejo del baño.
34. Sal a dar una vuelta. No importa adónde vayas.
35. Toma una foto al día y conviértela en un diario fotográfico de tu vida.
36. Siéntate y no hagas absolutamente nada durante un rato. Déjate llevar por el momento.
37. Vaya Marie Kondo a su casa y ordene. Deshazte de todo lo que ya no te trae alegría.
38. Organiza tu espacio. El desorden y el desorden pueden causar estrés y ansiedad.
39. Consulta contigo mismo a diario y pregúntate qué necesitas.
40. Practica la gratitud. Haz una lista de todo aquello por lo que estás agradecido.
41. Usa una bomba de ducha para convertir tu ducha en un paraíso de aromaterapia.
42. Si te sientes estresado, detente y haz un ejercicio de conexión a tierra. Toma nota de tres cosas que ves, oyes, hueles y sientes a tu alrededor.
43. Come con atención. Mientras comes, concéntrate en masticar cada bocado y come despacio. No enciendas la televisión ni hagas nada más mientras comes.
44. Practica la autocompasión. Sé amable contigo mismo y trata de dejar de ser tan duro contigo mismo.
45. Recopile citas motivadoras en un tablero de Pinterest, su muro, un tablero de visión.

Ideas de cuidado personal para estudiantes

46. Haz una lista de veinte cosas que amas de ti mismo. Si se te ocurre más, será aún mejor.

47. Escribe cosas positivas que decirte a ti mismo o pequeñas notas de amor propio y ponlas en un frasco. En los días en que se sienta estresado o no se encuentre bien mentalmente, elija uno y léalo usted mismo.

48. Encuentra un lugar agradable y tranquilo y contempla la puesta de sol. Si eres madrugador, haz esto al amanecer.

49. Hazte un kit de cuidado personal lleno de cosas que te hagan sentir feliz y relajado. Es divertido seleccionarlos y puedes tenerlos a mano cuando necesites un descanso mental.

50. Crea un espacio acogedor en el que puedas recostarte y relajarte, ya sea un montón de almohadas o simplemente un rincón del sofá donde puedas recostarte.

¡El autocuidado es el mejor cuidado!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Notas:

Importante:

Self Care



Color por número



Afirmaciones



Zapatillas



¡Diversión para colorear tigre!

