

INCLUDES 5 SELF-CARE PLANNING AND TRACKING SHEETS IN SPANISH & ENGLISH

I CAN FILL MY CUP

Each day that I practice self-care, I will color in a square.

Month: _____



My favorite way that I practiced self-care is _____

A new form of self-care I tried was _____

MY WEEKLY SELF-CARE PLAN

Dates: _____


FOR PHYSICAL SELF-CARE, I WILL:	FOR EMOTIONAL SELF-CARE, I WILL:

MY SELF-CARE PLAN


No matter how much time I have, I will take care of myself.



If I have 5 minutes, I will...



If I have 20 minutes, I will...



If I have a day, I will...

DESAFÍO DE AUTOCUIDADO

Tacha cada cuadro a medida que lo completes.

PHYSICAL	MENTAL	SOCIAL	EMOTIONAL
Duerme 8 horas en una noche. 	Haz algo con tus manos. 	Planea algo divertido con tu familia o amigos. 	Escribe un mensaje positivo. 
Ve a caminar. 	Aprende hacer algo nuevo. 	Llama a un amigo/a. 	Siéntate por 5 minutos y nota lo que sientes. 
Estirate. 	Organiza algo en tu casa. 	Pide ayuda con algo. 	Haz una lista de habilidades de afrontamiento. 
Bebe 8 tazas de agua en un día. 	Haz un horario para un día o una semana y síguelo. 	Escribe una carta. 	Pasa una hora haciendo algo que te disfrute. 
Prueba una nueva fruta o verdura. 	Haz una nueva lista de música. 	Di "no" a algo. 	Habla con alguien sobre cómo te sientes. 

MI PLAN MENSUAL DE AUTOCUIDADO

Mes: _____

PARA AUTOCUIDADO FÍSICO, YO HARE...	PARA EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, YO HARE...
PARA EL AUTOCUIDADO MENTAL, YO HARE...	PARA EL AUTOCUIDADO SOCIAL, YO HARE...
¿QUE SALIO BIEN?	¿QUE PUEDO HACER MEJOR?

INCLUDES 4 REFLECTION SHEETS TO REFLECT ON DIFFERENT TYPES OF SELF-CARE IN ENGLISH & SPANISH

MENTAL SELF-CARE



BE CREATIVE

Something creative I like to do is:

Am I making enough time for creativity?

MAKE A PLAN

Something I've been wanting to do is:

When will I do it?

What do I need to do to make it happen?



AUTOCUIDADO SOCIAL



ESTABLECIENDO LÍMITES

¿Hay algo a lo que debo decir "no"?

¿Hay alguien con quien necesito ser honesto/a?

¿Estoy tomando la culpa de algo que no es mi culpa?

PASANDO TIEMPO CON OTROS

Dos personas con las que disfruto pasar tiempo son...

Alguien a quien quisiera contactar es...

Algo social que puedo planear es...



PIDIENDO AYUDA

¿Es fácil para mí pedir ayuda?

Si necesito ayuda, alguien a quien puedo acudir es...

Algo que me puedo decir si tengo miedo de pedir ayuda es...



PHYSICAL SELF-CARE

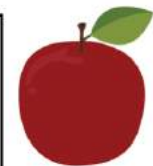


EXERCISE

What is one way to exercise indoors?

What is one way to exercise outdoors?

A new form of exercise I can try?



REST

A place where I feel relaxed is...

My favorite relaxing thing to do is...

What I do to sleep better at night?

AUTOCUIDADO EMOCIONAL



AUTOCUIDADO POSITIVO

Lo que más me gusta de mí es...

Una cosa que me digo cada mañana es...

Es importante ser amable conmigo porque...

EXPRESANDO MIS SENTIMIENTOS

Algo creativo que puedo hacer para expresar mis sentimientos es...

Una persona con la que puedo hablar sobre mis sentimientos es...

Un momento durante el día que me puedo sentir y notar mis sentimientos es...



HACIENDO COSAS QUE DISFRUTO

Algo que disfruto haciendo que puedo hacer diario es...

Algo que disfruto haciendo que puedo hacer una vez a la semana es...

Algo que disfruto haciendo y que puedo hacer una vez al mes es...

INCLUDES 6 JOURNAL PAGES TO HELP WITH ESTABLISHING SELF-CARE RHYTHMS IN SPANISH & ENGLISH

MY GRATITUDE LIST
I have so much to be thankful for!

PEOPLE

THINGS

MEMORIES

MY WEEKLY ROUTINE
Sticking to a routine can help me feel focused and in control.

MONDAY

TUESDAY

THINGS THAT HELP ME FEEL RELAXED

SONGS

SHOWS/BOOKS

PLACES

THINGS

MI RUTINA DIARIA
Siguiendo una rutina puede ayudarme a mantener la concentración y el control.

CUANDO ME DESPIERTO

DESPUES DE DESAYUNO

DESPUES DE ALMUERZO

DESPUES DE LA CENA

MY AFFIRMATIONS
I can remind myself of things that are positive and true.

I AM:

I WILL:

I CAN:

I DON'T HAVE TO:

I AM NOT:

I CHOOSE:

OTHER AFFIRMATIONS:

CUANDO ME SIENTO MOLESTO/A:

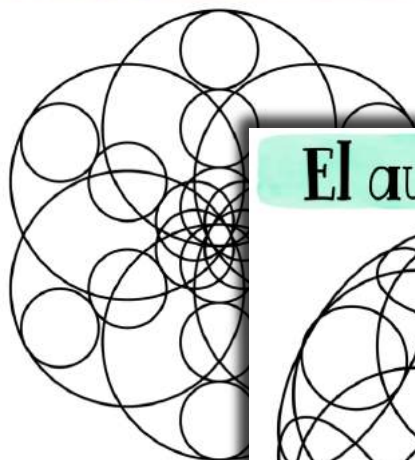
Puedo ir a...

Puedo hacer algo que me gusta como...

Puedo hablar con...

INCLUDES 5 COLORING PAGES WITH SELF-CARE QUOTES IN ENGLISH & SPANISH

self-care is giving the
world the best of you,
not what's left of you.



*Find what makes your
heart sing and create
your own music.*

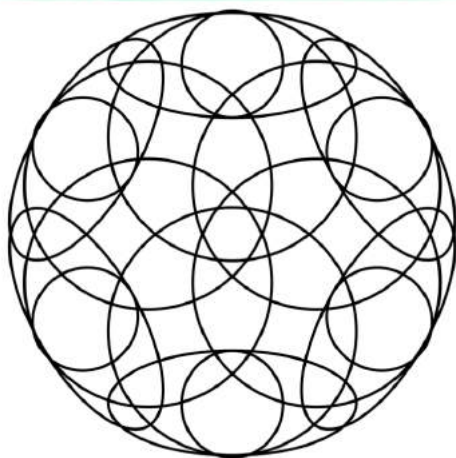


Self compassion is simply giving
the same kindness to ourselves
that we would give to others.



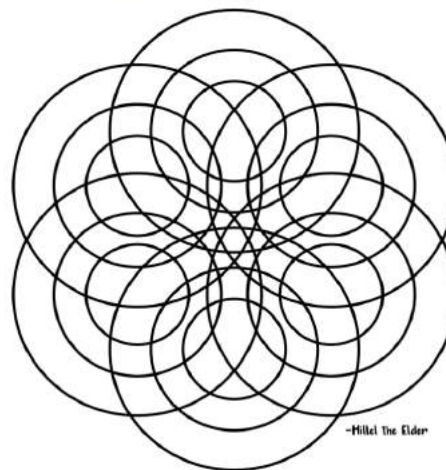
-Christopher Gerner

El autocuidado



nunca es egoísta.

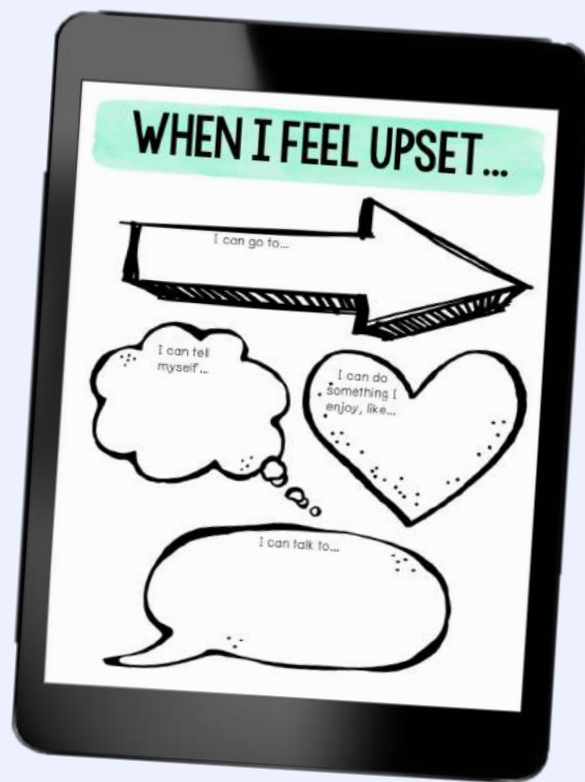
**Cuidate, nunca sabes cuándo
te necesitará el mundo.**



-Mikel The Elder

Please note that
these coloring
pages are only
included in the
PDF version.

THE GOOGLE SLIDES VERSION OF THIS RESOURCE ALLOWS YOU AND YOUR STUDENTS TO COMPLETE THE JOURNAL ONLINE.



It includes an English and Spanish version and is perfect for students or educators who:

- Are doing distance learning
- Do not have access to a printer
- Want to share their responses with others
- Prefer to use technology over pen and paper.