



CALENDARIO DE AFRONTAMIENTO ACTIVO: ABRIL 2020



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

"Nos lo pueden quitar todo, menos una cosa: la libertad de elegir nuestra actitud en cualquier tipo de circunstancias" (Viktor Frankl)

1 Haz un plan que te ayude a mantener la calma y a estar en contacto

2 Disfruta lavándote las manos. ¡Recuerda todo lo que hacen por ti!

3 Escribe diez cosas por las que te sientes agradecido/a y di por qué

4 Mantente hidratado/a, come alimentos saludables y fortalece tu sistema inmunológico

5 Actívate. Incluso si no puedes salir de casa, muévete y estírate

6 Contacta con un vecino o amigo y ofrécele ayudar

7 Comparte lo que sientes y está dispuesto/a a pedir ayuda

8 Dedicar cinco minutos a quedarte quieto/a y a respirar. Repítelo a menudo

9 Llama a un ser querido para poneros al y escúchale de verdad

10 Duerme bien. No mires pantallas antes de acostarte o al despertar

11 Observa cinco cosas hermosas del mundo que te rodea

12 Sumérgete en un libro, en un programa de televisión o en un podcast

13 Responde positivamente a todas las personas con las que interactúes

14 Juega un juego que te gustaba mucho cuando eras más joven

15 Avanza en un proyecto que te interesa

16 Redescubre una música favorita, que realmente te levante el ánimo

17 Aprende algo nuevo o haz algo creativo

18 Encuentra una forma divertida de hacer 15 minutos extra de actividad

19 Haz tres cosas amables, por pequeños que sean, para ayudar a otros/as

20 Tómate un tiempo para el autocuidado. Haz algo amable para ti

21 Envía una carta o mensaje a alguien con quien no puedes estar

22 Encuentra historias positivas en las noticias y compártelas con otras personas

23 Pasa un día sin tecnología. Deja de mirar pantallas y no escuches las noticias

24 Pon tus preocupaciones en perspectiva e intenta dejarlas ir

25 Busca lo bueno en los demás y observa sus fortalezas

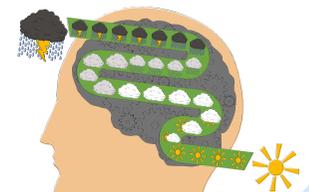
26 Da un pequeño paso hacia una meta importante

27 Da las gracias a tres personas con las que estás agradecido/a y díles por qué

28 Haz un plan para volver a reunirte con otros, más adelante en el año

29 Conéctate con la naturaleza. Respira y siente que la vida continúa

30 Recuerda que todos los sentimientos y situaciones pasan con el tiempo



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org