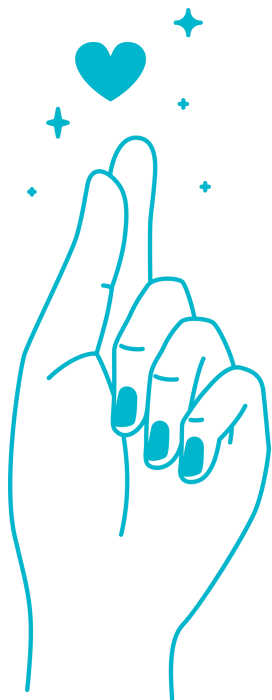


# COMPROMÉTETE AL *AUTOCUIDADO*

## ENERO DE 2023

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				



Comienza el Año Nuevo centrándote en el autocuidado. Comprométete a completar al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Duerme 7-8 horas todas las noches. [Descubre los beneficios de un buen descanso nocturno](#)
- Lee un libro
- Sigue una relajación guiada en la app de EFR. Descarga la aplicación utilizando los códigos QR
- Escucha y comparte tu canción favorita
- Cómete tu postre favorito



# COMPROMÉTETE A LA *AMABILIDAD*

## FEBRERO DE 2023

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				

Difunde amabilidad este mes comprometiéndote a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Haz un voluntariado
- Haz una donación (sangre o plasma, o artículos de uso doméstico con poco uso)
- Conviértete en donante de órganos
- Practica la escucha activa
- Di "por favor" y "gracias"



# COMPROMÉTETE A LA *NUTRICIÓN*

## MARZO DE 2023

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	

Alimenta tu mente y tu cuerpo llevando a cabo una buena nutrición. Comprométete a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista

- Bebe la mitad de tu peso en onzas de agua. ¡Descubre todas las formas en las que la hidratación te da energía!
- Lee una etiqueta nutricional
- Haz que la mitad de tu plato sean frutas y verduras
- Prepara un almuerzo saludable. Aprende a preparar un plato rápido y saludable con la dietista Susie Roberts
- Reorganiza tu nevera y tu despensa



# COMPROMÉTETE A *AHORRAR*

## ABRIL DE 2023

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						



Céntrate en tu bienestar financiero comprometiéndote a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Escucha el [podcast Emotion Well](#) para explorar la libertad financiera
- Ajusta tu termostato entre 7-10 grados de su configuración normal cuando estés fuera de casa
- Revisa tu crédito
- Explora tus [prestación de asesoramiento financiero](#)
- Presenta tu declaración de impuestos



# COMPROMÉTETE A *SENTIR*

## MAYO DE 2023

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			

Mayo es el mes sobre la concienciación de la salud mental. Explora y abraza tus sentimientos comprometiéndote a llevar a cabo al menos tres de las actividades de la siguiente lista.

- Programa una sesión de orientación utilizando tu prestación EAP. **Descubre lo que puedes esperar aquí** o llama al 800.327.4692 para conectarte con un asesor
- Sonríe y ríete
- Tómate un descanso de las redes sociales. **Descubre cómo las redes sociales alimentan el FOMO**
- Reconoce tus logros
- Haz la **evaluación DASS-21**



# COMPROMÉTETE A *CRECER*

## JUNIO DE 2023

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	

Explora oportunidades de crecimiento para expandir tu mente. Comprométete a completar al menos tres actividades de la siguiente lista

- Explora tu **prestación de asesoramiento vital (Life Coaching)**
- Escucha el **podcast Emotion Well para explorar el Enneagram**
- Aprende a decir Hola en tres idiomas
- Visita una biblioteca o un museo
- Ve un documental



# COMPROMÉTETE A *CONECTARTE*

## JULIO DE 2023

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					



Pasa tiempo conectando con otros. Comprométete a realizar al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Cena o tómate un café con tus amigos
- Da un paseo con un amigo o con tu mascota
- Llama a alguien de forma imprevista
- Conecta con un nuevo compañero
- Únete a un club de lectura



# COMPROMÉTETE A *MOVERTE*

## AGOSTO DE 2023

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

Céntrate en el fitness comprometiéndote a llevar a cabo al menos tres de las actividades de la siguiente lista.

- Dedicar 10 minutos a estirar
- Probar un entrenamiento online
- Explorar una ruta
- Probar a andar en bici, en monopatín o en patines
- Alcanzar los 7.500 pasos por día

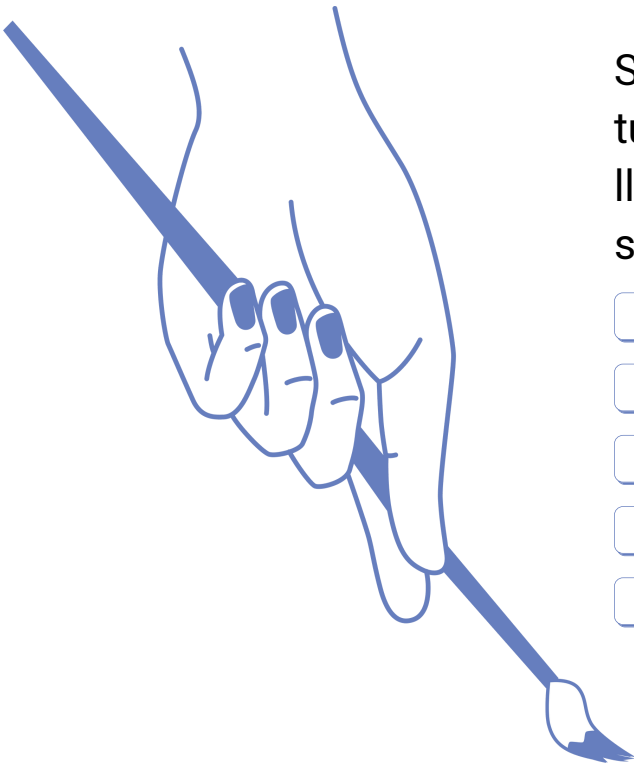




# COMPROMÉTETE CON LA *CREATIVIDAD*

## SEPTIEMBRE DE 2023

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



Sé creativo utilizando el hemisferio derecho de tu cerebro. Pásatelo bien y comprométete a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Haz arte - dibuja, pinta o esculpe
- Prueba un proyecto DIY
- Prueba una nueva receta
- Crea un tablero de visión
- Escribe una historia corta



# COMPROMÉTETE A LA *PREVENCIÓN*

## OCTUBRE DE 2023

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				

La prevención es la mejor medicina. Comprométete a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Vacúnate de la gripe
- Programa tu siguiente cita con el dentista
- Programa tu siguiente cita con el oculista
- Hazte un autoexamen (de piel, de pecho o testicular)
- Utiliza crema protectora contra el sol



# COMPROMÉTETE A LA *GRATITUD*

## NOVIEMBRE DE 2023

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		



Durante este mes de Acción de Gracias, comprométete a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista.

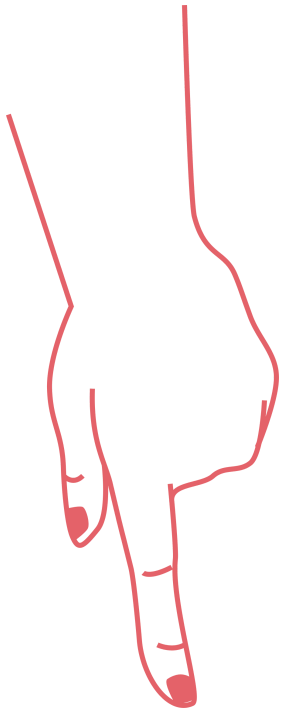
- Haz una jarra o un diario de agradecimiento
- Ve el [webinario de EFR sobre la gratitud](#)
- Céntrate en lo que tienes
- Escribe una nota de agradecimiento
- Da las gracias a un compañero



# COMPROMÉTETE CON LOS *LÍMITES*

## DICIEMBRE DE 2023

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



Protege tu tiempo y tus prioridades comprometiéndote a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Practica el decir que no
- Desconecta del trabajo de y de los correos electrónicos** fuera de horario laboral
- Toma tu pausa para comer
- Silencia o activa la función de tu teléfono de "No molestar" durante dos horas
- Pide permiso para abrazar o para dar la mano

