



PDF IMPRIMIBLE
EN ESPAÑOL I EN CATALÀ

31 días de autocuidado

@monspetits
@bymonspetits

Imprimibles educativos / Learning printables



WWW.MONSPETITS.COM



@MONSPETITS

@BYMONSPETITS



MONSPETITS.ETSY.COM - BYMONSPETITS.ETSY.COM

31 días de AUTOCUIDADO

Empieza un diario y escribe lo que sientes o has hecho hoy

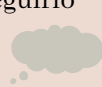


Sal a dar una vuelta siendo consciente de tu entorno

Escribe 3 cosas por las que sientas gratitud hoy



Piensa en algo que quieras lograr y los pasos para conseguirlo



Baila tu canción favorita tal y como la sientes

Perdónate por las malas decisiones del pasado



Prueba una nueva receta



Háblale a ese/a amigo/a que hace tiempo tienes que escribir

Practica estiramientos conscientes, centrándote en cada movimiento



Date permiso para hacer una siesta reparadora

Escribe todas las cosas que se te dan bien (no te dejes ninguna)



Elige un aceite esencial e inhala profundamente

Suelta el control y deja que las cosas fluyan un poco



Hazte un té y lee un libro



Piensa en el pasado y escribe 3 cosas de las cuales estés orgulloso/a

Prepara una bruma de confort con aceites esenciales



Haz algo que te apetezca muchísimo

Haz alguna clase suave de yoga online



Mira tu serie favorita y distrae tu mente

Párate y escucha los sonidos a tu alrededor



Toma un largo y agradable baño caliente



Para 2 minutos para respirar de forma consciente

Háblate de forma amable a tí mismo/a



Sal a descubrir un nuevo lugar



Escribe tus propias afirmaciones positivas



Prueba una meditación guiada durante 10 minutos



Escucha tu playlist favorita y no hagas nada más



Pinta o dibuja enfocándote en cada trazo y detalle.



Actívate con aquello que quieres lograr

Escribe post-its motivadores por toda la casa

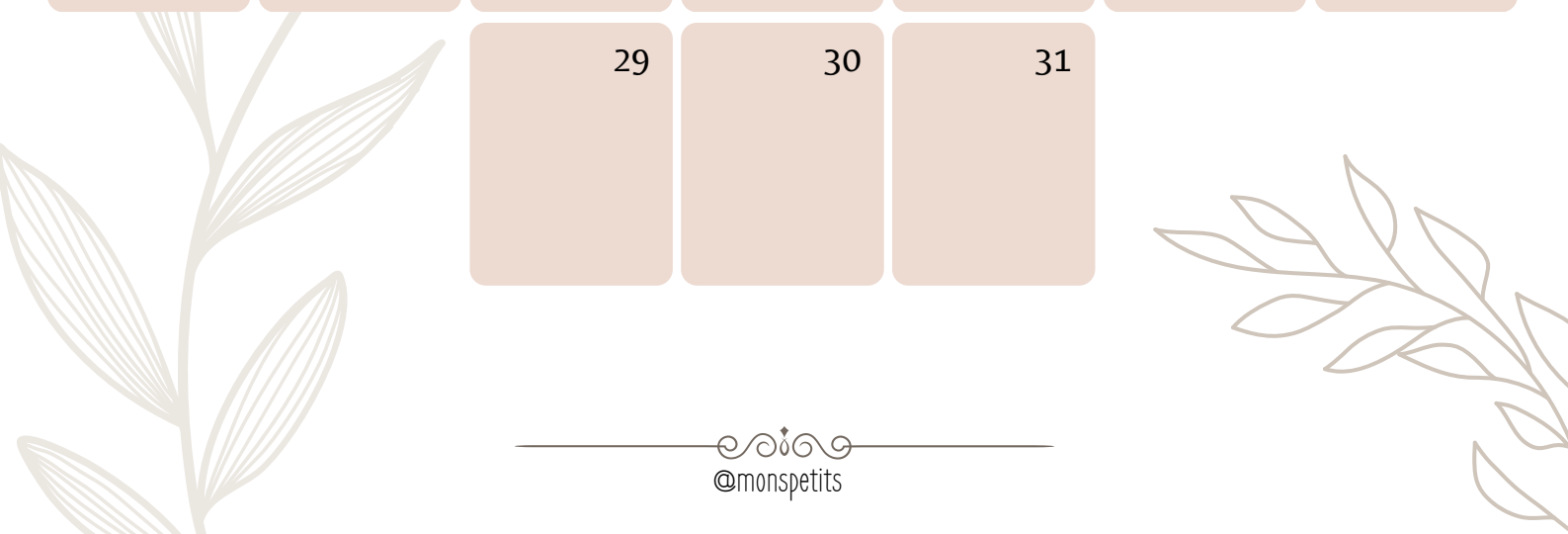


Date cuenta del camino recorrido y lo lejos que has legado



31 días de AUTOCAUIDADO

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			



31 dies

D'AUTOCURA

Comença un diari i escriu el que sents o has fet avui

1



2

Surt a fer una volta sent conscient del teu entorn

3
Escriu 3 coses per les que sentis gratitud avui



4
Pensa en alguna cosa que vulguis aconseguir i els passos per aconseguir-ho



5

Balla la teva cançó preferida tal com la sents

6
Perdona't per les males decisions del passat



7

Prova una nova recepta



8

Parla-li a aquest/a amic/ga que fa temps has d'escriure

9
Practica estiraments conscients, centrant-te en cada moviment



10

Dóna't permís per fer una migdiada reparadora

11
Escriu totes les coses que se't donen bé (no te'n deixis cap)



12

Tria un oli essencial i inhala profundament

13
Deixa anar el control i permet que les coses flueixin una mica



14
Fes-te una infusió i llegeix un llibre



15

Pensa en el passat i escriu 3 coses de les quals estiguis orgullós/a

16
Prepara una mescla de confort amb olis essencials



17

Fes una cosa que et vingui molt de gust

18
Fes alguna classe suau de ioga online



19

Mira la teva sèrie preferida i distreu la teva ment

20
Atura't i escolta els sons del teu voltant



21

Pren un llarg i agradable bany calent



22

Atura't 2 minuts per respirar de forma conscient

23
Parla't de forma amable a tu mateix/a



24

Surt a descobrir un nou lloc



25
Escriu les teves pròpies afirmacions positives



26

Prova una meditació guiada durant 10 minuts



27
Escolta la teva playlist preferida i no facis res més



28
Pinta o dibuixa enfocant-te en cada traç i detall.



29

Activa't amb allò que vols aconseguir

30

Escriu post-its motivadors per tota la casa



31

Adona't del camí recorregut i com de lluny

31


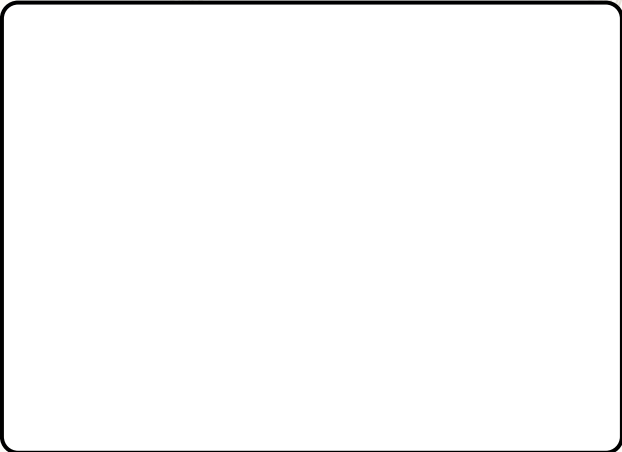
dies

D'AUTOCURA

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		


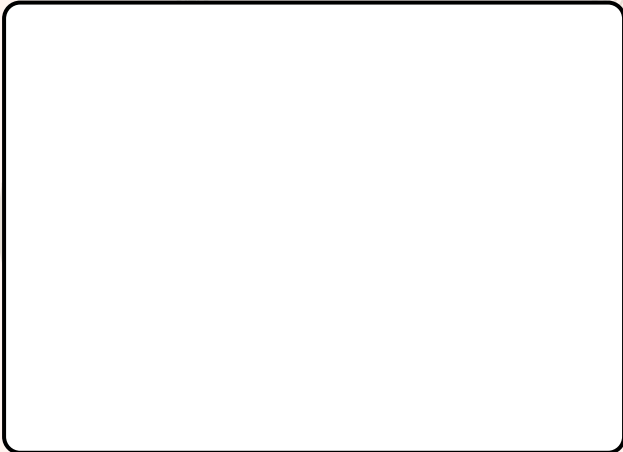
ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES EN ESTAS TARJETAS

REPITE:





— @monspetits —

REPITE:




— @monspetits —

REPITE:



— @monspetits —

REPITE:



— @monspetits —

CRÉDITOS Y CONDICIONES DE USO

Este imprimible está pensado para uso doméstico o en clase. Usándolo, aceptas no copiar, reproducir o cambiar ningún contenido, excepto para tu propio uso no comercial. No está permitido redistribuir el contenido de mis descargas en su totalidad o en parte, por ningún motivo. Si se trata de una plantilla editable, aceptas modificarla para tu propio uso personal sin fines comerciales.

Si encontraste este pdf en un sitio que no sea monspetits.com, etsy.com o instagram.com/monspetits, se está utilizando en violación de mis derechos de autor. Por favor, envíame un correo electrónico a monspetits@gmail.com si ves esto.

Por favor, no enlaces directamente al pdf en línea (las personas deben poder visitar mi sitio web, mi tienda o mi cuenta de Instagram para obtener el pdf).

¡Espero que disfrutes mucho este imprimible o esta plantilla! Si te gusta, me encantaría que compartieras los siguientes enlaces con otras personas que pudieran estar interesadas:

- mi Instagram [instagram.com/monspetits](https://www.instagram.com/monspetits)
- mi blog [monspetits.com](https://www.monspetits.com)
- mi tienda de Etsy [monspetits.etsy.com](https://www.monspetits.etsy.com)

Una reseña positiva en mi tienda de Etsy me ayuda mucho para seguir ideando actividades de este tipo.



Gracias por aceptar mis términos y condiciones y feliz aprendizaje.

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons.
This work is under a Creative Commons Licence.
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Contacto / Contact:
www.monspetits.com
monspetits@gmail.com



TIENDA EN ESPAÑOL
Y CATALA



ENGLISH SHOP



¿QUIÉN SOY?

Mi nombre es Lou y soy madre de tres peques. También soy periodista y maestra de educación infantil, y amo absolutamente lo que hago. Convertirme en madre cambió mi perspectiva del mundo y descubrí una forma completamente nueva de vivir, educar y maternar que nunca supe que existía. Ser madre me hizo querer combinar mi pasión por la educación y mi amor por el diseño y la tecnología y empezar mi propio negocio. Es por eso que ahora diseño materiales educativos e imprimibles para maestras, escuelas y familias, siempre teniendo en cuenta las necesidades de los más pequeños.

Mi pequeño negocio

Todo comenzó en 2020, durante la pandemia. Con las escuelas cerradas y las familias luchando por encontrar actividades para mantener a sus hijos e hijas activos, comencé a crear actividades imprimibles hechas a mano para compartir con otras personas. La respuesta fue abrumadora y pronto me di cuenta de que podía ayudar a aún más familias creando versiones digitales de mis diseños. Estaba realmente emocionada con la idea de crear mis primeros diseños y compartirlos con el mundo.

Hacia finales de 2020 mi primer imprimible digital, un libro de actividades navideñas, recibió muchos comentarios positivos en mi cuenta de Instagram. ¡Estaba tan emocionada! Así, seis meses después, alrededor del verano de 2021, decidí poner algunos de mis diseños a la venta.

¡Y la sensación de hacer mi primera venta fue increíble! Desde entonces, muchas personas han comprado mis materiales y me han dado las gracias por mi trabajo. Los comentarios positivos son a diario conmovedores y me permiten continuar creando materiales para familias y escuelas a las que aprecio profundamente.

Alma bloguera

Pero eso no es todo; todavía podemos retroceder más en el tiempo. Llevo en internet unos 20 años (empecé mi primer blog personal con tan solo 15 años), pero no fue hasta 2012 cuando abrí un blog sobre maternidad, crianza y educación, coincidiendo con la llegada de mi primer hijo al mundo. Puedes encontrar mi blog en monspetits.com. Así que, estaré esperándote en mi blog, mi tienda o mi cuenta de Instagram para charlar, compartir ideas o cualquier cosa que te venga a la mente. ¡Nos vemos allí!



MONSPETITS

Contacto / Contact:
www.monspetits.com
monspetits@gmail.com



[TIENDA EN ESPAÑOL Y CATALA](#)



[ENGLISH SHOP](#)