

# Calendario 2026

**12 puertas al cuidado  
Pequeños gestos, grandes cuidados**



**Financiado por:**



**Nuestra empresa aliada es:**



Este calendario nace del reconocimiento a la labor diaria de la persona cuidadora. A ti, que cada día ofreces tu dedicación, tu entrega y tu cuidado para acompañar a quienes más lo necesitan. Sabemos que el camino de cuidar puede ser una experiencia profundamente significativa, llena de aprendizajes, pero también de desafíos y exigencias.

Cada mes está ilustrado con una puerta simbólica que se abre a nuevas formas de cuidar y cuidarse. Acompañadas de frases que impulsan el cambio, estas puertas nos animan a mirar el cuidado desde nuevas perspectivas, a reconectar con lo esencial y a fortalecer nuestro bienestar. Porque detrás de cada gesto, hay un acto de gran valor. Gestos que, sumados, construyen vínculos, sostienen emociones y transforman el día a día en un espacio amable que compartir con la persona a la que cuidamos.

Esperamos que los pequeños actos que se esconden tras cada puerta os ayuden a reconocer situaciones cotidianas, os animen a ponerlos en práctica y os acompañen en el camino del cuidado.

**LA CLAVE PARA CUIDAR  
Y CUIDARSE ESTÁ EN LOS  
PEQUEÑOS GESTOS!**



**MIRAR A LOS OJOS  
LA MIRADA SINCERA ABRE CAMINOS  
DE RECONOCIMIENTO MUTUO.**



**#PUERTAALCUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
				01	02	03	04
<b>ENERO</b>	05	06	07	08	09	10	<b>11</b>
<b>GENER</b>	12	<b>13</b>	14	15	16	17	18
<b>XANEIRO</b>	19	20	<b>21</b>	22	23	24	25
<b>URTARRILLA</b>	26	27	28	29	30	31	

**Recuerda** **11** Día Mundial del Agradecimiento  
**13** Día Mundial de la Lucha contra la Depresión  
**21** Día Internacional del Abrazo

**EL ARTE DE ESTAR PRESENTE  
SER CONSCIENTE ES ABRIR LA  
PUERTA AL “AQUÍ Y AHORA”  
COMPARTIDO.**

#PUERTAALCUIDADO



	L	M	X	J	V	S	D
							01
<b>FEBRERO</b>	02	03	<b>04</b>	05	06	07	08
<b>FEBRER</b>	<b>09</b>	10	11	12	13	<b>14</b>	15
<b>FEBREIRO</b>							
<b>OTSAILA</b>	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	<b>28</b>	

**Recuerda** **04** Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer  
**09** Día Internacional de la Epilepsia  
**14** Día Mundial de los Sonidos Curativos  
**28** Día Mundial de las Enfermedades Raras

**EL PODER DE UNA SONRISA  
SONREÍR ABRE ESPACIOS DE LUZ  
INCLUSO EN DÍAS DIFÍCILES.**

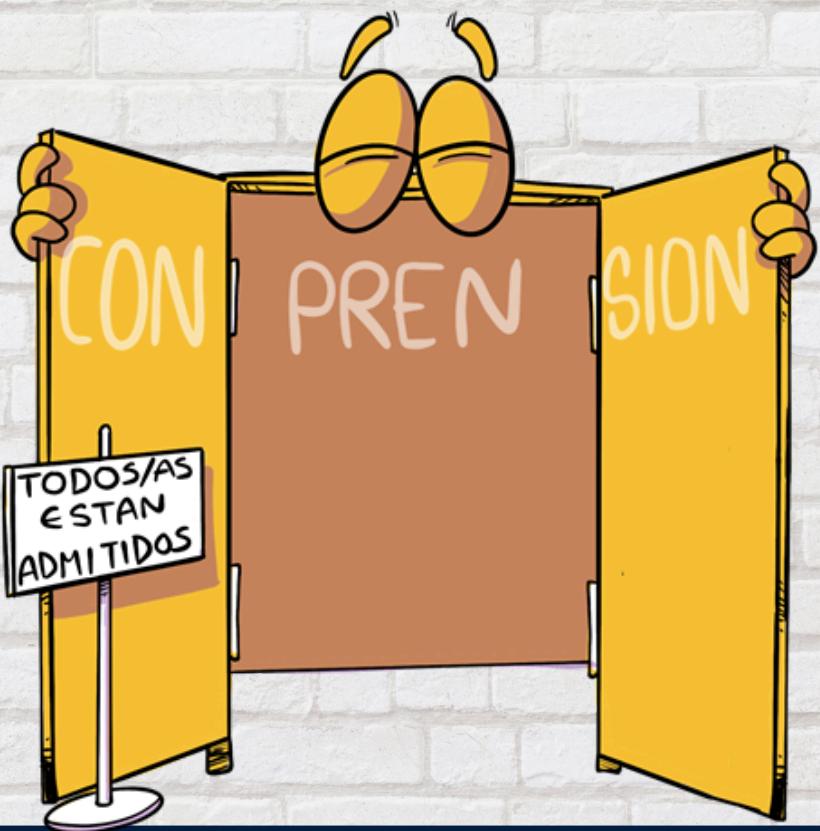


#PUERTAALCUIDADO

L	M	X	J	V	S	D
						01
<b>MARZO</b>	02	<b>03</b>	04	05	06	07
<b>MARÇ</b>	09	10	11	<b>12</b>	13	14
<b>MARZO</b>	16	17	18	19	<b>20</b>	21
<b>MARTXOA</b>	23	24	25	26	27	28
	30	31				29

**Recuerda** **03** Día Mundial de la Audición  
**08** Día Internacional de la Mujer  
**12** Día Mundial del Glaucoma  
**20** Día Internacional de la Felicidad

**ACEPTAR SIN JUZGAR  
RECONOCER AL OTRO TAL  
COMO ES, ABRE ESPACIOS  
DE RESPETO PROFUNDO.**

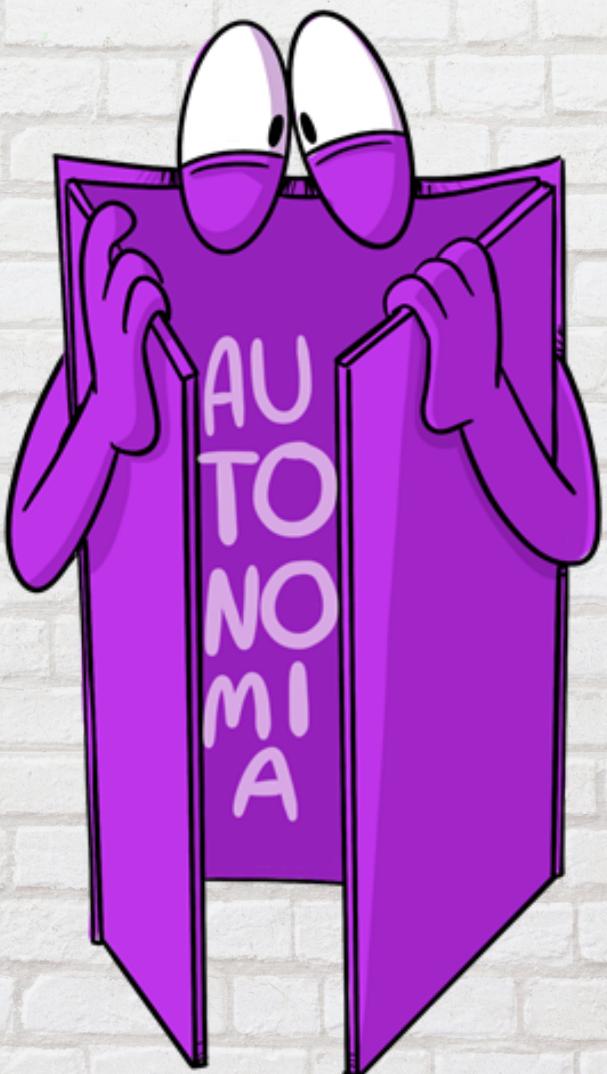


**#PUERTAALCUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
			01	<b>02</b>	03	04	05
<b>ABRIL</b>	06	<b>07</b>	08	09	10	<b>11</b>	12
<b>ABRIL</b>	13	14	15	16	17	18	19
<b>ABRIL</b>	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

**Recuerda** **02** Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo  
**07** Día Mundial de la Salud  
**11** Día Mundial del Parkinson

**FOMENTAR LA AUTONOMÍA  
APOYAR LA AUTODETERMINACIÓN  
ABRE CAMINOS HACIA LA  
AUTOESTIMA.**



**#PUERTAALCUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
					01	02	<b>03</b>
<b>MAYO</b>	04	05	06	07	<b>08</b>	09	10
<b>MAIG</b>	11	12	13	14	15	16	<b>17</b>
<b>MAIO</b>	18	19	20	21	22	23	24
<b>MAIATZA</b>	25	26	27	28	29	<b>30</b>	31

**Recuerda** **03** Día de la Madre

**08** Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

**17** Día Mundial de la Hipertensión

**30** Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

**CREAR UNA RUTINA AGRADABLE  
LOS BUENOS HÁBITOS HACEN DEL  
CUIDADO UN ESPACIO AMABLE.**



**#PUERTAACUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06	07
<b>JUNIO</b>	08	09	10	11	12	13	14
<b>JUNY</b>	<b>15</b>	16	17	18	19	20	<b>21</b>
<b>XUÑO</b>	22	23	24	25	26	<b>27</b>	28
<b>EKAINA</b>	29	30					

**Recuerda** **15** Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez  
**21** Día Internacional del Yoga  
**27** Día Internacional de la Sordoceguera

**CUIDAR SIN OLVIDAR  
CUIDARSE  
TENER EN CUENTA NUESTRO  
BIENESTAR ABRE LA PUERTA  
A CUIDAR MEJOR.**



#PUERTAALCUIDADO

	L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04	05
<b>JULIO</b>	06	07	<b>08</b>	09	10	11	12
<b>JULIOL</b>	13	14	15	16	17	<b>18</b>	19
<b>XULLO</b>							
<b>UZTAILA</b>	20	21	22	23	<b>24</b>	25	<b>26</b>
	27	28	29	30	31		

- Recuerda**
- 08** Día Mundial de la Alergia
  - 18** Día Mundial de la Escucha
  - 24** Día Internacional del Autocuidado
  - 26** Día de las Abuelas y los Abuelos

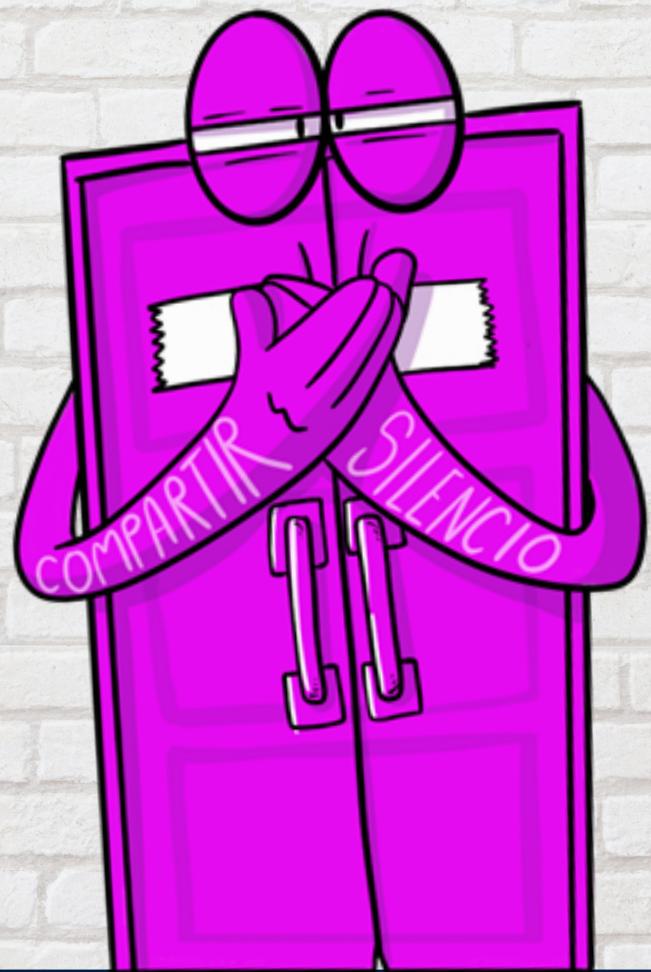
**ESCUCHAR SIN INTERRUMPIR  
LA ATENCIÓN PLENA ABRE LA  
PUERTA A SENTIRSE VALORADO.**



**#PUERTAACUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
						<b>01</b>	02
<b>AGOSTO</b>	03	04	05	06	07	08	09
<b>AGOST</b>	10	11	12	13	14	<b>15</b>	16
<b>AGOSTO</b>	17	18	19	20	21	22	23
<b>ABUZTU</b>	24	25	26	27	28	29	30
	31						

**COMPARTIR EL SILENCIO  
ESTAR JUNTOS SIN HABLAR PUEDE  
DECIR MÁS QUE MIL PALABRAS.**



**#PUERTAALCUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04	05
<b>SEPTIEMBRE</b>	07	<b>08</b>	09	<b>10</b>	11	<b>12</b>	13
<b>SETEMBRE</b>	14	15	16	17	18	19	20
<b>SETEMBRO</b>	<b>21</b>	22	23	24	25	26	27
<b>IRAILA</b>	28	29	30				

- Recuerda**
- 08** Día Mundial de la Fibrosis Quística
  - 10** Día Internacional para la Prevención del Suicidio
  - 12** Día Internacional de Acción contra la Migraña
  - 21** Día Mundial del Alzheimer

**ESCUCHAR CON EL CORAZÓN  
EL AFECTO PERMITE ENTRAR EN EL  
MUNDO EMOCIONAL DEL OTRO.**



**#PUERTAACUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
<b>OCTUBRE</b>				<b>01</b>	02	03	04
<b>OCTUBRE</b>	05	06	07	08	09	<b>10</b>	11
<b>OUTUBRO</b>	<b>12</b>	13	14	15	16	17	18
<b>URRIA</b>	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	<b>29</b>	30	31	

**Recuerda** **01** Día Internacional de las Personas de Edad  
**10** Día Mundial de la Salud Mental  
**12** Día Mundial de la Artritis  
**29** Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo

**ACOMPAÑAR SIN INVADIR  
ESTAR CERCA SIN OCUPAR EL  
ESPACIO DEL OTRO ES CUIDAR  
CON DELICADEZA.**



**#PUERTAACUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
							01
<b>NOVIEMBRE</b>	02	03	04	<b>05</b>	06	07	08
<b>NOVEMBER</b>	09	10	11	12	<b>13</b>	<b>14</b>	15
<b>NOVEMBRO</b>	16	17	18	19	20	21	22
<b>AZAROA</b>	23	24	<b>25</b>	26	27	28	29
	30						

**Recuerda** **05** Día Internacional de las Personas Cuidadoras

**13** Día Internacional de la Enfermedad de Huntington

**14** Día Mundial de la Diabetes

**25** Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer

**VALIDAR EMOCIONES  
ACEPTAR LO QUE SE SIENTE  
ABRE LA PUERTA AL ALIVIO.**



**#PUERTAACUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
			01	02	<b>03</b>	04	05
<b>DICIEMBRE</b>							06
<b>DESEMBRE</b>	07	08	09	10	11	<b>12</b>	13
<b>DECEMBRO</b>	14	15	<b>16</b>	17	18	19	20
<b>ABENDUA</b>	<b>21</b>	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

**Recuerda** **03** Día Internacional de las Personas con Discapacidad

**12** Día Mundial de la Disfagia

**16** Día Internacional contra la Soledad No Deseada

**21** Día Mundial de la Meditación

Para más información, entra en la web de **SerCuidadorA** o ponte en contacto con nosotros a través de:



**900 365 100**



**678 480 951**  
(sólo mensajes)



**sercuidadora@cruzroja.es**  
**sercuidador@cruzroja.es**



**www.sercuidadora.org**



Puedes encontrarnos en redes sociales:



Financiado por:



Nuestra empresa aliada es:

