

# Calendario 2026

12 puertas al cuidado  
Pequeños gestos, grandes cuidados



**Financiado por:**



**Nuestra empresa aliada es:**

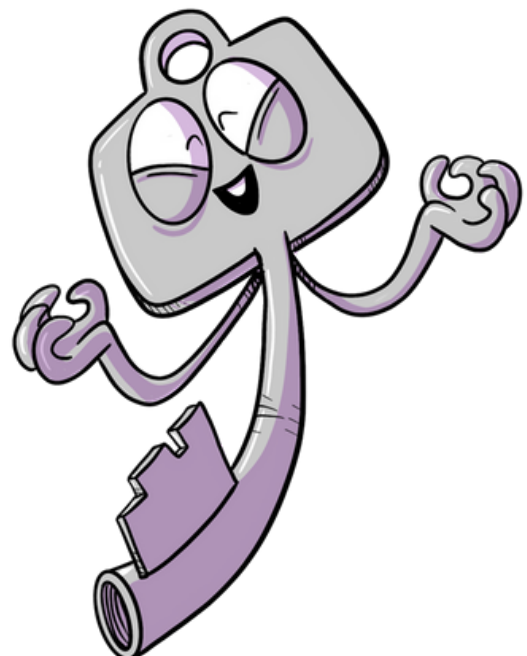


Este calendario nace del reconocimiento a la labor diaria de la persona cuidadora. A ti, que cada día ofreces tu dedicación, tu entrega y tu cuidado para acompañar a quienes más lo necesitan. Sabemos que el camino de cuidar puede ser una experiencia profundamente significativa, llena de aprendizajes, 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>	16	17	18	19	20	21	22
<b>OTSAILA</b>	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>08</b>
<b>MARÇ</b>	09	10	11	<b>12</b>	13	14	15
<b>MARZO</b>	16	17	18	19	<b>20</b>	21	22
<b>MARTXOA</b>	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

**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.**



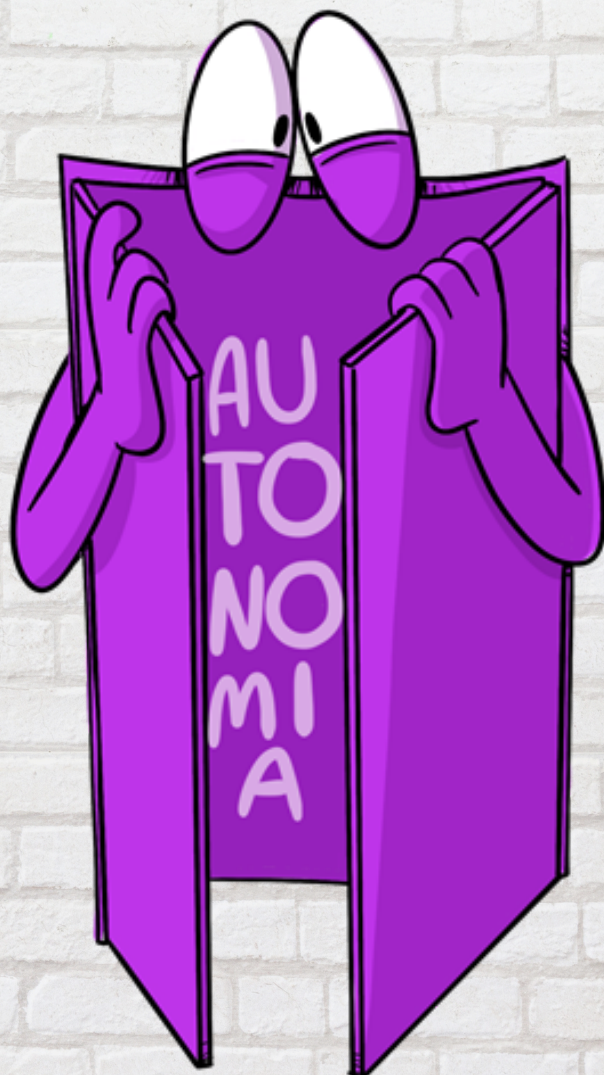
**#PUERTAALCUIDADO**

	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
<b>APIRILA</b>	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.



**#PUERTAALCUIDADO**

	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>	20	21	22	23	<b>24</b>	25	<b>26</b>
<b>UZTAILA</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.**



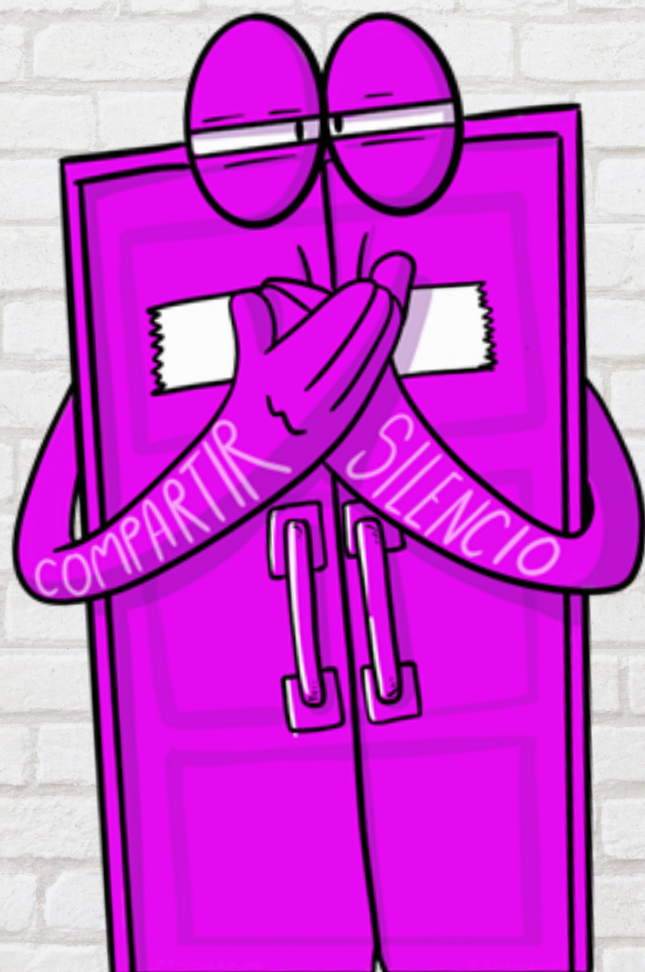
**#PUERTAALCUIDADO**

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

**Recuerda** 01 Día Mundial de la Alegría  
15 Día Mundial de la Relajación



**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	06
<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.**



**#PUERTAALCUIDADO**

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



**#PUERTAALCUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
							01
<b>NOVIEMBRE</b>	02	03	04	<b>05</b>	06	07	08
<b>NOVIEMBRE</b>	09	10	11	12	<b>13</b>	<b>14</b>	15
<b>NOVIEMBRE</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.**



**#PUERTAALCUIDADO**

	L	M	X	J	V	S	D
		01	02	<b>03</b>	04	05	06
<b>DICIEMBRE</b>							
<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:**

