

Calendario 2025

UN AÑO LLENO DE FRASES QUE TRANSFORMAN



Este calendario ha sido creado pensando en ti, que día tras día brindas tu tiempo, energía y amor para cuidar a quienes más lo necesitan. Sabemos que la labor de las personas cuidadoras puede ser profundamente gratificante, pero también puede ser desafiante y demandante.

Hemos ilustrado cada mes con una frase inspiradora y transformadora pensada para invitar a la reflexión, el empoderamiento y el crecimiento personal, porque aunque tu labor es fundamental, tu bienestar es igualmente esencial.

Te alentamos a que te tomes un momento cada día para respirar, para recordar que te mereces tiempo para ti, y para apreciar lo increíblemente fuerte, compasiva y dedicada que eres.

Cuidar de ti es cuidar mejor de los demás.

Quedarse en lo conocido por
miedo a lo desconocido,
equivale a mantenerse con
vida, pero no vivir.



#FrasesDeCuidado

**De todas las
tecnologías que
ayudan en la vida,
me sigo quedando
con un abrazo.**

#FrasesDeCuidado



	L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04	05
Enero	06	07	08	09	10	11	12
Gener	13	14	15	16	17	18	19
Xaneiro							
Urtarrilla	20	21	22	23	24	25	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.

Una linterna vacía no proporciona luz. El cuidado personal es el combustible que permite que tu luz brille intensamente.



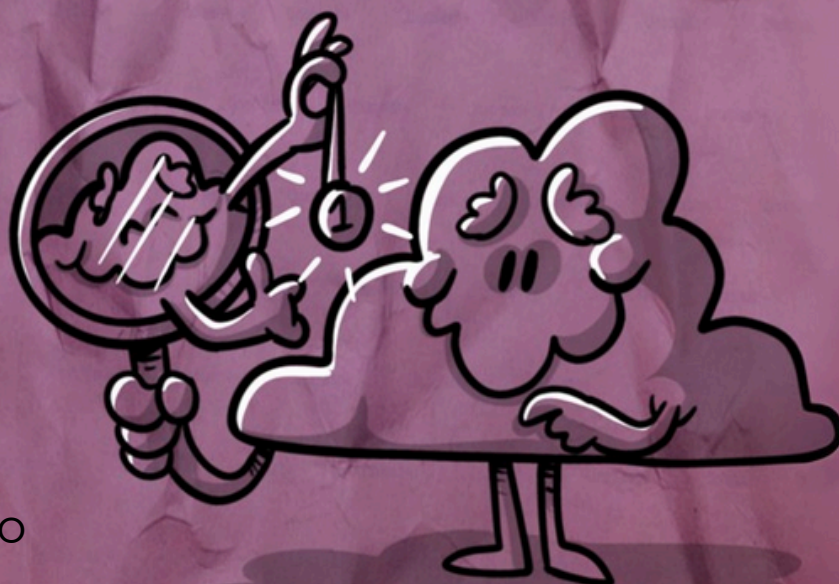
#FrasesDeCuidado

	L	M	X	J	V	S	D
						01	02
Febrero	03	04	05	06	07	08	09
Febrer	10	11	12	13	14	15	16
Febreiro	17	18	19	20	21	22	23
Otsaila	24	25	26	27	28		

Recuerda

04 Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer.
21 Día Mundial de los Sonidos Curativos.

**Aprendí que no es trabajo
de nadie, sino mío, el cuidar
de mí y hacerme feliz.**



#FrasesDeCuidado

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

Recuerda 08 Día Internacional de la Mujer.
14 Día Mundial del Sueño.
20 Día Internacional de la Felicidad

No podrás leer el siguiente capítulo de tu vida si continúas releyendo el último.

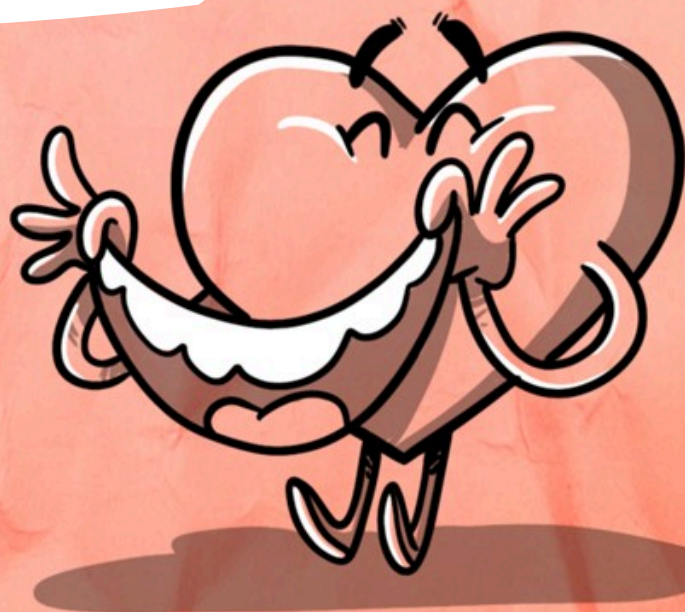


#FrasesDeCuidado

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

Recuerda 07 Día Mundial de la Salud.
11 Día Mundial del Parkinson.

**Una sonrisa significa mucho.
Enriquece a quien la recibe; sin
empobrecer a quien la ofrece. Dura
un segundo, pero su recuerdo, a
veces, nunca se borra.**



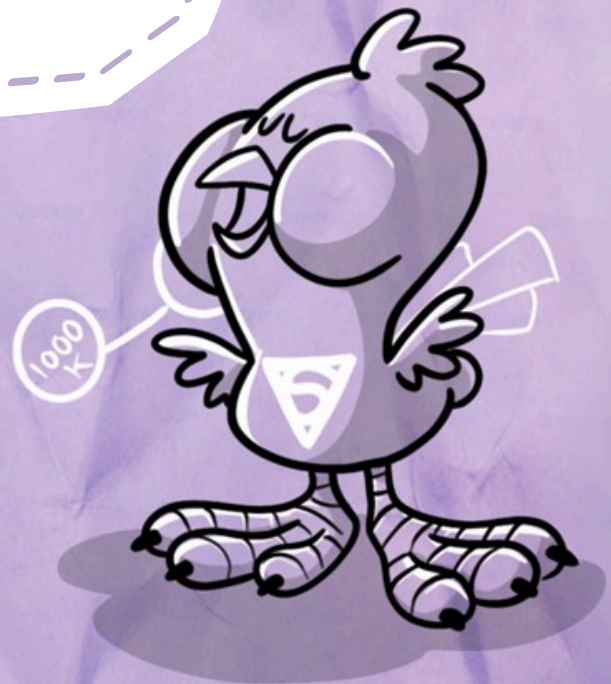
#FrasesDeCuidado

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

Recuerda

08 Día Mundial de la Cruz Roja.
17 Día Mundial de la Hipertensión.

**Un pájaro posado en un árbol
nunca tiene miedo a que la rama
se rompa, porque su confianza no
está en la rama, sino en sus
propias alas.**



#FrasesDeCuidado

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

30

Recuerda

15 Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez.
20 Día más Feliz del Año (Yellow Day).

**Incluso las personas
más fuertes se
enfrentan a situaciones
difíciles y necesitan
apoyo.**

#FrasesDeCuidado



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

Recuerda

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

**Tu respiración es tu
mejor amiga. Vuelve
a ella en todos tus
problemas y hallarás
consuelo y guía.**



#FrasesDeCuidado

Agosto
Agost
Agosto
Abuztu

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

Recuerda

01 Día Mundial de la Alegría.
15 Día Mundial de la Relajación.

**No te pierdas las
pequeñas alegrías de la
vida mientras esperas
la gran felicidad.**

#FrasesDeCuidado

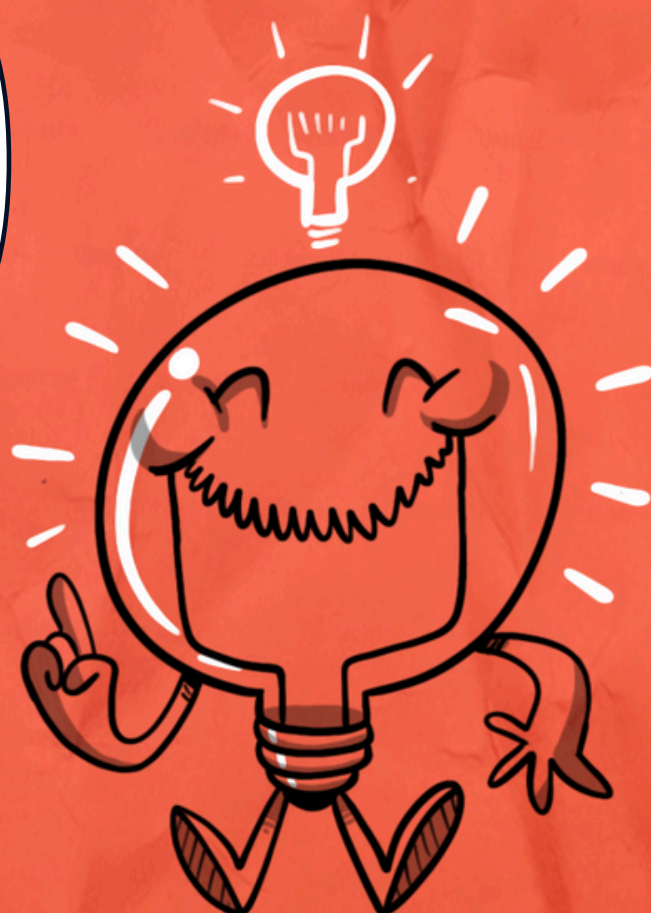


Septiembre
Setembre
Setembro
Iraila

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

Recuerda 10 Día Internacional para la Prevención del Suicidio.
21 Día Mundial del Alzheimer.

Quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada encuentra una excusa.



#FrasesDeCuidado

Octubre
Octubre
Outubro
Urria

L	M	X	J	V	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	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.

29 Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo.

**Aprende a decir NO
sin sentirte culpable.
Querer agradar
siempre es un
desgaste enorme.**



#FrasesDeCuidado

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

Recuerda

05 Día Internacional de las
Personas Cuidadoras.

14 Día Mundial de la Diabetes.

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



Uno de los mayores honores de la vida es cuidar de quienes una vez nos cuidaron.

#FrasesDeCuidado

Diciembre
Desembre
Decembro
Abendua

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

Recuerda

03 Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

10 Día de los Derechos Humanos.

20 Día Internacional de la Solidaridad Humana.

Cómo contactar



www.sercuidadora.org



sercuidadora@cruzroja.es



900 365 100



(solo mensajes) 678 480 951

Redes sociales



Puedes acudir a la sede de Cruz Roja más cercana para preguntar por las actividades dirigidas a personas cuidadoras y personas mayores.

SerCuidadoraA cuenta con la colaboración de:

