

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

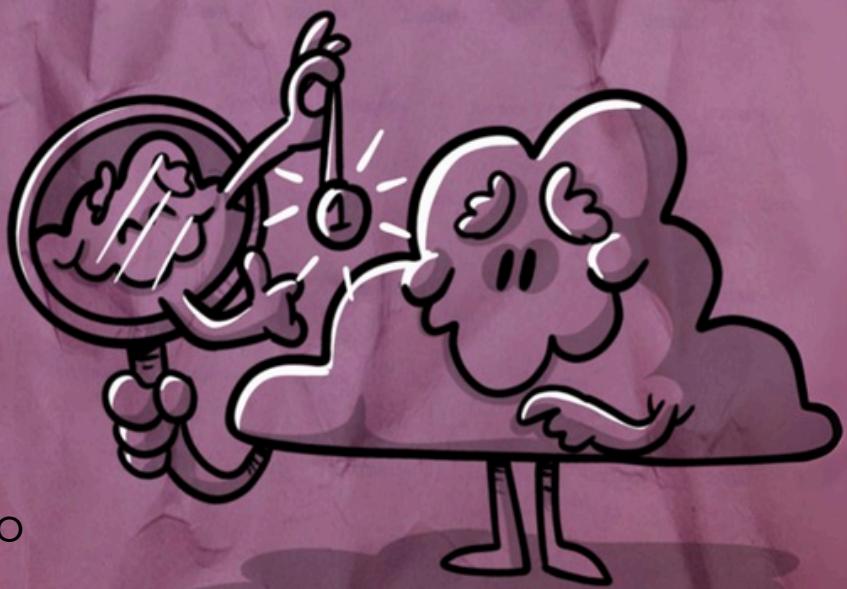
	L	M	X	J	V	S	D
						01	02
Febrero	03	04	05	06	07	08	09
Febrer	10	11	12	13	14	15	16
Febreiro							
Otsaila	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		

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							
Abril	14	15	16	17	18	19	20
Apirila	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

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

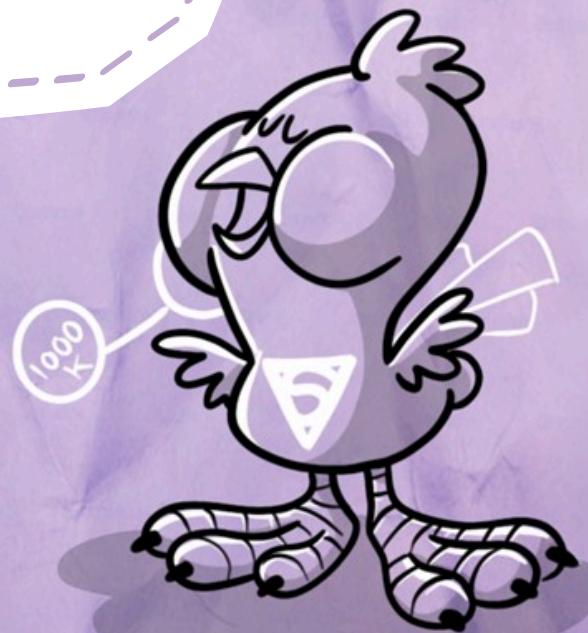
**Una sonrisa significa mucho.
Enriquece a quien la recibe; sin
empobrecer a quien la ofrece. Dura
un segundo, pero su recuerdo, a
veces, nunca se borra.**



#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
Recuerda							
08 Día Mundial de la Cruz Roja.	26	27	28	29	30	31	
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							
Ekaina	16	17	18	19	20	21	22
	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.**



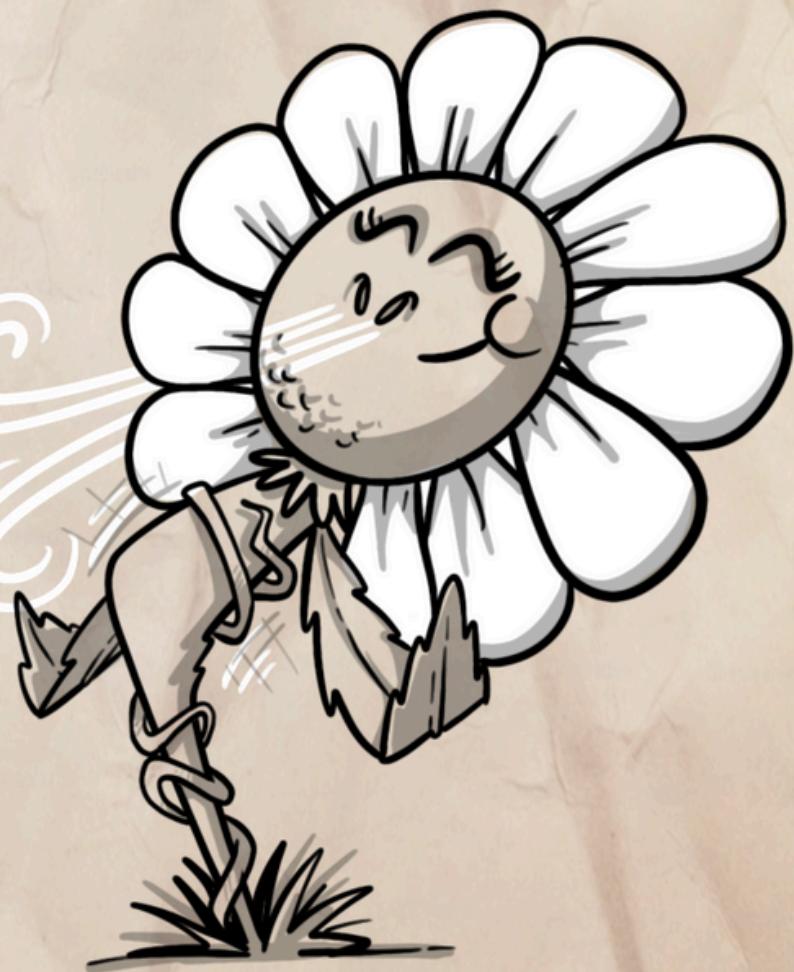
#FrasesDeCuidado

	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

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

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

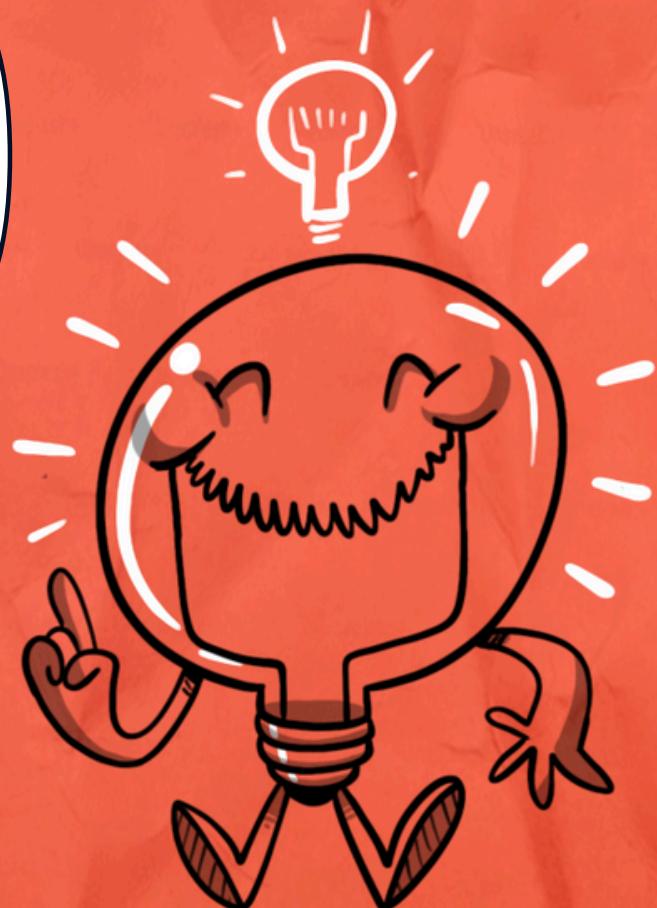
#FrasesDeCuidado



L	M	X	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07						
Septiembre	08	09	10	11	12	13
Setembre						14
Setembro	15	16	17	18	19	20
Iraila						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

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

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
Novembre						09
Novembro	10	11	12	13	14	15
Azaroa						16
	17	18	19	20	21	22
Recuerda	24	25	26	27	28	29
05 Día Nacional de las Personas Cuidadoras.						30
14 Día Mundial de la Diabetes.						
25 Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer.						



#FrasesDeCuidado

	L	M	X	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
Diciembre							
Desembre	15	16	17	18	19	20	21
Decembro							
Abendua	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.

SerCuidadorA cuenta con la colaboración de:

