

Enero 2026

L	M	M	J	V	S	D
			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	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			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	

NOTAS

RETOS DEL MES:

Equilibra tu balanza

- ☐
Semana 1: Observa tus rutinas y cómo influyen en tu bienestar.
- ☐
Semana 2: Incorpora pequeños cambios sostenibles en tu día a día.
- ☐
Semana 3: Practica comer con calma y sin pantallas.
- ☐
Semana 4: Agradece y cuida tu cuerpo por todo lo que te permite hacer.



ASOCIACIÓN DE
ENFERMERÍA COMUNITARIA