

# CALENDARIO SALUTOGÉNICO

## 2026

Cuidando  
donde la vida  
sucede

*Caring for where life happens*

# 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

# Febrero 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 |    |

| 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     |         |

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

## RETOS DEL MES:

*Muévete*

- ☐ **Semana 1:** Camina media hora todos o casi todos los días.

---

- ☐ **Semana 2:** Utiliza las instalaciones deportivas que hay en tu comunidad.

---

- ☐ **Semana 3:** Interrumpe tu tiempo sedentario cada hora con alguna actividad física.

---

- ☐ **Semana 4:** Sube por las escaleras.

---




ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# Marzo 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:

*Protégete*

- ☐ **Semana 1:** Realiza una higiene de manos frecuente y correcta.
- ☐ **Semana 2:** Usa el cinturón de seguridad.
- ☐ **Semana 3:** Protégete del sol.
- ☐ **Semana 4:** Usa preservativos en relaciones de riesgo.
- ☐ **Semana 5:** Realiza un uso adecuado de mascarillas en situaciones de riesgo.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# Abril 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 |    |    |    |

| 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     |         |        |         |

NOTAS

---



---



---



---



---



---

## RETOS DEL MES:

*Invierte en tu salud mental*

- ☐
**Semana 1:** Mírate con amor y con humor.
 

---
- ☐
**Semana 2:** Aprende de los fracasos.
 

---
- ☐
**Semana 3:** Pide ayuda si lo necesitas.
 

---
- ☐
**Semana 4:** Prioriza un sueño reparador.
 

---



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# Mayo 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:

### *Libre de humos*

- ☐ **Semana 1:** Promueve ambientes libres de humo.
- ☐ **Semana 2:** No fumes, especialmente en presencia de niñas y niños.
- ☐ **Semana 3:** Reduce tu huella de carbono, utiliza el transporte público para desplazarte o comparte el vehículo.
- ☐ **Semana 4:** Prioriza un sueño reparador.
- ☐ **Semana 5:** Evita la exposición a otros tipos de humos nocivos.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# Junio 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 |    |    |    |    |    |

| 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     |           |        |         |        |         |

NOTAS

## RETOS DEL MES:

*Construye tu propia vida*

- ☐ **Semana 1:** Equilibra el trabajo dentro y fuera de casa.
- ☐ **Semana 2:** Reserva tiempo para ti.
- ☐ **Semana 3:** Equilibra la actividad y el descanso.
- ☐ **Semana 4:** Escucha a tu cuerpo y emociones.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# Julio 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:

*No le des paso al estrés*

- ☐ **Semana 1:** No te sobrecargues, escucha a tu cuerpo y emociones.
- ☐ **Semana 2:** Aprende a decir NO.
- ☐ **Semana 3:** Busca actividades placenteras y tranquilas.
- ☐ **Semana 4:** No te aísles.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA



# Agosto 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      |

NOTAS

## RETOS DEL MES:

*Come sano*

- ☐ **Semana 1:** Come variado y equilibrado.
- ☐ **Semana 2:** Evita productos ultra procesados.
- ☐ **Semana 3:** Toma 4-5 comidas al día.
- ☐ **Semana 4:** Modera la sal, azúcar y grasas animales.
- ☐ **Semana 5:** Come conscientemente, respetando señales de hambre y saciedad.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# septiembre 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 |    |    |    |

| 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        |        |         |        |         |

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

## RETOS DEL MES:

*Con responsabilidad*

- ☐ **Semana 1:** Evita el consumo de alcohol.
- ☐ **Semana 2:** Todas las drogas pasan factura.
- ☐ **Semana 3:** Evita el desperdicio de comida.
- ☐ **Semana 4:** Reutiliza y da una nueva vida a aquello que no utilizas.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# Octubre 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:

*Más vale prevenir*

- ☐ **Semana 1:** Modera uso de pantallas para proteger tu vista.
- ☐ **Semana 2:** Haz actividades para cuidar tu memoria.
- ☐ **Semana 3:** Vacúnate.
- ☐ **Semana 4:** No ignores los síntomas ni te automediques.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# Noviembre 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

| 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

NOTAS

## RETOS DEL MES:

*Cuidate donde la vida sucede*

- ☐ **Semana 1:** Trabaja por una sociedad y un entorno saludable.
- ☐ **Semana 2:** Usa los servicios comunitarios para ganar salud
- ☐ **Semana 3:** Ahorra agua, cierra bien los grifos, revisa y mantén las instalaciones sin pérdidas.
- ☐ **Semana 4:** Cuídate cuidando el planeta.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA

# Diciembre 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:

*Quiere y déjate querer donde la vida sucede*

- ☐ **Semana 1:** Fomenta un buen clima en casa, en el trabajo, en la calle...
- ☐ **Semana 2:** Cuida tus relaciones de amistad, de familia, de pareja, de trabajo.
- ☐ **Semana 3:** Apóyate en las personas de tu círculo y apóyales cuando lo necesiten.
- ☐ **Semana 4:** Practica la amabilidad y la empatía.



ASOCIACIÓN DE  
ENFERMERÍA COMUNITARIA