

# 31-DAY CHALLENGE

PROMPTS AND IDEAS TO CREATE HEALTHY HABITS AND EXPLORE PROVIDENCE



HEALTHY COMMUNITIES OFFICE  
CITY OF PROVIDENCE

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 <b>Fun Trip Idea:</b> Visit a local park.	2 Find time to connect with a friend you haven't talked to.	3 <b>Hydrate!</b> Drink water.	4 <b>Check in with yourself:</b> Sit in silence. Take 3 deep breaths. Relax your shoulders.	5 <b>Mindfulness:</b> Take time away from electronic devices.	6 Your link to city departments and services (311): providenceri.gov	7 <b>Fun Trip Idea:</b> Visit the Providence Gateway Center at Roger Williams Park for free events!
8 Spend time with friends.	9 Make a list of your priorities. Take small steps towards them!	10 <b>Mindfulness:</b> Read or listen to a book for 20 minutes.	11 <b>Fun Trip Idea:</b> Visit the Providence River.	12 <b>Fun Trip Idea:</b> Take in all Providence street murals.	13 Create a fun playlist of your favorite music.	14 <b>Journaling Prompt:</b> Describe a moment you are proud of.
15 <b>Check Out:</b> Visit a local business around your neighborhood.	16 Take 1 hour to declutter a small space.	17 Offer words of encouragement to a young person.	18 <b>Check Out:</b> Attend a local Open Mic night.	19 <b>Check Out:</b> Providence Gallery Night for a free tour of art galleries in Providence: gallerynight.org	20 Try going to bed 30 minutes earlier.	21 <b>Stay Curious:</b> Listen to a podcast to learn something new.
22 Take in the seasonal changes. Stay tune to nature.	23 <b>Mindfulness:</b> Practice staying present. Notice your surroundings.	24 <b>Journaling Prompt:</b> What is currently going well?	25 Find community resources for health and wellbeing at: backontrackri.org	26 Try stretching for 15 minutes.	27 <b>Stay Curious:</b> Learn about the Mayor's Coalition on Behavioral Health.	28 <b>Fun Trip Idea:</b> Visit a Providence museum.
29 Check in with an elder family member/friend.	30 <b>Stay Curious:</b> Learn about the United Youth Subcommittee.	31 <b>Mindfulness:</b> Make a list of things you are grateful for.				

## TAKING CARE OF YOU!

**City Services**  
311  
Senior Services  
Paired Team  
MCCS

**Looking for Community Resources?**  
**Let's Get Back on Track**  
backontrackri.org

**Gateway Center at Roger Williams Park**  
providenceri.gov/parks/events-gateway/

*\*This resource is supported by the Office of Minority Health of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$2,008,508.00 with 100 percent funded by the Office of Minority Health/OASH/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by the Office of Minority Health/OASH/HHS, or the U.S. Government. For more information, please visit HHS.*

# DESAFÍO DE 31 DÍAS

DE IDEAS PARA CREAR HÁBITOS SALUDABLES Y PARA EXPLORAR LA CIUDAD DE PROVIDENCE



HEALTHY COMMUNITIES OFFICE  
CITY OF PROVIDENCE

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 <b>Paseo Divertido:</b> Visite un parque local.	2 Saque tiempo para compartir con un amigo/a/e con el que tiene tiempo sin hablar.	3 <b>¡Hidrátese!</b> Beba más agua.	4 <b>Escucha tu cuerpo:</b> Siéntate en silencio. Respira profundo. Relaja los hombros. Exhala.	5 <b>Mindfulness:</b> Tome un receso del celular.	6 <b>3-1-1</b> Su conexión con los servicios (311): providenceri.gov	7 <b>Paseo Divertido:</b> ¡Visita el Providence Gateway Center en el Parque Roger Williams!
8 Pase tiempo con sus amigos/as/es.	9 ¡Haga una lista de sus prioridades. Paso a paso las va completando!	10 <b>Mindfulness:</b> Lea o escuche un audiolibro por 20 minutos.	11 <b>Paseo Divertido:</b> Visite el Río Providence.	12 <b>Paseo Divertido:</b> Visite los murales de PVD (Providence).	13 Crea un playlist divertido con tu música favorita.	14 <b>Ejercicio de Escritura Creativa:</b> Describe un momento del que te sientas orgulloso.
15 <b>Disfruta de:</b> Visita un establecimiento al que nunca hayas ido en tu vecindario.	16 Toma 1 hora para organizar un espacio desordenado.	17 Ofrece palabras de apoyo a un adolescente. Dile lo que está haciendo bien.	18 <b>Disfruta de:</b> Visita una noche de poesía local (Open Mic night).	19 <b>Disfruta de:</b> Providence Gallery Night un tour gratis de las galería de arte en Providence: gallerynight.org	20 Trata de acostarte 30 minutos más temprano.	21 <b>Mantén tu curiosidad:</b> Escucha un podcast para aprender algo nuevo.
22 Observa los cambios en la naturaleza. Disfruta de cada estación.	23 <b>Mindfulness:</b> Practica estar presente. Mira a tu alrededor.	24 <b>Ejercicio de Escritura Creativa:</b> ¿Qué ha salido bien?	25 <b>LET'S GET BACK ON TRACK</b> Para encontrar recursos comunitarios, visita: backontrackri.org	26 Haz estiramiento por 15 minutos.	27 <b>Aprende sobre:</b> La Coalición de Alcades sobre Salud Conductual	28 <b>Paseo Divertido:</b> Visita un museo en Providence.
29 Visita o llama a un anciano o persona mayor con la que hace tiempo no hablas.	30 <b>Aprende sobre:</b> El Subcomité de la Juventud Unida	31 <b>Mindfulness:</b> Haz una lista de gratitud. ¿Por qué estás agradecido?				

**EL AUTO-CUIDADO ES ESENCIAL**

**Servicios de la Ciudad**  
311  
Senior Services  
Paired Team  
MCCS

**¿Busca recursos comunitarios?**  
**Let's Get Back on Track**  
backontrackri.org

**Gateway Center at Roger Williams Park**  
providenceri.gov/parks/events-gateway/

*\*Esta biblioteca de recursos cuenta con el apoyo de la Oficina de Salud de las Minorías del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de una concesión de asistencia financiera por un total de \$2,008,508.00 con financiamiento 100 por ciento de la Oficina de Salud de las Minorías/OASH/HHS. El contenido es del autor(es) y no representa necesariamente la opinión oficial ni el respaldo de la Oficina de Salud de las Minorías/OASH/HHS ni del gobierno de los EE. UU. Para obtener más información, visite HHS.*